

Definiciones

Acelerómetros: Pequeños dispositivos que actúan como sensores de movimiento, generalmente adheridos a la cintura de la persona, que permiten la medición de la actividad física.

Actividad de Moderada a Vigorosa (Moderate to Vigorous Physical Activity –MVPA–): Actividad física realizada con un nivel de intensidad igual o superior a 3 MET; aproximadamente equivalente a andar a paso ligero.

Actividad física: Movimiento corporal producido por contracciones músculo-esqueléticas que genera un gasto de energía.

Actividad Física Vigorosa (Vigorous Physical Activity –VPA–): Actividad física realizada a un nivel de intensidad de 6 MET o superior, aproximadamente equivalente al footing.

Actividades cardiovasculares: Denominadas asimismo actividades cardiorrespiratorias o aeróbicas. Se trata de actividades prolongadas que requieren que el cuerpo aumente la frecuencia cardíaca y el ritmo respiratorio con el fin de suministrar oxígeno a los músculos que están trabajando.

Ateroesclerosis: El proceso por el que las arterias se estrechan y se vuelven rígidas debido a la deposición de material graso en las paredes internas. Cuando este trastorno se produce en las arterias que suministran al corazón, se denomina enfermedad coronaria.

Barreras: Obstáculos reales o percibidos (por ejemplo, para adoptar un estilo de vida físicamente activo).

Calisténicos: Ejercicios realizados sin material, amenudo utilizando el propio peso corporal como resistencia, diseñados para la mejora de la fuerza muscular y/o flexibilidad.

Colesterol HDL: Colesterol de lipoproteínas de alta densidad en la corriente sanguínea. Con frecuencia se le denomina colesterol “bueno”, porque ejerce un efecto protector frente a las enfermedades cardiovasculares.

Colesterol LDL: Colesterol de lipoproteínas de baja densidad en la corriente sanguínea. A menudo denominado colesterol “malo”, porque fomenta la deposición de material graso en las paredes arteriales (ateroesclerosis), que es la primera etapa de las enfermedades cardiovasculares.

Condición física: Un conjunto de atributos que las personas tienen o consiguen y que está relacionado con la capacidad para realizar actividad física. Los componentes de la condición física relacionados con la salud abarcan la composición corporal, la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, y la resistencia/fuerza muscular.

Condición física destinada a lograr un rendimiento deportivo: La parte de la condición física dirigida a optimizar el rendimiento en un deporte determinado.

Condición física relacionada con la salud: Aquellos componentes de la condición física asociados a algún aspecto de la buena salud.

Disfunción del endotelio: Se trata de un trastorno en el funcionamiento de las células (células del endotelio) que cubren las paredes internas de los vasos sanguíneos. Esta disfunción se ha asociado a la aterosclerosis y a las enfermedades vasculares.

Ejercicio: Un tipo de actividad física en el que se realizan movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el fin de mantener o de mejorar uno o más componentes de la condición física.

Epidemiología: El estudio de los modelos, las causas y el control de las enfermedades en grupos de población.

Equivalente Metabólico (MET): Valor de medición del gasto de energía equivalente a 1,2 kcal/kg/h. El gasto de energía en estado de reposo se considera igual a 1 MET. Por lo tanto, una actividad con un nivel de 3 MET requerirá un gasto de energía igual a tres veces el gasto en estado de reposo.

Escala de Borg: Una escala numérica con descriptores verbales escritos que van desde 6 (“ningún esfuerzo”) hasta 20 (“esfuerzo máximo”). Permite medir de forma válida la intensidad del ejercicio.

Flexibilidad: La capacidad de las articulaciones para realizar una gama completa de movimientos. Está relacionada con el tipo de articulaciones y con la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo que rodea las articulaciones.

Frecuencia: La cantidad de veces que alguien participa en actividades físicas (a menudo expresada como número de veces a la semana).

Fuerza muscular: La capacidad de un músculo para ejercer una fuerza.

Hepático: Relacionado con el hígado.

