

SEDENTARISMO Y ACTIVIDAD FÍSICA

GRADO 11° PERIODO 1

1

El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento. En simples palabras, actividad física se refiere a la realización de todas aquellas tareas en las que el cuerpo utiliza energía, como caminar, hacer jardinería, hacer el súper, subir escaleras, practicar algún deporte o bailar toda la noche.

Para que beneficie a la salud, ésta se deberá llevar a cabo con una intensidad que vaya de moderada a vigorosa. Realizando ejercicios vigorosos podremos obtener mejores resultados en la mitad de tiempo que nos tomaría hacerlo con un desempeño moderado. El simple hecho de moverse y hacer cosas sencillas como ir de compras, o caminar de manera casual, no es suficiente para efectos saludables, pues esto no aumenta el ritmo cardíaco.

Muchas veces es confundido este concepto con el de Ejercicio Físico, pero debemos hacer la diferencia en que este último término está basado en una Actividad Física que sigue una repetición, un planeamiento o bien un enfoque hacia mejorar una parte de nuestro cuerpo y fortalecer nuestras condiciones físicas.

Los beneficios de realizar una Actividad Física regular están basados en las siguientes ventajas que enumeramos, entre otras:

Menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares

Incrementa el consumo de calorías inclusive hasta 30 minutos luego de realizada la actividad

Contrariamente a lo que se piensa, reduce el apetito

Una actividad física acompañada de una dieta con menos calorías ayuda a perder Grasa Corporal en hasta un 98%

Sin embargo, estos beneficios pueden ser contraproducentes por un exceso de Actividad Física en un tiempo corto y en forma repentina, causando desgastes celulares y físicos, además de una mayor posibilidad de contraer enfermedades por afectarse el Sistema Inmunológico.

Combatir el sedentarismo

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física es cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo y es la principal razón de enfermedades como el cáncer de mama y de colon, la diabetes y la cardiopatía isquémica.

En contraposición al desarrollo de una Actividad Física moderada y frecuente, tenemos al Sedentarismo, siendo justamente un bajo o nulo ejercicio de movimientos en las actividades cotidianas, causando por ello una gran cantidad de afecciones y enfermedades.

Una persona con un estilo de vida sedentario es propensa a

- Tener enfermedades cardiovasculares.
- Contraer diabetes tipo 2.
- Aumentar sus niveles de colesterol.
- Tener presión alta.
- Sufrir un infarto.

Es por ello que las personas que llevan una vida sedentaria además tienen una mayor tendencia hacia el desánimo, tienen una frecuente sensación de malestar y suelen tener una baja resistencia al cansancio, sintiéndose frecuentemente fatigados y con baja resistencia a las distintas actividades.

Mantener actividad física de manera regular puede generar cambios muy positivos para nuestra vida. Personas de todas las edades, tamaño, complexión y habilidades pueden beneficiarse como ya lo observamos anteriormente, y mencionamos ahora otros aspectos a considerar:

Se entiende por actividad Física

A. Caminar

☐

B. Entrenar

☐

C. Realizar compras

☐

D. Todas las anteriores

☐

2. Una persona con un estilo de vida sedentario es propensa a sufrir de exepcto

- ☐ A. Colesterol
- ☐ B. Aumento de peso
- ☐ C. Alergias
- ☐ D. Diabetes

3. Cuales son los ejercicios que mas demandan de la respiraciòn:

- ☐ a. Aeròbicos
- ☐ b. Anaeròbicos
- ☐ c. Trabajo con pesas
- ☐ d. Todas las anteriores

4. Las actividades físicas que evitan el riesgo de lesiones son:

- ☐ a. Levantamiento de pesas
- ☐ b. El baile
- ☐ c. El tai chi
- ☐ d. . b y c son correctas

5

5. Las personas no realizan actividad Física por:

- ☐ a. Les parece muy costoso
- ☐ b. No tienen la ropa apropiada
- ☐ c. Por física pereza
- ☐ d. El alto costo de los gimnasios
- ☐

6

1. Conforme envejecemos el metabolismo se vuelve:

- ☐ a. Acelerado
- ☐ b. Mas eficiente
- ☐ c. Autònomo
- ☐ d. Lento

7

7. Según la OMS, la cuarta causa de muerte en el mundo es:

- ☐ d. La violencia
- ☐ b. El sedentarismo
- ☐ c. Ataques cardiacos
- ☐ d. Accidentes de transito

8

8. La ventaja del ejercicio vigoroso es:

- ☐ a. Sudar mas rápido
- ☐ b. Mejores resultados en menor tiempo
- ☐ c. Quemar grasa
- ☐ d. Disfrutar el ejercicio

9

9. La mejor combinación para obtener mejores resultados:

- ☐ a. Sedentarismo y dieta
- ☐ b. Actividad Física y buen sueño
- ☐ c. Actividad física y dieta
- ☐ d. Todas las anteriores

10

10. El cuerpo quema calorías :

- ☐ a. Hasta 30 minutos despues de realizar el ejercicio
- ☐ b. Solo durante el ejercicio
- ☐ c. Mientras dormimos
- ☐ d. Todo el tiempo