

GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA N°1

CUARTO MEDIO

Objetivo:

- **Comprender la importancia de la salud y los riesgos del sedentarismo.**
- **Conocer y distinguir cada una de las capacidades físicas o cualidades físicas para poder aplicarlas en la vida cotidiana.**

CONTENIDO

La palabra sedentarismo procede del latín “sedere” cuyo significado es “estar sentado”. Una persona se considera sedentaria cuando no realiza actividad física de manera regular y solo se mueve para llevar a cabo sus actividades cotidianas. Desde la aparición de la humanidad hasta principios del s.XX el ser humano estaba obligado a realizar un gran número de actividades en su vida cotidiana que comportaban esfuerzo físico en cantidades apreciables. Con el desarrollo de la tecnología, el aumento del confort y los niveles de calidad de vida, han descendido considerablemente los niveles de actividad física. El aumento de la calidad de vida propio de las sociedades desarrolladas ha generado un subproducto, el sedentarismo, que paradójicamente cada vez está minando más el denominado estado del bienestar. La disminución de esfuerzos físicos para el desenvolvimiento habitual, propiciada por los avances tecnológicos, ha ocasionado que los órganos que rigen el movimiento trabajen a un menor rendimiento, adaptando su capacidad de funcionamiento a las escasas necesidades que la sociedad actual exige. Esto, sin duda, trae consigo la precariedad de la salud y el envejecimiento prematuro. Ya Hipócrates (377 a. J.C.) lo tenía claro: “Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente, pero si no se usan y se dejan holgazanear, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora.

En el mundo se está produciendo un aumento alarmante de las denominadas enfermedades hipocinéticas tales como las cardiopatías coronarias, la hipertensión, diabetes y osteoporosis, entre otras; así como un aumento espectacular de la obesidad. La tasa de obesidad y sobrepeso ha rebasado ya la frontera del. Estamos entre los primeros de América Latina y nos vamos acercando a pasos agigantados al país paradigmático de la obesidad mundial, Estados Unidos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que más del 60% de la población adulta de todo el mundo se puede considerar como sedentaria, siendo

el índice de inactividad física bastante superior en la mujer, y por zonas de población las áreas urbanas económicamente desfavorecidas.

En los años 90 la Asociación Americana del Corazón incluyó el sedentarismo como uno de los principales factores de riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Según ha demostrado Steve Blair del Cooper Aerobics Center, la inactividad física constituye un factor de riesgo del mismo grado que ser fumador. Si además se dan ambas situaciones, aumenta al doble el riesgo de muerte prematura.

Estudios recientes de la OMS apuntan que la ausencia de actividad física es una de las diez primeras causas de discapacidad y mortalidad, ya que provoca más de dos millones de fallecimientos al año. Además, constituye un factor independiente de riesgo cardiovascular, frente a los “clásicos” como la obesidad, la diabetes tipo II, el tabaquismo, la hipertensión, el colesterol alto o el alcohol. Aun así no parece que se le haya prestado hasta ahora la misma atención.

Para la OMS “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad o dolencia”. El estilo de vida contribuye aproximadamente con un 55% a la salud mientras el resto viene determinado por: la herencia, el sexo, la edad y el ambiente en el que nos desenvolvemos. La condición física representa el potencial del organismo para enfrentarse a los retos, desde el punto de vista físico, que se propone. Podemos definirla como la suma ponderada de las diferentes capacidades físicas de una persona.

Componentes de la Condición Física No es lo mismo la condición física que requiere una persona para mantener una buena calidad de vida, que la que precisa un aficionado a correr pruebas de fondo o un deportista de alto rendimiento. Se pueden distinguir, pues, dos tipos de condición física: la relacionada con la salud y la relacionada con el rendimiento deportivo.

En el ámbito de la salud son tres las capacidades físicas fundamentales: la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad.

La **resistencia aeróbica o cardiovascular** es el pilar de todo programa de actividad física por las adaptaciones que produce: metabólicas, cardiovasculares y cardiorrespiratorias.

La **fuerza y la flexibilidad** son básicas para el buen funcionamiento del aparato locomotor, sin olvidarnos de otras capacidades como la coordinación y el equilibrio

“La salud no lo es todo, pero sin salud no tenemos nada” (Schopenhauer).

Condición física + SALUD: Resistencia aeróbica, Flexibilidad, Fuerza, Equilibrio, Coordinación.

El mantenimiento o desarrollo de estas capacidades o cualidades físicas va a ser clave en la prevención y mejora de la salud, y por tanto para tener una buena calidad de vida. Esto se traduce, entre otras, ventajas, en:

- Mejorar la eficacia y disminuir la fatiga en nuestras actividades cotidianas.
- Prevenir las enfermedades hipocinéticas.
- Disfrutar de actividades de ocio en el tiempo libre.
- Potenciar la autoestima y las relaciones sociales.
- Mejorar las capacidades mentales.

En el campo del rendimiento deportivo además de estas capacidades hay que sumar otras más específicas según la modalidad deportiva de que se trate.



Así por ejemplo para un maratonista la resistencia aeróbica será la de mayor relevancia, mientras que, para un lanzador, será la potencia la cualidad más determinante.

EJERCICIOS A REALIZAR EN CASA DURANTE LA CUARENTENA:

- Ayuda a tus padres a realizar los trabajos de casa como realizar aseo u otras tareas.
- Sentadillas
- Estocadas
- Buscar rutinas de bailes.

Debemos tener en cuenta que toda actividad física no solo contempla el cambio físico sino también implica una serie de beneficios como:

- Formación de hábitos.
- De aceptación.
- Integración en el equipo.
- Ayuda el autocontrol
- Calma y tranquilidad.
- Ayuda mutua.
- De responsabilidad individual.
- Trato amable, etc.

Además, si complementamos alimentación sana y equilibrada con Ejercicio Físico tendremos una mejor calidad de vida.

Les invito a generar conciencia de que el ejercicio físico y una alimentación sana son factores fundamentales para una vida más activa y para tener una vejez llena de beneficios y de buena calidad.