



Mi Universidad

MAPA CONCEPTUAL

**Damaris Gabriela Pérez
Santizo.**

VÍAS
AERÓBICAS
Y
ANAERÓBICAS

Parámetros bioquímicos	Control bioquímico	Química sanguínea, parámetros hematológicos y parámetros hormonales que midan el estado anabólico o catabólico (relación testosterona cortisol)	<ul style="list-style-type: none"> Al inicio de temporada para conocer las condiciones y estado físico del deportista. - Final de la fase aeróbica Inicio de la fase de competición. 	
Metabolismo energético	La dieta del deportista	Ingesta calórica total, sino también la cantidad y proporción de nutrientes o sustratos energéticos que se le proporcionan al organismo, especialmente carbohidratos, grasas y proteínas.	Vías metabólicas mediante las cuales nuestro organismo obtiene la energía necesaria.	<p>Vía aeróbica</p> <p>Vía anaeróbica</p> <p>Lactica Alactica</p>
Eficiencia energética	Actividad física	Cambios que se producen para poder desarrollar un trabajo físico	El aumento de la fuerza de contracción se traduce en un aumento de la cantidad de sangre que se bombea con cada latido	
Vía anaeróbica	ALÁCTICA	La fibra muscular utiliza su propio ATP, el que tiene almacenado en su interior, que se transforma en ADP y fosfato.	Enzima involucrada	Creatinquinasa o creatinfosfoquinasa
	LÁCTICA	No utiliza el oxígeno y que produce ácido láctico	Sustrato	Hidratos de carbono: glucosa y glucógeno.
Vía aeróbica	Presencia de oxígeno	Sustratos energéticos	Glucógeno, glucosa, los ácidos grasos, ciertos aminoácidos, cuerpos cetónicos, ácido láctico y glicerol.	
Consumo de oxígeno	Se representa por V.O2	Expresa la cantidad de oxígeno que el organismo utiliza para obtener la energía necesaria cuando realiza un trabajo físico determinado.	Los valores de V.O2 máx dependen de una serie de factores:	<input type="checkbox"/> Constitución genética. <input type="checkbox"/> Masa muscular en movimiento. <input type="checkbox"/> Edad. <input type="checkbox"/> Sexo. <input type="checkbox"/> Motivación. <input type="checkbox"/> Entrenamiento.
Umbral anaeróbico	Denominamos así	Punto en el que la producción de cargas ácidas es ya tan elevada	Organismo es incapaz de neutralizarlas y eliminarlas.	
Umbral aeróbico	Dos hechos	El aumento de producción de ácido láctico. La necesidad de neutralizar las cargas ácidas del ácido láctico	Durante el ejercicio físico	El organismo utiliza fundamentalmente el sistema del bicarbonato como medio para neutralizar las cargas ácidas producidas por la formación de ácido láctico.
Zona de transición aeró-anaeróbica	Entre el umbral aeróbico y anaeróbico	Necesidad de recurrir a la glucólisis anaeróbica para las necesidades energéticas, es capaz de neutralizar cargas ácidas producidas, e impedir la acidosis metabólica.	Importancia fundamenta	Prescripción de las intensidades óptimas de entrenamiento de las diferentes modalidades metabólicas de la resistencia.
Tipos de entrenamiento aeróbicos	Algunos de ellos son:	Caminar, Correr, Nadar, Montar en bici, Deportes en equipo, Bailar, Cardio.		
Tipos de entrenamiento anaeróbicos	Beneficios	Potencia el desarrollo y fortalecimiento de tu masa muscular. Aumenta tu tasa metabólica, Mejora del sistema cardiorrespiratorio, combatir la fatiga. Reduce el estrés y la ansiedad, controlar/disminuir los niveles altos de tensión arterial. ETC.	TIPOS	<ul style="list-style-type: none"> Levantamiento de pesas. Abdominales. Sentadillas. Desplantes. Carreras cortas a gran velocidad. Burpees. Flexiones

(SURESTE, 2022)

Bibliografía

SURESTE, U. D. (2022). *plataformaeducativauds*. Obtenido de plataformaeducativauds:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>