

Cartel

Nombre de alumno: Carla Karina Calvo Ortega

Nombre del profesor: Lic. María José Hernández Méndez

Nombre del trabajo: Promoción a la salud

Materia: Salud pública

Grado: Séptimo cuatrimestre

Grupo: Nutrición

DEPORTE

DEFINICIÓN

DEPORTE

Es una disciplina donde se hace ejercicio físico, se compite y está estructurada con reglas.



EJERCICIO

Cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, sus metabólicos...).



EJERCICIO FÍSICO

Es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que busca un objetivo personalizado como meta, por ejemplo, correr, bailar, andar en bici.



IMPORTANCIA

- El ejercicio fortalece su corazón y mejora su circulación.
- El aumento de su fuerza mejorará su salud y le ayudará a bajar el riesgo de enfermedades del corazón como la hipertensión y el colesterol alto.
- El ejercicio ayuda a controlar el peso y a mejorar el estado de ánimo.



Actividad física

Es cualquier movimiento corporal involuntario durante el día e implica un gasto de energía. Por ejemplo, ayudar con los niños que jugar, hacer la compra, etc.

¡BENEFICIOS!

MENTAL

- Reduce el estrés.
- Mejora el estado de ánimo.
- Aumenta la concentración y la productividad.
- Ayuda a controlar el peso y a mejorar el estado de ánimo.

FÍSICO

- Mejora la fuerza y la resistencia.
- Ayuda a controlar el peso y a mejorar el estado de ánimo.
- Aumenta la capacidad pulmonar y mejora la circulación.

AFEL SOCIAL

- Mejora la salud y el bienestar.
- Ayuda a controlar el peso y a mejorar el estado de ánimo.
- Aumenta la capacidad pulmonar y mejora la circulación.





Bibliografía:

Universidad del sureste. *Antología salud pública*. (unidad 4)