



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Gabriela Montserrat Calvo Vázquez*

*Nombre del tema: Actividad Física Del Adulto Mayor*

*Parcial: Unidad II*

*Nombre de la Materia: Submodulo II*

*Nombre del profesor: María José Hernández Méndez*

*Nombre de la Licenciatura: Bachillerato En Enfermería*

*Cuatrimestre: 6 Semestre*

# ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR



La actividad física aporta numerosos beneficios y contribuye a prevenir numerosas enfermedades, como las de tipo cardiovascular, por ejemplo

## IR EN BICICLETA

Dar paseos en bicicleta es una actividad muy recomendable para las personas mayores, favorece la salud cardiovascular y repercute positivamente en los músculos y las articulaciones.



## CAMINAR

Caminar a un buen ritmo es uno de los ejercicios más recomendados para mantenerse en buena forma, durante toda la vida y, especialmente, a partir de cierta edad.



## NADAR

La natación es uno de los deportes más completos y saludables a cualquier edad. Tanto nadar como realizar ejercicios dentro del agua activan el corazón y tonifican la musculatura.



## Practicar yoga, tai-chi, pilates

Emplean la respiración, la postura y los estiramientos para trabajar aspectos como la flexibilidad, la tonificación muscular, el equilibrio y la relajación física y mental



## ASISTIR A CURSOS Y ACTIVIDADES CULTURALES

- Resulta de nuestro interés, mantendrá activa nuestra mente y también facilitará establecer relaciones enriquecedoras con otras personas.



## DISFRUTAR DEL PLACER DE LA LECTURA

Leer es una actividad altamente beneficiosa para estimular nuestro cerebro

