

U.E.G.P. 78“ FE Y ALEGRIA”

EDUCACION FISICA

TEMA 2: EDUCACIÓN FÍSICA Y SEDENTARISMO

PROFESOR ARIEL SERFATY

2021

¡Bienvenidos!

Actividad 2 Lectura Obligatoria

LA EDUCACIÓN FÍSICA

“La educación física es una disciplina que se va a encargar del desarrollo armónico de las funciones y capacidades del cuerpo humano, físicas e intelectuales y que se refiere al movimiento como su principal preocupación y medio para lograr su fin”.

BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La práctica regular de ejercicio físico mejora la salud de las personas a nivel fisiológico y psicológico.

Un estilo de vida activo se relaciona con un corazón sano, con una calidad de vida elevada y buenas expectativas de vida.

FUNCIÓN PREVENTIVA

1. Metabólicos:

- a- Previenen la obesidad y la diabetes millitus.
- b- Mejora los niveles de colesterol.
- c- Evita el exceso de reserva adiposa y favorece una distribución o ubicación de la grasa corporal, contribuyendo al control de peso.

2. Cardiovasculares y circulatorios:

- a- Reduce el riesgo de trastornos cardiovasculares
- b- Fortalece el corazón
- c- Evita el deterioro de las arterias
- d- Regula los niveles de tensión arterial
- e- Disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y en ejercicios submáximos
- f- Aumento del VO2 max.
- g- Evita el estancamiento de la sangre en las extremidades inferiores, favoreciendo la circulación venosa, reduciendo el riesgo de desarrollar várices y trombosis

3. Osteoarticulares:

- a- Aumenta la densidad de los huesos contrarrestando la osteoporosis en los ancianos
- b- Incremento de la fuerza muscular
- c- Mejora estructura y funciones de los ligamentos

4. Psicológicos

- a- Aumento de la sensación de bienestar, la autoestima
- b- Mejora los estados de ánimo
- c- Puede prevenir trastornos como ansiedad, el estrés y la depresión

SEDENTARISMO

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana.

Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO

Un estilo de vida inactivo puede ser una causa de muchas enfermedades crónicas.

Al no hacer ejercicio en forma regular, aumenta el riesgo de:

- a) Obesidad
- b) Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto
- c) Presión arterial alta
- d) Colesterol alto
- e) Accidente cerebrovascular
- f) Síndrome metabólico
- g) Diabetes tipo 2
- h) Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero
- i) Osteoporosis y caídas
- j) Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad

Tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar su riesgo de muerte prematura.

Y cuanto más sedentario sea, mayor es el riesgo para su salud.

RESPONDER:

1. ¿Crees que es importante la educación física en el desarrollo del ser humano?
¿Cuál es su principal preocupación o medio?
2. ¿Con que se relaciona el estilo de vida activo?
3. Nombre 5 beneficios de la educación física.
4. ¿A quién se considera una persona sedentaria?
5. ¿Qué puede causar o aumentar un estilo de vida inactivo?
6. Nombre 5 consecuencias del sedentarismo.

“Para **reducir el riesgo** de contraer COVID-19, el **ejercicio físico** regular es tan importante como mantener la distancia física, lavarte las manos o usar un barbijo”,

Dr. David C Nieman ^(*).

^(*) Fue vicepresidente del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) y presidente de la Sociedad Internacional de Ejercicio e Inmunología.