Tipos de actividade física

20 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 7 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



As actividades físicas poden clasificarse en función de diferentes criterios. En función da capacidade física corporal que, de forma predominante, adéstrase ao realizar unha actividade física particular, podemos falar de 4 tipos de actividade física: actividade física de resistencia cardiorrespiratoria, actividade física de fortalecemento muscular, actividade física de flexibilidade, actividade física de aptitude neuromuscular.

Actividade física de resistencia cardiorrespiratoria

Tamén se lle coñece como capacidade aeróbica, adestramento cardiovascular, adestramento de resistencia, etc.

Defínese como a capacidade de realizar tarefas físicas que implican a grandes grupos musculares, de forma dinámica, rítmica, xeralmente continua, durante un longo período de tempo e cunha intensidade entre moderada e vigorosa.

A enerxía necesaria para a realización de actividades que desenvolven e melloran a resistencia cardiorrespiratoria xérase, fundamentalmente, polo metabolismo aeróbico (en presenza de osíxeno). Para iso deben involucrarse un gran número de grupos musculares, realizarse de forma continua e rítmica, pero a intensidades entre moi baixas e moderadas. Desta forma, os nutrientes máis utilizados para producir a enerxía necesaria para realizar a actividade, serán as graxas, tanto as almacenadas no noso corpo en forma de triglicéridos, como os ácidos graxos procedentes da dieta; xunto cos hidratos de carbono por vía aeróbica.

Entre os mellores exemplos de actividades físicas de resistencia cardiorrespiratoria atópanse: camiñar, bailar, trotar, andar en bicicleta a ritmo moderado, elíptica, natación non competitiva, remo, etc.



Actividade física de fortalecemento muscular

A forza muscular é a capacidade do músculo para producir tensión e superar unha forza contraria ou opoñerse a ela. A resistencia muscular é unha dimensión da forza muscular que fai referencia á capacidade propia do músculo para manter a tensión ou as contraccións necesarias durante un período relativamente prolongado de tempo.

Algúns exemplos de actividade física ou exercicio físico que favorecen a forza e a resistencia muscular serían: exercicios con pesos, con bandas elásticas, rutinas con máquinas, a natación, outros deportes, subir e baixar escaleiras, traballos de horta e xardín, traballos domésticos e cotiáns, cargar as bolsas da compra, o pilates, etc...



Actividade física de flexibilidade

A flexibilidade é a capacidade para desprazar unha articulación ou unha serie de articulacións a través dunha amplitude de movemento completo, sen restricións nin dor. Está influenciada por músculos, tendóns, ligamentos, estruturas óseas, tecido graxo, pel e tecido conectivo asociado a cada articulación.

Os exercicios de flexibilidade poden axudarnos a mellorar a estabilidade postural e o equilibrio, especialmente cando se combinan con exercicios de fortalecemento muscular. Ademais, poden previr moitas alteracións e problemas articulares, sobre todo, da columna vertebral.

O ioga, os exercicios de mobilidade articular e elongación muscular, o pilates, etc., favorecen o desenvolvemento e mantemento desta capacidade física.



Actividade física de aptitude neuromuscular

A pesar da complexidade do termo, pódese definir como a capacidade do corpo, e en concreto do noso sistema nervioso, para axuntar ou integrar o traballo de diversos músculos e outros elementos que participan no movemento corporal, coa intención de realizar unhas determinadas accións con criterios de precisión, eficacia, economía e harmonía.

Actividades como o taichí, ioga, xogos de equilibrio, exercicios de propiocepción, etc., axudan a mellorar e manter as habilidades de equilibrio e coordinación, que son fundamentais para todas as tarefas cotiás de axilidade e marcha. Nas persoas de idade avanzada, preveñen as caídas e mantén ou mellora a funcionalidade.

Todas as capacidades corporais que vimos, contribúen a manter e desenvolver a nosa condición física. Desde unha perspectiva de saúde, a condición física é un estado dinámico de enerxía e vitalidade que nos permite levar a cabo as tarefas diarias habituais, gozar do tempo de lecer activo e afrontar as emerxencias imprevistas sen unha fatiga excesiva, á vez que nos axuda a evitar as enfermidades relacionados cos baixos niveis de actividade física, a desenvolver o máximo da capacidade intelectual, etc.



Ideas clave

- Hai catro tipos de actividade física: de resistencia cardio-respiratoria, de fortalecemento muscular, de flexibilidade e de aptitude neuromuscular.
- Débese realizar actividade física para todas as capacidades físicas.
- O baixo nivel de desenvolvemento nunha das capacidades pode provocar alteracións, e mesmo enfermidades, nos órganos e sistemas corporais cos que están relacionados.
- Debemos coñecer en que capacidade ou capacidades inciden as actividades físicas e deportivas que realizamos habitualmente e en cales non.
- Cando realizamos unha tarefa cotiá ou actividade física, necesitamos da posta en marcha de todas as capacidades físicas, con maior ou menor grao de implicación.
- Existen exercicios específicos para desenvolver cada unha das capacidades, pero moitas actividades físicas poden incidir en varias capacidades físicas simultaneamente, pero nunca coa precisión dun exercicio físico específico.
- Todas as capacidades físicas poden avaliarse con probas específicas para cada unha delas.
- A actividade física cotiá (camiñar, subir/baixar escaleiras, traballos domésticos, etc.)

contribúe ao mantemento de niveis normais e saudables nalgunhas das capacidades físicas.

- Por outra banda, as actividades sedentarias favorecen a perda de condición física ademais de problemas metabólicos, cardiovasculares, da columna vertebral...

