

25 MAYO 2022

sesiones Educomunicativo utilizando tecnologías de información y comunicación en el casco urbano y los corregimientos, promoviendo realización de actividad física, para los diferentes grupos etarios

CORREGIMIENTO DE JUANAMBU



CORREGIMIENTO DE SANTAMARIA



ESCUELA DE FUTBOL SUPERCAMPEONES SANTA MARIA



VERACRUZ



ACTIVIDAD FÍSICA



Es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

01 BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea. Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.



02 BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

03 BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.



04 BENEFICIOS ADICIONALES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

05 ACTIVIDAD FÍSICA ASÍ

Jóvenes (5 a 17 años)
-60 minutos diarios, como mínimo, en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa

Adultos (18 a 64 años)
-150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada a vigorosa

Personas mayores (+65 años).
-150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas