

Campaña de hábitos saludables

22 / Clasificación de actividades físicas

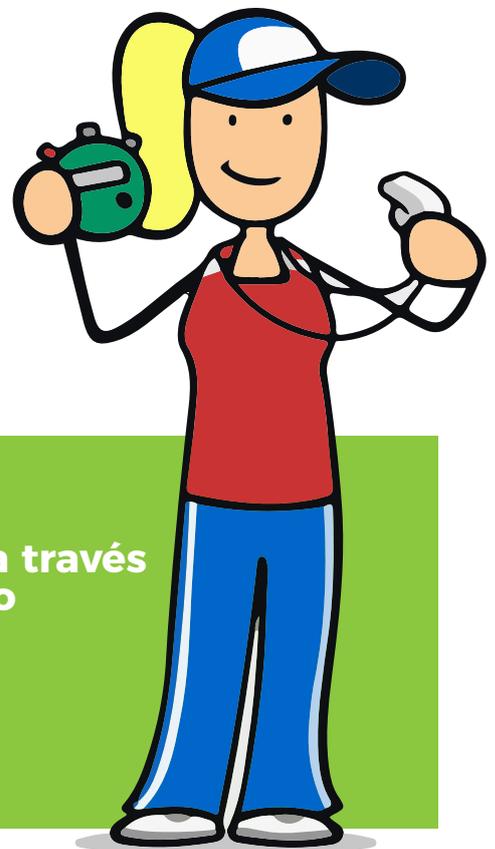
El concepto Actividad Física es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Internacionalmente este concepto se define como **cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía.**

TASA METABÓLICA BASAL

La tasa metabólica basal (**BMR**) es el número de calorías que utiliza el cuerpo cuando está en reposo y representa la mayor cantidad de consumo de calorías de una persona.

La tasa metabólica basal de un individuo depende de las funciones del organismo como respiración, digestión, ritmo cardíaco y función cerebral. Así, la edad, el sexo, el peso y el tipo de actividad física afectan la tasa metabólica basal, la cual aumenta según la cantidad de tejido muscular del individuo y se reduce con la edad.

La actividad física aumenta el consumo de calorías y la tasa metabólica basal. Para muchas personas, la tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física. Esto quiere decir, por ejemplo, que incluso después de realizar una actividad física, cuando la persona se encuentra en estado sedentario y viendo televisión, el cuerpo está usando más calorías de lo habitual.



MET

La actividad física puede cuantificarse a través de METs. 1 MET es el gasto metabólico o consumo de oxígeno en reposo.

Es decir, todas las actividades físicas se expresan como múltiplos del MET.

CLASIFICACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS



Ligera / sedentaria

Actividades típicas de la vida diaria (tareas domésticas, caminar a casa...)

+ 30-60 min (2 veces/semana)
de actividad moderadamente activa
(ej. caminar 5-7 km/h).

Personas que pasan varias horas al día en actividades sedentarias, que no practican regularmente deportes, que usan el coche para los desplazamientos, que pasan la mayor parte del tiempo de ocio viendo la TV, leyendo, usando el ordenador o videojuegos. Ej.: Estar sentado o de pie la mayor parte del tiempo, pasear en terreno llano, realizar trabajos ligeros del hogar, jugar a las cartas, coser, cocinar, estudiar, conducir, escribir a máquina, empleados de oficina, etc.



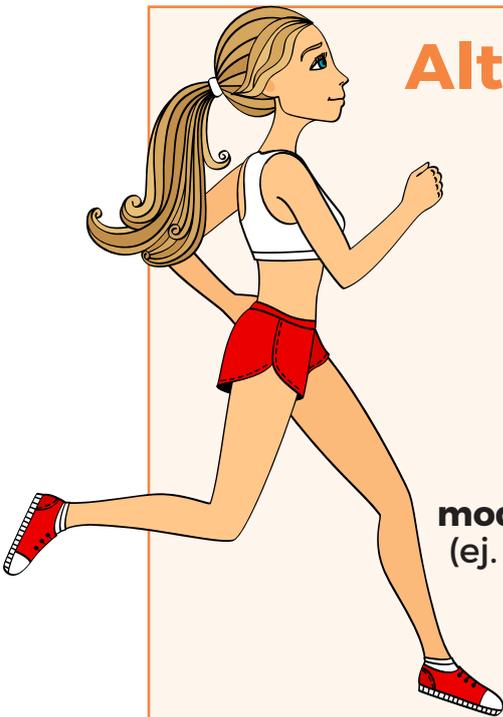
Moderada / activa

Actividades típicas de la vida diaria (tareas domésticas, caminar a casa...)

al menos
60 min./día
de actividad moderadamente activa (ej. caminar 5-7 km/h).

⁰
20 min./día
de actividad vigorosa (ej. ciclismo).

Ej.: Pasear a 5 km/h, realizar trabajos pesados de la casa (limpiar cristales, barrer, etc.), carpinteros, obreros de la construcción (excepto trabajos duros), industria química, eléctrica, tareas agrícolas mecanizadas, golf, cuidado de niños, etc. Aquellas actividades en las que se desplacen o se manejen objetos de forma moderada.



Alta / intensa

Actividades típicas de la vida diaria (tareas domésticas, caminar a casa...)

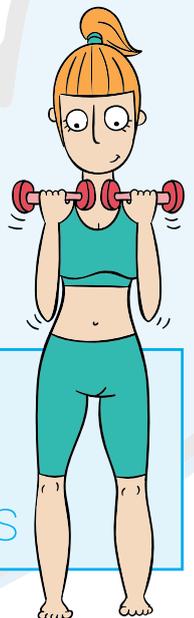
al menos
60
min./día
de actividad
moderadamente activa
(ej. caminar 5-7 km/h).

+ 60 min./día
de actividad **vigorosa**
(ej. ciclismo).

o 120 min./día
de actividad **moderada**
(ej. caminar 5-7 km/h).

Personas que diariamente andan largas distancias, usan la bicicleta para desplazarse, desarrollan actividades vigorosas o practican deportes que requieren un alto nivel de esfuerzo durante varias horas. Ej: Tareas agrícolas no mecanizadas, mineros, forestales, cavar, cortar leña, segar a mano, escalar, montañismo, jugar al fútbol, tenis, jogging, bailar, esquiar, etc.

Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 18ª edición. 2016.



En la próxima entrega hablaremos de:

23/ Gasto energético
según actividades físicas