



DOCENTE: CARLOS MARIN - BERNARDO TORO – HECTOR DARIO GUAPACHA
AREA/ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADO: 9 y 10 FECHA: 1/07/2020
31/07/2020

Beneficios de hacer ejercicio

El ejercicio puede **reducir el riesgo de cardiopatías** y accidentes cerebrovasculares.

Las personas inactivas corren casi el doble de riesgo de morir de una cardiopatía en comparación con las personas que son activas. Por eso, si no haces nada de ejercicio, realizar un poco más de actividad física (por ejemplo, caminar todos los días) puede ayudar a reducir tu riesgo de padecer estas afecciones.



Es más probable que padezcas de **lumbalgia** (dolor en la parte baja de la espalda) si no haces nada de ejercicio. Ocho de cada 10 personas padecen de lumbalgia en algún momento de sus vidas, pero las personas que hacen ejercicio tienen menos probabilidades de padecerla. Si padeces de lumbalgia, el ejercicio puede ayudar a aliviar el dolor.

Comenzar a hacer ejercicio también puede ayudar a **reducir la** presión arterial elevada (hipertensión). La presión arterial elevada es común. Si tienes presión arterial elevada, tienes más probabilidades de tener un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco. El ejercicio puede ayudar a prevenir la presión arterial elevada y a reducirla si tu presión ya está demasiado elevada.



Hacer ejercicio puede **ayudar a mejorar el equilibrio de tu** colesterol. Existen dos tipos de colesterol: el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (o LDL, por sus

siglas en inglés) y el colesterol de lipoproteínas de alta densidad (o HDL, por sus siglas en inglés). El colesterol LDL a veces recibe el nombre de colesterol 'malo', mientras que el colesterol HDL recibe el nombre de colesterol 'bueno'. Los niveles elevados de LDL y los niveles bajos de HDL aumentan tu riesgo de cardiopatía. Los estudios muestran que hacer ejercicio con regularidad, como, por ejemplo, caminar a paso ligero o correr, está asociado con niveles más elevados de colesterol HDL.

Es más probable que padezcas de **lumbalgia** (dolor en la parte baja de la espalda) si no haces nada de ejercicio. Ocho de cada 10 personas padecen de lumbalgia en algún momento de sus vidas, pero las personas que hacen ejercicio tienen menos probabilidades de padecerla. Si padeces de lumbalgia, el ejercicio puede ayudar a aliviar el dolor.

Las actividades moderadas realizadas con regularidad, como caminar, nadar y montar bicicleta, pueden ayudar a tratar y **reducir el dolor causado por la** osteoartritis. Esta es la forma más común de artritis y afecta a alrededor de ocho de cada 10 personas mayores de 50 años. La realización de estas actividades moderadas también puede prevenir y retrasar el progreso de la osteoartritis.

La actividad física puede **aumentar la densidad mineral ósea en los niños** y ayudar a mantener la fortaleza ósea en los adolescentes. También retrasa la degeneración ósea en la vida adulta. Esto puede ayudar a prevenir la osteoporosis: cuando tus huesos se vuelven frágiles y más propensos a fracturarse. El ejercicio de alto impacto, como correr o saltar, hace que los huesos soporten peso y aumenta la densidad ósea en las personas más jóvenes. Elige ejercicios de bajo impacto, de soporte de peso, como caminatas lentas o nadar, si ya tienes osteoporosis.



Realizar actividad física **puede ayudar a controlar y prevenir la diabetes.** Mantenerte activo puede ayudar a reducir tu riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Hacer ejercicio es especialmente importante si corres mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, por ejemplo, si tienes sobrepeso, presión arterial elevada o un familiar cercano con la enfermedad.

El ejercicio es también bueno si ya tienes diabetes: la actividad física en forma regular puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre y prevenir las complicaciones a largo plazo.

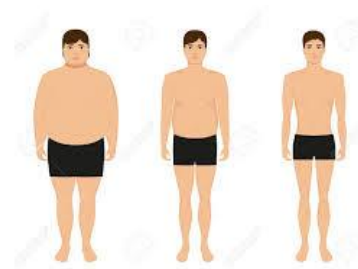


El ejercicio puede **ayudar a prevenir y tratar las enfermedades mentales.** Algunos estudios sugieren que realizar actividad física con regularidad es tan

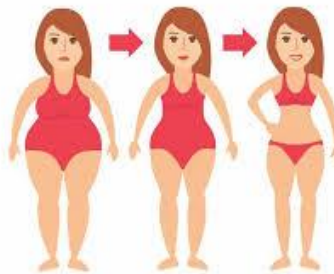
efectivo para el **tratamiento de la depresión** como las terapias de conversación o los medicamentos, pero con menos efectos secundarios que los medicamentos. El ejercicio también podría resultar **beneficioso si tienes** trastornos relacionados con la ansiedad, como fobias, ataques de pánico o estrés.

Es probable que te sientas más feliz, más satisfecho con la vida y que mejore tu sensación de bienestar si eres físicamente activo. Incorpora el ejercicio regular a tu rutina y **seguramente duermas mejor, reduzcas tus niveles** de estrés y mejore tu imagen de ti mismo. Es posible que el ejercicio pueda mejorar la función cerebral en niños y en adultos mayores.

Comenzar a **hacer ejercicio puede ayudarte a controlar tu peso.** La actividad física quema calorías y, por lo tanto, ayuda a generar un equilibrio saludable de energía.



Para mantener un peso saludable, el ejercicio es esencial para todos.



Es más probable que seas obeso si eres una persona inactiva. Con tan solo realizar actividad física puedes perder peso

si tienes sobrepeso u obesidad: cuanta más actividad realices, más peso perderás. Sin embargo, la combinación del ejercicio con una dieta saludable implicará que perderás peso más rápidamente

La actividad física en la niñez tiene muchos beneficios incluyendo el **crecimiento y desarrollo saludable.** Ayuda a los niños a mantener un peso saludable y les brinda una oportunidad de interactuar con otras personas y **hacer amigos.** Las actividades que hacen que los huesos de los niños soporten peso, incluyendo saltar y brincar, pueden ayudar a protegerlos contra la osteoporosis más adelante y a **desarrollar huesos fuertes y sanos.** La actividad física puede **augmentar la autoestima** y es posible que reduzca el estrés, la ansiedad y la depresión en los adolescentes.

ACTIVIDAD

1. Indique tres beneficios generales del ejercicio físico.
2. Describa:
 - a. Beneficios para el corazón
 - b. Beneficios para los huesos
 - c. Beneficios psicológicos
 - d. Beneficios para los niños