
Actividad física en personas con sobrepeso y obesidad

Lic. Sergio Verón

Clínica de Nutrición y Salud
Director Dr. A. Cormillot
Programa de Internación

Actividad Física

... cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto energético.

Centers for Disease Control and Prevention, 2006

Ejercicio

... es una subcategoría de la actividad física, este es planeado o estructurado. Incluye movimientos repetitivos del cuerpo, aceptado libremente con intención de mejora personal, utilizando uno o mas componentes del Fitness – resistencia cardiovascular (aerobic fitness), fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal

CDC, 2006

Principios Fitt

- Frecuencia
- Intensidad
- Tiempo
- Tipo

Recomendaciones Especificas

- 1. Para reducir el riesgo de enfermedades crónicas:

Frecuencia – la mayoría de los días de la semana

Intensidad – moderada

Tiempo – 30 minutos

Tipo – actividad física cotidiana (hogar o trabajos)

<http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2000/document/frontcover.htm>

Recomendaciones Especificas

- 2. Para el manejo del peso corporal y prevenir un aumento gradual del peso:

Frecuencia – la mayoría de los días de la semana

Intensidad – moderada a vigorosa

Tiempo – aproximadamente 60 minutos

Tipo – actividad física y actividad cotidiana (trabajo u hogar)

<http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2000/document/frontcover.htm>

Recomendaciones Especificas

- 3. Para mantenimiento del peso:

Frecuencia – diaria

Intensidad – moderada a vigorosa

Tiempo – 60 a 90 minutos

Tipo – actividad física y actividad cotidiana (trabajo u hogar)

- <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2000/document/frontcover.htm>

Componentes de un Programa de Ejercicios Completo

- Entrada en calor
- Ejercicio de entrenamiento
 - Fuerza (sobrecarga/entrenamiento de resistencia)
 - Cardiovascular (aeróbico)
 - Flexibilidad (Stretching)
- Vuelta a la calma – Enfriamiento

Específico en Obesos según IMC

- Obesidad grado 1
- IMC 25 – 29.9
- Sobrepeso 10 a 15 kg
- Sedentario - Desorganizado

Clasificación según Clínica de Nutrición y Salud.

Grado I - Indicación

- Frecuencia – diaria
- Intensidad – moderada a intensa
- Tiempo – 60 a 90 minutos
- Tipo – aeróbica / resistencia muscular / fuerza
- Ejemplos:

Caminatas – Bicicleta fija o de paseo – Acuaeróbics
– Low Impact – Bailes/Ritmos – Localizada – Tipo
Functional T. – Stretching – Recreativa

Específico en Obesos según IMC

- Obesidad grado 2
- IMC 30 – 39.9
- Sobrepeso 15 a 50 kg
- Riesgos HTA, Colesterol, vrices, gota, etc.

Clasificación según Clínica de Nutrición y Salud.

Grado II - Indicación

- Frecuencia – diaria
- Intensidad – moderada
- Tiempo – 30 a 90 minutos en varias sesiones (2-3)
- Tipo – aeróbica / fuerza muscular
- Ejemplos:

Caminatas – Bicicleta fija – Acuaeróbics – Low Impact – Bailes/Ritmos – Localizada – Tipo Functional T. – Recreativa/juegos – Tai Chi – Chi Kung – Stretching – Relajación

Específico en Obesos según IMC

- Obesidad grado 3
- Hiperobesidad
- IMC 40 – 49.9
- Sobrepeso 50 a 80 kg
- ↑ Riesgos – Depresión – Miedos – Sent. de Inferioridad – etc.

Clasificación según Clínica de Nutrición y Salud.

