

Nombre del alumno: Karina Muñoz Ross

**Nombre del profesor: ALFONSO
VELASQUEZ PEREZ**

Licenciatura: Enfermería

Materia: Fundamentos de enfermería

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo:

Ensayo:

“actividad y ejercicio”

El siguiente ensayo tiene como objetivo dar a conocer la vital importancia que tiene la actividad física y el ejercicio en nuestra vida diaria, así como en nuestra salud y de qué manera positiva afecta nuestro día a día.

La actividad física y el ejercicio son indispensables para poder llevar una vida saludable, pero no es lo único que le favorece a una buena salud, sino todo ese conjunto de buenos hábitos, como son la buena higiene, una buena alimentación y balanceada así como un frecuente chequeo médico y el evitar los hábitos tóxicos.

Aquellas personas que no cumplen con esto son las más propensas a desarrollar enfermedades crónicas, así como tener una vida más corta.

Debemos de saber que no es lo mismo la actividad física y el ejercicio, aunque si abarca el ejercicio no es eso en si ya que la actividad física son todas aquellas acciones que realizamos día a día, sin tener claro esta una vida sedentaria ya que, volvemos a repetir, eso daría problemas a nuestra salud.

Algunas de las enfermedades crónicas que podríamos reducir serian la hipertensión, la diabetes, además de ser adecuado para el control del peso y del equilibrio calórico y está de más decir que evita también la depresión ya que al mantenernos activos nos concentramos y se evita deprimirse.

La actividad física y el ejercicio no es cosa solo de un individuo sino que es importante que sea de manera colectiva, es decir, que toda la familia participe, así de esta forma le enseñamos buenos hábitos a los hijos, ayudamos a nuestros adultos mayores a estar más estimulados y contribuir de una manera positiva en su salud, y nos ayudamos a nosotros ya que de esta forma podemos estar mucho mejor.

En enfermería la actividad física y el ejercicio es muy importante, ya que esto se tiene que ver reflejado hacia nuestro paciente, es decir dar el ejemplo, además enfermería también se encarga de ayudar a los pacientes con ciertas actividades y ejercicios para su pronta recuperación y mantenimiento de la salud.

Es así como llegamos a la conclusión de que la actividad física y el ejercicio es una de las cosas más importante para poder llevar una vida larga, plena y saludable. Es por eso que debemos de ponerle mucha importancia y evitar llevar una vida sedentaria para de esta forma evitar enfermedades crónicas a corto o largo plazo.

Referencias

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

<https://www.coursehero.com/file/15385961/Actividad-Ejercicio-y-El-Proceso-de-Enfermeria-Compatibility-Mode/>