

INDICE

	Pág.
INTRODUCCION.....	3
CARACTERIZACION.....	4
La actividad física.....	4
El ejercicio físico.....	4
La condición física.....	5
La condición motriz.....	5
La adaptación física.....	5
La actitud física.....	5
El deporte.....	5
El entrenamiento.....	6
El calentamiento.....	6
¿Para qué sirve el calentamiento?.....	6
Tasa metabólica basal.....	6
Antes de realizar actividad física.....	7
Capacidad anaeróbica.....	7
Capacidad aeróbica.....	8
Beneficios de actividad física.....	8
Efectos secundarios.....	10
Recomendaciones.....	10
¿A qué hora se obtiene mejores resultados realizar actividad física?	11
El pulso.....	12
Los hábitos de higiene.....	13
ANALISIS.....	15
PROPUESTAS AL PROBLEMA SOCIETAL.....	17
CONCLUSION.....	19
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	20

INTRODUCCION

En la actualidad realizar actividad física a tenido un gran índice de incorporación por parte de la sociedad, gracias a la ayuda que esta le otorga al ser humano. Nuestro organismo necesita realizar actividad física por lo menos una hora diaria porque a través de esta se puede mejorar y mantener un buen estado nuestra salud, como también nuestro bienestar físico. Los expertos en el tema afirman que realizar actividad física durante la hora matutina puede llegar a comprometer el sistema inmune. Ellos recomiendan que realicemos actividad física en hora de la tarde porque nuestra temperatura corporal es acta para realizar dicha actividad. Ella genera muchos beneficios para el sistema inmune ayuda a prevenir enfermedades y tonificar cada parte de nuestro cuerpo.

CARACTERIZACION

La actividad física es toda acción motriz que ocasione un gasto calórico, incluye todo movimiento corporal realizado en la vida cotidiana de cualquier persona, hasta las exigentes secciones de entrenamiento.

La gran mayoría de la personas tienden a confundir la actividad física con algunos conceptos que tienen similitud, algunos de ellos pueden ser: El ejercicio físico (implica la realización de movimientos corporales planificado y diseñados específicamente para estar en forma física), el deporte (es aquel determinado ejercicio físico que posee ciertas normas y objetivos), condición física (es la capacidad que le permite a las personas hacer un ejercicio determinado).

La mayoría de las personas mayores pueden realizar actividades físicas con seguridad y cómodamente, es importante que ellos realicen todo tipo de actividades física ya que les ayuda a tonificar y fortalecer los músculos, y mantener la movilidad de las articulaciones para facilitar las tareas cotidianas y reducir el riesgo de caídas. En el embarazo y la lactancia también puede ser beneficioso tener actividad física.

La actividad física

La actividad física consiste en cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que llevan consigo un consumo de energía. La intensidad de la actividad física depende y varía según las personas, como ejemplos de la actividad física se encuentran: caminar a paso ligero, bailar, andar en bicicleta, nadar, correr, etc.

El ejercicio físico

El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud.

La condición física

La condición física es la capacidad que permite a la persona hacer sus tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo libre activo y afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades y lesiones resultantes de falta de actividad. La condición física consiste en un conjunto de características que los individuos poseen en relación con la capacidad de realizar actividad física.

La condición motriz

La condición motriz es aptitud de realizar trabajos más vigorosos e intensos. Sus componentes contribuyen a ejecutar destrezas y participar en actividades de tiempo libre y deportivo.

La adaptación física

La adaptación física es la capacidad de los seres vivos para mantener un equilibrio constante de sus funciones ante las exigencias de los estímulos que constantemente incide en ellos, gracias a las modificaciones funcionales que se producen en cada uno de los órganos y sistemas, teniendo su aplicación en el ejercicio físico y el deporte.

La actitud física

La actitud física es la disposición individual que hace posible o facilita el desarrollo de una actividad práctica, simple o compleja con un cierto rendimiento.

El deporte

La palabra deporte es utilizada para referirse a un determinado ejercicio físico que posee ciertas normas, y objetivos. Los deportes se caracterizan por el afán competitivo.

El entrenamiento

Es un proceso de acción complejo cuyo objetivo es influir de forma sistemática y orientada al objetivo, sobre el desarrollo de la actuación deportiva.

