El deporte y el ejercicio físico

Imágenes de Freepik

Música de https://www.fiftysounds.com/es/

¿Qué es la actividad física?

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano por la contracción de los músculos esqueléticos y produce un consumo de energía con respecto al cuerpo en reposo.

Algunas de las actividades físicas son:

jugar

columpiarse

fregar

¿Qué es el ejercicio físico?

Es una actividad planeada, estructurada y repetitiva realizada para mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física y requiere de intensidad, duración y frecuencia.

Algunos de los ejercicios físicos son:

bicicleta

nadar

yoga

¿Qué es el deporte?

El deporte es una actividad física sujeta a reglas o normas concretas. Generalmente requerirá entrenamiento o un programa de ejercicio físico específico.

Algunos ejemplos de deportes son:

Voleibol

Fútbol

Tenis

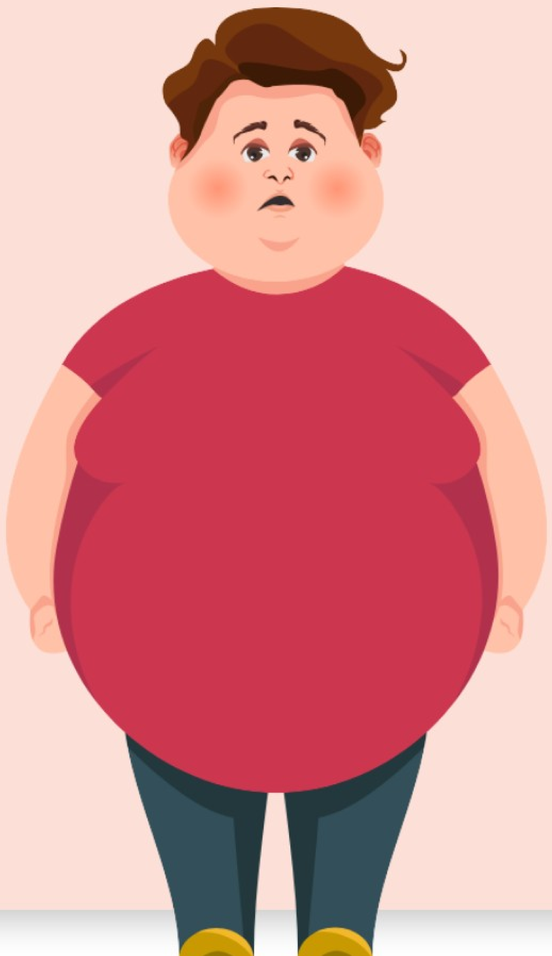
Lo beneficios de la actividad física y el deporte son:

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades.

La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares y diabetes

Lo beneficios de la actividad física y el deporte son:

Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad.



Fortalece los huesos y los músculos.

Lo beneficios de la actividad física y el deporte son:

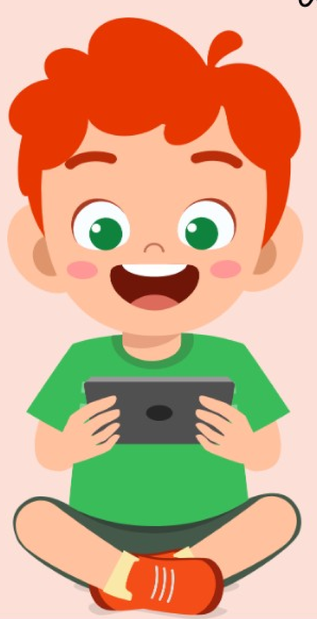
La actividad física mejora el estado de ánimo y aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Fomenta la sociabilidad.

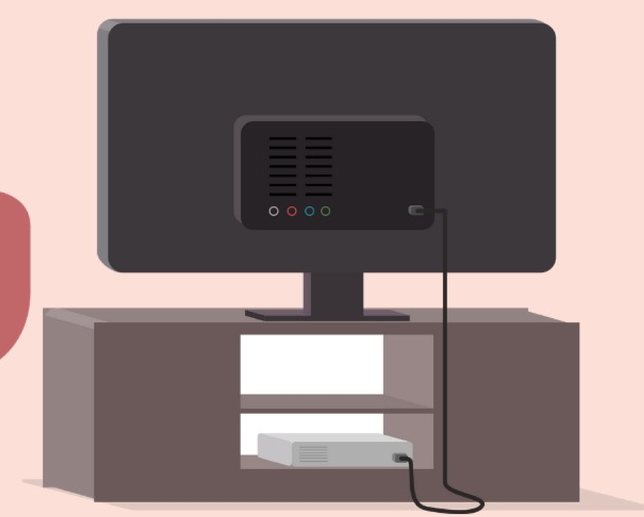
¿Qué ocurre si hacemos escasa actividad física y deporte?

Sedentarismo: Es un estilo de vida inactivo que puede provocar enfermedades.

Pasar mucho tiempo con la tablet.



O con los videojuegos o medios audiovisuales.



¿Cuánto tiempo es necesario?

Practicar al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada o intensa.

Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

Intensidad en la actividad física

Intensidad suave

- Limpieza
- Paseos suaves
- Estiramientos

Intensidad moderada

- Paseos rápidos
- Montar en bicicleta
- Bailes
- Natación

Intensidad intensa

- Deporte a nivel avanzado: fútbol, baloncesto, tenis...

RECUERDA

- Hacer actividad física y deporte beneficia nuestra salud.
- Busca realizar el deporte o la actividad física que más te guste.
- Procura realizar todos los días actividad física o deporte al menos 30 minutos al día de manera moderada o intensa.
- Evita el sedentarismo.

Autora:
Noelia del Pino Suárez Marrero

Obra publicada con Licencia Creative Commons
Atribución-- Compartir igual 4.0 España