

CONSECUENCIA DE LA IN- ACTIVIDAD FÍSICA

El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad, disminución de la elasticidad y

movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.



Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).

Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.

Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.

Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

CONCLUSIONES

La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación y por el sinnúmero de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.



Bogotá

Calle 17 Numero 115-10

Cartagena

Transversal 44 Numero 21-46

Buenaventura

Carrera 3 Numero 7-09

PVE CARDIOVASCULAR

Importancia del ejercicio y la actividad física



WWW.NEXOSCARGO.CO

BENEFICIOS

La practica del ejercicio diario mejora nuestra Salud y nos ayuda a prevenir numerosas enfermedades.

Realizando entre 30-60 minutos de ejercicio físico diariamente Podemos conseguir los siguientes Beneficios.

FÍSICOS

- Mejora la función cardiovascular.
- Ayuda a mantener un peso adecuado.
- Previene el sobrepeso y la obesidad.
- Disminuye el colesterol malo y aumenta el bueno.



- Normaliza el nivel de azúcar en la sangre

- Reduce la tensión alta.

- Facilita que los huesos absorban calcio Favorece el descanso durante el sueño.

- Mejora la condición física (Resistencia, fuerza , flexibilidad , coordinación y equilibrio).

PSÍQUICOS

- Aumenta la sensación de Bienestar y autoestima.
- Produce relajación y buen humor.
- Reduce el estrés
- Promueve las relaciones con otras personas.

CONSEJOS

- Elige la actividad física que mas se ajuste a tus gustos y características.
- Si hace mucho tiempo que no haces ejercicio hazte un reconocimiento medico antes de empezar.
- Es preferible que comiences una actividad física guiada por un monitor profesional.
- Utiliza ropa y calzado adecuado
- Comienza con un calentamiento
- Hidrátate bien: Bebe agua antes y después del ejercicio.
- Las bebidas isotónicas pueden ser muy útiles cuando el ejercicio es muy intenso.
- Respira normalmente y evita fatigarte demasiado.

- Baja la intensidad del ejercicio un poco antes de finalizar.

- No te olvides respirar después del ejercicio.

- Combina el ejercicio con una dieta equilibrada para regular tu peso corporal.

- Espera 2 horas después de las comidas principales para iniciar la actividad física.

- En verano evita las horas de mas calor.

- Si realizas deporte al aire libre , ponte protección solar y usa gafas de sol con filtro adecuado.

- SOCIALES:

- Proporciona la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo.

