



## ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD DURANTE EL CONFINAMIENTO PREGUNTAS FRECUENTES

### 1. ¿Qué es actividad física?

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

### 2. ¿Qué es ejercicio físico?

Es una actividad física es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene como objetivo final e intermedio la mejora o el mantenimiento de la forma física.

### 3. ¿Qué es el sedentarismo?

Es el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física

### 4. ¿Quién es adulto mayor?

En México se considera Adulto Mayor a una persona que tiene más de 60 años

### 5. ¿Qué es la Sarcopenia?

Pérdida de la masa muscular que se desarrolla gradualmente durante el envejecimiento y da como resultado una pérdida de fuerza muscular, movilidad y función.

### 6. ¿Qué es la fragilidad del adulto mayor?

Es un síndrome asociado a la edad, que se caracteriza por la disminución de la capacidad funcional, y está fuertemente asociado con la sarcopenia, que coloca a las personas mayores en situación de riesgo de discapacidad, hospitalización y muerte inducida por caídas.

### 7. ¿Qué es equilibrio?

Es el estado en que todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo están compensadas, de tal forma que el cuerpo se mantiene en la posición deseada o es capaz de avanzar según el movimiento deseado.

### 8. ¿Qué es fuerza?

Capacidad o cualidad física que nos permite superar una resistencia u oponernos a ella, y que se encuentra relacionada con el sistema musculo-esquelético, sistema nervioso central, sistemas cardio-vascular y respiratorios.





9. ¿Qué es la flexibilidad?

Posibilidad de realizar un movimiento a través de una articulación

10. ¿Qué es ejercicio aeróbico o de resistencia?

Es el ejercicio que se realiza de forma continua, de moderada intensidad y con una larga duración.

11. ¿Qué es la capacidad funcional?

Son los atributos de una persona que le permiten llevar a cabo actividades de la vida diaria sin supervisión ni asistencia por parte de terceras personas.

12. ¿Qué son las repeticiones en una sesión de ejercicio?

Es el número de veces seguidas que repite un mismo movimiento.

13. ¿Qué son las series en una sesión de ejercicio?

Agrupan cierto número de repeticiones, separadas por periodos de descanso

14. ¿Qué es la intensidad del ejercicio?

Es el nivel de esfuerzo en el que se realiza un ejercicio para obtener beneficios

15. ¿Qué es el volumen del ejercicio?

Cantidad total de actividad realizada y engloba, la duración, el tiempo, distancia recorrida y el número de repeticiones

16. ¿Qué es la frecuencia del ejercicio?

Número de días por semana en que se realiza el entrenamiento

17. ¿Para qué sirven los estiramientos al final del ejercicio?

Para relajar los músculos después de un ejercicio intenso

18. ¿Qué es una contraindicación absoluta?

Son las que impiden la práctica de cualquier tipo de ejercicio





19. ¿Qué es una contraindicación relativa?

La que pueden impedir la práctica de un tipo de ejercicio, pero al mismo tiempo permite recomendar otro.

20. ¿Qué es la progresión del ejercicio?

Es la elevación gradual de las cargas en el entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de un ejercicio.

21. ¿Qué son las enfermedades crónico degenerativas?

Enfermedades de larga duración y progresión lenta, en las que la función o la estructura de los tejidos u órganos afectados empeoran durante el transcurso del tiempo.

