

Nombre del alumno:

Polet Berenice Recinos Gordillo

Nombre del profesor:

Lic. Alfonso Vázquez

Licenciatura:

Enfermería

Materia:

Fundamentos de enfermería III

Nombre del trabajo:

Ensayo del tema: Actividad y ejercicio.

“Ciencia y Conocimiento”

5/julio/2020

Frontera Comalapa, Chiapas

INTRODUCCIÓN

En este ensayo hablare y analizare el tema de la actividad física y el ejercicio para averiguar de qué nos sirve y que beneficios trae a nuestro cuerpo.

Agradezco su tiempo y espero cumplir con los requisitos deseados.

“Actividad y ejercicio”

¿Qué es la actividad? La actividad es una faceta de la psicología. Mediatiza la vinculación del sujeto con el mundo real. La actividad es generadora del reflejo psíquico el cual, a su vez, mediatiza a la propia actividad.

Actividad física: Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Una actividad tiene muchos conceptos: nadar, correr, jugar, saltar y montar en bicicleta, entre otros. Practicar deporte es resultado de un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.

¿Qué es ejercicio? Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Es una actividad que se lleva a cabo en los momentos de tiempo libre, en el cual se incluye el baile, deporte, gimnasia, educación **física**, entre otros. El **ejercicio físico** es sinónimo de bienestar **físico**, mental y social de una persona.

¿Qué es la percepción? Manejo de salud Que valora: Como percibe el individuo la salud y el bienestar. Como maneja todo lo relacionado con su salud, respecto a su mantenimiento o recuperación La adherencia a las prácticas terapéuticas. Incluye prácticas preventivas (hábitos higiénicos, vacunaciones).

Como se valora: Hábitos higiénicos: personales, vivienda, vestido Vacunas Alergias Percepción de su salud Conductas saludables: interés y conocimiento Existencia o no de alteraciones de salud (tipo de alteración, cuidados, conocimiento y disposición) Existencia o no de hábitos tóxicos Accidentes laborales, tráfico y domésticos Ingresos hospitalarios Resultado del Patrón: El patrón está alterado si:

La persona considera que su salud es pobre, regular o mala. Tiene un inadecuado cuidado de su salud. Bebe en exceso.

¿Por qué es importante la actividad y el ejercicio? Realizar actividad física de manera regular puede ser más benéfico de lo que creemos ya que no solo será una manera de quemar calorías y perder peso sino una forma de beneficiar a nuestro cuerpo en muchos sentidos, contribuyendo a la buena salud física y mental.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal que exige un gasto de energía. Realizar una actividad física significa simplemente “moverse” y abarca el ejercicio, pero también otras actividades como el juego, una forma activa de transporte, actividades recreativas entre otras.

La actividad física debe de ser moderada y constante para que realmente se obtengan efectos benéficos para la salud y se logre la prevención de enfermedades. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como algunos tipos de cáncer, en específico el de colon y mama, y es una manera de prevenir enfermedades musculares y la osteoporosis.

La actividad regular puede contribuir a un mejor control de peso e influir positivamente en la cantidad y calidad de lo que consumimos. Se ha visto que cuando se realiza actividad física de manera habitual se mejora notablemente la autoestima, lo cual se ha demostrado se asocia a una dieta más sana, en la que se toman mejores decisiones alimentarias y se evita el consumo de alimentos con un alto contenido de grasas y azúcares.

En pocas palabras, el ejercicio puede reducir los deseos de comer este tipo de alimentos poco sanos y ricos en calorías.

En cambio, si La persona considera que su salud es pobre, regular o mala. Tiene un inadecuado cuidado de su salud. Bebe en exceso. Fuma. Consume drogas. No tiene adherencia a tratamientos farmacológicos ni a medidas terapéuticas. No está vacunado La higiene personal o de la vivienda es descuidada. Aclaraciones: Tabaco: Se considera fumador cualquier persona que ha fumado diariamente durante el último mes cualquier cantidad de tabaco Alcohol: Se considera toma de alcohol excesiva 40 gr/día o 5 unidades/día o 280 gr/semana en hombres y 24 gr/día, 3 unidades/día o 168 gr/semana en mujeres. Drogas: si existe o no consumo y tipo de drogas.

Repetidos accidentes domésticos y caídas pueden ser indicativos de violencia de género o doméstica por lo que es preciso estar atentos ante su presencia.

Esto puede traer repercusiones graves en su salud e inclusive causarle la muerte.

“La falta de actividad destruye las buenas condiciones del ser humano, mientras que el movimiento y el ejercicio físico lo conservan.” (Platon, s.f.).

CONCLUSIÓN

En conclusión, debemos hacer ejercicio y activos que ayuden a nuestro cuerpo a permanecer en buen estado, y no fomentar los malos hábitos como los mencionados, pues esto podría tener graves consecuencias en nuestra salud y cuerpo.

Bibliografía

https://www.google.com/search?q=frases+sobre+salud&client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk004Oh_32HUf-FgitUCt6OIXCsEECQ:1591118586915&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=9L2c1M_saJvOHM%253A%252CctjnwOCpWDksiM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kQiD_Ei7QPWmZXfny6z61UCqFw0VQ&sa=X&ved=2
Obtenido de https://www.google.com/search?q=frases+sobre+salud&client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk004Oh_32HUf-

Platon. (s.f.).

https://www.google.com/search?q=frases+de+la+actividad+y+el+ejercicio+y+autor&client=firefox-b-d&hl=es-419&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjvx7LKybHqAhVXZ80KHX-KDQkQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=588#imgrc=IsfACA_nuJzgtM. Obtenido de https://www.google.com/search?q=frases+de+la+actividad+y+el+ejercicio+y+autor&client=firefox-b-d&hl=es-419&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjvx7LKybHqAhVXZ80KHX-KDQkQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=588#imgrc=IsfACA_nuJzgtM

MATERIAL DADO POR EL DOCENTE