



**VARIABILIDAD DE LA FRECUENCIA CARDÍACA EN  
LAS SESIONES DE GIMNASIA AERÓBICA  
MUSICALIZADA COMO FACTOR PREDICTIVO DE  
RIESGO CARDIOVASCULAR**

Grupo de apoyo

PhD. Daniel Botero Rosas – Medico, investigador UMB

Dr. Andres Riaño - Médico SENA

Nd. Jaime Barón – Nutricionista – SENA

**F.T. OSCAR FABIAN RUBIANO ESPINOSA**  
PhD (f) En Bioética. Universidad del Bosque  
Mg. En Educación. Pontificia Universidad Javeriana  
ESP. Ejercicio Físico Para la Salud. Universidad el Rosario

# ***FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDAD CORONARIA***

**1. Edad**

**2. Antecedentes familiares**

**3. Tabaquismo**

**4. Hipertensión Arterial**

**5. Hipercolesterolemia**

**6. Diabetes**

**7. Sedentarismo**

**OBESIDAD????**



**TAMIZAJE**

# ESTRATIFICACION DEL RIESGO (ACSM – AHA)

CLASIFICACIÓN	CLASE	CARACTERÍSTICAS
APARENTEMENTE SANO	A1	Sujetos asintomático Hombre <45, mujer < 55, Sin factores de riesgo
RIESGO AUMENTADO	A2	Hombre >45, mujer >55, sin factores de riesgo
	A3	Hombre >45, mujer >55 y 2 ó mas factores de riesgo.
ENFERMEDAD C/V CONOCIDA	B	Signos y síntomas de enfermedad cardiopulmonar, metabólica o mas de dos factores de RCV
ENFERMEDAD DIAGNOSTICADA	C	Individuos con una enfermedad cardiopulmonar, o metabólica diagnosticada, con bajo riesgo de actividades vigorosas
	D	Individuos con una enfermedad cardiopulmonar, o metabólica diagnosticada, con alto riesgo de actividades vigorosas
	E	Enfermedad transitoria

# APTITUD Y RIESGO

- En la anamnesis deben quedar muy claros algunos datos fundamentales en el proceso de la prescripción:
  - El primero es la razón que motiva a la persona a iniciar un plan de ejercicio (remitido por un médico, búsqueda de interacción social, entre otros)
  - Cual es el objetivo individual
  - Los antecedentes deportivos
  - La cantidad actual de actividad física o deporte que realiza, incluyendo el modo
  - La intensidad y frecuencia para establecer la cantidad de horas semanales de Actividad Física acumuladas
  - Los gustos y preferencias individuales.

# APTITUD Y RIESGO

- Los riesgos pueden ser de tipo cardiovascular, osteomuscular y neurológicos
- En el primer caso, los riesgos cardiovasculares hacen referencia a la probabilidad de presentar un evento durante el ejercicio, haciendo necesarias restricciones en intensidad del ejercicio.
- Los riesgos osteomusculares delimitan el modo de realización del ejercicio, ya sea por una lesión reciente o antigua, obesidad u otra alteración que impidan la realización de alguna técnica o modalidad.
- Los riesgos neurológicos pueden aumentar la probabilidad de un accidente durante el ejercicio y por lo tanto limitan algunos modos de ejercicio.

# APTITUD Y RIESGO

<b>ESTADO DE APTITUD</b>	
<b>1 Apto</b>	
<b>2 Apto con</b>	<b>Restricción:</b>
	<b>Restricción en el modo</b>
	<b>Restricción en intensidad</b>
<b>3 Apto con</b>	<b>Recomendación</b>
<b>4 No Apto</b>	

**BOGOTÁ**  
2600 METROS MÁS  
CERCA DE LAS ESTRELLAS





La  
modernidad al  
servicio  
de la  
humanidad

Contactos

[oscar.Rubiano@umb.edu.co](mailto:oscar.Rubiano@umb.edu.co)

[fisiorubiano@yahoo.es](mailto:fisiorubiano@yahoo.es)

**GRACIAS**

