
NATURALEZA, CONCEPTO Y CONTENIDO DE LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

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

FISIOLOGÍA Humana

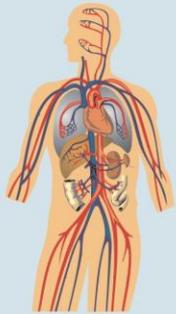
↓ Ciencia:

Estudia

FUNCIONES

↓ De los

***Sistema/Órganos
del
Cuerpo***



Cardiovascular



Respiratorio



Nervioso



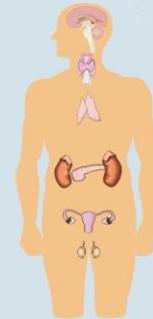
Muscular



Esquelético



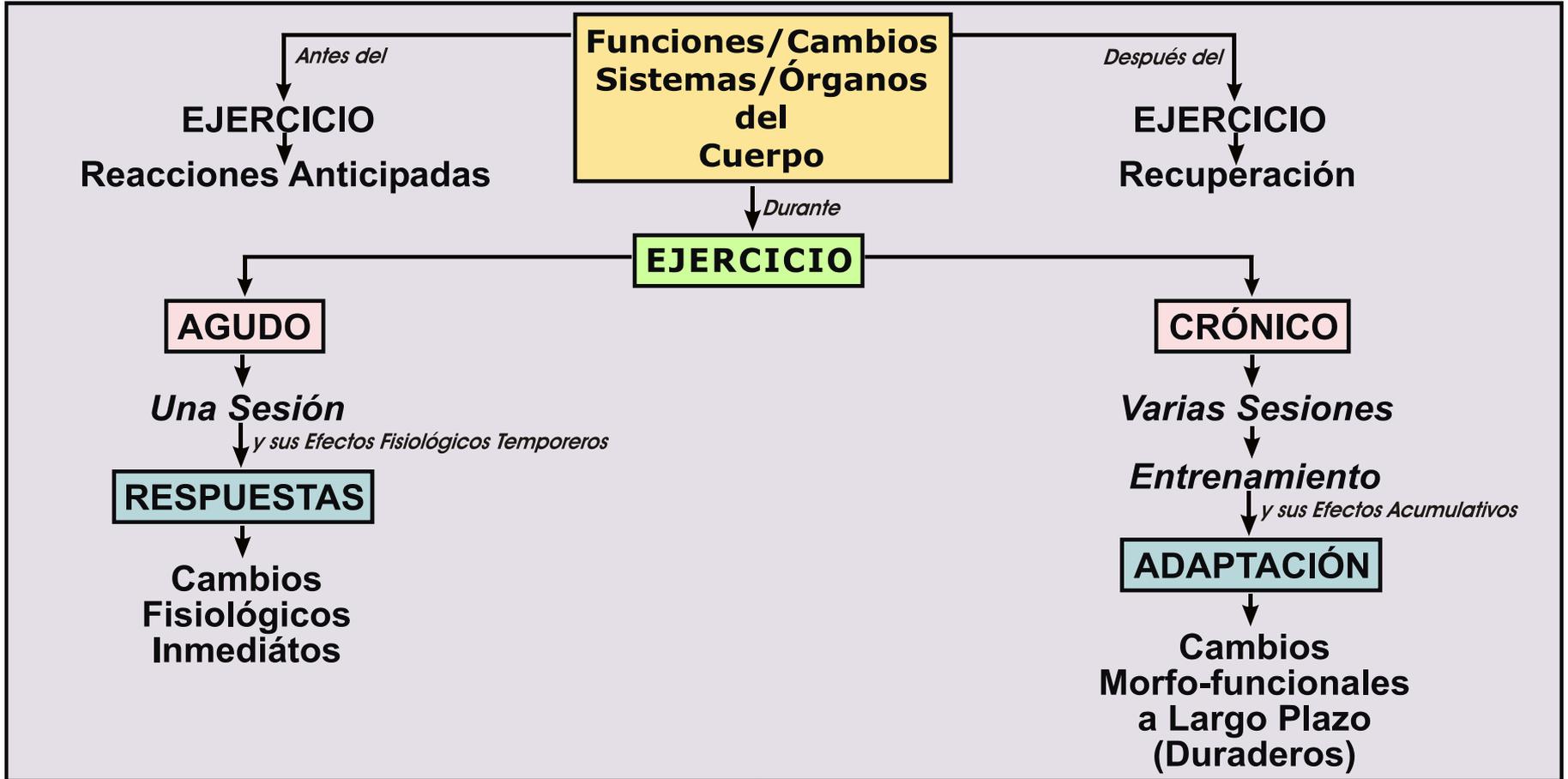
Articular



Hormonal

FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO

↓ *Estudia*



↓ *En relación al*



FISIOLOGÍA DEL DEPORTE

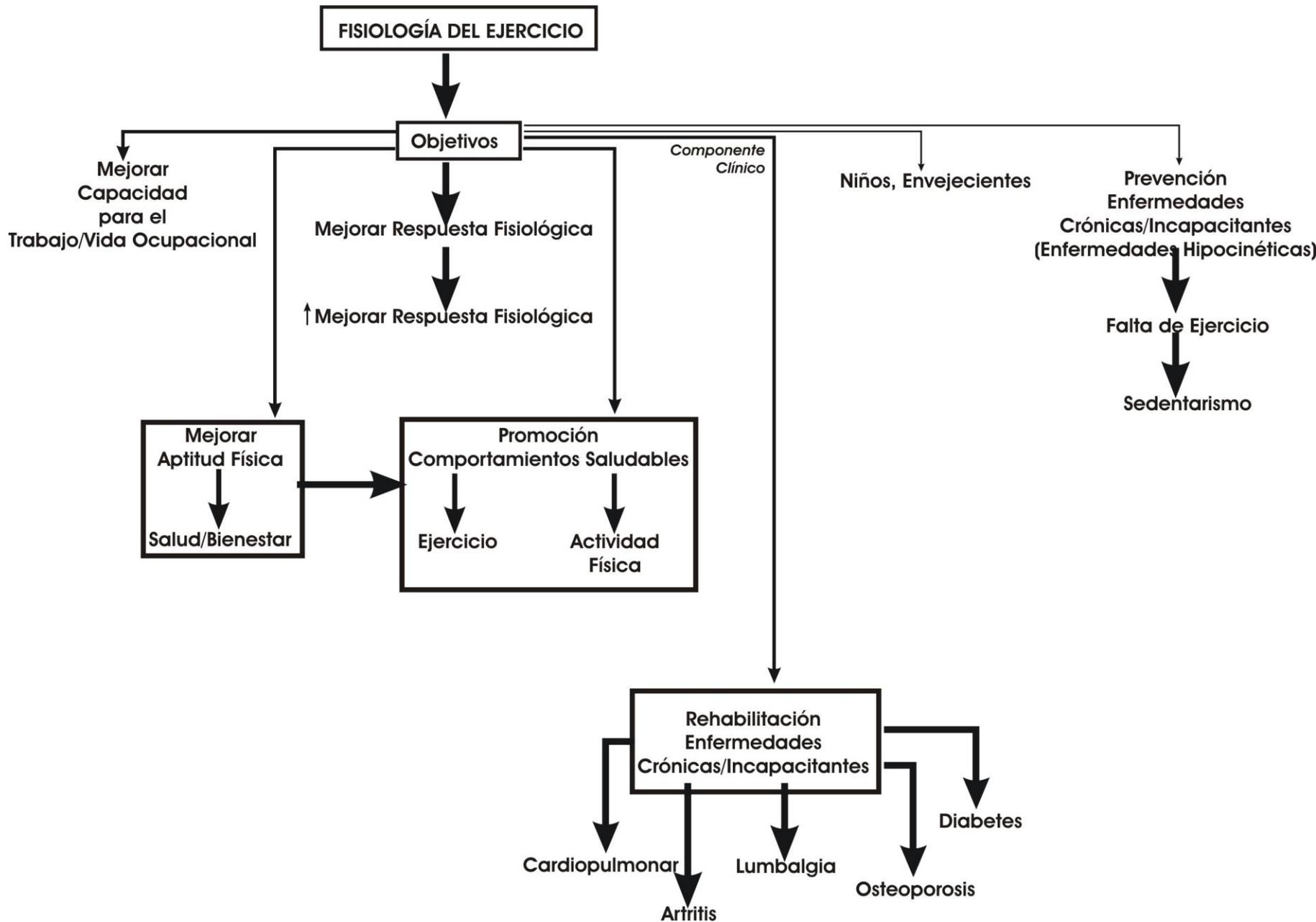
Aplica el concepto de

Fisiología del Ejercicio

