

ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y APTITUD FÍSICA

Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio



Saludmed 2016, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.

ACTIVIDAD FÍSICA



Cualquier

**MOVIMIENTO
Humano/Corporal**



Producido por los

**Músculos
Esqueléticos**



Que resulta en

Gasto Energético



EJERCICIO



**MOVIMIENTO
Humano/Corporal**



Actividad Física

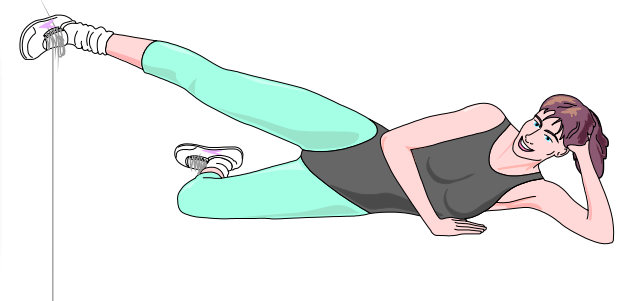
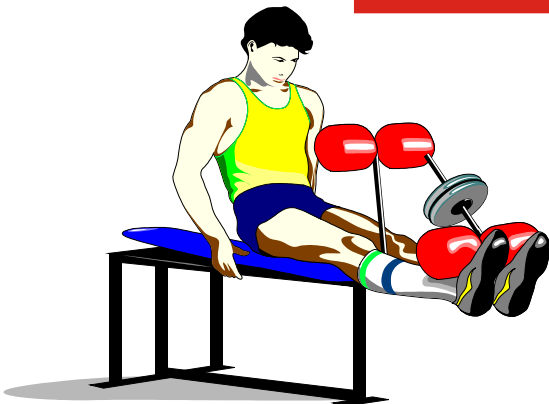
Planificada

Estructurada

Repetitiva

Dirigida hacia un fin:

**Mejoramiento
de la
Aptitud Física**



**APTITUD FÍSICA
(PHYSICAL FITNESS)**

Estado/Potencial de

**ENERGÍA
Dinámica
y
Vitalidad**

**Provee
para**

Realizar

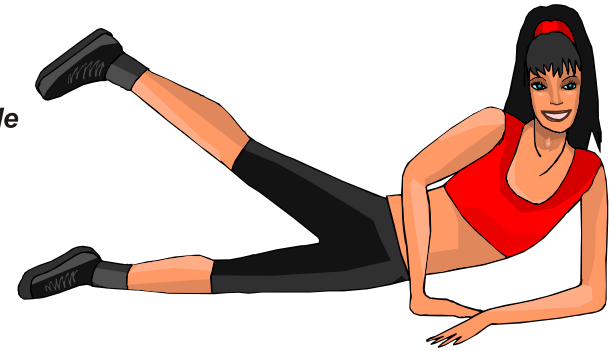
**MOVIMIENTO
Humano
↓
Gasto Energético**

Ejercicios

↓ Particularmente de

**Tolerancia
Aeróbica
(Cardiorresiratoria)**

**PREVENIR
Enfermedades Hipocinéticas
↓ y disponer de un
Alto Nivel
de
CALIDAD DE VIDA**



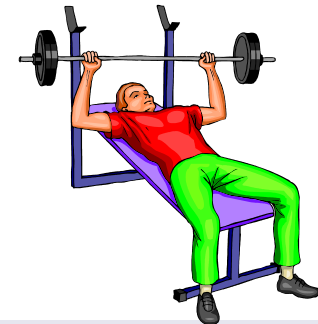
**Reservas
Energéticas**

**Emergencias Imprevistas
de
Caracter Físico**

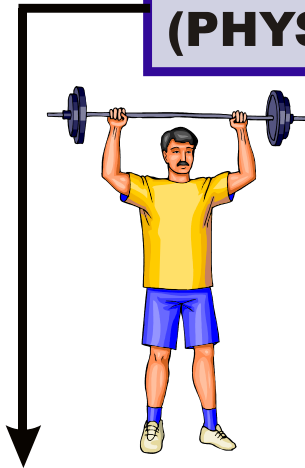
**Recuperación
↓
Rápida
de la
Fatiga**

**Actividades Físicas
Cotidianas
↓
Tareas
Diarias/Usuales
de la
Vida**

**Actividades
Recreativas
y
Deportivas**

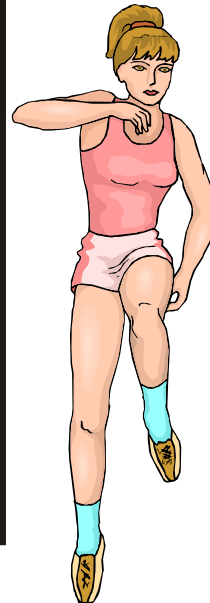


APTITUD FÍSICA (PHYSICAL FITNESS)



Relacionada con la Salud

- Capacidad Aeróbica
(Tolerancia Cardiorrespiratoria)
- Flexibilidad Musculo-Tendinosa
- Tolerancia Muscular
- Fortaleza Muscular
- Composición Corporal



Relacionada con Destrezas

- Agilidad
- Coordinación
- Precisión
- Balance
- Potencia (Muscular)
(Capacidad Anaeróbica)
- Rapidez
- Reacción al Tiempo