



**NOMBRE DE ALUMNO:** BRYAN ELI GARCIA ZAMORANO

---

**NOMBRE DEL PROFESOR:** LAURA IVAN PEREZ VILLATORO

**NOMBRE DEL TRABAJO:** ENSAYO

**NOMBRE DE LA MATERIA:** PSICOLOGIA

**GRADO:** 1

## Cambiantes físicos

La actividad física es una fundamental opción para una vida sana, incluyendo no tener dolores, no reducir nuestras propias habilidades, seguir estando psicológicamente activo y no

minimizar involuntariamente nuestras propias ocupaciones.

La promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se convirtió en uno de los fines fundamentales en la política educativa de la mayoría de las naciones desarrolladas.

Varias averiguaciones resaltan que el ejercicio físico conveniente, regular y sistemático optimiza la salud y ayuda a la calidad de vida de forma importante.

Se estima actividad física cualquier desplazamiento del cuerpo producido por los músculos

esqueléticos que exija gasto de energía.

Una práctica de actividad física-deportiva desarrollada bajo unos determinados límites de frecuencia, magnitud y duración está encuadrada en los modelos o estilos de vida saludables. En este sentido, diferentes estudios presentan que hay colaboraciones significativas entre la práctica de actividad física y la reducción de hábitos negativos para la

salud de los jóvenes, como el consumo de tabaco y alcohol.

Asimismo, y, a partir de una importancia integral de la salud, se debe resaltar las ventajas psicológicas y sociales de la misma, que transforman a la actividad físico-deportiva en un elemento necesario para la contribución al desarrollo personal y social armónico en estudiantiles y jóvenes, teniendo una marcada predominación en los hábitos de práctica a lo largo de la edad adulta.

La OMS (OMS) en el año 2012 para conmemorar su

aniversario en el Día Mundial de la Salud escogió el asunto "Envejecimiento y Salud", con el

eslogan "la buena salud incorpora vida a los años", e incidiendo en que para una buena salud es

determinante la "actividad física".

## Actividad física diaria

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud apunta que la inacción física es el cuarto componente de peligro en lo

que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas a lo largo del mundo).

Además, se considera que la inacción física es la causa primordial de alrededor de un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y alrededor del 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

¿Por qué es fundamental la actividad física?

La actividad física regular es fundamental para la buena salud, en particular si está tratando

descargar de peso o conservar un peso sano.

Al descargar de peso, una más grande actividad física se incrementa la proporción de calorías que su cuerpo humano “quema” o usa para obtener energía. Al abrasar calorías por medio de la actividad física y minimizar a la vez el número de calorías que consume, se origina un “déficit calórico” que se traduce en pérdida de peso.

La mayoría del peso se pierde al ingerir menor proporción de calorías. No obstante, la prueba muestra que la exclusiva forma de conservar la pérdida de peso es hacer ocupaciones físicas en forma regular.

Y lo cual es todavía de más grande relevancia, la actividad física disminuye el peligro de patologías

cardiovasculares y diabetes en más grande medida que la pérdida de peso por sí sola.

La actividad física además ayuda a:

Conservar el peso.

Minimizar la presión arterial alta.

Minimizar el peligro de diabetes tipo 2, ataque cardiaco, percance cerebrovascular y diversos

tipos de cáncer.

Minimizar el dolor de la artritis y la discapacidad vinculada con esta afección.

Minimizar el peligro de osteoporosis y las caídas.

Minimizar los indicios de depresión y ansiedad.

¿Cuánta actividad física es necesaria?

Una vez que hablamos de mantener el control del peso, hay mucha alteración en la proporción de actividad

física que requiere cada individuo. Después le ofrecemos varias pautas a continuar:

Para conservar su peso: Llegue gradualmente hasta 150 min de actividad aeróbica de magnitud moderada, 75 min de actividad aeróbica de magnitud vigorosa o el equivalente combinado de ambos tipos de actividad cada semana. Prueba científica sólida muestra que la actividad física puede contribuir a conservar su peso con el curso del tiempo. No obstante, no se conoce evidentemente la porción precisa de actividad

física primordial para lograrlo, debido a que la misma cambia mucho de persona a persona. Es

viable que usted requiera hacer algo más que el equivalente de 150 min de actividad de magnitud moderada a la semana para conservar su peso.

Para perder peso y no recuperarlo: Usted requerirá una enorme proporción de actividad física

a menos que ajuste su dieta y disminuya la proporción de calorías que ingiere y bebe.

