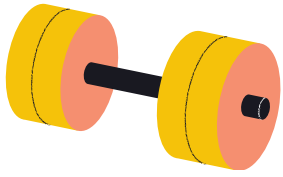
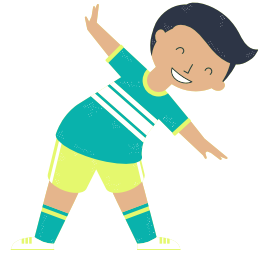


## Condición física y salud

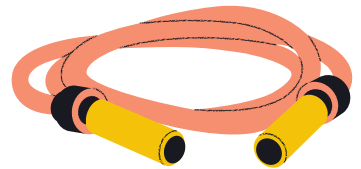
### ¿Qué entendemos por condición física?

La **condición física** es una serie de atributos que están relacionados con la salud o la aptitud para llevar a cabo ciertas tareas. El grado de esos atributos puede ser determinado con pruebas de evaluación específicas.

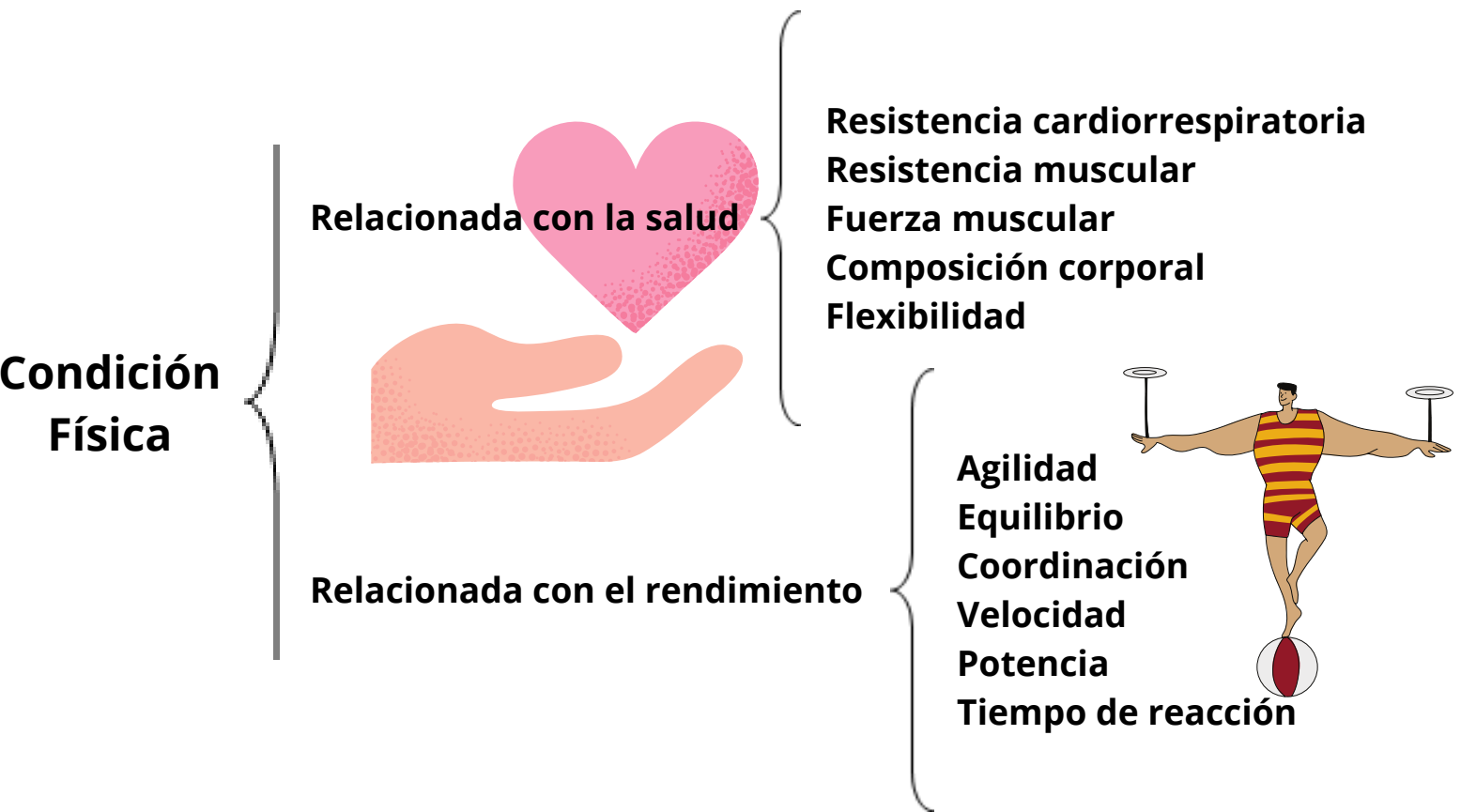


**OMS:** “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular”, que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico

**Caspersen et al:** “la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vivacidad sin excesiva fatiga y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre u ocio y para afrontar emergencias inesperadas” → concepto moderno de salud



### Definición clásica de condición física



### Componentes de la condición física

| Componente          | Factor                          |
|---------------------|---------------------------------|
| Morfológico         | Composición corporal            |
|                     | Densidad ósea                   |
|                     | Flexibilidad                    |
| Muscular            | Fuerza                          |
|                     | Potencia                        |
|                     | Resistencia                     |
| Cardiorrespiratorio | Resistencia cardiorrespiratoria |
|                     | Presión arterial                |
| Metabólico          | Tolerancia a la glucosa         |
|                     | Metabolismo de las grasas       |
| Motor               | Agilidad y coordinación         |
|                     | Equilibrio                      |



### Posibles alteraciones

| Factor                          | Alteraciones   |
|---------------------------------|--|
| Composición corporal            | Sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares y metabólicas |
| Densidad ósea                   | Osteoporosis   |
| Flexibilidad                    | Rigidez articular, acortamiento muscular                         |
| Fuerza                          | Debilidad, alteraciones musculares y articulares                 |
| Potencia                        | Falta de potencia  |
| Resistencia                     | Fatiga precoz, alteraciones musculares y articulares             |
| Resistencia cardiorrespiratoria | Pérdida funcional, enfermedades cardiovasculares y respiratorias |
| Presión arterial                | Hipertensión, enfermedades cardiovasculares                      |
| Tolerancia a la glucosa         | Intolerancia a la glucosa, diabetes del adulto                   |
| Metabolismo de las grasas       | Hiperlipemias, aterosclerosis                                    |
| Agilidad y coordinación         | Mayor riesgo de accidentes                                       |
| Equilibrio                      | Falta de equilibrio, mayor riesgo de accidentes                  |

