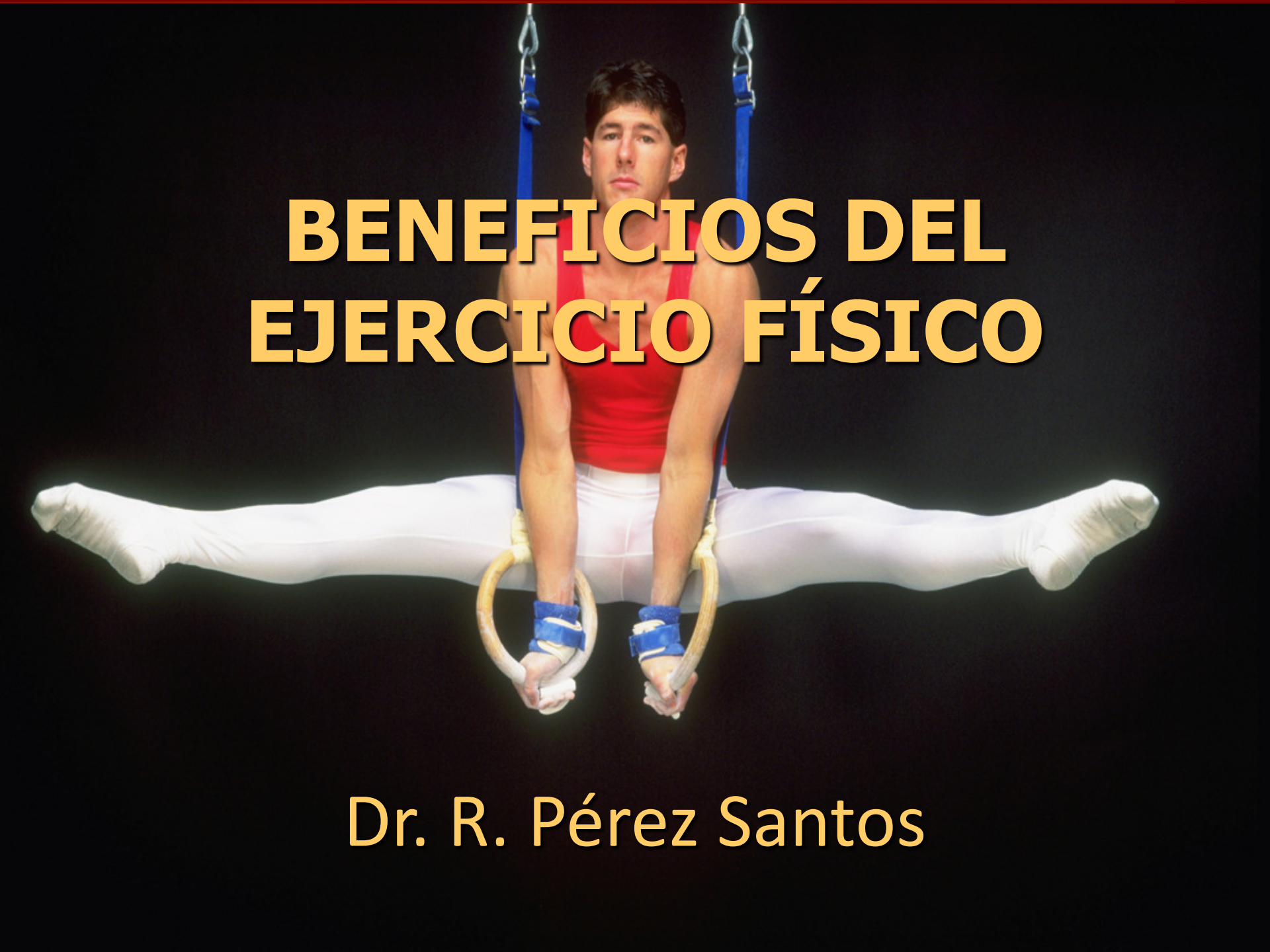




BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Dr. R. Pérez