

# **Beneficios de la actividad física para la salud y la calidad de vida.**

Profesor: René Núñez L.

## ¿Qué es la actividad física?

Conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período mayor a 30 minutos y más de 3 veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.





## Beneficios de la actividad física

### A nivel físico:

- **Elimina grasas y previene la obesidad.**
- **Aumenta la resistencia ante el agotamiento físico.**
- **Previene enfermedades coronarias.**
- **Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.**
- **Disminuye la FC en reposo.**
- **Mejora el desarrollo muscular.**
- **Mejora el rendimiento físico en general (aumenta los niveles de fuerza, resistencia y velocidad).**
- **Combate la osteoporosis.**



# Beneficios de la actividad física

## A nivel psíquico:

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Aporta sensación de bienestar.
- Elimina el estrés.
- Previene el insomnio y regula el sueño.



## **A nivel socio afectivo:**

- **Favorece el autocontrol.**
- **Canaliza la agresividad.**
- **Favorece y mejora la autoestima.**
- **Estimula la participación e iniciativa.**



## Consecuencias de la inactividad física.

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).



- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.
- Disminuye el nivel de concentración.





# Tú eliges





**Gracias**

## GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICO

### **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO: \_\_\_\_\_

**1.- ¿Según lo recién visto en LA GUÍA BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ¿cómo ves reflejada tu vida, cambiarías algo? Reflexiona (5 pts.)**

**2.- ¿Por qué es importante realizar actividad física? (5 pts.)**

**3.- ¿Qué beneficios tenemos al realizar actividad física? (5 pts.)**

**4.- ¿Cuáles son las consecuencias de la inactividad física? (5 pts.)**

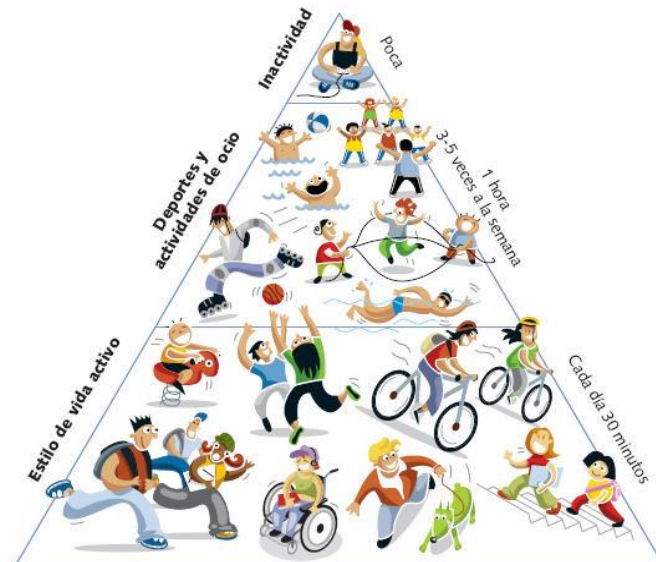
René Núñez Lobo – Profesor de Educación Física y Salud

Contacto vía e-mail: [profe.rene.edf@gmail.com](mailto:profe.rene.edf@gmail.com)

4.- De forma creativa, menciona formas para ejercitarte dentro de tu casa. Describe ejercicios y actividades que te ayuden a mantenerte activo. Adjunta una evidencia gráfica. (10 pts.)



5.- Explica y crea tu propia pirámide de actividades, con relación a la realidad que tú vives día a día guíate por el ejemplo.



**CONFECCIONA TU PÍRAME (10 pts.)**