El calentamiento

Es la parte inicial de una actividad física que consiste en la relación de una serie de ejercicios físicos sencillos, que se realizan de forma suave y progresiva, para preparar a los distintos órganos, músculos y articulaciones para un esfuerzo posterior más intenso.

¿Para qué sirve el calentamiento?

1. Para disminuir el riesgo de que se produzca lesiones, pues cuando el musculo esta frio es mucho más fácil que se rompa.
2. Para preparar todo los sistemas corporales: respiratorios, cardiovascular y nervioso.
3. Para mejorar el rendimiento en la actividad física que se va a realizar posteriormente.

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 cardiaco y función cerebral. 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, la cual puede permanecer elevada después de 30 minutos de una actividad física moderada. 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.

Antes de realizar actividad física:

1. Antes de comenzar una actividad física regular, es conveniente que visites a tu médico para que te haga una valoración general de tu estado.
2. Si no estás acostumbrado a desarrollar una actividad física, es mejor ir empezando gradualmente. Puedes comenzar con 10 minutos de actividad diaria y poco a poco ir aumentando.
3. Haz del ejercicio un hábito. Intenta marcarte un horario fijo para hacer deporte, lleva un registro de tus actividades y avances.
4. Mantén la actividad física dentro de tus listas de prioridades. Si un tipo de actividad te resulta aburrida prueba con otra.
5. No comas 2 horas antes y no hagas ejercicio si estás cansado o enfermo.
6. Hacer siempre precalentamiento para prevenir lesiones y se debe parar si se pierde el aliento o se siente malestar.
7. Recuerda que para empezar a notar los beneficios del deporte han de pasar semanas o meses.
8. Utiliza tus actividades cotidianas como una parte de tu programa de actividades. Por ejemplo caminar hasta el trabajo; tomar las escaleras en lugar del ascensor; reducir a la cantidad de tiempo que le dedicas a estar inactivo (ver la tv, estar frente a la computadora), entre otros.

Capacidad anaeróbica

Es la cualidad que tiene el organismo de resistir o soportar un esfuerzo físico de alta o media intensidad durante un corto tiempo.

1. Mejorar la resistencia de la velocidad es un esfuerzo físico.

2. Aumenta la tolerancia a la falta de oxígenos en las células.
3. Contribuye a mejorar la fuerza en los músculos.
4. Mantiene el nivel aceptable de azúcar en la sangre.
5. Aumenta la capacidad del individuo para realizar trabajo físico intenso, retardándose la aparición de la fatiga muscular.

Capacidad aeróbica

Le proporciona al organismo la facultad de resistir a un esfuerzo físico de media o baja intensidad durante un tiempo prolongado. A través de ella se desarrolla la resistencia y aporta excelentes beneficios para niños, jóvenes y adultos tales como:

1. Mejorar el funcionamiento del corazón, venas, arterias y vasos capilares al aumentar y fortalecer el corazón y al hacer más flexible las arterias y venas.
2. Aumenta la cantidad de entrada de aire en los pulmones, mejorando su capacidad de consumo de oxígeno.
3. Disminuye el tejido graso del cuerpo.
4. Mejora el sistema nervioso al liberar tensiones a los músculos, permitiendo un mejor envío de los impulsos nerviosos.

Beneficios de actividad física

La actividad física contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardiaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis. La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso. Puede aumentar la tasa metabólica basal.

A nivel físico:

1. Sistema cardiovascular. A través de una práctica deportiva adecuada vamos a conseguir entrenar al principal musculo de nuestro cuerpo, el corazón. Disminuirá el número de pulsaciones en reposo y notaremos un menor aumento de las mismas ante un esfuerzo moderado, siendo más difícil el llegar al límite de la frecuencia cardiaca máxima. Por otra parte conseguiremos que aumente el flujo sanguíneo a través de venas y arterias puesto que aumentara la cantidad de sangre bombeada a igual de números de pulsaciones.

2. Sistema respiratorio. Con el entrenamiento regular se produce una mejora en el intercambio de gases (O_2 - CO_2) y aumenta nuestra capacidad pulmonar.

