

## Realizar ejercicio físico mejora tu rendimiento en el trabajo

### ¿Qué tipo de ejercicio físico debo realizar?

Lo ideal es combinar:

- ✦ **Ejercicio aeróbico** como por ejemplo caminar, trotar, correr, bicicleta, elíptica, natación etc...



- ✦ Mejorar capacidad muscular con **trabajo de fuerza**.



El **trabajo de fuerza** tiene múltiples beneficios:

- ✓ **Ayuda a quemar grasa corporal:** Siempre se ha asociado este objetivo con la realización de ejercicio aeróbico pero, ¡sorpresa!, con el **entrenamiento de fuerza** también se queman calorías y se pierde grasa, tanto la que se acumula alrededor de los órganos vitales (y que es la realmente peligrosa) como la que resulta más visible a efectos estéticos.



- ✓ **Mejora la sensibilidad a la insulina:** Entrenar con peso es fundamental para tener un mayor control de la glucosa en sangre, consiguiendo que las células del cuerpo respondan mejor a la insulina.
- ✓ **Previene la osteopenia:** Realizar un entrenamiento de fuerza combinado con uno aeróbico es la mejor manera de mejorar la densidad de los huesos, previniendo patologías como la osteoporosis.
- ✓ **Permite que nuestro cuerpo sea más fuerte y flexible:** El entrenamiento de los músculos es clave para que nuestro cuerpo esté más sano, más fuerte, más flexible.



- ✓ **Mejora las capacidades cognitivas:** Como ocurre con el ejercicio en general, la liberación de endorfinas mejora el estado anímico, previene la depresión y mejora las capacidades cognitivas de quienes lo practican con frecuencia.

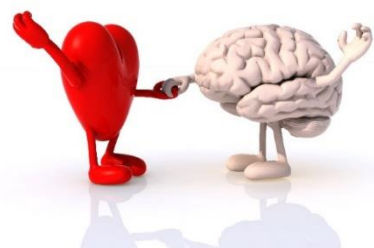
Como mínimo deben realizarse 150 minutos semanales de actividad física suave y 75 minutos de ejercicio físico de mayor intensidad. Para obtener mayores beneficios:

- ❖ **Ejercicio moderado** (entre el 50 y el 75% FC<sub>máx</sub>) 5 días en semana, durante 30 min.
- ❖ **Ejercicio intenso** (entre el 80 y el 85% FC<sub>máx</sub>) 2-3 días en semana, durante 20 min.

Es recomendable que el tipo de ejercicio y la intensidad sea individualizada a cada persona.

## ¿Por qué la realización de ejercicio físico regular mejora tu rendimiento en el trabajo?

- ❖ Mejora tu capacidad funcional Vo<sub>2</sub>máx (consumo máximo de oxígeno).
- ❖ Mejora los factores de riesgo cardiovasculares y metabólicos.
- ❖ Mejora el tono muscular y la fuerza
- ❖ Mejora tu sistema inmune.
- ❖ Disminuye la Osteopenia y Osteoporosis.
- ❖ Mejora el nivel cognitivo e intelectual.



*¡juntos para mejorar nuestra salud!*