



## EJERCICIO FÍSICO

### GASTO CALÓRICO

(calorías x Kg x minuto)

Subir escaleras:	0,254
Caminar 3,6 Km/h:	0,051
Caminar 5,1 Km/h:	0,069
Caminar 5,6 Km/h:	0,073
Caminar 9,2 Km/h:	0,163
Bailar moderado:	0,061
Conducir coche:	0,043
Conducir moto:	0,053
Bicicleta 8 Km/h:	0,064
Bicicleta 14 Km/h:	0,100
Bicicleta 20 Km/h:	0,160
Montañismo:	0,147
Baloncesto:	0,140
Balon Volea:	0,120
Bolos:	0,098
Fútbol:	0,137
Golf:	0,079
Petanca:	0,052
Ping-Pong:	0,057
Squash:	0,152
Tenis:	0,101
Montar a caballo:	0,107
Crol 40m/min:	0,128
Remar a 40 Km/h:	0,044
Remar a 64 Km/h:	0,103
Patinar:	0,082
Tiro con arco:	0,075

Las personas que mantienen un estilo de vida físicamente activo, presentan menor incidencia de mortalidad que las personas con un estilo de vida sedentario. Se ha demostrado que una actividad física mantenida, implica efectos protectores frente a diversas enfermedades crónicas, como: cardiopatía isquémica, hipertensión, diabetes, osteoporosis, cáncer de colon, ansiedad y depresión.

Durante las 24h del día todas las personas, realizan actividades que suponen un mayor o menor grado de actividad física.

Las actividades que definen el estilo de vida de una persona son: las que realiza en su profesión (trabajo) y las que realiza en su tiempo libre (ocio).

Existen determinadas profesiones que implican importantes niveles de actividad físico, que provocan efectos similares a los del ejercicio físico. Sin embargo las actividades profesionales de la gran mayoría de la población, implican un gasto energético muy bajo, por lo que es en el tiempo libre cuando se deberían de obtener los niveles de actividad física protectora.

Como incrementar los niveles de actividad física

Incorporando en la rutina diaria, más actividad física en la mayoría de los días de la semana, como subir escaleras, caminar parte del trayecto de ida y vuelta al trabajo, bailar, realizar trabajos caseros, etc.

Realizando algún ejercicio o deporte aeróbico durante el tiempo libre, con una frecuencia mínima de tres veces no consecutivas por semana y con una duración de 40-60 minutos, y una intensidad que produzca una frecuencia cardiaca del 60-85% de la máxima teórica.

El efecto protector del ejercicio físico se alcanza cuando el gasto calórico obtenido esta entre 2000 y 3000 Kcal