3. Sistema musculo-esquelético. La práctica de una actividad física continua va a influir positivamente en nuestro organismo con el fortalecimiento de la estructura corporal formada por huesos, tendones y cartílagos. Así mismo va a contribuir en el aumento de la elasticidad muscular y articular. Todo ello va a producir unos efectos beneficiosos consientes en un menor riesgo, que por otra parte está en relación directa con el aumento de la edad, de roturas y lesiones.

4. Sistema circulatorio. Diferentes estudios indican que la práctica deportiva regular y moderada reduce la presión arterial, aumenta la circulación sanguínea con el siguiente refuerzo de transporte de oxigeno a los músculos y mejora el retorno venenoso, siendo este ultimo aportado por un elemento principal en la prevención de la aparición de las famosas varices.

A nivel psicológico:

1. Disminución de las sensaciones de estrés y ansiedad.
2. Disminución de la sensación de fatiga.

3. Aumento de la autoestima al superar el reto que supone la realización de una actividad física prolongada en el tiempo.

4. Sensación de una mayor aceptación por los demás.

Efectos secundarios

La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona. Un exceso de actividad física en un tiempo corto y en forma repentina, causa un desgaste celular y físicos, además de una mayor posibilidad de contraer enfermedades por afectarse el sistema inmunológico.

Recomendaciones

La duración e intensidad de la actividad física diaria depende en gran medida de la edad; siendo lo recomendado para cada una de ellas:

1. Niños y jóvenes de entre 5 a 17 años deben de realizar 60 minutos de actividad física diaria.

2. Para personas entre 18 y 64 años lo recomendado es la realización de 150 minutos semanales o bien 75 minutos de actividad física vigorosa.

3. Las personas mayores 65 años deben realizar alguna actividad física al menos 3 días a la semana.

La mayoría de personas adultas pueden realizar actividad física con seguridad y cómodamente. En el caso de las personas mayores, es importante tonificar y fortalecer los músculos, y mantener la movilidad de las articulaciones para facilitar las tareas cotidianas y reducir el riesgo de caídas. Es aconsejable ser constante y activo sin llegar al agotamiento. Aunque pueden existir diferentes tipos de barreras que dificultan la realización de actividad física en mayores, con ayuda de un profesional que aconseje, se pueden encontrar ejercicios adecuados y adaptados a cada situación

particular, desde caminar, nadar, ejercicios en el agua, bailar, técnicas de relajación y estiramiento, etc.

En la infancia y la juventud el juego ha sido tradicionalmente la actividad física más común. Los juegos activos e informales son ideales porque implican la utilización de distintos grupos musculares, fomentan las relaciones sociales y, lo que es más importante, son divertidos. Sin embargo, hay otros tipos de actividades, como practicar algún deporte, correr, nadar, pasear, caminar, bailar, ir en bicicleta, hacer excursiones, etc. Que son una excelente muestra de acciones sencillas que ayudan a ganar salud. En esta etapa de la vida es conveniente realizar cada día una hora de actividad física moderada, como mínimo.

Realizar actividad física durante el embarazo otorga a la mujer amplios beneficios tanto físicos como emocionales. El objetivo de la preparación física es poner en las mejores condiciones posibles la musculatura de la mujer, en especial la del abdomen, columna, y pelvis, durante los meses de embarazo y ayudarla a su rápida recuperación luego del momento del parto.

La prescripción del ejercicio físico deberá ser individualizada y sometida a controles médicos regulares y deberá adaptarse a las modificaciones tanto anatómicas como funcionales que experimenta la mujer en el curso de su embarazo. Se deben considerar factores como su estado de salud, experiencia previa y diferencias o aflicciones deportivas.

¿A qué hora se obtiene mejores resultados realizar actividad física?

Un estudio realizado y publicado en la revista British Journal of Sports Medicine, concluye que las sesiones de entrenamiento matutino comprometen al sistema inmune y se puede contraer infecciones con mayor facilidad aumentando el riesgo de bacterias o virus. Los científicos llegaron a

la conclusión de que los deportistas que entrenan durante las primeras horas del día tienen mayores niveles de cortisol en el cuerpo, hormonal del estrés que estimula la conversión de proteínas y carbohidratos y eleva la concentración del azúcar en la sangre.

Así mismo se ha averiguado que exponerse al ejercicio físico matutino desemboca en la menor producción de inmunoglobina A, sustancia que protege al organismo de infecciones respiratorias.

