

**Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera**

**Unidad Técnica Pedagógica**.

|  |  |
| --- | --- |
| Docente: | Sra. Allyson Contreras Flores. |
| Unidad: | Ejercicio Físico Y salud. Nivel 3° Medios. |

El **Ejercicio Físico** es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre. Es una afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales. Implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud.

**Salud:** Es definida como el estado de bienestar integral tanto en lo físico y psíquico como en lo social; y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

**Calidad de vida:** Según la OMS, la calidad de vida es: la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO:

**Sobre el corazón**, disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardiaca es mayor gastando menos energía para trabajar.

Estimula la circulación dentro del musculo cardiaco favoreciendo la alimentación del corazón.

**Sobre el sistema circulatorio**, contribuye a la reducción de la presión arterial, aumenta la circulación en todos los músculos, disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y trombosis cerebrales. Actúa sobre el endotelio, que es la capas de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso, todo esto por una acción directa y a través de hormonas que se liberan con el ejercicio.

Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

**Sobre el metabolismo**, aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación. Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del musculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardiaco. Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso. Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL (malo) con aumento del colesterol HDL (bueno). Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes. Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo. Colabora con el mantenimiento de una vida sexual plena. Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.

**Sobre aspectos Psicológicos**, aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a la morfina, que favorecen el sentirse bien después del ejercicio (sin, por supuesto, los efectos malos de la droga). Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión. Disminuye la sensación de fatiga.

**Sobre el aparato locomotor,** aumenta la elasticidad muscular y articular. Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos. Previene la aparición de osteoporosis. Previene el deterioro muscular producido por los años. Facilita los movimientos de la vida diaria. Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.

A pesar de todos los beneficios probados, el sedentarismo sigue siendo muy importante entre las poblaciones de diferentes países.

Las facilidades que aporta la vida moderna llevan a las personas a adoptar estilos de vida menos activos. La mayor parte de las tareas laborales no están relacionadas con ejercicios vigorosos y los grandes adelantos técnicos tienden a favorecer la falta de actividad física. La gente se moviliza en automóvil o bus y mira televisión o se sienta frente a su computadora en los ratos libres. Todo esto ha llevado al hombre de hoy a un alejamiento progresivo de la actividad física.

El conocimiento de los enormes beneficios que provoca el ejercicio y la comprensión del elevado nivel de sedentarismo de la población deberían llevar a esfuerzos individuales y comunitarios para inducir a cambios en el estilo de vida. En algunos países están aplicando programas destinados a promover la actividad física entre sus habitantes tratando de concientizar a la gente sobre los beneficios de una vida activa.

ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO:

Comúnmente se utilizan como sinónimos los términos de actividad física y ejercicio, pero la realidad es que no significan lo mismo. Actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético. Por ejemplo, actividad física es: caminar hacia la farmacia, subir las escaleras de tu casa, lavar el auto, entre otras. Estas se consideran como actividad física porque nosotros no la planificamos diariamente, ni cuantificamos su duración ni intensidad. Por otro lado, el concepto ejercicio implica aquella actividad física planeada, estructurada, repetitiva y dirigida hacia un fin/objetivo, para el mejoramiento de la aptitud física. En estos casos, un ejercicio podría ser ir a la pista a las 8:00 AM para caminar 7 vueltas, cinco veces a la semana y a una moderada intensidad. Como vemos, esto es planificado diariamente, de manera que se considera como ejercicio.

Por otro lado la **aptitud física** se describe como la capacidad de llevar a cabo las actividades cotidianas normales con vigor y eficiencia, sin fatigarse demasiado, y aun teniendo suficiente energía para para disfrutar pasatiempos y de encarar emergencias imprevistas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **APTITUD FISICA**  ↓  Actividades usuales de la vida diaria  ↓  Se recupera con rapidez de la fatiga  ↓  Quedan reservas de fuerza y energía para:   |  |  | | --- | --- | | Emergencias inesperadas. | Disfrutar de actividades recreativas. | |

La aptitud física representa aquellas habilidades o potencial particular para llevar a cabo efectivamente, y sin fatiga excesiva, actividades físicas de diversas dimensiones (particularmente actividades que involucran demandas cardio-respiratorias o aeróbicas) y tareas cotidianas diarias, y conservas energía para cualquier otra emergencia de carácter físico.

¿Para qué hacer ejercicios o actividad física? ¿Qué nos debería motivar?

La práctica regular de ejercicio o actividad física mejoran nuestra calidad de vida y a poseer suficiente energía para:

1. Llevar a cabo actividades/tareas cotidianas/diarias normales con vigor, eficiencia y sin fatiga excesiva,
2. Disfrutar de pasatiempos y actividades recreativas en el tiempo libre.
3. Encarar efectivamente emergencias imprevistas.

Además, la buena aptitud física ayuda a prevenir ciertas condiciones crónicas de naturaleza incapacitante (conocidas también como enfermedades hipocinéticas), tales como las cardiopatías coronarias (enfermedad en las arterias coronarias del corazón), la hipertensión, diabetes, osteoporosis, entre otras. Más aún, el estar en un estado óptimo de aptitud física puede mejorar el grado de eficiencia en que utilizamos nuestras capacidades mentales. En fin, la buena aptitud física nos hace sentir bien, energético y alegre/animado

DETERMINANTES PARA UNA SALUD POSITIVA Y UNA BUENA APTITUD FÍSICA

Fundamentalmente, la salud y la aptitud física dependen de los hábitos o estilos de vida correctos. Estos son:

1. Practicar ejercicio regularmente.
2. Seguir una dieta/nutrición adecuada.
3. No utilizar substancias o drogas. No fumar.
4. Capacidad para adaptarse al estrés negativo o eliminarlo cuando así se requiera o pueda.
5. Dormir lo suficiente (de 7 a 8 horas).

