

POTENCIA

Potencia, procedente del latín potencia ("poder", "fuerza") tiene varios usos y significados en distintos ámbitos como la física, las matemáticas y la filosofía. De forma genérica es la capacidad o posibilidad para realizar una persona, una entidad, estado o acción que posee una gran influencia, fuerza o poder.

POTENCIA EN FÍSICA

En física, potencia, es la cantidad de trabajo (fuerza o energía aplicada a un cuerpo) en una unidad de tiempo. Se expresa con el símbolo P y se suele medir en vatios.

¿Por qué es importante para la salud?

De acuerdo con reciente estudio brasileño, trabajar la potencia muscular ayuda a reducir el riesgo de muerte prematura además la calidad de vida durante la vejez.

Tras estudiar a casi 4 mil hombres y mujeres durante varios años, se encontró que personas con mayor potencia muscular tienden a vivir más. Indico Claudio Gil Araújo, investigador principal del estudio y director de la clínica de medicina del deporte y director de la clínica del ejercicio.

1. Fuerza Estática

Como resultado de una contracción isométrica, se crea un incremento en la tensión de los elementos que se contraen sin que haya una variación de longitud en la estructura muscular.

2. Fuerza Dinámica

A diferentes diferencias de la anterior, en este caso ocurre una contracción isotónica o anisométrica, que da como resultado un incremento de la tensión de las fibras y un desplazamiento de la estructura muscular.

3. Fuerza Máxima

También conocida como fuerza bruta, está dada por la preponderancia de la masa corporal y se refiere al mayor esfuerzo que se puede implementar durante una sola contracción muscular máxima.

4. Fuerza Explosiva

Este concepto habla de la capacidad que tienen los individuos de desarrollar tensiones musculares máximas en un breve lapso de tiempo.

5. Fuerza Resistencia

Este esfuerzo varía en un función del tiempo de aplicación e implica la capacidad del cuerpo de soportar la fatiga. Esta habilidad de aguantar el desgaste durante el ejercicio puede ser de corta, mediana y larga duración.

4. Pero hay una diferencia entre la fuerza muscular y la potencia muscular. La primera se podría definir como un esfuerzo bruto, la segunda implica una actividad que combina esfuerzo con velocidad y coordinación de movimiento.

5. Peso muerto • Sentadillas • Saltos