Santos

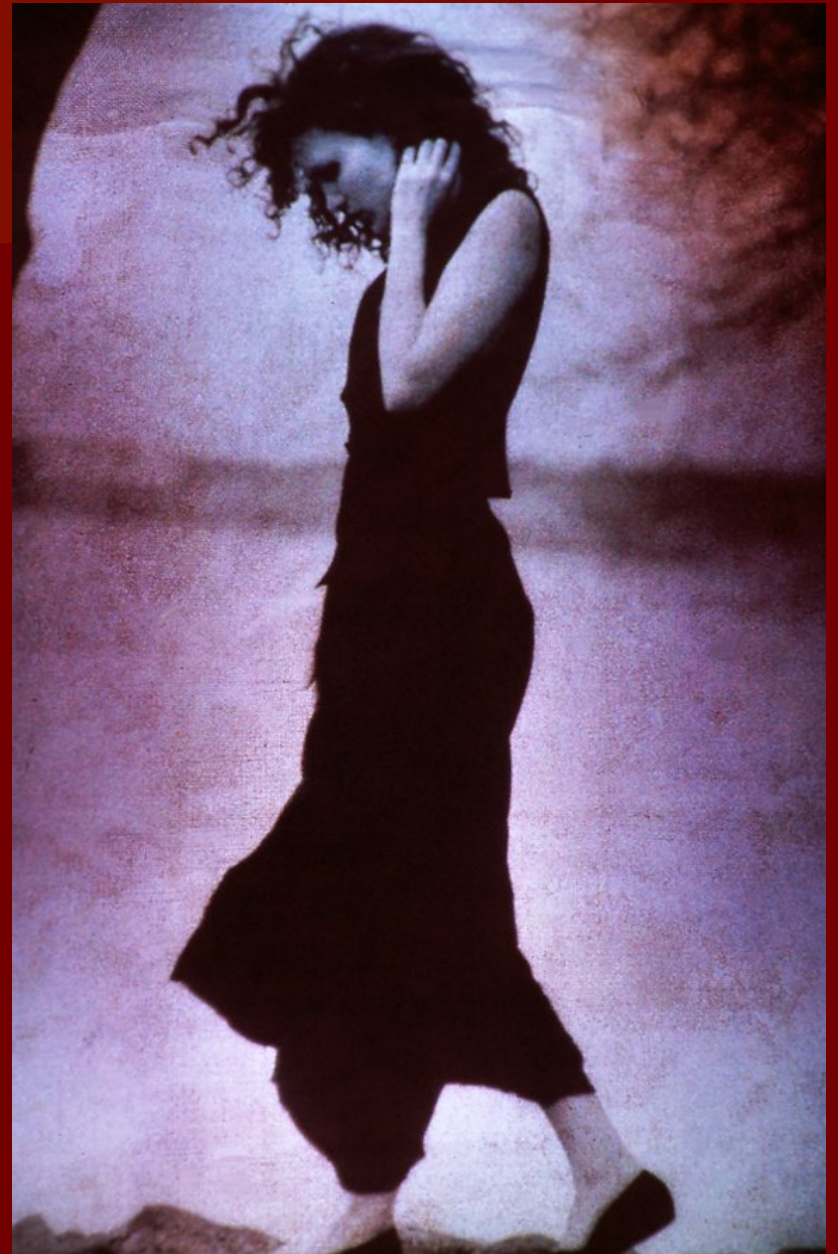
“...Dulce es el sueño del
trabajador”

