

## GLOSARIO

Aeróbico: Que requiere la presencia de oxígeno

Agilidad: Habilidad de cambiar rápida y efectivamente la dirección de un movimiento ejecutado a velocidad.

Anaeróbico: Que ocurre en ausencia de oxígeno

Apnea: Suspensión o interrupción de la respiración

Atrofia muscular: Desgaste de los tejidos provocados por el desuso.

Calambre: Contracción involuntaria del músculo producida muchas veces por ausencia de oxígeno suficiente en la sangre; por disminución de sales en el músculo; o por acumulación de productos de deshecho.

Cianosis: Coloración azulada de la piel causada por la deficiente oxigenación de la sangre.

Contracción muscular: Acción de aumentar la tensión muscular.

Contractura muscular: Es una contracción sostenida e involuntaria de algunos músculos. No es una lesión. La causa más frecuente de la contractura muscular es la sobre utilización de un determinado músculo en ausencia de la necesaria recuperación. Se producen de forma espontánea e inconsciente.

Disnea: Disminución de la respiración, asociada a la sensación de falta de aire.

Deporte: Es toda actividad física con carácter de juego, que adopte forma de lucha consigo mismo o con los demás o constituya una confrontación con elementos naturales.

Desgarro: Rotura muscular. Su gravedad está directamente relacionada con el tamaño de la rotura y con el músculo en la cual se produjo la misma.

Doping: Es la administración o uso por parte de un atleta de cualquier sustancia ajena al organismo o cualquier sustancia fisiológica tomada en cantidad anormal o por una vía anormal, con la sola intención de aumentar en modo artificial y deshonesto su performance en una competición.

Educación Física: Ciencia en cuyo proceso educativo busca la formación armónica e integral del hombre a través del movimiento humano, no formalizando en técnicas y tácticas.

Elongación: Es la capacidad que tiene un músculo de estirarse y volver a su estado normal.

Entrada en calor: Movimientos corporales que buscan aumentar la temperatura corporal gracias al aumento de la circulación sanguínea y de la función respiratoria.

Fatiga: Disminución de la capacidad para el trabajo causada por un trabajo previo.

Flexibilidad Corporal: Es el adecuado desarrollo de la movilidad articular de todo el cuerpo.

Frecuencia cardíaca: Alternancia entre la contracción y descentración del Corazón, que sirve para enviar sangre a todo el cuerpo.

Frecuencia respiratoria: Alternancia entre inspiración y exhalación de aire de los pulmones.

Fuerza: Es la capacidad que tiene el músculo frente a una resistencia física dada en trabajo estático o dinámico.

Gestoforma: Es la manera de mostrar y ejecutar un movimiento mediante ademanes o gestos (con o sin elementos).

Hipertrofia muscular: Aumento del tamaño de un músculo

Movilidad articular: Es la capacidad de movimiento de una articulación.

Pulso: Distensión de las paredes arteriales que se desplaza a lo largo de las arterias como una onda.

Resistencia: Es la capacidad de nuestro cuerpo en soportar el esfuerzo de una actividad prolongada.

Resistencia General: Aptitud del corazón y del sistema circulatorio para abastecer de sangre al sistema muscular; mas la capacidad de los pulmones y del sistema respiratorio para abastecer de de oxigeno a la sangre y liberar de ella los productos de desechos durante una actividad prolongada.

Resistencia Muscular: Es la aptitud de los músculos para ejecutar un determinado esfuerzo muchas veces.

Tensión muscular: Fuerza ejercida por un músculo en contracción.

Tono muscular: Es la capacidad que tiene un músculo para oponerse a una elongación, es decir es una contracción muscular sostenida.

Velocidad: Es la mayor capacidad de desplazamiento que se tiene en el menor tiempo posible.