

Vida Saludable y Educación Física

SEMANA 18

Actividad. Escribe Falso o Verdadero, según corresponda.

Un estilo de vida saludable es un componente clave para el óptimo desarrollo del individuo, físico y psicosocial.

Falso

Verdadero

La actividad física regular aumenta la presión arterial, mayor riesgo de sobrepeso u obesidad, mayor incidencia de diabetes, mayor tolerancia a los hidratos de carbono o a futuras o trastornos depresivos o de ansiedad.

Falso

Verdadero

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.

Falso

Verdadero

Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín no se pueden considerar ejemplos de actividad física, ya que no implican un esfuerzo físico.

Falso

Verdadero

Los beneficios de la actividad física y el deporte en los niños implican una mejor condición física, pero también cumple un papel fundamental desde lo psicológico y social.

Falso

Verdadero

Todo hábito saludable es mejor incorporarlo desde la adolescencia, de manera que se vuelva algo natural y cotidiano y mejore la calidad de vida de nuestros futuros adultos.

Falso

Verdadero

Uno de los beneficios de la actividad física es que mejora la salud ósea, debido a que se fortalecen los huesos en crecimiento.

Falso

Verdadero

La actividad física ayuda tener una mejor función cardiorrespiratoria y mayor fuerza muscular.

Falso

Verdadero