

*Evaluación de Educación Física Primer Periodo 9,10 y 11*

*Reflexión sobre el sedentarismo y la obesidad*

*¿El sedentarismo o la obesidad?*



Hay abundante información científica en la que se demuestra que **la causa de la revolución industrial**, la nueva **maquinización de los trabajos** y demás tareas que requerían cierto esfuerzo, **la gente se mueve menos**. Pero no sólo se mueve menos en la jornada laboral, sino **también durante su tiempo libre**. Nuestra duda es la siguiente: si el día tiene 24h y le restamos 8, que son las estipuladas para la jornada laboral, y 8 para dormir, todavía nos quedan otras **8h, para desarrollar algún tipo de actividad física**, pero **¿Por qué nos volvemos sedentarios?**

Por naturaleza **nuestro organismo está preparado para la actividad física**, de hecho el **no practicarla provoca dolencias y daños en el organismo** que derivan en enfermedades e incluso la muerte, según los casos. Aún así todavía no reaccionamos, es más ni los médicos reaccionan. Parece que en los últimos años **ha aumentado la conciencia acerca de los beneficios de la actividad física** en

todos los estratos sociales, sin embargo **no hay coherencia**. Los médicos recomiendan actividad física, sin tener un conocimiento profundo de **qué tipo** de actividad física es recomendable para caso, **que cantidad** es necesaria para un efecto beneficioso ni de como ejecutarla. **Quién no ha ido al médico por dolor de espalda y le ha sido recomendado el ir a nadar, sin ni saber cómo nada el paciente?** otra situación muy recurrente es el recetar medicamentos para enfermedades que con la práctica de actividad física adecuada podría ser mejorada. Entonces, **¿Porqué médicos y profesionales de la educación física y del deporte no trabajan de forma conjunta?, ¿Porqué no hay un profesional de la educación física en el centro médico?**(ahora nos dirán que es por la crisis), pero la verdad es que **no interesa económicamente**, ya que **el vender medicamentos es mucho más rentable que el promocionar salud**.

Por otro lado, ni en la escuela o instituto, principal contacto de los niños con una educación formal se promueve un estilo de vida activo y sano. Teniendo en cuenta primeramente que **dos horas (2x50') de clase de educación física a la semana no cubre las recomendaciones saludables del Colegio Americano de Medicina del Deporte**, quien **recomienda 30 minutos de actividad física moderada todos los días o al menos 5 días a la semana**, para un efecto beneficioso sobre la salud. Otro parte fundamental por la que las escuelas o institutos fallan en la promoción de un estilo de vida sano son las **comidas**. Bien es sabido, que **muchos centros cojean en la alimentación que ofrecen a sus alumnos**, las comidas congeladas y no equilibradas, deberían ser causa de queja y mejora. Además de eso, **¿Porqué no se aprovechan el comedor y el descanso a mediodía para educar a alumnos en una alimentación sana y equilibrada?** Aunque no solo es culpa de estos centros, sino también de las familias que cada vez están menos involucradas en una educación alimentaria.

Y esto nos lleva al tema de la **obesidad**. **¿Quién tiene la culpa de los niños obesos? ¿y de los adultos?** si no practicamos actividad física existe una **alta probabilidad de que engordemos**, pero si además comemos mal, **esa probabilidad aumenta** y con **riesgo de sufrir obesidad**. La dieta mediterránea está siendo dejada de lado, la comida rápida, las prisas y el no educar a los niños lleva a un estado de niños con sobrepeso, que en un futuro serán adultos obesos. Entonces, **deberíamos promover, educar, motivar y en algunos casos forzar, a la práctica de actividad física y a una dieta sana**.

En las **ocho horas restantes de nuestro día**, tendríamos tiempo suficiente para todo esto, es cierto que ahora la mayoría de los pasatiempos son sedentarios (el mirar la tv, jugar a los videojuegos, leer...), pero **aún así tendríamos tiempo para 40 minutos o una hora de actividad física todos los días**.

Sin embargo, **una vez llegado al punto del sobrepeso, pero sobre todo de obesidad ¿Cuál es la solución? ¿Ir al médico? ¿Practicar actividad física? ¿Tomar medicamentos? ¿Imponer impuestos para obesos?** Las dos primeras son las básicas, ir a un nutricionista, cambiar la dieta y hacer ejercicio. Sin embargo, normalmente **el ser obeso implica otro tipo de enfermedades** que requieren de tratamiento médico y que si no son tratadas con medicamentos la calidad de vida del paciente desmejora

acentuadamente e incluso provocan la muerte. Entonces, **¿Porqué seguimos sin reaccionar?** **¿Qué hay en nuestro cerebro que nos lleva a aceptar el estar gordos como algo normal?** **¿Que nos ha llevado a aceptar esta epidemia, que es mundial, y que mata a más personas por año que otro tipo de enfermedades, en teoría más dañinas?** **¿Será que la comodidad de estar en el sofá, disfrutar comiendo exceso de grasas (porque normalmente la comida basura es sabrosa) compensa y nos llena más que una buena ensalada y una tarde en el parque?** **¿O será la solución poner tasas sobre este tipo de alimentos hiper-calóricos?** **¿Un impuesto a la obesidad?** ya que parece que **la gente solo modifica sus hábitos cuando se tocan los bolsillos**. Se ha **demostrado** en varios estudios en Estados Unidos, como ya hemos comentado en artículos anteriores, que el **imponer ciertos impuestos a bebidas azucaradas y comida basura, se podría reducir la prevalencia mundial de varios tipos de enfermedades de forma notable**. Entonces, **¿Porqué no se aplica?** pero **¿Lo consideramos justo?**



