

educacion fisica periodo 3 grado 6°_Feb 7

2019 10:27AM

1 LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN EL DEPORTE

Dormir es un acto que todos los seres vivos realizamos y que es totalmente necesario para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Algunas especies duermen más que otras, pero todos debemos **dormir** lo largo de la jornada ya que con ello damos descanso a nuestro cuerpo después de horas en que ha trabajado tanto a nivel físico como mental.

LO QUE DEBES SABER...

- Aquellos deportistas que duermen adecuadamente y disfrutan de un sueño saludable, tienen mejor rendimiento.
- Al dormir se retiene lo aprendido en la cancha o en la sala de entrenamiento, se organiza el cerebro y por tanto hay una consolidación de la nueva información.
- Si el deportista no duerme bien, la posibilidad de caer enfermo o de no recuperarse adecuadamente aumenta.
- Cada vez son más las voces que abogan por un correcto y adecuado descanso, no sólo en cuanto a horas de sueño, sino a la calidad del mismo. No es lo mismo para nuestro bienestar dormir ocho horas seguidas que hacerlo de manera discontinua, o en condiciones ambientales poco favorables como exceso de luz o de ruido.

Qué sucede mientras dormimos?

Al dormir se activan una serie de funciones metabólicas que son imprescindibles para nuestra salud. Por ejemplo, se reduce el consumo metabólico, la frecuencia cardíaca y baja la temperatura corporal. A nivel endocrino existen una serie de sustancias que ven modulada su secreción como las hormonas tiroideas, el cortisol o la hormona de crecimiento, todas ellas relacionadas de una u otra forma con la **actividad física**.

Las principales fases del sueño son:

- El adormecimiento
- El sueño lento ligero
- El sueño lento profundo (que se puede dividir a su vez en dos fases distintas y complementarias)
- La fase REM, que concluye el ciclo, es la fase en la que soñamos

Cada **ciclo** dura de media unos 90 minutos y se suceden unos detrás de otros.

.El adormecimiento

Durante el **adormecimiento**, tu respiración es más lenta, tus músculos se relajan y tu consciencia disminuye. Se parece a la **sofrolología**.

En esta primera fase, en la que estás **medio dormido**, tus músculos tienen fases de pequeñas contracciones incontroladas, como cuando tienes la impresión de que te caes al vacío.

También puedes despertarte con cualquier ruido.

.El sueño lento y ligero

Esta fase todavía no es de sueño profundo y representa **la mitad** de la duración total del sueño. Todavía te puedes despertar fácilmente con un ruido o una luz, pero te acuerdas de haber dormido.

En esta fase, los movimientos oculares y musculares disminuyen y la actividad cerebr/al se ralentiza.

.El sueño lento y profundo

Durante esta fase, estás completamente desconectado e incluso aislado del mundo y es muy difícil despertarte.

En esta etapa podrás **recuperar plenamente el cansancio físico y psíquico** acumulado durante la jornada. Es una fase muy importante, porque tu organismo va a descansar por completo.

Esta **fase del sueño** representa un quinto del tiempo total de sueño.

.La fase REM

En esta fase se muestra una actividad cerebr/al semejante a la de la **vigilia**, con gestos faciales, respiración irregular, ritmo cardíaco elevado y movimientos oculares muy activos, de ahí el nombr/e de REM (*Rapid Eye Movement*) y también hay signos de **sueño profundo**.

Esta es la fase en la que soñamos y representa un cuarto del tiempo total de sueño.

La regulación del sueño

Al hacer deporte...

Todo aquel que realiza actividad física compromete su cuerpo, lo lleva a situaciones de exigencia, en menor o mayor medida en función de las condiciones de cada quien. En este momento en el que se le solicita al cuerpo un esfuerzo éste responde, pero esta respuesta se acompaña también de un desgaste tanto físico como mental. Con el **sueño** se aumenta la plasticidad neuronal y los circuitos neuronales se regeneran permitiendo así una mejora a nivel cognitivo. Para aquellos que crean que este hecho en el deporte tiene poca relevancia, comentar que para un rendimiento deportivo adecuado es esencial esta regeneración neuronal.

La práctica, sea de un **deporte** o de cualquier actividad física requiere de una serie de conocimientos técnicos ciertamente y es que se necesitan horas de práctica de entrenamiento y sin ellas difícil sería avanzar. Pero según demuestran los estudios, aquellos deportistas que duermen adecuadamente y disfrutan de un sueño saludable, tienen mejor rendimiento. Al dormir se retiene lo aprendido en la cancha o en la sala de entrenamiento, se organiza el cerebro y por tanto hay una consolidación de la nueva información.

En cuanto la necesidad física de dormir, no hay nadie que ponga en duda su importancia y que al dormir se reparan los tejidos. Existe una recuperación física, fisiológica y metabólica. Los músculos son uno de los elementos que necesitan en mayor medida el descanso, ya que al ejercitarnos existe un elevado desgaste a este nivel. Al descansar permitimos que nuestros músculos estén más preparados para la nueva exigencia a la que los vamos a someter al día siguiente.

