

1. Beneficios de la actividad física.

- ✓ La actividad física es esencial para la prevención de enfermedades y para mantener y mejorar la salud en todas las personas a cualquier edad.



- ✓ La actividad física facilita una vida saludable, el desarrollo de relaciones sanas, toma de decisiones, resolución de problemas de manera creativa, así como el pensamiento crítico.



La actividad física moderada a intensa mejora:

- ✓ El desarrollo cognitivo.
- ✓ La percepción motora.
- ✓ Las notas académicas.
- ✓ La comprensión lectora.



Reduce el riesgo de padecer enfermedades:

Cardiovasculares.



Hipertensión arterial.



Diabetes.



Cáncer de colon.



SESIÓN 2: “ACTÍVATE”

2. Beneficios de la actividad física en enfermedades.

Beneficios en sobrepeso y obesidad:

- ✓ Disminuye los niveles de triglicéridos.
- ✓ Mejora la salud vascular.
- ✓ Mejora la función cardíaca y el tono vascular.
- ✓ Optimiza los niveles de insulina.



Beneficios en la diabetes:

- ✓ Aumenta la eficacia de la insulina.
- ✓ Disminuye los requerimientos de insulina ya que mejora la sensibilidad de la misma.
- ✓ El cuerpo tiende a utilizar más glucosa, por lo que esta disminuye.



Beneficios enfermedades cardiovasculares:

- ✓ Fortalece y mejora el corazón.
- ✓ Reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y de padecer enfermedad coronaria.
- ✓ Mejora la capacidad del corazón de bombear sangre.



3. Factores que impiden la actividad física.

Discapacidades.

La discapacidad con frecuencia se asocia con poca actividad física, ya que por miedo o por desconocimiento pueden convertir a las personas discapacitadas en personas inactivas.



Lesiones.

Muchos adolescentes sufren lesiones durante las actividades físicas de ocio no organizadas. Se lesionan principalmente por falta de entrenamiento, resistencia deficiente y factores psicosociales.



Entorno familiar.

Cuando los padres no se involucran en actividades físicas con los hijos, tienen repercusiones como el poco apego a la actividad física y mayor riesgo de llevar una vida sedentaria.