Para llegar

a tener un peso sano y mantenerlo, es necesario tanto de actividad física regular como de una estrategia de ingesta de alimentos sana.

Cambiantes psicológicos

Los individuos, bastante en particular a lo largo del lapso de la juventud, se combaten de constante a novedosas situaciones que les ofrecen la probabilidad de consumir bebidas alcohólicas, de fumar o de adoptar otras muchas conductas de peligro.

Por muchas y variadas que sean las causas para llevar un estilo de vida sana, son

al mismo tiempo bastante fuertes los componentes socioculturales que juegan en oposición a los buenos fines de hacer más ejercicio, de minimizar la ingesta de alcohol o de alimentos, de llevar, en conclusión, una vida más sana. Además, son muy apreciados en nuestra sociedad logros como el estar en tranquilidad consigo mismo, la armonía interior y la paz psicológico cuya consecución suele justificar esfuerzos y sacrificios sin embargo paralelamente vivimos en una cultura hedonista que transmite mensajes a favor de la satisfacción instantánea de los impulsos y apetencias. Por esa razón es importante detectar qué mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo de vida conveniente como para la salud física como psicológica. Y uno de aquellos mecanismos es, de la misma forma que lo ponen de relieve los datos presentados en un vigente artículo nuestro (Rodríguez, Goñi y Ruiz de Azúa, 2006), el autoconcepto físico por las interacciones que preserva tanto con la paz psicológico personal como con los hábitos de vida saludables

## Cambiantes sociales

La OMS define los determinantes sociales de la salud (DSS)

como "las situaciones en que los individuos nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, integrado el grupo más extenso de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida diaria". Estas fuerzas y sistemas integran políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, reglas y políticas sociales y sistemas políticos.

Las condiciones anteriores tienen la posibilidad de ser enormemente diferentes para diversos subgrupos de una

población y tienen la posibilidad de ofrecer sitio a diferencias en los resultados en temas de salud. Es

viable que sea ineludible que varias de estas condiciones sean diferentes, en cual caso se piensan desigualdades, de la misma forma que es viable que estas diferencias logren ser

innecesarias y evitables, en cual caso se piensan inequidades y, por lo tanto, metas apropiadas para políticas diseñadas para incrementar la igualdad.

## Variables espirituales

El concepto de espiritualidad ha ido cobrando cada vez más importancia, excedió los límites de la religión y de la moral, especialmente en el mundo occidental, hasta convertirse en un constructo estudiado ampliamente por el campo de la salud (Kenig, 2008). Actualmente, se cuenta con más de 1.200 estudios sobre espiritualidad y religión en el área de la salud, y es en los últimos veinte años cuando más se ha encontrado una fuerte relación entre religiosidad-espiritualidad y salud física y mental en todo tipo de enfermedad.

## Modelos de espiritualidad en salud

Recientemente, Kenig (2008) planteó cuatro modelos sobre la relación de la salud mental y física con la religión y la espiritualidad o secularidad (laicidad):

### Versión tradicional-histórica de espiritualidad

Se caracteriza por la profunda religiosidad, la dedicación al servicio de la religión y los miembros de una comunidad y, la enseñanza de las tradiciones de la fe a través del testimonio de vida.

como el propósito y significado de la vida. La versión tradicional-histórica de espiritualidad puede ser estudiada usando los métodos

de investigación de las ciencias sociales y conductuales. La espiritualidad es aquí distinta de las formas más superficiales o menos devotas de religión y de la secularidad (laicidad).

**Versión moderna de espiritualidad** El término espiritualidad ha sido utilizado más ampliamente en la asistencia de salud, cuyo objetivo ha sido aplicarlo tanto a personas de diversos credos religiosos como aquellos que no lo tienen. Esta versión conceptualiza la comparación de la salud mental y física de los

que son "espirituales religiosos", los que son "espirituales, pero no religiosos", y los que

**Versión tautológica moderna de espiritualidad**

Aunque es similar a la anterior (versión moderna) se caracteriza porque se extiende hacia fuera incluyendo en su definición la salud mental positiva y los valores humanos.

Se define como versión "tautológica" porque incluye indicadores de salud mental en la definición de espiritualidad, lo que asegura una confirmación positiva

**versión clínica moderna de espiritualidad**

Esta versión se caracteriza porque no sólo incluye las anteriores, es decir, el constructo de religión y los indicadores positivos de salud mental, sino también lo secular (laicismo) como elementos de su definición.











