



**Nombre del alumno: Jose Antonio
Borrallés Morales**

**Nombre del profesor: María Jose
Hernandez Méndez**

Nombre del trabajo: Súper Nota

Materia: Submodulo 2

Grado: 6 er semestre

Grupo: BEN01EMM0121-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de Abril de 2024.

Actividad física en el adulto mayor

¿Por qué es importante la actividad física?

Independientemente de su salud y sus capacidades físicas, puede beneficiarse haciendo actividad física regularmente. De hecho, los estudios muestran que ser demasiado inactivo tiene sus riesgos. Con frecuencia, no es tanto la edad sino la inactividad física



Incluir los 4 tipos de ejercicio puede beneficiar muchas áreas de su vida. Mantenerse activo puede ayudarlo a:

- Conservar y mejorar su fuerza para que pueda mantenerse independiente.
- Tener más energía para hacer las cosas que quiere hacer y reducir la fatiga.
- Mejorar su equilibrio y reducir el riesgo de tener caídas y lesiones relacionadas.
- Controlar y prevenir algunas enfermedades



Beneficios emocionales del ejercicio

Las investigaciones han demostrado que el ejercicio no solo es bueno para la salud física, también apoya la salud emocional y mental. Puede hacer ejercicio con un amigo y obtener el beneficio adicional del apoyo emocional



La actividad física puede ayudarlo a:

A continuación, le damos algunas ideas de ejercicios para ayudarlo a mejorar su estado de ánimo:

- **Caminar, andar en bicicleta o bailar.**
- **Yoga**
- **Tai Chi.**
- **Actividades que disfruta.**

- Reducir sus sentimientos de depresión y estrés, al mismo tiempo que mejora su estado de ánimo y su bienestar emocional general.
- Aumentar su nivel de energía.
- Mejorar el sueño.
- Sentirse más en control.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-actividad-fisica#:~:text=Mantenerse%20activo%20puede%20ayudarlo%20a,tener%20ca%C3%ADdas%20y%20lesiones%20relacionadas.>