Cabe destacar también a nivel fisiológico que un sueño saludable interviene directamente en una adecuada respuesta del sistema inmunitario, que nos protege delante de posibles infecciones. La práctica de actividad física no siempre se realiza en el mejor de los ambientes, por ejemplo, en condiciones de frío. Si además de sufrir los “envites” de temperaturas bajas no se duerme de manera correcta, la posibilidad de caer enfermo o de no recuperarse adecuadamente aumenta.

Es importante destacar que en los últimos años están apareciendo grupos de trabajo que fomentan el sueño saludable y publican datos que nos deben hacer reflexionar. **Tan importante es hacer deporte para tener una buena salud como dormir las horas recomendadas.** Las horas de sueño tienen en muchísimas ocasiones una relación directa con el riesgo de sufrir diferentes patologías. Esta relación tiene una “forma de U” que no es más que cuando se duerme en exceso o en el caso de déficit el riesgo de enfermedades como la obesidad, la hipertensión o algún tipo de cáncer aumenta. ¡Es por ello que conseguir un equilibrio entre dormir adecuadamente y realizar deporte es fundamental, para que todos los beneficios sumen salud!

1. DORMIR ES:

- ☐ a) un acto de los seres inertes.
- ☐ b) un acto que todos los seres vivos realizamos y que es totalmente necesario para el buen funcionamiento de nuestro organismo.
- ☐ c) un acto que todos los seres inertes realizamos y que es totalmente necesario para el buen funcionamiento de nuestro organismo.
- ☐ d) un acto que todos los seres vivos realizamos y que no es necesario para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

2. Al dormir nuestro cuerpo:

2

- ☐ a. se aumenta el consumo metabólico, la frecuencia cardíaca y aumenta la temperatura corporal
- ☐ b. se pierde el consumo metabólico, la frecuencia cardíaca y perdida de la temperatura corporal
- ☐ c. se reduce el consumo metabólico, la frecuencia cardíaca y baja la temperatura corporal
- ☐ d. se comprime el consumo metabólico, la frecuencia cardíaca y comprime la temperatura corporal

3.Son fases del sueño:

3

- ☐ a) El adotrnamiento y El sueño lento ligero
- ☐ b) El adormecimiento y El sueño rapido ligero
- ☐ c) El adormecimiento y El sueño lento ligero
- ☐ d. El adornado y El sueño lento ligero

4. Cada ciclo de sueño dura entre:

4

- ☐ a) media hora a hora y media más media
- ☐ b) 30 a 120 minutos
- ☐ c) 30 a 150 minutos
- ☐ d) 30 a 90 minutos

5. En el adormecimiento la respiración es:

5

- ☐ a) rápida
- ☐ b) lenta
- ☐ c) medio lenta
- ☐ d) Básica

6. Con el sueño se aumenta:

6

- ☐ a) la plasticidad hormonal y los circuitos neuronales se regeneran permitiendo así una mejora a nivel cognitivo
- ☐ b) la plasticidad neuronal y los círculos neovitales se regeneran permitiendo así una mejora a nivel cognitivo
- ☐ c) la plasticidad neuronal y los circuitos neuronales se regeneran permitiendo así una mejora a nivel cognitivo
- ☐ d) la plasticidad neuronal y los circuitos neuronales no se regeneran permitiendo así la no mejora a nivel cognitivo

7. un deportista tiene mejor rendimiento cuando:

7

- ☐ a) disfruta de un sueño básico
- ☐ b) disfruta de un sueño saludable
- ☐ c) disfruta de un sueño fortalecido
- ☐ d) no disfruta de un sueño saludable

8. Al dormir se reparan:

8

- ☐ a) los órganos
- ☐ b) disfruta de un sueño saludable.
- ☐ c) los tejidos
- ☐ d) Las mitocondrias

9.Cuál es la fase en la que soñamos?

9

- ☐ a) La fase REM
- ☐ b) El adormecimiento
- ☐ c) El sueño lento ligero
- ☐ d) El sueño lento profundo

10. En esta etapa podrás recuperar plenamente el cansancio físico y psíquico :

10

- ☐ a) La fase REM
- ☐ b) El adormecimiento
- ☐ c) El sueño lento ligero
- ☐ d). Sueño lento y profundo

11	11. En qué fase del sueño se representa la mitad de la duración total del sueño?
☐ a. Sueño lento y ligero ☐ b. El adormecimiento ☐ c. sueño lento y profundo ☐ d. la fase REM	
12	12. cuántas horas debe dormir un deportista?
☐ a) 5 ☐ b) 4 ☐ c) 8 ☐ d) 20	
13	13. Como deportistas debemos dormir alrededor de 8 horas si me debo levantar a las 5 am . A qué hora me acuesto?
☐ a) 10 pm ☐ b) 9 pm ☐ c) 7 pm ☐ d) 9 am	
14	14. Aspectos que debe tener en cuenta un deportista para mejorar su rendimiento?
☐ a) sueño, alimentación, entrenamiento ☐ b) sueño, valoración, entrenamiento ☐ c) nivelación, sueño, entrenamiento ☐ d) sueño, alimentación, fondo	
15	15. Qué es el sueño?
☐ a) El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones fisiológicas y psicológicas ☐ b) El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que no permite restablecer las funciones físicas y psicológicas ☐ c) El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad inbiológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas ☐ d) El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas	