

Trabajo práctico N°2

1-Acá dejo información sobre los beneficios de la actividad física que tiene que estar por escrito en la carpeta.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud, además de la prevención de las enfermedades para todas las personas sin importar la edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida ya que mejorar su calidad a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea. Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES

Fomenta la sociabilidad. Aumenta la autonomía y la integración social.

BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

La contribución al desarrollo integral de la persona.

El control del sobrepeso y la obesidad.

Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.

Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.

Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

2- El realizar actividad física se debe complementar con una alimentación saludable, para profundizar sobre el tema responde los siguientes puntos.

- ¿Qué es una alimentación saludable? ¿Qué grupos de alimentos la componen?
- Una alimentación saludable ¿qué debe tener en cuenta ya que todos tenemos características diferentes?
- Hay trastornos de la alimentación, esto ocurre cuando se enfoca la atención de forma extrema sobre los alimentos y el peso corporal, haciendo que una persona llegue a

extremos cuando se trata de comer. Explica los tres trastornos de la alimentación más comunes que son: el trastorno por atracón, la bulimia y la anorexia.

Se tiene en cuenta la dedicación al realizar el trabajo, esto incluye el desarrollo de las respuestas y las faltas de ortografía.

Enviar al mail: virginiajaime@yahoo.com