

# SEMANA DE LA ACTIVIDAD FISICA

## ¡LA ACTIVIDAD FISICA ES UNA FORMA DE INVERTIR EN SALUD!

La salud NO es solo la ausencia de enfermedad, salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.

**La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.**

## ¿QUE ES LA ACTIVIDAD FISICA?

Se entiende por actividad física a toda actividad que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza.

El ejercicio es un tipo de actividad física, pero también lo son otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.



## Beneficios de la actividad física.

- 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).
- Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.
- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.
- Favorece la maduración del sistema nervioso.
- Contribuye a la mejora del rendimiento escolar.

## PROPUESTA: "DESAFIO DE 7 DIAS"

Durante 7 días deberás realizar una actividad física de no menos de 40 minutos. Puede ser la misma o una actividad diferente cada día Ej.: Salir a caminar, trotar, andar en bicicleta, hacer ejercicio en casa, pasear el perro, practicar un deporte, etc.

1) Toma nota de cada actividad que realices; hora en la que comenzaste la actividad, duración (cuanto tiempo duró la actividad), intensidad (suave, moderado, intenso), si percibiste cambios en tu respiración y/o frecuencia cardíaca o cualquier sensación que registres y puedas aportar).

2) Tienes que sacarte una foto en la que se note que actividad estás haciendo.

Al finalizar la semana tienes que elaborar un collage con las 7 fotos. Y escribirle una frase de superación personal.

