



## GUÍA N°1- EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

**Objetivo:** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios.

**Instrucciones:** Lee comprensivamente la siguiente guía y posteriormente, desarrolla las preguntas planteadas en tu cuaderno. Enviar el desarrollo de respuestas a los correos:

[custodiofh@hotmail.com](mailto:custodiofh@hotmail.com) , [custodiofh@gmail.com](mailto:custodiofh@gmail.com) , [bowllex123@gmail.com](mailto:bowllex123@gmail.com)

### “Ejercicio Físico y Salud”



**Definición de Salud:** Según la OMS, “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. “La salud debe ser considerada tanto un derecho individual como una responsabilidad social y es fundamental valorarla cuando se le posee en plenitud y no cuando se padece alguna enfermedad” (Barder, 1998).

**Definición de Actividad Física:** “Es cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (Devis Devis, 2000).



La actividad física está directamente relacionada con el ejercicio físico, la aptitud física y el deporte y muchas veces estos términos se utilizan de manera indistinta, incluso como sinónimos, pero no son lo mismo.

El **ejercicio** es una subunidad de la actividad física, el cual podemos definir como “movimiento corporal **planificado, estructurado y repetitivo** realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física”.

La **aptitud física** es “un conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan relacionados con la capacidad de realizar actividad física”. Representa la capacidad de desempeñar una actividad física de intensidad moderada, sin fatiga excesiva y comprende diferentes variables de aptitud cardiovascular, respiratoria, de composición corporal, fuerza muscular y flexibilidad.

El **deporte** comprende el “juego organizado que lleva consigo la realización de esfuerzos físicos que se atienen a una estructura establecida y está organizado dentro de un contexto de reglas formales y explícitas respecto de conductas y procedimientos. El deporte es una actividad física e intelectual que tiene un componente competitivo y de espectáculo e implica un entrenamiento físico”.

La actividad física abarca una amplia variedad de prácticas cotidianas, de distinta intensidad (caminar, subir escaleras, andar en bicicleta, limpiar la casa, el jardín, ordenar el dormitorio, etc.). Aquí podemos incluir aquellas prácticas que realizamos diariamente por necesidad, rutina o diversión, a veces sin ser conscientes de que son actividades físicas importantes para nuestra salud.



**Beneficios:** La actividad física desempeña un papel central en la prevención, control, tratamiento y rehabilitación de las principales enfermedades crónicas no transmisibles, tales como obesidad, hipertensión arterial, diabetes, accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardiovasculares, infarto de miocardio, osteoporosis y cáncer y, además, de las patologías de orden psicológico, como

el estrés, la ansiedad, la depresión, los trastornos de la alimentación, etc.

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad, y contribuye a mejorar la calidad de vida, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

### Fisiológicos/Biológicos

- ✓ Previene, reduce y/controla la hipertensión arterial.
- ✓ Aumenta la sensibilidad a la insulina y la utilización de la glucosa, con lo que disminuye el riesgo de diabetes mellitus no dependiente de insulina (tipo II).
- ✓ Disminuye el colesterol usualmente llamado “malo” (LDL) y aumenta el colesterol bueno (HDL).
- ✓ Tiene efectos antitrombóticos, es decir, previene la formación de trombos (coágulos en la sangre).
- ✓ Mejora la circulación sanguínea.
- ✓ Disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular y accidentes cerebrovasculares.
- ✓ Preserva y aumenta la masa muscular (músculos del cuerpo).
- ✓ Aumenta la capacidad cardiovascular y respiratoria.
- ✓ Mantiene la masa ósea. Previene la pérdida de hueso (mejor crecimiento óseo y retención de calcio).
- ✓ Aumenta la utilización de la grasa corporal.
- ✓ Ayuda al control y pérdida de peso y masa grasa.

### Emocionales

La actividad física constituye un factor protector que colabora en:

- ✓ Aumentar la autoestima y la autoimagen.
- ✓ Disminuir la depresión, el estrés y la ansiedad.
- ✓ Mejorar resultados en las pruebas de atención,

✓ Mayor socialización.

✓ Reducir el consumo de medicamentos.

memoria y tiempo de reacción y desempeño cognitivo global.

