



Universidad de Concepción
Facultad de Educación
Magíster en Educación Física

EJERCICIO Y OBESIDAD

Profesor: Ricardo Soto Quezada

Concepción, 27 de abril de 2018

EJERCICIO, UN MÉTODO EFICAZ

1

- MEJORA DEL TONO MUSCULAR Y APARIENCIA FÍSICA

2

- MEJORA DE LA CONDICIÓN CARDIOVASCULAR, FUERZA Y FLEXIBILIDAD

3

- AUMENTO DEL METABOLISMO BASAL

4

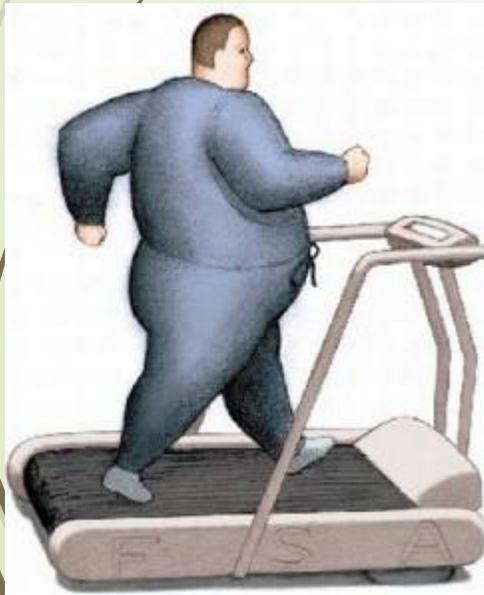
- FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNE

5

- MEJOR REGULACIÓN DEL APETITO



AERÓBICOS RECOMENDADOS	ANAERÓBICOS RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
Bicicleta estática	Sobrecarga con grandes grupos musculares.	Ejercicios pliométricos
Caminata		Ejercicios de velocidad máxima
Trote		Natación con gran frecuencia y volumen*
Natación ocasional*		



EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

TEST DE MARCHA 6 MINUTOS



Clasificación del nivel alcanzado en cada test:

Nivel A, malo:	< 350 metros
Nivel B, regular:	350-450 metros
Nivel C, bueno:	450-650 metros
Nivel D, muy bueno:	>650 metros

EVALUACIÓN INDIRECTA DE LA FUERZA MÁXIMA

PROTOCOLO*

- 1.- Movilidad articular del grupo muscular a evaluar.
- 2.- 2 series de 6 a 10 repeticiones con un peso medianamente ligero.
- 3.- 2 minutos de descanso entre series.
- 4.- El sujeto debe realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles (7 a 12).

Repeticiones	% respecto a la carga máxima
1 RM	100 %
2 RM	95 % (± 2)
3 RM	90 % (± 3)
4 RM	86 % (± 4)
5 RM	82 % (± 5)
6 RM	78 % (± 6)
7 RM	74 % (± 7)
8 RM	70 % (± 8)
9 RM	65% (± 9)
10 RM	61% (± 10)
11 RM	57 % (± 11)
12 RM	53 % (± 12)

Equivalencias entre el valor de RM y el % Respecto a la carga máxima
(McDonagh y Davids, 1984 citado por García, 1999)

¿A QUÉ INTENSIDAD DEBE TRABAJAR EL ADULTO OBESO?

