



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño*

*Nombre del tema: Historia del deporte y bioquímica deportiva*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte*

*Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 7°*

En el siguiente ensayo revisaremos la importancia deportiva en la vida cotidiana de las personas, ya que el sedentarismo se ha vuelto un problema relevante por la ausencia de movilidad, por el aumento de comodidad que provocan diferentes servicios que tenemos de fácil alcance, es importante reconocer que factores se pueden mejorar con respecto a la salud, el deporte no solo permite conocer distintos tipos de personas, lugares, etc., igual nos permite conocer la gran capacidad que tiene nuestro cuerpo para mantener la resistencia y permitir llevar a cabo las actividades que le demandemos.

La actividad física se refiere a todo movimiento corporal que realizamos por parte de los músculos esqueléticos, por dónde gastamos energía. Es por eso que mantenernos en movimiento permite que el cuerpo produzca un gasto energético, mejorando el flujo sanguíneo (lo que reduce el riesgo a presentar hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular), reduce el riesgo de diabetes, cáncer de mama y de colon. Haciendo una especial mención igual en que reduce el riesgo de padecer depresión; ya que es un momento en el cuál distraemos nuestra mente un rato de cómo nos estamos sintiendo, o simplemente nos mantenemos ocupados.

La actividad física es muy distinta con el ejercicio físico, ya que el ejercicio físico; es todo movimiento voluntario realizado por los músculos, lo que lleva a un desgaste de energía extra (es un gasto extra de toda la energía que necesita el cuerpo para realizar sus funciones básicas). Tiene como objetivo mejorar la forma física y estética. Este se divide en dos; ejercicios físicos dinámicos (correr, saltar, caminatas, maratones), y el otro es el ejercicio físico estático o isométrico (trabaja determinadas zonas musculares, o funcionan como estabilizadores de alguna lesión o se requiere de ella para la rehabilitación).

Para poder lograr buenos objetivos y de calidad, es importante conocer buena información médica para establecer y conocer el estado de salud general el paciente, lo que reduce el riesgo a diferentes tipos de accidentes post ejercicio físico. Conocer las necesidades, intereses y deseos del paciente, para poder proporcionarle un programa de ejercicios adecuado y de calidad y no desanimar de primera impresión al paciente. Conocer el estado con relación a la condición de la persona y los hábitos previos de actividad física que tenga, para tener una idea de lo que va a poder sostener y de lo que le puede llegar a costar más, con la finalidad de ir paso a paso, exigiendo acorde a la respuesta de la persona.

De la misma manera, para tener un buen cuidado de la integridad de la persona que está teniendo tiempo para el ejercicio físico, es importante aconsejar sobre el buen equipamiento para llevar a cabo sin problemas el ejercicio, es importante darle buena relevancia a la primera impresión que un paciente tendrá con el ejercicio físico, en este punto entran la inclusión de técnicas y formas de acatamiento.

Ofrecer todas las herramientas posibles para conseguir motivación y comodidad, y así sea más fácil estar más cerca del objetivo, es decir; no importa el la forma ni el tiempo con el que se cuente, simplemente cerciorarse de que lo que se hizo fue de calidad, cómodo y que mantiene la motivación con la que se empezó.

Aunque todo lo que anteriormente se mencionó del ejercicio físico es bueno, por todo el alcance corporal, mental, social, etc., hay ciertas patologías que contraindican el hecho de realizarse, las más comunes son; problemas osteoarticulares, factores de riesgo cardiovasculares no controlados como la HTA, enfermedades cardiovasculares; como insuficiencias cardíacas, metabólicas; diabetes, respiratorias; asma, bronquitis crónica agudizada. Todas estas por el hecho de esforzar de más el cuerpo, cuándo el nivel de resistencia no es el adecuado ni el ideal para tener ese tipo de desgastes energéticos.

Está claro que todos conocemos el concepto de ejercicio físico, actividad física, salud, nutrición, etc., se tiene mucha información de que estos aspectos van de la mano todo el tiempo, pero se tiene poca información en el sentido de cómo funciona cada punto en conjunto para lograr o alcanzar un buen objetivo y ser una nueva versión, son una serie de cuidados que se necesitan para alcanzar un buen resultado, ya que si en algún momento no se sigue bien una recomendación nutricional por ejemplo, en el resultado de la imagen física, no será la esperada en muchas ocasiones, o tal vez sí, pero el proceso será más largo y lento, por estar equilibrando diferentes situaciones.

## BIBLIOGRAFÍA

UDS.2024.Antología de Nutrición en el deporte.PDF.<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/ae1847d31902d1a339454b0357ba0c3f-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>