

**Ed. Física 3B**

**PROFESORA: FRITZ EUGENIA.**

**Fecha de entrega: 10/04/20.**

## **ACTIVIDAD FISICA Y ALIMENTACION (parte 1)**

**ESTE MATERIAL DEBE REGISTRARSE EN LA CARPETA.**

### **1)- ¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?**

La OMS considera la actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Por ej. Actividades cotidianas como; caminar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, además de ejercicios planificados.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

OMS: Organización mundial de la salud. Es el organismo de la ONU especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial. Ej: Tomar medidas para detener una epidemia o realizar campañas relacionadas a la salud, etc.

ONG: Organización de las naciones unidas. Se creó para mantener la paz y seguridad internacionales, lograr la cooperación de las naciones para solucionar problemas globales y fomentar relaciones de amistad entre las mismas. (193 miembros).

### **2)- ¿QUÉ SUCEDE CON NUESTRO CUERPO CUANDO EJERCITAMOS?**

Cuando hacemos ejercicio sudamos, al sudar perdemos agua, lo que, provoca pérdida de plasma en la sangre. Los riñones aumentan la permeabilidad, esto lleva a una mayor absorción de agua, que es filtrada y enviada a la sangre para que el plasma aumente nuevamente. De esta manera nuestro cuerpo evita la deshidratación.

El agua regula la temperatura del cuerpo y lubrica las articulaciones y ayuda a transportar nutrientes para generar energía. Por lo cual se recomienda beber 2lt de agua diarios, así nuestro cuerpo puede realizar sus funciones de la manera más óptima sin desgastarse prematuramente.

### **3)-¿QUÉ BENEFICIOS OBTENEMOS AL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?**

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- mejora la salud ósea y funcional, y
- es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

### **4) ¿CUÁNTO TIEMPO DIARIO SE RECOMIENDA?**

Se recomienda realizar actividad física mínimo de 30 minutos diarios.

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos

ACTIVIDAD:

- 1- Busca la diferencia y define actividad física, ejercicio y deporte.
- 2- Según el punto 1, coloca al lado de cada ítem. A que corresponde y justifica las que tengan la aclaración:
  - 30 abdominales y 20 sentadillas.
  - partido de handball.
  - pasear el perro todas las mañanas.
  - saltar la soga (justificar).
  - ir al gimnasio.
  - jugar un 25.
  - nadar.
  - surfear (justificar).
  - flexiones de brazos y burpees.
  - yoga.
  - volley en la playa (justificar).
  - entrenar futbol para un club.
  - caminar por la playa.
  - andar en bici (justificar).

- 3- Desde tu experiencia personal en distintas prácticas ¿qué beneficios crees que obtuviste?

(Aclara que práctica hiciste y por cuanto tiempo para poder asociar el beneficio).

- 4- A- ¿Cómo crees que afecta la cuarentena a tu práctica? Por ej: perder capacidad aeróbica al no poder entrenar.  
B- ¿Estás haciendo algo al respecto para que estos cambios no sean tan bruscos?