

Actividad Física



El diseño del cuerpo humano en su origen, es maravilloso por donde se lo aprecie: el Creador ha sido y es un Biólogo supremo, un Ingeniero de la más alta técnica y un Arquitecto insuperable. Lo hizo perfecto y con todo empeño porque lo hizo pensando en nosotros, sus hijos.

Agradezca a Dios que puede moverse y desplazarse.

Cuando se aprecian la complejidad y la perfección del aparato formado por músculos, tendones, ligamentos, huesos, cartilagos y cápsulas no se puede hacer menos que asombrarse. Más de esta apreciación debe surgir una conclusión: sin duda que una máquina así, fue diseñada para moverse y se debe entender que solo moviéndola, se puede disfrutar de la plenitud de la salud.

Los beneficios que la actividad física proporciona al organismo son cada vez más conocidos y con el transcurso del tiempo se irán conociendo, ratificando, y redescubriendo cosas que nos moverán a la costumbre de practicarla, al nivel de la necesidad de alimentarse. Hoy son muchos los estudios que avalan los múltiples beneficios de realizar actividad física.

Se considera actividad física a todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su actividad laboral o en sus momentos de ocio; aumentando considerablemente su consumo de energía y su metabolismo.

No hay duda que realizar actividad física es uno de los factores de mayor protección para el organismo.

JORGE A. GONZÁLEZ - UA

