

## *BIENESTAR INSTITUCIONAL*

### **LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**



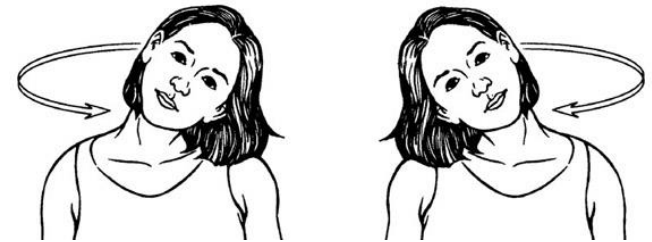
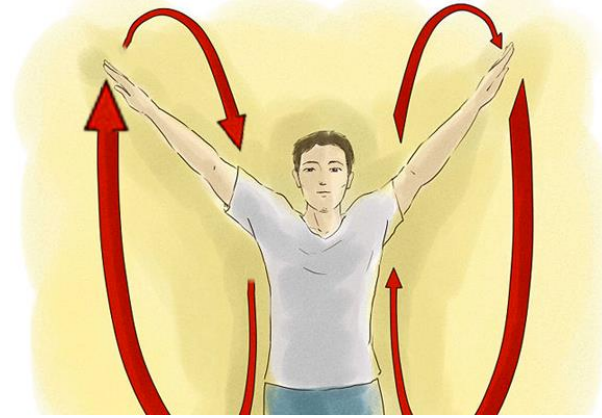
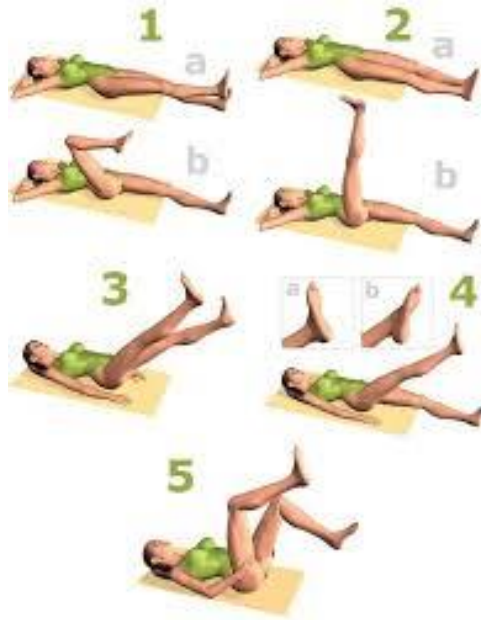
**A cualquier edad, la actividad física regula, produce enormes beneficios para la salud; pero en la tercera edad es fundamental para prevenir o reducir el avance de enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la obesidad, la diabetes, la osteoporosis, la depresión, entre otras.**



**El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento. En simples palabras, actividad física se refiere a la realización de todas aquellas tareas en las que el cuerpo utiliza energía, como caminar, hacer jardinería, hacer el súper, subir escaleras, practicar algún deporte o bailar toda la noche.**



**Para que beneficie a la salud, ésta se deberá llevar a cabo con una intensidad que vaya de moderada a vigorosa. Realizando ejercicios vigorosos podremos obtener mejores resultados en la mitad de tiempo que nos tomaría hacerlo con un desempeño moderado. El simple hecho de moverse y hacer cosas sencillas como ir de compras, o caminar de manera casual, no es suficiente para efectos saludables, pues esto no aumenta el ritmo cardiaco.**



**Actividad Física sigue una repetición, un planeamiento o bien un enfoque hacia mejorar una parte de nuestro cuerpo y fortalecer nuestras condiciones físicas.**

**Los beneficios de realizar una Actividad Física regular están basados en las siguientes ventajas que enumeramos, entre otras:**

**Combatir el sedentarismo**



**Menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares**

**Incrementa el consumo de calorías inclusive hasta 30 minutos luego de realizada la actividad**

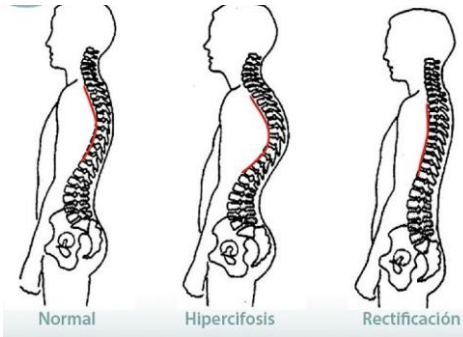
**Contrariamente a lo que se piensa, reduce el apetito**

**Una actividad física acompañada de una dieta con menos calorías ayuda a perder Grasa Corporal en hasta un 98%**

Mantener actividad física de manera regular puede generar cambios muy positivos para nuestra vida. Personas de todas las edades, tamaño, complexión y habilidades pueden beneficiarse además de:

- \* Incrementa la esperanza de vida.**
  - Fortalece la autoestima.
- Disminuye las posibilidades de caer en algún tipo de depresión.
  - Ayuda a dormir mejor.
  - Facilita la movilidad.
  - Fortalece los huesos y músculos.
- Ayuda a llegar y mantener un peso adecuado.
  - Es una manera de socializar sanamente.

**Sin embargo, estos beneficios pueden ser contraproducentes por un exceso de Actividad Física en un tiempo corto y en forma repentina, causando desgastes celulares y físicos, además de una mayor posibilidad de contraer enfermedades por afectarse el Sistema Inmunológico.**



De acuerdo a  
la Organización Mundial de la  
Salud, la inactividad física es  
cuarto factor de riesgo de  
muerte en todo el mundo y es  
la principal razón de  
enfermedades como el cáncer  
de mama y de colon, la  
diabetes y la cardiopatía  
isquémica.

Cuéntanos que actividad física haces de manera regular, lo puedes hacer en texto word, o utilizando una herramienta de la web2.0, eres libre de elegir la manea de presentarlo.

Reconoce 20 horas. Adelante y felicidades.

***¿Cuántos años quieres vivir con buena salud?***



# ¿LO SABÍAS?

Un vaso de agua  
después de despertarse  
Ayuda a activar  
los órganos internos.

Un vaso de agua  
antes de tomar un baño  
Ayuda a bajar  
la presión sanguínea.

Un vaso de agua  
30 minutos antes  
de una comida  
Ayuda a la digestión.

Un vaso de agua  
antes de ir a la cama  
ayuda a evitar  
un derrame cerebral  
o un ataque al corazón



# GRACIAS

Calle 58 #32-16  
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

[www.fitec.edu.co](http://www.fitec.edu.co)