EJERCICIO AERÓBICO

50 A 60% DE LA FRECUENCIA
CARDÍACA MÁXIMA

$F_c \text{ max} = 220 - \text{edad}$

Ej. $F_c \text{ max} = 220 - 25$
 $= 195$

50% = 97 lat/min

60% = 117 lat/min

EJERCICIO ANAERÓBICO

30% A 60% DE LA FUERZA
MÁXIMA

Ej. Press de banca

F. Max = 50 kg

30% = 15 kg

60% = 30kg



FRECUENCIA Y VOLUMEN DE TRABAJO



2 A 3 VECES POR
SEMANA
50 A 60 MINUTOS DE
TRABAJO

4 A 5 VECES POR
SEMANA
60 A 90 MINUTOS DE
TRABAJO



CANTIDAD DE EJERCICIOS

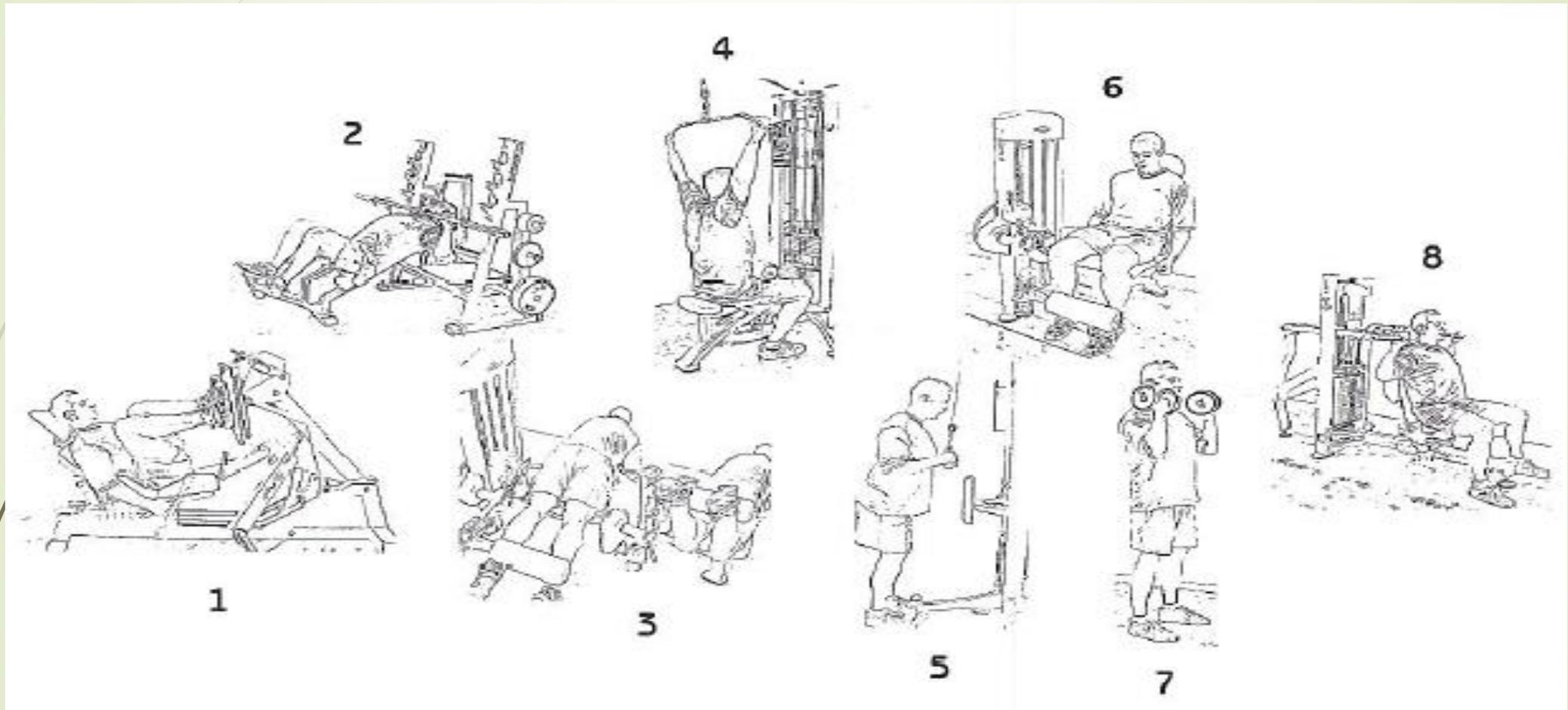


Imagen extraída de :López J. (2008). "Fisiología Clínica del Ejercicio". Editorial Médica Panamericana. Madrid, España. Página 297



1 A 3 MINUTOS
DE DESCANSO
ENTRE SERIES

CONCLUSIONES

1

- El ejercicio es un método eficaz para disminuir la grasa corporal. Además, nos ayuda a mejorar la condición física, apariencia, fortalece el sistema inmune, entre otros beneficios.

2

- Antes de comenzar un programa de entrenamiento se debe realizar una evaluación de la condición física de la persona. Esta evaluación debe ser sub máxima, para la cual el Test de Marcha de 6 minutos y la Evaluación Indirecta de la Fuerza Máxima son herramientas útiles.

3

- En un inicio la intensidad, frecuencia y volumen de entrenamiento debe ser baja e ir avanzando progresivamente hacia estados más avanzados de la condición física. Para así evitar inconvenientes tales como; mareos, desmayos, entre otras afecciones producidas por una mala dosificación del ejercicio.

REFERENCIAS

- **García M. (1999).** *"La fuerza"*. Editorial Gymnos, España.
- **López J. (2008).** "Fisiología Clínica del Ejercicio". Editorial Médica Panamericana. Madrid, España.
- **Ministerio de Salud (2004).** "Programa de Salud Cardiovascular". Gobierno de Chile.
- **Suárez P. (2013).** "Comparación de las fórmulas indirectas y el método de Kraemer y Fry para la determinación de la fuerza dinámica máxima en press banco plano". EFDeportes.com Revista Digital. Número 176.