



TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

GUÍA DE TRABAJO		
Nombre:	Curso: Primeros y Segundos A,B	Guía Nº 1
Fecha de Entrega: Mayo 2020	Formato de entrega: Debe ser entregado en formato digital o resuelto en una hoja, al correo: daniloprofe@gmail.com	
Unidad: Actividad física y salud	OA: Comprender la importancia de la salud y calidad de vida a través de la educación física	

SALUD Y CALIDAD DE VIDA A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Luchemos contra el sedentarismo, la mala alimentación y todos los problemas que derivan.

Es evidente y está reconocido por todo el mundo, médicos, deportólogos, profesores de educación física, psicólogos deportivos, instituciones, padres y los deportistas, que la **actividad física y el ejercicio** inciden de forma positiva sobre las personas, siendo considerada como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud. Su práctica regular y moderada produce de inmediato una mejora en el estado de bienestar general del individuo.

Los beneficios pueden observarse tanto a nivel físico como psico-social, desde los niños hasta los mayores, pasando por los jóvenes, los adultos, las mujeres y los discapacitados, tanto sanos como enfermos, siendo aceptada su clara influencia y utilidad para curar y rehabilitar enfermedades, para prevenirnos de muchas de ellas entre las cuales encontramos enfermedades cardiovasculares, metabólicas, osteoarticulares, neuroendocrinas, problemas mentales, cáncer de colon y de mama, entre otras, y promocionar la salud, mejorando la cantidad y, sobre todo, la calidad de vida.

Hay que tener en cuenta que el organismo está diseñado para moverse y realizar todo tipo de actividades con los fines más diversos, entre los que se encuentra la propia subsistencia. **El ejercicio y la actividad física realizados de forma regular durante el periodo de crecimiento, contribuyen clara y**



definitivamente al desarrollo armónico y equilibrado de los niños y les aleja de la enfermedad tanto en esta etapa de la vida como en la vida adulta.

Igualmente, un hábito de vida físicamente activo, conlleva estilos de vida saludables, alejados del consumo de tóxicos (alcohol, tabaco, drogas.), de hábitos insanos (malas costumbres nutritivas, no respeto del ciclo sueño-vigilia.) y del sedentarismo (toda falta de actividad física se caracteriza por una disminución de la función y del rendimiento físico, así como por una pérdida de la capacidad de adaptación y reorientación de los órganos).

Así mismo, es conocido que los beneficios de la actividad física se mantienen mientras se realiza, es decir, que cuando se reduce o se deja de realizar se van perdiendo poco a poco esos beneficios. No olvidemos que el ser humano está hecho para moverse y que lo contrario significa ir en contra de lo que es natural y fisiológico para las personas.

Por otro lado, **las dos conductas básicas, constantemente presentes a lo largo de toda la vida de la persona, son la alimentación y la actividad física.** Por eso, quizás sea por lo que esas conductas cuentan con un mayor y más completo número de evidencias científicas que las ligan y asocian con todo tipo de efectos positivos y negativos sobre la salud.

Así, **la inactividad física** se ha relacionado con numerosos problemas de salud, desde las enfermedades cardiovasculares (angina de pecho, infarto agudo de miocardio, hipertensión arterial, trombosis o embolias cerebrales, problemas circulatorios, etc.) hasta diversos tipos de cáncer (colon, mama, etc.), pasando por problemas osteoarticulares (osteoporosis, artrosis,...), problemas endocrino-metabólicos (diabetes, sobrepeso-obesidad, dislipemias), problemas psicológicos (depresión, ansiedad, angustia, estrés,...) y ginecológicos, hasta las frecuentes caídas de los ancianos que se sienten menos seguros. Mientras que la conducta opuesta; **La actividad física** se ha relacionado con efectos positivos y beneficiosos sobre esas mismas patologías, así como con una mayor longevidad y esperanza de vida.

