Tipos de actividade física

20 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 7 min
Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Las actividades físicas pueden clasificarse en función de diferentes criterios. En función de la capacidad física corporal que, de forma predominante, se entrena al realizar una actividad física particular, podemos hablar de 4 tipos de actividad física: actividad física de resistencia cardiorrespiratoria, actividad física de fortalecimiento muscular, actividad física de flexibilidad, actividad física de aptitud neuromuscular.

Actividad física de resistencia cardiorrespiratoria

También se le conoce como capacidad aeróbica, entrenamiento cardiovascular, entrenamiento de resistencia, etc.

Se define como la capacidad de realizar tareas físicas que implican a grandes grupos musculares, de forma dinámica, rítmica, generalmente continua, durante un largo período de tiempo y con una intensidad entre moderada y vigorosa.

La energía necesaria para la realización de actividades que desarrollan y mejoran la resistencia cardiorrespiratoria se genera, fundamentalmente, por el metabolismo aeróbico (en presencia de oxígeno). Para eso deben involucrarse un gran número de grupos musculares, realizarse de forma continua y rítmica, pero a intensidades entre muy bajas y moderadas. De esta forma, los nutrientes más utilizados para producir la energía necesaria para realizar la actividad, serán las grasas, tanto las almacenadas en nuestro cuerpo en forma de triglicéridos, como los ácidos grasos procedentes de la dieta; junto con los hidratos de carbono por vía aeróbica.

Entre los mejores ejemplos de actividades físicas de resistencia cardiorrespiratoria se encuentran: caminar, bailar, trotar, andar en bicicleta a ritmo moderado, elíptica, natación no competitiva, remo, etc.

Actividad física de fortalecimiento muscular

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para producir tensión y superar una fuerza contraria u oponerse a ella. La resistencia muscular es una dimensión de la fuerza muscular que hace referencia a la capacidad propia del músculo para mantener la tensión o las contracciones necesarias durante un período relativamente prolongado de tiempo.

Algunos ejemplos de actividad física o ejercicio físico que favorecen la fuerza y la resistencia muscular serían: ejercicios con pesos, con bandas elásticas, rutinas con máquinas, la natación, otros deportes, subir y bajar escaleras, trabajos de huerta y jardín, trabajos domésticos y cotidianos, cargar las bolsas de la compra, el pilates, etc...

Actividad física de flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad para desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimiento completo, sin restricciones ni dolor. Está influenciada por músculos, tendones, ligamentos, estructuras óseas, tejido graso, piel y tejido conectivo asociado a cada articulación.

Los ejercicios de flexibilidad pueden ayudarnos a mejorar la estabilidad postural y el equilibrio, especialmente cuando se combinan con ejercicios de fortalecimiento muscular. Además, pueden prevenir muchas alteraciones y problemas articular, sobre todo, de la columna vertebral.

El yoga, los ejercicios de movilidad articular y elongación muscular, el Pilates, etc., favorecen el desarrollo y mantenimiento de esta capacidad física.

Actividad física de aptitud neuromuscular

A pesar de la complejidad del término, se puede definir como la capacidad del cuerpo, y en concreto de nuestro sistema nervioso, para aunar o integrar el trabajo de diversos músculos y otros elementos que participan en el movimiento corporal, con la intención de realizar unas determinadas acciones con criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.

Actividades como el taichí, yoga, juegos de equilibrio, ejercicios de propiocepción, etc., ayudan a mejorar y mantener las habilidades de equilibrio y coordinación, que son fundamentales para todas las tareas cotidianas de agilidad y marcha. En las personas de edad avanzada, previenen las caídas y mantiene o mejora la funcionalidad.

Todas las capacidades corporales que vimos, contribuyen a mantener y desarrollar nuestra condición física. Desde una perspectiva de salud, la condición física es un estado dinámico de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, al tiempo que nos ayuda a evitar las enfermedades relacionados con los bajos niveles de actividad física, a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, etc.

Ideas clave

- Hay cuatro tipos de actividad física: de resistencia cardio-respiratoria, de fortalecimiento muscular, de flexibilidad y de aptitud neuromuscular.

- Se debe realizar actividad física para todas las capacidades físicas.

- El bajo nivel de desarrollo en una de las capacidades puede provocar alteraciones, y mismo enfermedades, en los órganos y sistemas corporal con los que están relacionados.

- Debemos conocer en qué capacidad o capacidades inciden las actividades físicas y deportivas que realizamos habitualmente y en cales no.

- Cuando realizamos una tarea cotidiana o actividad física, necesitamos de la puesta en marcha de todas las capacidades físicas, con mayor o menor grado de implicación.

- Existen ejercicios específicos para desarrollar cada una de las capacidades, pero muchas actividades físicas pueden incidir en varias capacidades físicas simultáneamente, pero nunca con la precisión de un ejercicio físico específico.

- Todas las capacidades físicas pueden evaluarse con pruebas específicas para cada una de ellas.

- La actividad física cotidiana (caminar, subir/bajar escaleras, trabajos domésticos, etc.) contribuye al mantenimiento de niveles normales y saludables en algunas de las capacidades físicas.

- Por otra parte, las actividades sedentarias favorecen la pérdida de condición física además de problemas metabólicos, cardiovasculares, de la columna vertebral...