



**NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ**

Correo: [isabelrojas954@gmail.com](mailto:isabelrojas954@gmail.com) cel:3147812832

**AREA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**GRADO: 10 GRUPO: 1-2**

**NOMBRE DEL ALUMNO:** \_\_\_\_\_

**TEMA: ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

### **Beneficios del deporte en la salud**

El deporte entendido como actividad motriz representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el **desarrollo intelectual y socio afectivo**, no debemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal

Se estima que entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.

### **Beneficios de del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos:**

**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

**Sobre el metabolismo:** Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.

**Sobre el tabaquismo:** Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

**Sobre los 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 morfina, que favorecen el " sentirse bien" después del ejercicio.

### **Consecuencias de la inactividad física**



El sedentarismo físico es hoy en día muy frecuente en la sociedad y constituye un factor de riesgo para una amplia lista de enfermedades.



El sedentarismo se ha definido como el realizar menos de 30 min de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 min de dicha actividad física menos de 3 veces a la semana. Se ha estimado que el sedentarismo pudiere ser responsable de 12,2% de los infartos al miocardio en la población mundial y así, una de las principales causas prevenibles de mortalidad. La falta de actividad física trae como consecuencia además:

- El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como obesidad
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Ralentización de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices)
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.
- Disminuye el nivel de concentración.

#### **ACTIVIDAD.**

1. Describe los principales beneficios del deporte en la salud.
2. Como crees que te beneficia el deporte que haces en tu estado de salud.
3. Qué actividad física prácticas, y porque o para que lo haces.
4. Que es sedentarismo.
5. Cuáles son las consecuencias de la inactividad física.
6. De las consecuencias de la inactividad física cual te podría suceder y por qué.
7. Conoces a alguien que le haya dado una de las consecuencias de la inactividad física y cual.