Dentro de los problemas que implica la falta de **actividad física** se encuentra la obesidad que es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, la obesidad se caracteriza por el exceso de grasa en el organismo y se presenta cuando el índice de masa corporal en el joven y adulto es de 25 unidades y se presenta como una de las enfermedades más preocupantes y masivas en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad ha alcanzado dimensiones de epidemia mundial con más de mil millones de personas adultas con sobrepeso, de ellos al menos 300 millones clínicamente obesos.



La "globesidad", como ha sido llamada, no respeta divisiones entre países ricos y pobres, en donde muchas veces convive con problemas de desnutrición.

El consumo de más calorías de las necesarias gracias a alimentos pobres nutricionalmente, pero ricos en grasas saturadas y azúcar, combinado a una baja en **la actividad física** han elevado al triple las cifras de obesidad desde 1980 en algunas áreas de Norteamérica, Reino Unido, Australia y China.

Según la OMS, la obesidad y el sobrepeso plantean un alto riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes II, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, coronarias y algunos tipos de cáncer.

De acuerdo a las estadísticas actuales, en el 2017 Chile tendría 34,4% personas obesas sobre 15 años, hablamos de, 5.848.000 corresponderán a adultos, 1.581.000 serán niños y 354.305 adultos mayores. Sumado a la población con sobrepeso, equivalente a 4.830.695 personas, se alcanzaría un total de 12.614.000 personas. Es decir, casi 13 millones de chilenos afectados por sobrepeso.

Las cifras, publicadas en el número 11 de la revista Nutrición XXI del Instituto de Nutrición y Tecnologías de Nutrición (INTA), son el resultado de un estudio realizado por encargo de Nestlé para conocer la realidad y proyecciones de la obesidad en Chile y el mundo.

Las cifras son inquietantes y han generado una serie de iniciativas que buscan atajar a tiempo la epidemia que no sólo afecta a quienes la padecen, sino que constituye un problema de salud pública, por los costos que significa para la administración el aumento de personas enfermas. En Estados Unidos, país que supera el 60 por ciento de población obesa, se gastan 600 dólares adicionales al año por paciente obeso, lo cual hace que **la actividad física** tome una mayor importancia en la vida de las personas como una forma de prevención de estas enfermedades.

Por tanto, desde la perspectiva de la Educación para la Salud uno de los propósitos básicos de la **Educación Física** es el desarrollo de actitudes positivas hacia el ejercicio físico, que originen adhesión al mismo, tanto en el período escolar como en el futuro. Y para que esto sea posible, ha de existir vinculación entre la actividad física curricular obligatoria y la extracurricular libremente asumida.



PREGUNTAS

NOMBRE: _____ CURSO: _____

FECHA: _____

I.- ENCIERRE EN UN CIRCULO LA LETRA DE LA ALTERNATIVA CORRECTA

1.- El significado de la sigla OMS es:

- a) Organismo de Médicos de la Salud.
- b) Organización Mundial de la Salud.
- c) Órgano Metropolitano de la Salud.
- d) Organismo de Medición de la Salud.

2.- De acuerdo a las estadísticas actuales del INTA, en el 2017 Chile tendría:

- a) 9.301.369 personas con sobrepeso.
- b) 10.000.000 personas con sobrepeso.
- c) 12.614.000 personas con sobrepeso.
- d) 5.846.000 personas con sobrepeso.

3.- Para entender el real significado de la actividad física y el ejercicio, existen dos Conductas básicas que están presentes a lo largo de toda la vida en las personas, estas son:

- a) Alimentación y sedentarismo.
- b) Alimentación y actividad física.
- c) Sedentarismo y deporte.
- d) Alimentación y nutrición.

4.- El primer paso para saber si existe o no la obesidad es:

- a) Conocer tu IMC.
- b) Aplicación de un test de resistencia.
- c) Comer alimento en exceso.
- d) Horas prolongadas de sedentarismo



II.- DESARROLLO

5.- Realice una clasificación de las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y una mala alimentación.

6.- En sus propias palabras defina la obesidad.

7.- De acuerdo al texto el ser humano está hecho para moverse, de lo contrario sería ir en contra de lo que es natural. ¿Indique que actividad física es beneficiosa para la salud y que alimentación es la más adecuada?
