

SEMANA DE LA ACTIVIDAD FISICA

¡LA ACTIVIDAD FISICA ES UNA FORMA DE INVERTIR EN SALUD!

La salud NO es solo la ausencia de enfermedad, salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.

¿QUE ES LA ACTIVIDAD FISICA?

Se entiende por actividad física a toda actividad que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza.

El ejercicio es un tipo de actividad física, pero también lo son otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.



Beneficios de la actividad física.

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).
- Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.
- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.
- Favorece la maduración del sistema nervioso.
- Contribuye a la mejora del rendimiento escolar.

PROPUESTA: "DESAFIO DE 7 DIAS"

Durante 7 días deberás realizar una actividad física de no menos de 40 minutos. Puede ser la misma o una actividad diferente cada día Ej.: Salir a caminar, trotar, andar en bicicleta, hacer ejercicio en casa, pasear el perro, practicar un deporte, etc.

1) Toma nota de cada actividad que realices; hora en la que comenzaste la actividad, duración (cuanto tiempo duró la actividad), intensidad (suave, moderado, intenso), si percibiste cambios en tu respiración y/o frecuencia cardíaca o cualquier sensación que registres y puedas aportar).

2) Tienes que sacarte una foto en la que se note que actividad estás haciendo.

Al finalizar la semana tienes que elaborar un collage con las 7 fotos. Y escribirle una frase de superación personal.