Hipertensión: Tensión arterial elevada que ejerce una presión crónica sobre el sistema cardiovascular.

Índice de Masa Corporal (IMC): Un valor de medición sencillo utilizado en los estudios de población (epidemiológicos) con el fin de evaluar los niveles de sobrepeso y de obesidad. Se define como peso (kg) / altura (m²).

Iniciativa NAOS: Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física y la Prevención de la Obesidad, lanzada por España en 2005.

Insulina: Hormona producida por el páncreas que es responsable de regular los niveles de azúcar en sangre.

Intensidad: Nivel de esfuerzo de la actividad física. Descrita a menudo como leve, moderada o vigorosa. Asimismo se puede expresar en forma de ritmo cardíaco, de valoración del esfuerzo percibido o de nivel MET (Equivalente Metabólico), entre otros métodos.

Niño/Niña: Ser humano que no ha llegado a la pubertad.

Obesidad: Un exceso de grasa corporal que incrementa los riesgos para la salud. En los estudios epidemiológicos se define como un valor IMC superior a 30 kg/m².

Obesogénico: Que promueve la obesidad (como en la expresión “entorno obesogénico”).

Ortopédico: Relacionado con los huesos.

Podómetros: Dispositivos de pequeño tamaño que miden los pasos dados al caminar.

Potencia aeróbica: En ocasiones denominada VO₂ max, es la velocidad máxima a la que el cuerpo puede abastecerse, transportar y utilizar oxígeno. Es el mejor valor de medición de la condición física aeróbica.

Principio FITT: Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo de actividad física, componentes que son modificados con el fin de variar la dosis (o cantidad) de actividad física.

Progresión: Es la forma en la que se incrementa la sobrecarga para promover una mejora continua de la condición física. Debe ser un incremento gradual de la frecuencia, de la intensidad o del tiempo, o de una combinación de los tres componentes.

Prueba de la capacidad para hablar: Una sencilla prueba de verificación de la intensidad del ejercicio que califica la facilidad con la que la persona puede hablar mientras realiza el mismo.

Reserva de ritmo cardíaco: La diferencia entre el ritmo cardíaco en estado de reposo y el ritmo cardíaco máximo. Se utiliza en el método Karvonen para calcular los intervalos ideales de ritmo cardíaco para la actividad física. Es sinónimo de reserva de frecuencia cardíaca.

Resistencia a la insulina: Trastorno en el que los tejidos corporales son incapaces de responder normalmente a la insulina en la corriente sanguínea, lo que provoca un elevado nivel de azúcar. Una característica del inicio de la diabetes (tipo 2) en adultos.

Resistencia muscular: La capacidad de un músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo.

Ritmo cardíaco: El número de latidos por minuto (lpm) del corazón, generalmente medidos manualmente en la muñeca o el cuello mediante dispositivos tales como los monitores del ritmo cardíaco. Es sinónimo de frecuencia cardíaca.

Ritmo cardíaco máximo: El número máximo de latidos por minuto del corazón de una persona. Este valor generalmente disminuye a medida que envejece la persona. Puede evaluarse directamente por medio de una prueba de ejercicio progresivo hasta alcanzar el esfuerzo máximo, o indirectamente mediante el uso de la ecuación 220 – edad (en años). Es sinónimo de frecuencia cardíaca máxima.

Salud: Un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades.

Sobrecarga: La carga o la cantidad de resistencia de un ejercicio, que implica una mayor tensión o carga sobre el cuerpo que aquella a la que éste está acostumbrado, con el fin de mejorar la condición física.

Sobrepeso: El precursor de la obesidad. Se define como un valor IMC de 25 a 30 kg/m².

Triglicéridos: La principal forma de almacenamiento en las células grasas. También se pueden encontrar en la corriente sanguínea.

Valoración del esfuerzo percibido (Escala de Esfuerzo Percibido –EEP–): El número o descriptor obtenido cuando una persona utiliza una Escala de Borg para evaluar la intensidad del ejercicio.