

# ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

## CONCEPTO DE ACTIVIDAD FÍSICA

¿Qué es la actividad física? Todo movimiento del cuerpo que aumente el consumo de energía y beneficie la salud.

## CONCEPTO DE SALUD

¿Qué es la salud? Es el estado completo de bienestar físico, mental y social de la persona, y no solo la ausencia de enfermedad.

- **Salud física:** sufrimos así menos enfermedades y vivimos más y mejor.
- **Salud psicológica:** liberamos tensiones, mejora la concentración y adquirimos autoestima.
- **Salud social:** tenemos más posibilidades de relacionarnos y hacer amistades.

## LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CÓMO MEJORA LA SALUD

- **Aparato cardiovascular:** fortalece el corazón, la resistencia de los vasos sanguíneos y mejora la circulación.
- **Aparato locomotor:** los huesos se endurecen, los músculos se tonifican y así son más fuertes y rápidos.
- **Aparato respiratorio:** mejora la respiración (obtenemos más oxígeno) y mejora la musculatura de la caja torácica.
- **Sistema nervioso:** mejoramos la coordinación y la rapidez de la toma de decisiones.