

**Nombre del alumno:**

**Yazmin Ku Robledo**

**Nombre del profesor:**

**Alfonso Velazquez**

**Licenciatura:**

**En Enfermería**

**Materia:**

**Fundamentos de Enfermería**

**Nombre del trabajo:**

**Ensayo**

**Ensayo del tema:**

**“Actividad y Ejercicio”**

## INTRODUCCIÓN:

En este trabajo que se realizará hablaremos sobre la actividad y ejercicio, donde el lector podrá entender lo importante que es, así como más adelante veremos lo diferentes que son cada concepto y se explicará cada una de ellas, también veremos el valor de esta, así como también valoración del estado respiratorio, las diferentes actividades que se puede realizar.

Como de igual manera veremos los patrones, y el manual de valoraciones del patrón funcional, con la espera de que el lector pueda comprender los conceptos básicos.

La actividad y ejercicio, debemos saber que son muy diferentes ya que cada una tiene su concepto, pero que muchas personas tienden a confundirse a menudo, esta se utiliza como sinónimos o equivalentes, es por eso que entendamos a partir de ahora.

## DESARROLLO:

La actividad y ejercicio son conceptos diferentes, la cual al hablar de actividad nos referimos a cualquier movimiento corporal que se produzca por la contracción de los músculos esqueléticos y que esta produzca aumento sustanciales en el consumo de energía del cuerpo con respecto a estar en reposo, al hablar de ejercicio este es un tipo de actividad física planeado y estructurado, por lo cual consiste en repetir determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener algunos de los componentes de la aptitud física.

Así como también valora, el patrón de ejercicio la actividad tiempo libre y recreo los requerimientos de consumo de energía de las actividades de la vida diaria (higiene, compra, comer, mantenimiento del hogar, etc), por lo cual la capacidad funcional el tipo, cantidad y calidad del ejercicio.

El manual de valoración de patrones funcionales II Valoración del estado respiratorio, se valora antecedentes de enfermedades respiratorias, ambiente laboral, disnea, molestias de esfuerzo, tos nocturna, expectoración, indicación verbal de disnea, etc. Es por eso que unas personas tienen poca tolerancia a la actividad, también en fundamentalmente en pacientes cardíacos y respiratorios Valoración de la movilidad, Debilidad generalizada, cansancio, grado de movilidad en articulaciones, fuerza, tono muscular Actividades cotidianas: Actividades que realiza, encajamiento, mantenimiento del hogar, estas son actividades de mayor importancia para la persona; tipo de actividades y tiempo que se le dedica, por el cual el resultado del patrón está alterado si existe, causa síntomas respiratorios, como los cuales son. Frecuencia respiratoria alterada, disnea, cianosis, tos inefectiva, tiraje, uso de oxígeno domiciliario.

También existe la presencia de síntomas físicos, como el cansancio excesivo, hipotonía muscular, inmovilizaciones, claudicación intermitente, pulsos periféricos disminuidos, parálisis, paresias, pero si el TA está por ejemplo a TA ( $\geq 140/90$ ) eso significa que no es suficiente para considerar el patrón alterado, estaría alterado si condiciona la práctica de ejercicio.

Es por eso que la falta de conocimientos: de actividades físicas necesarias para la salud; no condiciona el resultado de este patrón, supondría un déficit de conocimientos que habría que abordar, pero que se evaluaría más en profundidad en su patrón (Cognitivo Perceptivo) sobre la actividad laboral solo aportan información. Es por eso la conducta de riesgo de accidentes, supone un riesgo de alteración del patrón.

De igual manera el ejercicio sabemos que es un tipo de actividad física en el que se realizan movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el fin de mantener o de mejorar uno o más componentes de la condición física, es por eso que los especialistas recomiendan la realización de ejercicio de 30 minutos al menos 3 días a la semana de forma que produzca sudoración. Pero no a todas las personas se les recomienda ya que a los ancianos es el equivalente a andar una hora diaria al ritmo que le permita su condición física.

Por lo cual la actividad física que implica situaciones de competitividad con normas Sedentarismo, esto es basado en NO realizar al menos 25-30 minutos diarios de ocio activo. También las actividades de ocio es el interés interés se centra en si la persona se entretiene o refiere aburrimiento, o no poder realizar sus actividades de entretenimiento habituales; se debe evitar transponer los conceptos propios de ocio entretenimiento.

## CONCLUSIÓN:

En el trabajo que ya eh realizado en la cual hablamos sobre la actividad y ejercicio es un tema que toda persona debe conocer, y nosotros como estudiantes de salud debemos conocer más acerca de este tema, ya que somos una de las bases de promover la salud acerca de ejercicio o actividades, así como también en saber cómo instruir las actividades.

Sabemos que la actividades son las cosas que mayormente realizamos, el ejercicio es como una rutina donde te dedicas hacer movimientos de los cuales solo es un tiempo, mas no lo que hacer en tu vida diaria, sabemos también que hacer actividades físicas es importantes para nuestra salud, así como el ejercicio nos basamos mas en no enfermarnos y así mantenerlos sanos.