

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO 7° Básico

LETRA: A-B-C

FECHA: 29/03/2020

## **MATERIAL DE APOYO 7° Y 8° BASICOS**



¿Qué diferencia que hay entre practicar actividad física, ejercicio y deporte?, ¿Qué beneficios, efectos adversos y negativos supone realizarlos sin una buena praxis?

Lo primero quiero explicar la diferencia que existen entre estos 3 términos por qué si hiciéramos una pequeña encuesta entre la población, encontraríamos muchas dificultades para definir y diferenciar éstos tres conceptos ya que es muy común su



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: marcela.banda@colegio-mineralelteniente.cl

uso con el mismo sentido. A menudo, oímos a nuestros amigos, compañeros de trabajo o familiares, que utilizan términos como gimnasia, deporte, ejercicio, entrenamiento o actividad física, para referirse a cuando vamos a hacer una actividad para mantenernos en forma o mejorar nuestro estado físico, y sin embargo existen diferencias importantes que debemos de conocer desde el punto de vista del bien estar y la salud.

En primer lugar comenzare por la **ACTIVIDAD FÍSICA**: la cual se define como “*todo aquel movimiento corporal que realiza el ser humano que implica el desplazamiento de nuestros músculos y diversos componentes corporales y que implique un gasto energético*”, que pueden ser realizados durante el día a día, como trabajar, subir o bajar escaleras, las tareas del hogar, hacer la compra, desplazarse caminando, ejercicio, deporte, etc....

**EL EJERCICIO FÍSICO**: Se define como aquella **actividad física que se realiza de forma planificada, estructurada, organizada y repetitiva para conseguir la mejora alguna de las capacidades físicas** básicas con un plan de objetivos claros para la mejora de la condición física y la salud.

Para diferenciarse de las actividades y cumplir con su cometido, debe reunir ciertos requisitos como ser planificado dependiendo el o los objetivos que se deseen alcanzar como mejorar la fuerza, velocidad, resistencia, reducir la grasa corporal etc... y realizarse regularmente para conseguir los deseados objetivos y no de forma puntual.

El mecanismo de adaptación de nuestro cuerpo exige estímulos repetitivos que le fuercen a realizar los cambios perseguidos.

**DEPORTE**: Es una situación motriz de competición reglada e institucionalizada.

Según la RAE es la “*actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y **sujeción a normas***”. Por tanto, la principal diferencia con los términos anteriores se basa en las normas que el sujeto debe cumplir para conseguir su fin que puede ser acabar una carrera, ganar un partido...

Tiene como principal objetivo la diversión y la competición. Muchos juegos, incluso con mínimas necesidades de actividad física, como el ajedrez, son considerados deportes.

El deporte tiene por objetivo incrementar o conservar cualidades físicas como agilidad, fuerza, resistencia y valores como sacrificio y fuerza de voluntad.

Es una actividad a nivel competitivo. La persona no solamente busca su salud, también busca ganar, y puede ganar una competencia o bien mejorar sus tiempos, su técnica. Pero finalmente está compitiendo por un objetivo.

Respecto al deporte existen dos formas de enfocarlo: el **amateur**, más enfocado al disfrute intrínseco y a la salud, y el **profesional** de alta competición, que sin duda

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: marcela.banda@colegio-mineralelteniente.cl

tiene también motivaciones extrínsecas que pueden hacerlo a veces no tan placentero y con riesgos para la salud.

## ¿Es sano hacer ejercicio y deporte?

Si partimos de la base de que el ejercicio físico es la salud y el deporte es la competición y que exigimos a llevar a nuestro cuerpo al límite y mucho más para superarnos cada día. Lo cual no tiene como fin la salud y que Puede tener como efectos adversos para nuestro cuerpo te diré que el ejercicio si y el deporte no tanto.



## La inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial

Según estudios realizados, existe una relación entre el ejercicio físico y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas. Por otra parte, es una realidad que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tienen la sensación de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico tiene mucho de positivo para la salud.

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar.



## ¿Pueden realizar ejercicio físico todas las personas?

Al ejercicio lo podemos definir como el comienzo de una vida saludable. Desde bebé a partir de los 3 meses con piscina hasta la edad más avanzada con baile o actividades adaptadas se puede realizar ejercicio.

El Dr. Cooper define el ejercicio físico como “el método para poner más años en su vida y más vida en sus años”. La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar EJERCICIO FÍSICO de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física etc....En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud.

## ¿Cuáles son los beneficios de hacer ejercicio físico para la salud?

En la actualidad parece claramente demostrado que mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL en sangre.
- disminuye el riesgo de padecer diabetes.
- Mejora la digestión y el ritmo intestinal.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, y el de mama unos de los más frecuentes y sobre el que existe mayor evidencia.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.
- La actividad física es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos evitando fracturas de cadera o vertebrales.

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: marcela.banda@colegio-mineralelteniente.cl

- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés, depresión y ansiedad mejorando el entusiasmo y el optimismo.
- Aumenta el sistema inmunitario el nivel de energía.
- **El ejercicio puede poner la chispa de nuevo en tu vida sexual. Activando el aumento de la lívido.**
- Ayuda a combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.
- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.)
- Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad.
- Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad.

