

# **LOGICA DE PROGRAMACION**

**ALUMNA: BRISA SALAZAR**

**SALUD EN  
MOVIMIENTO**

# SALUD EN MOVIMIENTO

## Introducción

La “Salud en Movimiento” hace referencia a la importancia del ejercicio físico regular, el cuidado del bienestar emocional y la adopción de hábitos saludables, ya que es como parte integral de la vida diaria. En la actualidad, el sedentarismo y las enfermedades crónicas han aumentado considerablemente, es así que se está promoviendo un estilo de vida activo que es esencial para mejorar la calidad de vida de todas las personas.

Se debe Analizar la importancia del movimiento físico en la salud general del ser humano, identificando los beneficios de una vida activa e ir reflexionando sobre la necesidad de integrar la actividad física como una de las rutinas diarias, tanto desde el ámbito personal como educativo y tecnológico, existiendo así:

### Beneficios de la Actividad Física

- Mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular.
- Aumenta la resistencia muscular y la flexibilidad.
- Disminuye los niveles de estrés y ansiedad.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Contribuye a la prevención de enfermedades como diabetes, hipertensión y obesidad.

### Salud Mental y Movimiento

Los mismos estudios han demostrado que el ejercicio físico puede regular, mejora la salud mental, reduciendo síntomas de depresión, ansiedad y promoviendo una mejor autoestima. Como en este caso caminar, bailar, correr o practicar algún deporte libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad.

### Aplicaciones Tecnológicas en el Movimiento

Cabe indicar que actualmente, gracias al desarrollo de software y dispositivos móviles, existen aplicaciones que motivan al usuario a mantenerse en movimiento, como contadores de pasos, programas de entrenamiento, apps de yoga y meditación, así como plataformas que permiten hacer seguimiento del estado físico y emocional del usuario, ayudándolos a mantenerse de una manera más sana sobre cada quien.

### Propuesta desde la Programación

La propuesta desde las programaciones visualiza desde una perspectiva educativa y tecnológica, se pueden desarrollar aplicaciones que fomenten la “Salud en Movimiento”. Por ejemplo:

- Una app que registre la actividad física diaria del usuario.
- Un sistema de recordatorios para pausas activas en jornadas largas.
- Juegos interactivos que promuevan el ejercicio físico.

Estas herramientas digitales pueden ser desarrolladas por estudiantes como parte de proyectos académicos integrando lógica de programación y diseño de software.

## Conclusiones

Debemos promover la salud a través del movimiento que es una responsabilidad compartida entre individuos, instituciones educativas y entornos laborales. Siendo esto que, con el apoyo de la tecnología, podemos crear herramientas que incentiven la actividad física, mejoren el bienestar emocional y generen conciencia sobre la importancia de mantenerse activos diariamente.

## Recomendaciones

- Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada al día.
- Utilizar aplicaciones móviles para monitorear la salud física y emocional.
- Implementar estrategias para motivar el movimiento en niños/as y jóvenes.
- Desarrollar proyectos de software que ayuden a las personas a mantenerse activas.

