

ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

SAÚDE

A saúde é un estado completo de benestar físico, mental e social, e non a simple ausencia de enfermidade.

ACTIVIDADE FÍSICA

Conxunto de movementos corporais que proporcionan diferentes experiencias e favorecen o desenrolo persoal e social.
É ADAPTABLE

ACTIV. FÍSICA SAUDABLE

Intensidade moderada
Duración 30'
Mínimo 3 días por semana

SEDENTARISMO

Carencia de exercicio físico e movemento habitual que ocasiona serios problemas na nosa saúde

Obesidade
Cansancio xeralizado
Menor capacidade pulmonar
"Atrofia" muscular
Enfermidades cardíacas, hipertensión arterial, diabetes ...
Menor capacidade de reacción.
Diminución da mobilidade.
Peor imaxe corporal

ACTIVIDADE FÍSICA

Elimina graxa corporal
Prevén enfermidades cardíacas
Aumenta a capacidade respiratoria
Mellora o crecemento óseo e muscular
Mellora a nosa coordinación, axilidade.
Diminúe o estrés
Canaliza a agresividade
Mellora o autoestima
Mellora a imaxe corporal
Favorece os hábitos saudables
Aporta valores coma a superación, compañerismo e autocontrol....

DIETA EQUILIBRADA

Formada por alimentos que aportan unha cantidade adecuada de todos e cada un dos nutrientes que necesitamos para ter unha saúde óptima.

Vai depender de diversos factores persoais polo que deberá ter un carácter individualizado. A actividade física diaria e a dieta equilibrada son conceptos complementarios.

FC. - I. DE ESFORZO

FC = Latidos x minuto
Mdición = arteria carótica o radial o corazón, nunca co pulgar
FC Basal / FC en repouso
FCM = 220 - Idade (Karvonen)
A Intensidade do esforzo medirase en % de FCM

A PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO FÍSICO CONTRIBUE NOTABLEMENTE A MELLORAR A NOSA SAUDE A TÓDOLOS NIVEIS: FÍSICO, PSICOLÓGICO E SOCIAL.

HIDRATACIÓN

Inxerir auga e sales minerais (Na) antes, durante e despois do ex. físico a sorbos pequenos, debido á perda de auga por suoración

POSTURAS CORPORAIS

Na nosa vida diaria adoptamos posturas incorrectas que poden acabar causándonos algún tipo de molestia ou lesión.
- Colocación dunha mochila.
- Permanecer sentados.
- Levantar un peso

O TABACO

- Aumenta a FC e presión arterial
- Dor de cabeza, tos, faringitis.
- Fatiga prematura.
- Diminución da capacidade pulmonar e a fertilidade
- Dependencia física e psíquica
- Alteracións dos sentidos.
- Mal alento e cor amarelento de dedos e dentes.
- Envellecemento prematuro da pel
- Enfermidades respiratorias
- Enfermidades cardíacas.
- Perxudica a saúde dos demais
- No embarazo perxudica o feto.

ALCOL

Irritación da mucosa do estómago.
Trastornos da visión, fala, reflexos.
Deshidratación, náuseas e vómitos
Embriaguez, axitación, coma etílico
Morte por parada respiratoria
Dependencia física, insomnio, depresión e conductas violentas.
Diminución da capacidade intelectual e deterioro da personalidade
Enfermedades estomacais, cardíacas, psíquicas, de fígado.
Provoca graves accidentes de tráfico e laborais e perxudica no embarazo a saúde do feto