

METABOLISMO AEROBICO

METABOLISMO ANAEROBICO

CONSEPTO

se relaciona con la elevada disponibilidad de oxígeno, que traducido al ejercicio, se refiere a una intensidad baja-moderada en la que el cuerpo es capaz de oxidar, sin fatiga aparente, los distintos sustratos energéticos.

se refiere a una elevada intensidad del ejercicio en la que la ausencia de oxígeno limita el rendimiento debido a la acumulación de metabolitos y la correspondiente desregulación metabólica

CARACTERISTICAS

se caracteriza de que tiene una gran disponibilidad de oxígeno y además Es la forma en que el cuerpo genera energía a través de la combustión de carbohidratos, aminoácidos y grasas en presencia de oxígeno.

es la creación de energía mediante la combustión de carbohidratos en ausencia de oxígeno además de que los pulmones no pueden poner suficiente oxígeno en el torrente sanguíneo para satisfacer las demandas de energía de los músculos.

DIFERENCIAS

El metabolismo anaeróbico solo puede usar glucosa y glucógeno,

metabolismo aeróbico también puede descomponer las grasas y las proteínas