Mi amiga dice, y yo concuerdo, que **para evitar la obesidad hay que cambiar todo el sistema, desde la mentalidad de las personas, hasta las leyes que rigen un país**. Pero **¿Es posible?** **¿Quién le va a decir a un local de comida rápida que no la venda, que haga porciones más pequeñas, que cobre más?** **¿Es culpa de estos lugares que la gente se vuelva obesa?** **¿O es la comodidad que nos ha invadido hasta tal punto que no queremos perderla en pro de algo que requiere un poco de esfuerzo?** al final es un **círculo vicioso**, porque queremos calidad de vida, pero queremos el sofá y no hacemos ejercicio ni tenemos una dieta sana, entonces **¿Cuál es nuestra prioridad?**. Es **necesario un**

cambio de perspectiva y abrir los ojos ante unos hábitos que nos deterioran y nos enferman e incluso acortan nuestra vida. **Por lo que ¿Quién va a dar el primer paso?**

### **Cuestionario**

**1. La expresión “la maquinización del trabajo se refiere a:**

- a. Las máquinas reemplazan al hombre**
- b. Las máquinas le hacen la vida más fácil al hombre**
- c. Hay mayor productividad**
- d. El hombre obeso se vuelve perezoso**

**2. En promedio cuantas horas le quedan al hombre para hacer actividad física:**

- a. 12 horas**
- b. 10 horas**
- c. 8 horas**
- d. 2 horas**

**3. La expresión “la gente se mueve menos” hace referencia a:**

- a. Las comodidades de la vida moderna.**
- b. Los medios de transporte acortan las distancias**
- c. Los trabajos son cada vez menos físicos**
- d. Todas las anteriores**

**4. La no práctica de actividad Física produce:**

- a. Daños en el organismo**
- b. Sensación de bienestar**
- c. Más tiempo para la familia**
- d. Mejor funcionamiento articular**

**5.Cuál es la persona idónea para recomendar el ejercicio:**

- a. El médico**
- b. El fisiatra**
- c. Un profesional en deportes**
- d. Ninguna de las anteriores**

**6. Para prevenir el dolor de espalda, se recomienda:**

- a. Nadar**
- b. Ir al gim**
- c. Masajes terapéuticos**
- d. Estiramiento**

**7.Cuál sería el equipo ideal para evitar la obesidad:**

- a. Psicólogo y médico**
- b. Nutricionista y médico**
- c. Médico y profesional de deportes**
- d. Todas las anteriores**

**8. El colegio Americano de educación física recomienda al menos:**

- a. 30 minutos, 5 veces por semana**
- b. 50 minutos, 3 veces por semana**
- c. 30 minutos, 4 veces por semana**
- d. Todas las anteriores**

**9. Uno de los factores que promueven la obesidad son:**

- a. Los fritos**
- b. El exceso de salsas**
- c. El poder económico de las familias**
- d. Los productos que brindan en los colegios**

**10. En donde se debe educar al niño en una alimentación sana:**

- a. En el hogar**
- b. La sociedad en general**
- c. Las instituciones Educativas**
- d. Los profesionales de la salud**

**11. Por que razón somos obesos:**

- a. Falta de actividad física**
- b. Dieta hipocalórica**
- c. Herencia de los padres**
- d. Todas las anteriores**

**12.Cuál es la combinación perfecta para mantener un peso adecuado:**

- a. Ejercicio y dieta vegetariana**
- b. Ejercicio y dieta**
- c. Dietas hipercalóricas y actividad física**
- d. Ninguna es recomendable**

**13. La actividad física restringe el uso de:**

- a. La televisión**
- b. Los video juegos**
- c. La vida en familia**
- d. Ninguna de las anteriores**

**14. El estado plantea una solución para luchar contra la obesidad**

- a. Crear impuestos a la obesidad**
- b. Brindar estímulos a las personas que hagan actividad física**
- c. Prohibir los alimentos ricos en grasa saturadas**
- d. Crear gimnasios al aire libre, totalmente gratis**

**15. La importancia de la actividad física se observa principalmente en:**

- a. La clase alta**
- b. la clase media**
- c. La clase baja, pues tiene menos acceso a la tecnología**
- d. En todos los estratos sociales**

**16. De la lectura podemos inferir:**

- a. La sociedad es la causante de la obesidad**
- b. Somos obesos porque lo queremos**
- c. La tecnología influye demasiado**
- d. La herencia genética**

**17. Para evitar la obesidad:**

- a. Hay que cambiar el sistema**
- b. La mentalidad de las personas**
- c. Las leyes que rigen un país**
- d. Todas las anteriores**

**18. Haciendo un análisis de la lectura quien es el culpable del sobrepeso:**

- a. El capitalismo**
- b. Todos hemos pecado en nuestros hábitos**
- c. El desorden alimenticio**
- d. La poca conciencia en salud**

**19. Una medida extrema para evitar el sobrepeso sería:**

- a. Forzar a las personas a realizar actividad física**
- b. Desarrollar campañas a todo nivel, como las usadas contra las drogas**
- c. Crear un impuesto al sobrepeso**
- d. a y c son correctas**

**20.Cuál es el primer paso que debe dar un obeso:**

- a. Reconocer que tiene un problema**
- b. Dejar de comer**
- c. Entrar a un centro especializado**
- d. Todas son ciertas**