Ecles. 5:12



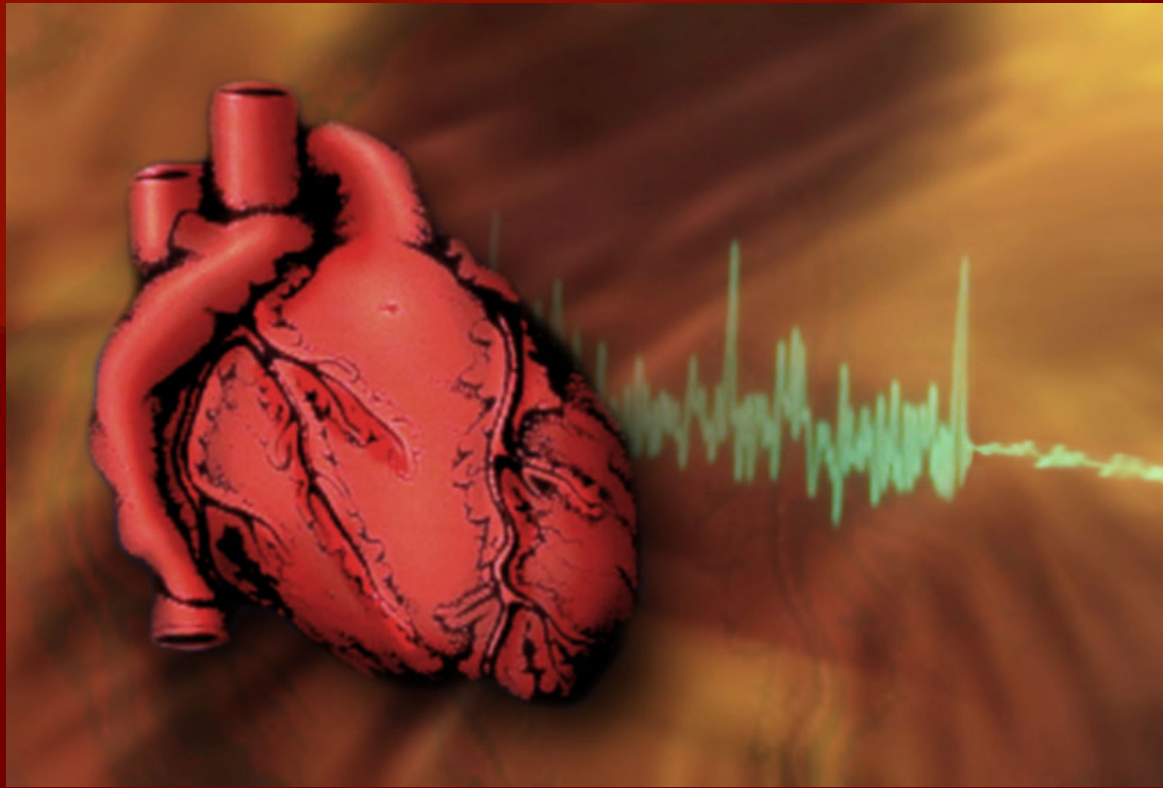
La actividad física es básica para la buena salud

