

## Trabajo práctico N°2

1-Aquí 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.

Enviar al mail: [virginiajaime@yahoo.com](mailto:virginiajaime@yahoo.com)