



Nombre de alumnos: ANA CRISTINA HERNANDEZ JIMENEZ

Nombre del profesor: MARCOS JHODANY ARGUELLO
GALVEZ

Nombre del trabajo: SUPER NOTA

Materia: SALUD PUBLICA

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3ro

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de julio de 2020.



ACTIVIDAD FISICA

Es todo aquel movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

El 23 % de los adultos y el 81% de los adolescentes de entre 11 y 17 años no cumplen con las recomendaciones globales de actividad física esto trae como iniciativa al sedentarismo. La actividad física no debe confundirse con el ejercicio

El sedentarismo es la carencia de actividad física de moderada a intensa, tiene consecuencia como:

Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción

El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el riesgo de alcanzar los niveles de obesidad

Tendencia enfermedades crónico-degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico

De esta forma la actividad física es muy importante porque nos brinda beneficios

Beneficios psicológicos

Fortalece los huesos

Ayuda a contralar tu peso

Previene enfermedades

Beneficios sociales

músculos

Permite reducir el peso y la ansiedad. Además, ayuda a prevenir las enfermedades del corazón

TIEMPO

La actividad física es una capacidad de promover la salud y combatir las enfermedades por eso es muy importante que todas las personas de todas las edades hagan deporte o una actividad



La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, transportes activos, tareas domésticas y actividades recreativas

La actividad física se asocia a menor riesgo de enfermedad cardiovascular, enfermedad crónica, accidente cerebrovascular, mortalidad cardiovascular.