**La mayoría de
las personas
viven en un
vacío de salud**



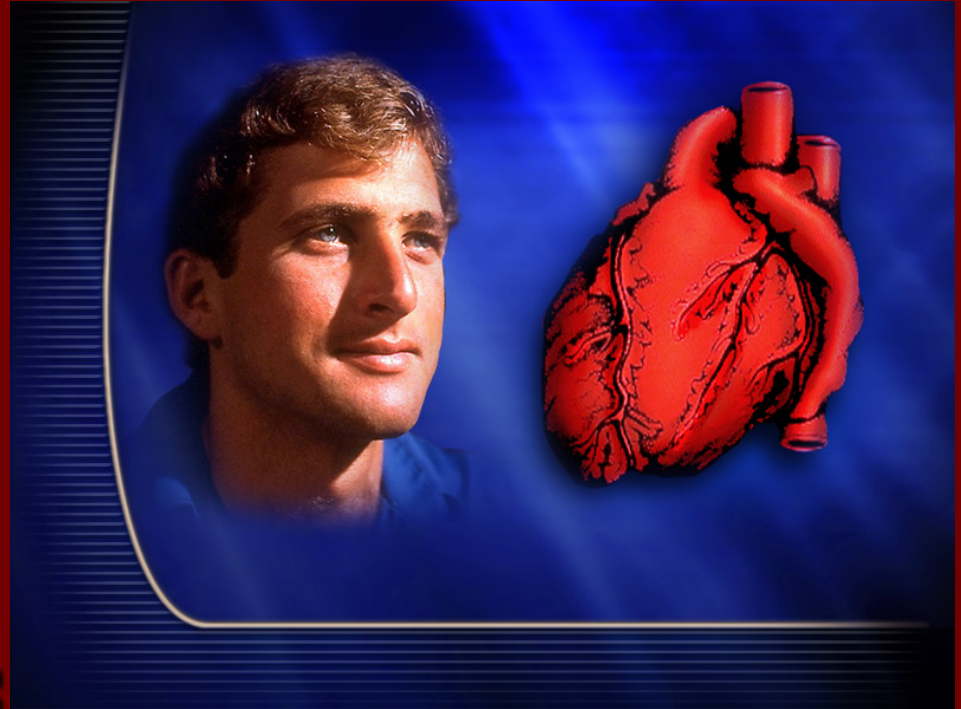


**El hombre fue creado para ser
activo**



**El corazón, es el músculo más
fuerte y resistente de nuestro
cuerpo**

**Las personas
inactivas tienen
dos veces más
posibilidades de
sufrir un ataque al
corazón que las
físicamente activas**



Funciones del ejercicio físico

- 1. Ayuda al desarrollo y mantenimiento del sistema cardiovascular**
- 2. Ayuda al desarrollo y mantenimiento del sistema respiratorio**

FUNCIONES DEL EJERCICIO (concl.)

- 3. Ayuda al desarrollo y mantenimiento del sistema muscular**
- 4. Relajamiento integral de todos los sistemas y contribuye al mantenimiento de la homeostasis**

Desarrollo y mantenimiento del sistema cardiovascular

- a) Fortalece y ensancha el músculo cardíaco**
- b) Acelera el tiempo del latido cardíaco**

DESARROLLO Y MANTENIMIENTO

... cont.

- c) Aumenta la circulación de la sangre al corazón. (Retorno cardíaco)**
- d) Ayuda a mantener la elasticidad de las venas y arterias**

Desarrollo y mantenimiento del sistema respiratorio

- a) Evita el desarrollo de tejidos conectivos en los pulmones**
- b) Mejora el transporte de oxígeno a los tejidos**
- c) Aumenta la demanda de oxígeno del cuerpo**

DESARROLLO Y MANTENIMIENTO

...cont.

- d) Aumenta la eliminación del CO₂ por los pulmones**
- e) Contribuye a mejorar el equilibrio ácido-base de la sangre**

Desarrollo y mantenimiento de los músculos

- a) Ayuda a desarrollar y mantener el tono muscular**
- b) Mejora el apoyo y la energía a los demás sistemas del cuerpo**
- c) Reduce la tensión muscular al descargar el exceso de tensión nerviosa**

Relajamiento integral del cuerpo y mantenimiento de la homeostasis

- a) Ayuda al control y eliminación de la fatiga hipertónica e hipotónica**
- b) Controla otras tensiones que sobrecargan y afectan las funciones del cuerpo**

RELAJAMIENTO INTEGRAL DEL CUERPO ... concl.

- c) Mejora la interacción y coordinación de las funciones corporales así como la eficiencia, el estado anímico y lapso de atención**

Beneficios fisiológicos

- 1. Afirma y mejora el tono muscular**
- 2. Demora el envejecimiento y deterioro físico**
- 3. Reduce la tensión y fatiga hipotónica**
- 4. Mejora su aptitud física y cardiovascular**

BENEFICIOS FISIOLÓGICOS (concl.)

- 5. Mejora la circulación de la sangre**
- 6. Mejora la coordinación y la resistencia**
- 7. Aumenta el consumo de oxígeno**

Beneficios psicológicos

- 1. Mejora nuestra coordinación psicofisiológica.**
- 2. Mejora el lapso de atención y las funciones de la memoria.**
- 3. Mejora su imagen propia y la autoestima**

BENEFICIOS PSICOLOGICOS (concl.)

