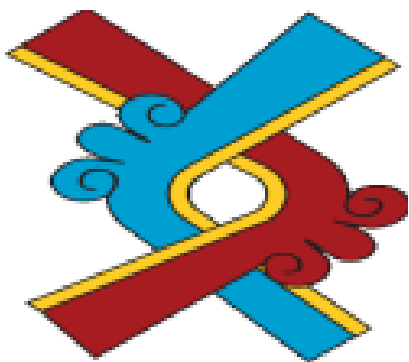




Benemérita Escuela Normal Manuel Ávila Camacho

Licenciatura en Educación Física

Séptimo semestre

Promoción de la salud

Cuadro comparativo

Angela Pinedo Casanova

Impacto hacia la salud		
Perspectiva de la actividad física	Ejercicio físico	Actividades físicas
Desde la perspectiva de proceso la actividad física se considera fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose el potencial beneficio de la práctica de actividad física en el bienestar de las personas, las comunidades y el medio ambiente. La salud se vincula al concepto de calidad de vida, es decir, la percepción por parte de los individuos o los grupos de que se satisfacen sus necesidades y no se les niega oportunidades para alcanzar un estado de felicidad y realización personal. Desde esta perspectiva, la actividad física, además de poder prevenir o curar enfermedades, encierra	Hacer ejercicio con regularidad es parte importante de un estilo de vida saludable. Las personas que llevan una vida activa tienen menos probabilidad de enfermarse y mayor probabilidad de vivir una vida más duradera. Hacer ejercicio te permite tener un mejor estado físico y además mejora tu salud mental y la sensación general de bienestar. El ejercicio no tiene que ser enérgico: puedes encontrar formas para mantenerte activo que se adapten a tu	Hacer actividad física regularmente puede ayudarte a mantener fuertes tus habilidades para pensar, aprender y tener buen juicio con el pasar de los años. También puede reducir tu riesgo de depresión y ansiedad, al igual que ayudarte a dormir mejor. Las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales son dos de las causas principales de muerte en los Estados Unidos. Seguir las recomendaciones y hacer al menos 150 minutos por semana de actividad aeróbica moderada puede reducir tu riesgo de desarrollar estas enfermedades.

potencialmente otros beneficios saludables que no se traducen en adaptaciones orgánicas. Además de sus potenciales efectos en el funcionamiento de los sistemas orgánicos, la práctica de actividad física permite entrar en contacto con uno mismo, conocer a otras personas o, simplemente, disfrutar ‘porque sí’ de la práctica de las actividades. Estos rasgos no se vinculan a consecuencias tras la práctica, sino a la manera en que personas y grupos, con sus propios intereses, gustos, capacidades y posibilidades, experimentan el proceso de llevarla a cabo.	rutina diaria, como por ejemplo, caminar. Si nunca hiciste ejercicio o hace tiempo que no lo haces, es fácil comenzar.	Puedes reducir tu riesgo aún más si haces más actividad física. Hacer actividad física regularmente puede también reducir tu presión sanguínea y mejorar tus niveles de colesterol.
--	---	--