Los expertos creen que el sistema inmunológico humano tiende a bajar sus defensas a primeras horas de la mañana y precisar que si a ello se añade una actividad física paralela, estas “tienden a debilitarse a un mas”.

Por otro lado, por la mañana la temperatura corporal está en su punto más bajo y es el momento de menor energía y flujo sanguíneo. Además, el frío y la rigidez muscular nos hacen más sensible a las lesiones. Sin embargo, a la 6 de la tarde es cuando nuestra temperatura corporal y los niveles de hormonas alcanzan un pico máximo, por lo que es físicamente el mejor momento para practicar deporte. Por otra parte, la función pulmonar es mejor entre las 4 y las 5 de la tarde. Además de ayudarnos a prevenir las lesiones porque los músculos están más calientes y flexibles, el esfuerzo percibido es menor, si trabaja con mayor intensidad mejorando nuestro rendimiento y liberando el estrés acumulado después del trabajo. Por eso se estima que ejercitarse tres horas antes o después del pico sería lo mejor para practicar ejercicios de resistencia muscular y de construcción de masa muscular. Es decir que el mejor momento para hacer ejercicio es entre las 3 y las 6 de la tarde.

El pulso

Es una onda que circula por las arterias producida por el bombeo de sangre del corazón. El pulso es el medio más eficaz para medir la frecuencia cardiaca o cantidad de latidos que realiza el corazón en un minuto. El número de latidos del corazón aumenta en la medida en que se realizan

actividades físicas más intensas; es decir, de mayores velocidades, de más repeticiones o de mayores dificultades. El corazón como todo órgano, tiene una capacidad máxima de funcionamiento, un límite; si este se excede se generan problemas o lesiones funcionales. Existe una referencia de límites de pulsaciones a las que se puede exponer al corazón y se calcula de la siguiente forma:

Recuerda que el pulso se toma presionando ligeramente, con la punta de los dedos índice y medio las arterias que pasan por la muñeca sobre el hueso del radio (arteria radial) o la arteria carótida que pasa por el cuello junto a la garganta entre la unión del cuello y la mandíbula.

Al sentirlo puedes contar el número de pulsaciones de cualquiera de las siguientes maneras:

1. Durante un minuto
2. Durante 6 segundos y el resultado es multiplicado por 10
3. Durante 15 segundos y el resultado lo multiplicas por 4
4. Durante 10 segundos y el resultado lo multiplicas por 6

El pulso debe ser tomado antes, durante y al final de la actividad física, para saber a qué intensidad se está trabajando y como está la recuperación del organismo.

Los hábitos de higiene

Dentro de la actividad física son de gran importancia porque la persona está expuesta a:

1. Al aumentar los niveles de sudoración (eliminación de toxinas) y al estar en mayor contacto con el ambiente; se requiere bañarse para eliminar gérmenes y bacterias, secarse muy bien, colocarse ropa limpia antes y después de la actividad para prevenir enfermedades de la piel y malos olores.

2. Por la gran variedad de movimientos que implica cualquier actividad física es fundamental la utilización de ropa cómoda, preferiblemente de algodón para que absorba el sudor; los zapatos deben ser adecuados al tipo de actividad y usados con medias para evitar quemaduras por roce de los pies con el zapato, evitando a la vez, la aparición de hongos o enfermedades de la piel.

3. Al aumentar el nivel de gastos energéticos y de las funciones orgánicas, se requiere darle al cuerpo un descanso entre 7 y 9 horas de sueño diarias, mantener una postura corporal correcta al estar de pie, sentado o acostado para que los órganos puedan funcionar mejor y prevenir enfermedades. Estos gastos energéticos requieren de hábitos de alimentación balanceada, consumir la cantidad de alimentos y tipos de nutrientes adecuados. El aporte energético de los alimentos es medido en “calorías”. Diariamente el organismo requiere procesar una cantidad de estas para poder funcionar. Deben repartirse entre los distintos nutrientes de la siguiente manera: 50% carbohidratos, 25% lípidos y 25% proteínas.

