



FUNDAMENTOS BÁSICOS DE E.F.

8° FICHA 02 LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO FÍSICO Y EL DEPORTE



¿Qué aprenderemos?

Los estudiantes aprenderán los conceptos de actividad física, el ejercicio físico y el deporte.

INTRODUCCIÓN

La actividad física, sea del tipo que sea, suele responder a las motivaciones intrínsecas de aquellos que lo practican, además de favorecer, entre otras cosas, las relaciones interpersonales.

La Organización Mundial de Salud (OMS) estima que la actividad física disminuye en un 30% las complicaciones cardiovasculares de la enfermedad coronaria, el 27% de los casos de diabetes tipo 2 y el 25% de los cánceres de seno y colon, entre otras enfermedades. Además, contribuye a la reducción de obesidad infantil y obesidad en el adulto.



En Colombia, según los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN-2010), sólo el 26% de la población cumple con el mínimo de actividad física recomendada en el grupo de edad entre los 13 y los 17 años; este porcentaje aumenta a 42,6% entre los 18 y 64 años.

Sin embargo, la actividad física en tiempo libre sólo fue practicada por el 8,6% de la población entre 13 y 17 años, y en un 5,9% entre 18 y 64 años. Sumado a este panorama, el 56,3% de los niños entre 5 y 12 años dedican 2 o más horas diarias a ver televisión

(<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Menos-de-la-mitad-de-los-adultos-colombianos-hace-actividad-f%C3%ADsica.aspx>).

Frente a estos estudios, se ha de decir que, hoy, nuestra sociedad ha sucumbido a un ritmo de vida en el que impera el **sedentarismo**. Las nuevas tecnologías, entre otros avances, proporcionan incuestionables ventajas, pero, mal utilizadas, pueden acarrear este tipo de problemas.

Este estilo de vida sedentario trae consigo el riesgo de sufrir enfermedades como la obesidad, la hipertensión, el colesterol, y hábitos de vida insalubres, como el consumo de alcohol y de tabaco, todo lo cual puede acarrear problemas de infartos y de accidentes cardiovasculares.



Podemos afirmar que un estilo de vida saludable es la forma en que cada uno quiere o desea vivir, y sin duda la actividad física, el ejercicio físico y el deporte pueden ayudarnos a conseguirlo, ya que su práctica continuada favorece aspectos tales como un mejor estado de ánimo o un aumento de la temperatura corporal, lo que a su vez produce una disminución de la tensión muscular que favorece la relajación, regula los biorritmos y mejora el sueño, tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos, aporta sensación de bienestar, elimina el estrés, ayuda a ganar autonomía y aumenta la seguridad en uno mismo.



Actividad física

Por actividad física se entiende todo tipo de movimiento corporal voluntario (pequeño que sea) que una persona realiza durante un periodo de tiempo determinado: caminar, escribir, hablar, subir escaleras, correr, entre otros. Esa actividad puede producirse durante su trabajo o en su tiempo de ocio.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ROMÁN GÓMEZ

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



Los beneficios para la salud de la actividad física han sido documentados en numerosos estudios. Estos comprenden la reducción del riesgo de morir por enfermedades cardiovasculares, el control del sobrepeso y la obesidad, disminución de la probabilidad de presentar diabetes mellitus tipo 2 (diabetes del adulto) y osteoporosis (descalcificación de los huesos); además de la reducción del riesgo de padecer de algunos tipos de cáncer (colón, próstata, seno, pulmón y endometrio); así como disminución de la ansiedad, la depresión y reducción del estrés.

La participación en actividades que impliquen movimiento corporal regular, promueve la salud física y mental durante el embarazo, el desarrollo del niño y el adolescente; mantiene la calidad de vida relacionada con aspectos de salud e incrementa la longevidad. Se ha observado que la actividad física mejora el rendimiento académico, la confianza, la estabilidad emocional, la independencia, la imagen positiva del propio cuerpo. Adicionalmente, la actividad física realizada apropiadamente, permite rehabilitar a pacientes con enfermedades cardiovasculares; se utiliza como ayudante al tratamiento de muchas enfermedades que alteran las articulaciones, los huesos, los músculos y el sistema de defensa.



Los efectos de la actividad física permiten mejorar el ambiente laboral, la capacidad de concentración; dan calidad de vida e independencia en el adulto mayor. Para que la actividad física sea beneficiosa para la salud, se requiere de acuerdo a la evidencia disponible, que esta sea realizada cumpliendo los requisitos propuestos por diferentes autores y organizaciones, en intensidad, duración y frecuencia.