al

Entrenamiento y Rendimiento del Atleta





ACTIVIDAD FÍSICA



Cualquier

**MOVIMIENTO
Humano/Corporal**



Producido por los

**Músculos
Esqueléticos**



Que resulta en

Gasto Energético



EJERCICIO



**MOVIMIENTO
Humano/Corporal**

Actividad Física

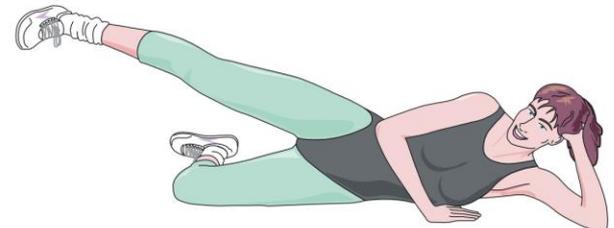
Planificada

Estructurada

Repetitiva

Dirigida hacia un fin:

**Mejoramiento
de la
Aptitud Física**



EJERCICIO

AGUDO



Un Ejercicio



**Una Sesión
de
Ejercicio**

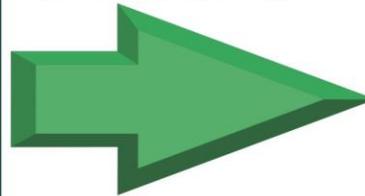


Ejemplo

Correr 3 millas



Pasa a



CRÓNICO



Entrenamiento



**Sesiones Repetidas
de
Ejercicio**



Ejemplo

**Varios
Días o Meses
Corriendo 3 Millas**