ANALISIS

La actividad física en la salud puede general muchos beneficios ya que a través de ella se puede mejorar el rendimiento físico, aumenta la capacidad pulmonar, fortalecer la estructura corporal, aumenta la elasticidad muscular y articular, reduce la presión sanguínea, mejorar la fuerza de los músculos, mantiene el nivel aceptable de azúcar en la sangre, hace más flexibles las arterias y venas, disminuye el tejido graso de cuerpo, entres otros. Al realizar actividad física se pueden prevenir diversas enfermedades, tales como: hipertensión arterial, obesidad, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, dislipemia, cáncer de colon y mama.

En especial para las personas mayores es importante realizar actividad física porque al mantener las articulaciones en movimiento les va a mejorar, tonificar y fortalecer sus músculos al realizar sus tareas diarias. En las mujeres embarazadas les ayuda a fortalece su musculatura en especial la del abdomen, columna y pelvis, la cual ayudara durante el embarazo y a su rápida recuperación luego del parto.

En el aspecto psicológico esta puede disminuir la sensación de estrés, ansiedad y fatiga, aumenta la energía corporal. La actividad física en este aspecto juega un papel importante porque ha demostrado tener un impacto positivo en una diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental.

En la sociedad actual, realizar actividad física a alcanzado un alto índice, ya que se ha motivado a las personas a realizar ejercicio en especial en nuestro país (Venezuela) se ha realizado la fabricación y abastecimiento de los espacios públicos con maquinaria de entrenamiento físico, por lo tanto esto ha estimulado a la sociedad hacer ejercicio, debido a que es un

ambiente agradable, libre y fresco. En la economía ha sido de gran beneficio la implantación de estas maquinarias para aquellas personas de escasos recursos económicos que no tienen para costearse un gimnasio. Gracias a todo el trabajo realizado por el gobierno venezolano, al recuperar los espacios que se encontraban en estado de abandono y colocando maquinaria de entrenamiento físico, se ha fomentado una cultura energética y dinámica en función de la actividad física. Aunque aún existen muchas personas que no les gusta o les cuesta realizar actividad física por falta de tiempo libre, les da flojera, no les gusta que los demás los observen porque se cohiben, les genera mucho dolor articular, tiene algún tipo de enfermedad o discapacidad que le impida realizar dicha actividad, no les gusta el sudor, les cuesta controlar la respiración y se cansan muy rápido, llegan cansado de sus hogares, entre otros.

La actividad física es muy importante ya que esta nos ayuda a llevar a cabo las tareas cotidianas sin fatigarse, dejando la energía suficiente para disfrutar de diversas actividades y para satisfacer necesidades imprevistas.

PROPUESTAS AL PROBLEMAS SOCIETAL

Dar información a la sociedad para que te tengan conocimiento de lo importante que es realizar actividad física debido a que ella nos ayuda a mantener estable nuestra condición y resistencia física, se encarga de prevenir diversas enfermedades y mejorar nuestro nivel emocional o psicológico. La información se puede dar a través de los medios de comunicación, tales como: la televisión, la radio, el periódico, revistas relacionadas con la salud, a través de internet, etc. se pueden distribuir alrededor de las comunidades; afiches, pendones y carteleras, también se pueden realizar la entrega de folletos en la sociedad para que así se incremente la cultura deportiva.

Llevar acabo jornadas de información en las unidades educativas, para que estas organicen programas orientados a la actividad física, realizando juegos intercurso o competencias que motiven a los estudiantes a realizar deporte. También incorporar en las primarias parques recreativos ya que a partir de allí se fomentaría el deporte en los niños.

Organizar campañas deportivas, caminatas por una buena causa como: ayudar a los niños con cáncer, a las personas con discapacidad o por la mejora del medio ambiente y cursos que sean gratuitos o económicos para que la persona no tenga ningún inconveniente al asistir y las motiven a realizar ejercicio.

Ocupar los espacios recreativos con maquinarias de ejercicio incrementa a que las personas tengan una cultura deportiva y utilicen aquellos espacios que se encuentren en estado de abandono.

Realizar excursiones subiendo o escalando la montaña debido que a través de ellas nuestro cuerpo tendría una mejor resistencia y no llegaríamos a cansarnos con facilidad.

Motivar a las personas que tienen problema de obesidad para que realizar una rutina de diaria de ejercicio con mayor rigidez, porque mediante ésta, sus quemadores de grasa le ayudarán a bajar de peso más rápido. Y preferiblemente que lo hagan con un amigo o familiar que lo hará más divertido debido a que tienen un compañero que las motive, ya que esto puede ayudarle a permanecer y alcanza su objetivo.