Tenemos que tener en cuenta que hay que diferenciar el concepto de actividad física de otros dos que se suelen tomar generalmente como sinónimos, aunque no lo son, estos son el ejercicio físico y el deporte.

Ahora estudiemos estos dos conceptos:

El ejercicio físico

Se define como el proceso estructurado cuyo objetivo es mejorar la condición física (una o más cualidades físicas), debe cumplir una serie de requisitos como son:

- Que implique la realización de un esfuerzo físico.
- Que se realice de forma sistemática, es decir, con continuidad.
- Que esté previamente planificada para conseguir unos objetivos.
- Que esté pensada para estar en forma y mejorar la salud.

Realizar un ejercicio físico moderado de forma regular resulta beneficioso para la salud y ayuda a combatir el sedentarismo.

El objetivo directo cuando se realiza ejercicio físico es mejorar la condición física y adaptarse al esfuerzo. Sin embargo, muchas personas que realizan ejercicio físico regular se plantean otra serie de objetivos indirectos que, básicamente, se pueden agrupar en cuatro motivos: para mejorar la forma física, para tener un mejor estado de salud, para mejorar la imagen estética, cuidar el cuerpo y verse físicamente mejor y emplear el tiempo de ocio.



El deporte

El deporte es una actividad física que realiza una persona o grupo siguiendo ciertas reglas dentro de un espacio físico determinado. Está generalmente asociado a las competencias de carácter formal y sirve para mejorar la salud física y mental.

En algunos casos, el deporte es institucionalizado por asociaciones deportivas, federaciones o clubes.

Es común confundir los términos deporte y actividad física. La diferencia reside en el carácter competitivo del deporte; en el caso de la actividad física se realiza por satisfacción y recreo personal.

Algunas características del deporte son:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ROMÁN GÓMEZ

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



• Está reglamentado:

Se realiza a partir de un conjunto de reglas y principios que dan fundamento a la disciplina, y que deben ser conocidas por todo aquel que juegue al deporte y permiten que pueda practicarse de manera clara y ordenada.

• Tiene carácter competitivo:

Ya sea de carácter individual o grupal, el deporte se diferencia de un simple juego por la competencia que se da entre individuos o grupos que se enfrentan con el fin de ganar.

• Transmite valores:

A través de la práctica se interiorizan valores como el respeto, la honestidad, el esfuerzo, la perseverancia, la tolerancia a la frustración, entre otros.



• Mejora la calidad de vida de quien lo practica:

El deporte contribuye al desarrollo físico y psíquico de quienes lo practican: mejora la resistencia física, regula la presión arterial y disminuye el estrés.

• Fomenta los vínculos sociales:

El trabajo en equipo genera lazos emocionales y sociales fuertes y duraderos que se generan al compartir la práctica de un deporte.

• Está institucionalizado:

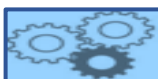
Las federaciones o asociaciones de cada deporte regulan la práctica, actualizan las reglas, organizan campeonatos, y fomentan y dan visibilidad a la disciplina.

El deporte es una de las prácticas fundamentales que un individuo lleva a cabo para mantener una vida saludable, suele realizarse con fines recreativos, físicos o mentales. Se recomienda la práctica de al menos 30 minutos de deporte o actividad física en el día para:

- Regular la presión arterial
- Reducir la grasa corporal
- Prevenir enfermedades
- Corregir la postura ósea
- Desarrollar masa muscular
- Descargar tensiones

Además de ser fundamental para el desarrollo físico de los individuos, el deporte tiene **beneficios psíquicos y sociales:**

- Fomenta las relaciones sociales
- Fomenta el trabajo en equipo
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Permite adquirir buenos hábitos



Desarrollo de la actividad

Lea cada una de las preguntas formuladas en la columna "Lo que quiero saber". Luego complete la columna de la izquierda respondiendo lo que sabe al respecto y por último complete la columna derecha con lo que aprendiste.



Lo que sé	Lo que quiero saber	Lo que aprendí
	¿Qué es la actividad física? ¿Qué es el ejercicio físico?	
	¿Por qué es importante realizar actividad física?	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA ROMÁN GÓMEZ

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE



	¿Qué beneficios tiene para nuestro cuerpo la realización de actividades físicas?	
	¿Es bueno distribuir la actividad física a lo largo de la semana?	

2. En la siguiente tabla que recoja los problemas de una vida sedentaria y los beneficios del ejercicio

PROBLEMAS DE UNA VIDA SEDENTARIA	BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

3. ¿Observa las siguientes imágenes, a qué característica corresponde? (¿es una actividad física, es un ejercicio físico o es un deporte?)