## Recomendaciones para el Ejercicio Físico



Los componentes esenciales para la correcta prescripción del ejercicio, realizada de forma sistemática e individualizada, incluyen:

- ✓ tipo de ejercicio
- ✓ intensidad
- ✓ duración
- ✓ frecuencia

Además de estas cuatro variables que sirven de orientación para elaborar un plan de ejercicios, podríamos añadir dos más:

- ✓ Progresión
- ✓ Variedad

Estos componentes son relevantes para conseguir un buen resultado según el nivel inicial de aptitud física.

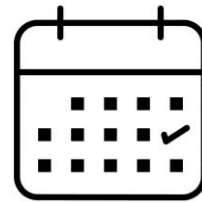
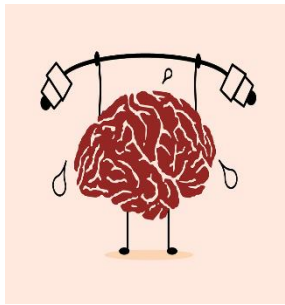
### CONCEPTOS CLAVES:

**TIPO DE ACTIVIDAD:**  
Hace referencia a las distintas clases de actividades que podemos realizar.

**INTENSIDAD:**  
Es la magnitud del esfuerzo necesario para desarrollar.

**DURACIÓN:**  
Es el tiempo durante el cual se realiza la actividad.  
Habitualmente se expresa en minutos.

**FRECUENCIA:**  
Hace referencia al número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele expresarse en sesiones.



## Mitos sobre la Actividad Física y el Ejercicio

Existen mitos o creencias acerca de la actividad física, el deporte y el ejercicio que influyen las conductas frente a estas prácticas.

### **Mito n°1: “Cualquier ejercicio o deporte hace bien a la salud.”**

No todas las prácticas deportivas o ejercicios físicos son adecuados para la salud. Existe la creencia generalizada del valor positivo del ejercicio físico sobre la salud, sin embargo hay que señalar que el ejercicio físico también puede tener efectos perjudiciales, sobre todo cuando es realizado de forma inadecuada.

### **Mito n°2: “El deporte es salud.”**

El deporte exige una disciplina basada en el logro del máximo rendimiento. Para este fin, los métodos y medios de entrenamiento muchas veces exceden los límites fisiológicos considerados saludables, poniendo en riesgo la integridad del ser y lesionando al organismo.

### **Mito n°3: “Hacer actividad física es muy caro. Se necesitan calzado y vestimenta especiales y a veces hay que pagar por el uso de las instalaciones deportivas.”**

La mayoría de las veces, hacer actividad física no requiere de equipo especial ni de instalaciones específicas. Esto depende del tipo de actividad que se vaya a realizar y bajo qué condiciones, además de la preparación física- o si queremos practicar natación deberemos acudir a una pileta climatizada).

### **Mito n°4: “No tengo tiempo para hacer actividad física.”**

Sólo necesitas de un mínimo de 30 minutos por día de una actividad continua o con intervalos, preferentemente de tipo aeróbico (a favor de oxígeno) como caminar, correr, andar en bicicleta, subir escaleras, etc; con una intensidad moderada a una frecuencia de 3 veces a la semana.

## **ACTIVIDADES:**

- 1.- ¿Qué tipo de actividad física has realizado en este tiempo de aislamiento social por la cuarentena? Describe.
- 2.- ¿Cuál crees que es la importancia de mantenerse físicamente activo durante nuestra vida? Reflexiona.

3.- Reflexiona sobre las circunstancias en que nos encontramos actualmente como sociedad ¿Qué propuesta de ejercicios físicos te gustaría realizar en casa?

4.- A partir de lo leído en esta guía, crea tu propia rutina utilizando la siguiente tabla:

<b>TIPO DE ACTIVIDAD</b>	<b>INTENSIDAD (Repeticiones)</b>	<b>DURACIÓN (Tiempo)</b>	<b>FRECUENCIA (Días)</b>
<i>Ej: Abdominales</i>	<i>15</i>	<i>30 Segundos</i>	<i>Miércoles</i>