

LA ACTIVIDAD FISICA EN NUESTRA SOCIEDAD

MOISES MOYA GABRIEL

Es muy importante partir de la realidad de vivencias que tenemos en nuestro entorno de esa manera ir viendo hacia la realidad de nuestra sociedad, conociéndonos de como lo estamos realizando los cuidados de nuestro propio organismo, los hábitos adecuados de la organización de nuestro tiempo, que a diario lo utilizamos en nuestro diario vivir, entre estos puede estar: la preparación física, la alimentación, la tecnología, el estudio, el trabajo y otros aspectos que realizamos cada día, por tal motivo es muy necesario adecuarnos a la vivencia de nuestro diario vivir en la sociedad.

La práctica de actividad física de forma constante nos trae muchos beneficios a nuestro organismo, esto puede ser en el aspecto físico al desarrollo de nuestra propia motricidad, psicológico a la actitud emocional y al mismo tiempo nos ayuda a protegernos de muchas males que nos pueden ir afectando en nuestro desarrollo integral de nuestro cuerpo humano, vemos en nuestro días esta siendo olvidada por la falta de hábitos de realización, dentro nuestro entorno como ser: en niñas, niños, señoritas, jóvenes y personas mayores, en cual vemos que estamos siendo absorbidos por malos costumbres de vivencia, donde la sociedad se volvió más consumista.

La nutrición o la alimentación dentro la actividad física es muy necesario e importante, donde la utilización adecuada de los diferentes productos que a diario consumimos, puede incrementar el rendimiento físico y el desarrollo de las energías de nuestro cuerpo, es por esta razón llevar un estilo de vida saludable y equilibrada que contribuirá al bienestar, del conjunto de compartimiento de actitudes y aptitudes habituales dentro el marco de la vivencia del consumo de los alimentos para un beneficio propio, donde se recomienda los vegetales, frutas, cereales y un elemento muy primordial que es el consumo de mucho líquido como es el agua cuando se esté realizando una preparación física.

La práctica regular de realizar ejercicios físicos no solo previene su desarrollo corporal, sino que contribuye al buen control de las enfermedades cardiovasculares, tensión arterial, cáncer de colon, la ansiedad, la depresión y más que todo se ve que en nuestros días está terminando al ser humana, que es el sobre peso tanto en niños, jóvenes y adultos.

Las nuevas tecnologías se fueron apoderando de las actividades cotidianas de la sociedad, cambiando el estilo de vida de cada uno las personas, más que todo en los niños en edad escolar, si no existe un buen uso de la tecnología los seres humanos nos volveremos dependientes, es la razón de la actividad física es muy primordial practicarlo, buscar otras formas o hábitos de realizar ejercicios físicos de movimiento de nuestro cuerpo de mantenerlo adecuadamente en todo momento del proceso de vida que tenemos cada uno de nosotros.

Las consecuencias que podemos sufrir al no practicar la actividad física, podemos debilitar nuestros huesos, así como los músculos y las articulaciones, otra de las consecuencias sería el envejecimiento prematuro, en el que nuestro cuerpo va perdiendo las energías respectivas dentro el metabolismo, también la motricidad se vuelve más lento y se va sufriendo diferentes dolores y un cansancio en el cual el ser humano ya no tiene la razón vida, solo va viviendo por vivir, es por esta razón muy necesario buscar una forma de habito de realizar la actividad física en nuestra sociedad.