Grado III - Indicación

- Frecuencia – diaria
- Intensidad – moderada
- Tiempo – 15 a 60 minutos en varias sesiones (2-3-4)
- Tipo – movilidad articular - aeróbica
- Ejemplos:
 - Caminatas cortas – Movimiento en el agua – Bailar diferentes ritmos – Gimnasia sentados
 - Recreativa/juegos – Paseo – Estiramiento – Yoga – Relajación

Específico en Obesos según IMC

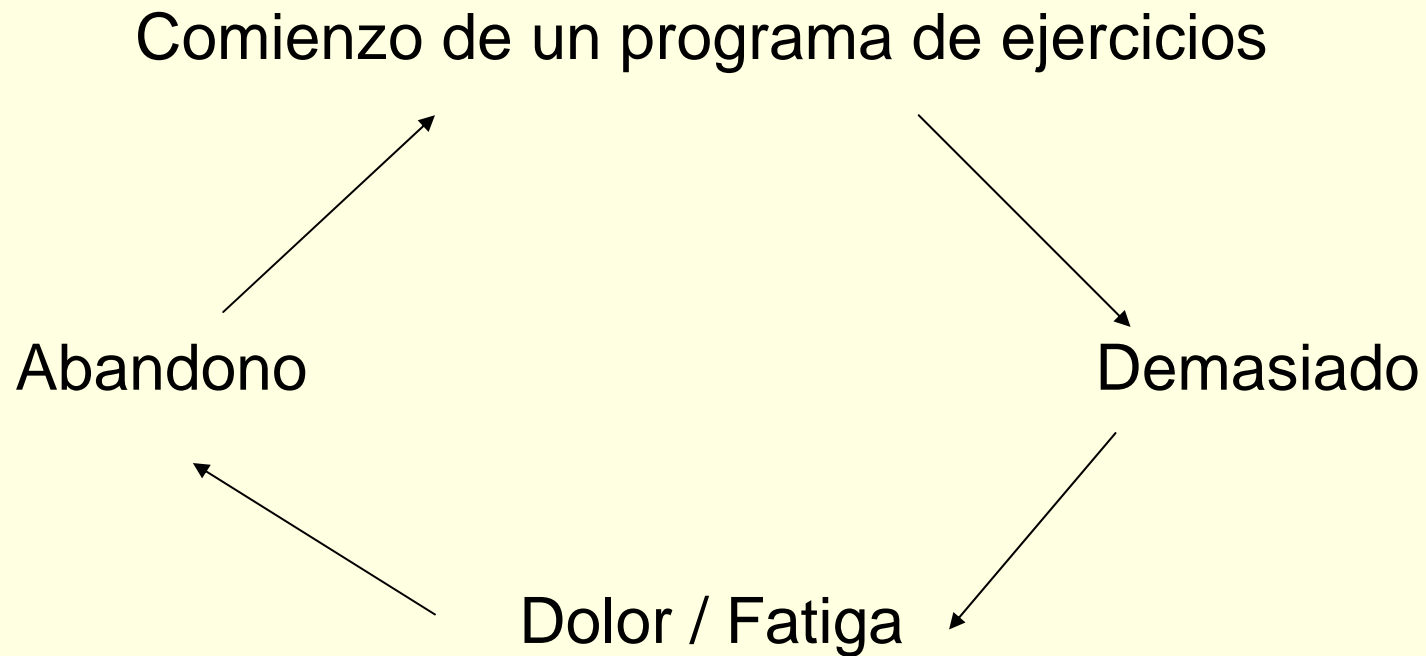
- Obesidad grado 4 o >
 - Superobesidad
 - IMC 50 +
 - Sobrepeso 80 kg +
-
- Discapacidad mediana a severa – Depresión ↑
Integración pobre – Funcionamiento disminuido - Aislamiento

Clasificación según Clínica de Nutrición y Salud.

Grado IV - Indicación

- Frecuencia – diaria
- Intensidad – leve
- Tiempo – 15 a 45 minutos en varias sesiones (2-3-4)
- Tipo – movilidad articular -
- Ejemplos:
 - Movilidad articular – Movilidad en cama – Gimnasia sentados - Traslados cortos - Juegos – Estiramientos
 - Relajación – Respiración

Destinado al Fracaso



Rooks and Katz, 2002

Dirigido hacia el Exito

- Fácil
- Adaptado
- Placentero
- Divertido
- Variado
- Necesidades Individuales
- Preferencias
- Solución de problemas