- 4. Reduce la fatiga hipertónica y ayuda a controlar el estrés**
- 5. Mejora y estabiliza el estado anímico**
- 6. Ayuda a controlar la depresión psicológica**

El ejercicio protege contra:

- ✓ **Enfermedad coronaria**
- ✓ **Alta presión arterial**
- ✓ **Diabetes que aparece en la madurez**
- ✓ **Obesidad**



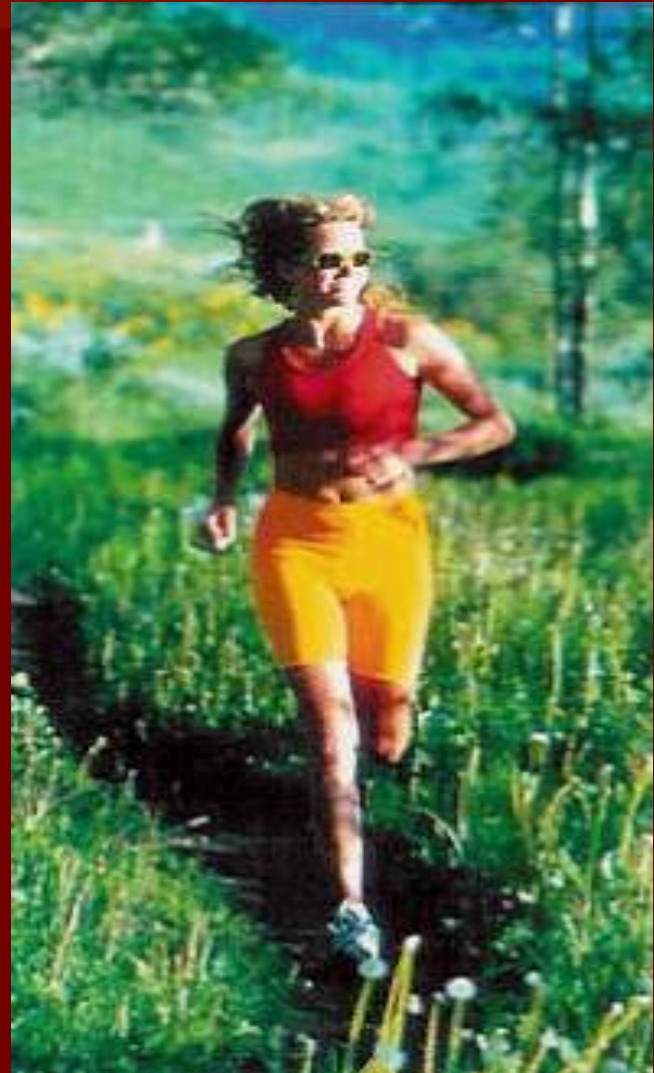
EJERCICIO PROTEGE CONTRA: (concl)

- ✓ **Ciertos tipos de cáncer
(colon y mamas)**
- ✓ **Osteoporosis (huesos
frágiles)**
- ✓ **Ansiedad y depresión**



Ejercicios más recomendables

1. El ejercicio por excelencia: caminar al aire libre
2. El ejercicio intermedio: "trotar" a un paso consistente



EJERCICIOS MÁS RECOMENDABLES (concl.)

- 3. El ejercicio del atleta: correr**
- 4. Nadar de 15 a 30 minutos**
- 5. Correr en bicicleta de 15 a 30 minutos**



Precauciones y recomendaciones

1. **Consulte a su médico antes de iniciar los ejercicios**
2. **Empiece despacio y aumente el ejercicio gradualmente**



PRECAUCIONES Y RECOMENDACIONES (cont.)

- 3. Es recomendable iniciarse con los ejercicios de calentamiento**
- 4. Evite sentarse o pararse después de los ejercicios**



RECOMENDACIONES...(cont.)

5. Use medias, zapatos y ropas adecuados
6. Es recomendable hacer los ejercicios dos horas antes o después de comer



RECOMENDACIONES (concl.)

5. Si no se siente bien, no haga ejercicios
6. Al terminar los ejercicios tome un baño para limpiar y vigorizar su cuerpo



Autor:

Dr. Róger Pérez Santos



Imágenes

Pr. Rúber Álvarez & Mileydis Matos

Diseñadora:

Susana Quevedo Salgueiro

**Copyright © 2004 Delegación Occidental de la Unión
Cubana de los Adventistas del Séptimo Día**