CONCLUSION

Es importante que nuestro cuerpo realice actividad física porque a través de ella se puede notar muchas mejoras en nuestro organismo, al momento de estar inactivo vamos a experimentar sensación de cansancio y cuando vayamos a realizar alguna actividad que requiera de gran consumo de energía tendremos mayor dificultad para realizarla, por eso es necesario que practiquemos cualquier tipo de deporte o ejercicio para tener un mejor rendimiento físico, puesto que nos ayudaría a prevenir enfermedades, mejora nuestra presión cardíaca y la más importante de todas genera un aumento de la autoestima.

Todas las personas debemos realizar actividad física, mayormente las personas mayores porque ellas son las más propensas a contraer enfermedades cardíacas o de osteoporosis. Realizando cualquier tipo de ejercicio su cuerpo llega a tener mayor estabilidad, aunque no pueden ejecutar una rutina de ejercicio vigorosa, pueden trotar, bailar, andar en bicicleta, entre otras.

Antes y después de realizar cualquier tipo de entrenamiento físico debemos tener en cuenta un factor fundamental para la realización de esta, como es la higiene: Bañarnos frecuentemente para eliminar los gérmenes y bacterias que se han alojado en nuestro cuerpo luego de cada entrenamiento, usar ropa cómoda y de algodón para que adsorba el sudor, medias y zapatos adecuados para prevenir hongos y enfermedades en la piel.

Si realizamos actividad física en exceso nuestro cuerpo tiene un desgaste celular y físico, además podríamos contraer enfermedades porque estaríamos comprometiendo el sistema inmunológico, por eso es importante consumir los alimentos y nutrientes necesarios para que nuestro organismo mantenga almacenada la energía suficiente y poder ejecutar las tareas cotidianas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Biddle, S.J.H, Fox, K. R, y Boutcher, S. H. (2000). La actividad física y el bienestar psicológico. London: Routledge. Extraído el 31 de enero de 2014 desde <http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/pb/af/af03.html>

Maestro de Educación Física (CPI Antonio Orza Couto) Estudiante de 5º curso de Pedagogía. Revista Digital - Buenos Aires – (Agosto de 2002). Extraído el 04 de febrero de 2014 desde <http://www.efdeportes.com/>

Blair, S.N. Y Hardman, A. (1995). Número especial: La actividad física, la salud y el bienestar - una conferencia de consenso científico internacional. Trimestral de Investigación para el Ejercicio y el Deporte. Extraído el 02 de febrero de 2014 desde <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html>

Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, eds. Actividad física, la aptitud y la salud Internacional. Procedimientos y consenso comunicado. Champaign: Huma Kinetics, (1994). Extraído el 07 de febrero de 2014 desde <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/actividad-fisica>

Kelley GA, Caminar y presión arterial en reposo en los adultos un meta-análisis, (2000). Extraído el 09 de febrero de 2014 desde <http://www.hazcheckup.com/actividad-fisica/importancia-de-la-actividad-fisica>

Martínez, J. A, Varo, J. J. y Martínez, M. A. (2003). Beneficios de la actividad física. Medicina clínica. Extraído el 10 de febrero de 2014 desde <http://www.importancia.org/actividad-fisica.php>

Merino, B. y Aznar, S. (1999). Actividad Física y Salud. Madrid. Extraído el 02 de febrero de 2014 desde <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Álvarez E. Villa. “La aptitud física es una forma de entrenamiento físico y Mantenimiento de la Salud. Archivo de medicina del deporte. (Vol. XIII, n ° 511 1996). Extraído el 07 de febrero de 2014 desde <http://www.dia-de.com/actividad-fisica/>

Álvarez del Palacio. Importancia de la actividad física Médico y Humanista. Tesis Doctoral. Universidad de León. (1999). Extraído el 31 de enero de 2014 desde <http://www.deportedigital.galeon.com/salud/beneficios.htm>

Patarroyo, M. (2011). Beneficios de la actividad física. Universidad de Alcalá, Facultad de Psicopedagogía, España. Extraído el 04 de febrero de 2014 desde <http://deportes.tudiscovery.com/cual-es-el-mejor-horario-para-realizar-actividad-fisica/>