Corporación Hogar
Una oportunidad de vida

DÍA #4

HAZ EJERCICIO

Definición

es una actividad que se lleva a cabo en el tiempo libre, en el cual se incluye el baile, deporte, gimnasia, educación física, entre otros. El ejercicio físico es sinónimo de bienestar físico, mental y social de una persona.

https://www.significados.com/ejerciciofisico/#:~:text=El%20ejercicio%20f%C3%ADsico%20es%20una,y%20social%20de%20una%20persona.

beneficios biológicos del ejercicio físico

- Regula las cifras de presión arterial.
- Mejora la forma y resistencia física.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Reduce la sensación de fatiga.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.

beneficios psicológicos del ejercicio físico

- Aumenta la autoestima.
- Reduce el nivel de depresión.
- Incrementa el bienestar general.
- Menor grado de agresividad, ira, angustia...
- Aumenta el estado de alerta.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el aislamiento social.
- Aumenta la autoestima.

https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869

RETOS

1. Busca tu propia motivación y planifica tus actividades de acuerdo a tu condición física.

2. Solicita una valoración médica previa para conocer tu forma física antes de programar el ejercicio, especialmente si has padecido o padeces alguna enfermedad.

3. Plantéate objetivos razonables y elige actividades de intensidad, volumen y frecuencia acorde a éstos.

4. Planifica cómo alcanzar de forma progresiva las recomendaciones de actividad física:Analiza cuál es el nivel de actividad del que partes.

RETOS

5. Plantéate cuáles son los pros y contras.

6. Practica de forma regular la actividad física que escojas.

7. Es importante que te resulte satisfactoria y divertida.

8. Además de hacer ejercicio físico planificado es importante que permanezcas activo el resto del día: pasea, utiliza las escaleras, utiliza medios de transporte activos durante tu tiempo libre.

https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/recomendaciones-practica-actividad-fisica-saludable