CUALIDADES FÍSICAS

**Velocidad**, resistencia, flexibilidad y fuerza son capacidades físicas del movimiento que se pueden desarrollar por medio del ejercicio físico. Cada práctica deportiva tiene potencialidades diferentes.

Velocidad, es la capacidad de desplazarse de un sitio a otro en el menor tiempo posible. Si bien en lo primero que se piensa es en las carreras de competición, también hay velocidad en actividades como la natación y el basquetbol.

**Tipos de velocidad:**

**Velocidad de arranque**: consiste en el menor tiempo para comenzar un movimiento y alcanzar la velocidad máxima posible.

**Velocidad de traslación**: consiste en el menor tiempo posible para realizar un trayecto.

**Velocidad de detención**: consiste en el mínimo tiempo posible para detener el movimiento.

Las posibilidades de desarrollo posterior al ejercicio dependen de la velocidad de respuesta de los músculos, la coordinación neuromuscular y la potencia que se puedan alcanzar.

**¿Cómo mejorar la velocidad?**

1. Principalmente realizando carreras. Pueden ser 200 o 100 mts. Intentando correr lo más rápido posible ese trayecto, haciendo más hincapié en la velocidad de traslación.
2. Realizando carreras de 150 o 200 mts en donde cada 20 mts. Se detiene y vuelve a arrancar rápidamente, ejercitando principalmente la velocidad de arranque y detención.
3. Practica de cualquier ejercicio físico o deporte en el que intervenga esta capacidad. (básquetbol, hándbol, etc.)

RESISTENCIA

Es la capacidad que tiene el organismo de realizar un ejercicio físico durante un periodo de tiempo prolongado. Cuando se realiza caminar, trotar fondo o cross se está trabajando la resistencia.

**Tipos de resistencia:**

1. Resistencia muscular localizada o anaeróbica: es la capacidad que tienen los músculos para realizar un determinado esfuerzo reiteradas veces.
2. Resistencia general o aeróbica: es la capacidad de los sistemas cardiovascular y respiratorio para aportar sangre y oxígeno al sistema muscular.

El desarrollo de la resistencia depende de la capacidad del aparato cardiovascular de tomar y transportar oxígeno, y del correcto funcionamiento pulmonar.

**¿Cómo mejorar la resistencia?**

1. Para mejorar la resistencia se recomienda correr durante un tiempo prolongado a un ritmo estable. No perder de vista la respiración. Recuerde que son dos pasos para inspirar y tres para expirar. Si está fuera de estado físico, comience corriendo 5 minutos. A la semana siguiente corra 8, la otra 11, y así sucesivamente, agregando de a tres por semana.
2. Para mejorar la resistencia muscular hay que realizar trabajos de repeticiones de movimientos musculares durante un tiempo prolongado y a un ritmo regular, flexiones de brazos, trabajo de bíceps o de cuádriceps son algunos ejemplos.

**Fuerza**, es la capacidad que tiene un musculo para generar tensión y vencer una fuerza opuesta, con o sin desplazamiento.

**Tipos de fuerza:**

1. Fuerza explosiva: es la capacidad de realizar un movimiento rápido de una sola vez
2. Fuerza sostenida: es la capacidad de mantener una tensión muscular determinada por un periodo prolongado de tiempo.
3. Fuerza pura: es la tensión máxima que puede ejercer una persona contra la máxima oposición.

La fuerza va a depender, fisiológicamente hablando, de la respuesta de los estímulos nerviosos, que determinan la excitación de las fibras musculares, las reservas de energía que tenga el organismo y la temperatura intramuscular (entre 36 y 37 grados se encontrará optima).

**¿Cómo mejorar la fuerza?**

1. La fuerza se puede desarrollar levantando pesas para trabajar los diferentes músculos (una a tres series, de 8 a 12 repeticiones con peso moderado).
2. También se adquiere la resistencia muscular realizando juegos o ejercicios de empuje o lucha en los que los grupos musculares opongan resistencia.
3. Comenzar a ejercitar regularmente la musculatura en un gimnasio con aparatos específicos, aun con poco o nada de peso, genera, una respuesta muscular importante.

**Flexibilidad**, es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Su desarrollo beneficia todas las demás capacidades físicas, ya que le permite al cuerpo realizar con mayor elasticidad y amplitud los diferentes movimientos

**Tipos de Flexibilidad:**

1. Flexibilidad dinámica: es la capacidad de realizar acciones musculares dinámicas que llevan a un miembro a su rango completo de movimiento sobre una articulación, por ejemplo el lanzamiento al frente de la pierna extendida.
2. Flexibilidad estática: es la capacidad de asumir una posición que lleve una articulación a su máximo rango de movimiento con o sin ayuda externa, por ejemplo el espagat frontal.

El desarrollo de la flexibilidad depende, desde el punto de vista orgánico, de la movilidad de cada articulación y la elasticidad muscular.

**¿Cómo mejorar la flexibilidad?**

Tomar algún segmento corporal y llevarlo al límite sin sentir dolor y mantenerlo en esa posición durante mínimo 10 segundos.