



# EJERCICIO

La actividad física no debe confundirse con el ejercicio

## El ejercicio

- ✓ Es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

## La actividad física

- ✓ Abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.



## LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO

- ➔ En ésta etapa de la vida es que conservará y mantendrá la fuerza para poder seguir siendo independientes y libres de discapacidad.
- ➔ Se tiene más energía y motivación para realizar actividades.
- ➔ Mejora la coordinación, la postura, el equilibrio y disminuye el riesgo de caídas.
- ➔ Mejora el estado de ánimo y sensación de bienestar, mejora la calidad del sueño.
- ➔ Si lo realizamos en grupos nos ayudan a hacer nuevos amigos y mejora nuestras redes sociales.
- ➔ Si no está acostumbrado al ejercicio activo o si tiene enfermedades crónicas, es recomendable que consulte antes con su médico.



Realizar actividades sin riesgo como: caminar a paso rápido, pedalear en bicicleta fija, trabajar en el jardín, o ejercicios adaptados a su nivel de movilidad también será positivos, y son determinantes para el equilibrio calórico y control de peso



La actividad física puede integrarse a nuestra vida cotidiana, el ejercicio no debe doler ni dejarnos muy cansados, el ejercicio puede ayudar a prevenir enfermedades



Del corazón



Accidentes cerebrovasculares



Diabetes



Cáncer de colon.



Una simple caminata de 30 minutos, al menos 3 veces a la semana será muy útil para ayudar a tratar la depresión, la osteoporosis y la presión arterial alta



Nadar es también un ejercicio eficaz para mejorar y mantener la capacidad cardiorrespiratoria, mejora la amplitud de los movimientos y es un buen relajante muscular.

**BIBLIOGRAFIA**  
<http://www.insp.mx/cuidando-tu-salud.html>  
<http://cuartosalud.blogspot.com/2006/11/concepto-de-salud.html>  
[https://www.inegi.org.mx/da/da\\_16/doctos/rde\\_16\\_art0.pdf](https://www.inegi.org.mx/da/da_16/doctos/rde_16_art0.pdf)  
<http://www.cruzroja.es/porta1/page>  
<https://diario-salud.com/nutricion/cuerpo-sano-nos-permite-una-mente-sana/>  
[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/)  
 González Aragón G. Joaquín. <langarica Salazar Raquel Syllabus en Gerontología 1996  
[http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos\\_Inicio\\_CulturadeJ\\_Envejecimiento.pdf](http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio_CulturadeJ_Envejecimiento.pdf)

Autor de la infografía: Karla Stephania García Ventura  
 Nombre de la institución: Dirección General de Profesionalización de la Asistencia Social.  
 Fecha de elaboración: 26 de abril 2019  
 Tipo de licencia CC: Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional

