

## ESCUELA SECUNDARIA N°9 “AMÉRICA”

**Cursos:** 3°A , 3°B

**Espacios curriculares:**-Biología  
-Físico-química

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Docentes:</b> -Fleitas, Andrea | <b>e-mail:</b> andre-fleitas@hotmail.com |
| -Soria, Celeste                   | soriaceleste2@gmail.com                  |
| -Suarez, Miriam                   | geomiriamsuarez1@gmail.com               |

### ACTIVIDAD FÍSICA Y BENEFICIOS EN LA SALUD

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “*la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*».

Disfrutar de un buen estado de salud puede conseguirse a partir de variadas acciones, como pueden ser:

- Seguir una dieta saludable y equilibrada.
- Realizar ejercicio de manera regular
- Evitar el consumo de sustancias tóxicas o adictivas como el tabaco, alcohol o cualquier tipo de droga.
- Realizar las revisiones médicas periódicas.



#### Importancia de la actividad física para la salud

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal que exige un gasto de energía. Realizar una actividad física significa simplemente “moverse” y abarca el ejercicio pero también otras actividades como el juego, una forma activa de transporte, actividades recreativas entre otras.

Realizar actividad física de manera regular, contribuye a la buena salud física y mental. Se ha demostrado que la actividad física posee los siguientes beneficios:

- Los **Beneficios psicológicos** son:
  - Produce químicos de la felicidad. ...
  - Reduce el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión
  - Mejora la autoestima. ...
  - Mejora tus relaciones sociales. ...
  - Alivia la ansiedad. ...
  - Mejora tu memoria. ...

- Aumenta tu capacidad cerebral.
- Te ayuda a ser más productivo.
- Ayuda a controlar la adicción
- Los **beneficios fisiológicos** son:
  - Aumento de la temperatura corporal, lo cual permite:
  - Mejorar la contracción muscular.
  - Mejorar la relajación muscular.
  - Prevenir lesiones y retrasa la fatiga.
  - Liberación de la glucosa por la circulación.
  - Facilita la transmisión del impulso nervioso
  - Reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, algunos tipos de cáncer, en específico el de colon y mama.
  - Prevenir enfermedades musculares y la osteoporosis.

Incorporar a la vida cotidiana algunas actividades sencillas como caminar lo más posible, subir escaleras, andar en bici, bailar o iniciar un programa de ejercicios nos hará sentirnos mejor y mejorará de forma notable nuestro estado físico y mental, contribuyendo a mantener la salud.

## ACTIVIDADES

- 1- Según la OMS, ¿Qué es la salud?
- 2- Nombra acciones que permitan conservar el estado de salud.
- 3- Al realizar actividad física:
  - a- ¿Qué enfermedades se mencionan que se pueden prevenir?
  - b- Subraya o copia:
    - con rojo los beneficios relacionados con la vida social
    - con azul los beneficios relacionados a la conducta personal
    - con verde los beneficios relacionados a algunos de los sistemas que integran nuestro cuerpo (CIRCULATORIO, DIGESTIVO, NERVIOSO, MUSCULAR, RESPIRATORIO)
- 4- ¿Qué actividades sencillas de la vida cotidiana realizas?
- 5- ¿Crees que es importante realizar actividad física?, ¿Por qué?
- 6- Lectura. Según leas el texto, complétalo con las palabras del recuadro.

sedentarismo / club / porcentaje / tiempo / estudiantes / gimnasio / pelota / bicicleta / computadora / televisión /  
deportes / física / salud

### **Los jóvenes hacen cada vez menos actividad física**

Sólo el 30,2% practica \_\_\_\_\_; mirar la TV o estar frente a la PC, los hábitos más comunes

[...] Sólo el 30 por ciento de los jóvenes practica deportes de manera habitual.

La tendencia es pasar cada vez más \_\_\_\_\_ frente al televisor y la PC, y la actividad física queda así peligrosamente relegada.

El Instituto Superior de Ciencias de la Salud desarrolla desde 1999 un sondeo anual entre alumnos de los últimos años del secundario y \_\_\_\_\_ de los primeros años de los ciclos superiores. En esa muestra quedó en evidencia que interesa menos la actividad \_\_\_\_\_. En 2008, el 36,8 por ciento de los encuestados indicó que practicaba algún deporte o que se ejercitaba al correr cotidianamente. En las 1869 respuestas estudiadas en 2009 ese \_\_\_\_\_ de deportistas bajó al 30,2 por ciento.

"Los que tienen 40 años o más cuando eran chicos jugaban a la \_\_\_\_\_ en la calle, andaban en \_\_\_\_\_ o simplemente jugaban en la puerta de sus casas; hoy encerramos a nuestros hijos por miedo, a ver la \_\_\_\_\_ o a jugar en la computadora, fomentando la gran epidemia que es el \_\_\_\_\_", comentó Claudio Santa María, rector del Instituto Superior de Ciencias de la Salud.

El 54 por ciento de los encuestados (con casos tomados en su mayor parte en el conurbano bonaerense y en la Capital) afirmó que mira televisión o está delante del monitor de la \_\_\_\_\_ entre dos y cuatro horas diarias. Otro 30% aseveró que pasa más de cinco horas cada día en esas actividades sedentarias. Para sumar potenciales problemas de \_\_\_\_\_, el 53% reconoció que no desayuna.

Con la calle convertida en un terreno hostil por la inseguridad, la actividad física se desarrolla de acuerdo con la capacidad económica de cada familia. Pero tampoco es mayoritaria la práctica deportiva entre aquellos que pueden pagar la cuota de un \_\_\_\_\_ o de un \_\_\_\_\_. [...]

