

Semana 1a. Edu-física. Grado 6°.Edu-física. Docente J.J.

* **Fundamentos del acondicionamiento físico salud**

Se define **actividad física** a la serie de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que requieren consumo energético y que progresivamente producen efectos benéficos en la salud; ejercicio es un tipo de actividad física en el que hay movimientos corporales repetidos, planeados y estructurados, y que se hacen para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición o capacidad física. La inactividad física denota un nivel de actividad menor que el necesario para mantener una buena salud¹. Se denomina estilo de vida a la forma en que usualmente vivimos de manera cotidiana en diversas esferas del campo vital; para otros es el conjunto de pautas y hábitos cotidianos de comportamiento de una persona, es una forma de diferenciación social; agregado a esto, lo saludable implica una serie de conductas que no influyen negativamente en la salud, acorde con cada cultura y su entorno. Existe un consenso universal que implica lo relacionado con nutrición adecuada, prácticas de ejercicio físico traducido en acondicionamiento físico, liberación de estrés, eliminación de hábitos nocivos (tabaquismo, sedentarismo, malnutrición, agresividad, ingesta excesiva de alcohol y/o de sustancias psicoactivas), una buena higiene personal, salud sexual, las horas de sueño, todo esto encaminado a adoptar un estilo de vida acorde con la modernidad que le permita a la persona vivir con calidad.

La actividad física a través del acondicionamiento es parte integral de cualquier plan para asegurar a las personas una vida saludable. La gente debe integrar en su vida unos hábitos saludables que le permitan facilitar la pérdida de peso, disminuir la presión arterial, combatir las dislipidemias y en términos generales reducir el riesgo cardiovascular y de todas las causas de mortalidad⁵. El acondicionamiento físico traducido como actividad física regular, se considera entonces un componente importante de los denominados estilos de vida saludable. El acondicionamiento físico debe hacer parte de los hábitos saludables y que cada persona debe adoptar un programa de ejercicio de acuerdo con sus necesidades y al tiempo libre, teniendo en cuenta que por lo menos 30 minutos del día se reservan para hacer ejercicio, tal como caminar, nadar, ciclismo, bicicleta estática, trotar, entre otros. Se debe tener en cuenta que la práctica de ejercicio podría ser intermitente durante el día, pero acumular un total mínimo de 30 minutos diarios (7 días por semana) y que las actividades que promuevan el sedentarismo se deben evitar, como ascensores, conducir vehículos, Internet por largo tiempo, etc.

Fitness:

Se refiere al mejoramiento de la figura corporal o buena forma física. Es una actividad física de movimientos repetidos que se planifica y se sigue regularmente con el propósito de mejorar o mantener el cuerpo en buenas condiciones.

Las personas que son activas físicamente tienden a desarrollar y mantener altos niveles de capacidad o condición física, el tan denominado fitness, término que se emplea popularmente y arraigado ya en el lenguaje colombiano. La investigación epidemiológica ha permitido demostrar a través de diversos estudios el efecto protector que tiene el fitness sobre distintas entidades crónicas como osteoporosis, enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes mellitus, cáncer de colon, ansiedad, depresión, trastornos mentales. Los bajos niveles de actividad física aumentan todas las causas de mortalidad; el aumento en la actividad física durante la edad madura se asocia con disminución en el riesgo de mortalidad.

*Definiciones y características de:

- **Aptitud física:**

El término aptitud física lo entendemos, como los componentes físicos básicos de una persona. Es el punto de partida de cualquier trabajo físico y nos marca el nivel de las cargas y actividades a realizar.

El cuerpo humano, al igual que el motor de una máquina, trabaja bajo principios funcionales parecidos. Ninguno de ellos rinde en condiciones favorables sin antes ser sometidos a procesos que permitan los ajustes indispensables para la realización de las actividades que se proponen. Existe diversidad de criterios en cuanto a la definición del acondicionamiento neuromuscular; sin embargo, consideramos que el calentamiento es: Una serie de ejercicios de mediana intensidad que se realiza antes de un entrenamiento, una clase o una competencia con el fin de preparar al organismo íntegramente para una actividad posterior de mayor esfuerzo. Su objetivo fundamental es ayudar a la prevención de lesiones, y preparar al sujeto fisiológicamente de la misma manera que en lo emocional, para el comienzo de actividades de mayor intensidad.

Clasificación:

Acondicionamiento general: Se realiza un acondicionamiento de este tipo cuando los ejercicios van dirigidos a todas las partes del cuerpo con igual intensidad, con el fin de preparar el organismo en su totalidad a través de actividades sencillas, por ejemplo: el trote.

Acondicionamiento Específico: Se denomina así a los ejercicios o movimientos que van dirigidos específicamente en forma sistemática a los diferentes segmentos corporales, con objeto de prepararlos para el trabajo posterior, por ejemplo: rotación de muñecas.

Actividades más usuales en el acondicionamiento neuromuscular.

Es recomendable que los ejercicios o movimientos que se realicen durante el

acondicionamiento no requiera fuerza o un alto grado de consumo de energía.

Los ejercicios de acondicionamiento específicos se dividen a su vez en cuatro grandes grupos: rotaciones, balanceos, rebotes y ejercicios de flexibilidad o estiramiento. Estos movimientos pueden realizarse así:

- Rotaciones: de cuello, de hombros, de las caderas, de rodillas, de tobillos, de muñecas.
- Balanceos: de brazos, del tronco, de piernas.
- Rebotes: con los pies juntos, unir y separar las piernas, con rotación de las caderas, en un pie.
- Ejercicios de flexibilidad: para los hombros, para el tronco, Otros.

ALTERACIONES ORGANICAS MOMENTANEAS EN EL INDIVIDUO COMO CONSECUENCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA.

El cuerpo humano para la realización de toda actividad física requiere de un potencial

energético: En la medida en que la actividad es mayor, la necesidad de consumo de energía aumenta, por esto es que cuando un individuo altera su estado de reposo a través de la actividad física:

- aumenta la frecuencia respiratoria
- aumenta la frecuencia cardiaca
- aumenta la temperatura corporal y la sudoración.

Aumenta la frecuencia respiratoria porque el organismo necesita abastecerse de oxígeno para la realización de la oxidación a nivel del músculo y de esta forma producir el movimiento; además, a través de la expiración debe desechar el anhídrido carbónico producto de desecho) por resultar altamente nocivo.

Aumenta la frecuencia cardiaca porque a través del torrente sanguíneo viaja el oxígeno que requieren los músculos y en la medida en que el trabajo es mayor la circulación es mayor.

Aumenta la temperatura corporal porque una cantidad inferior restante de la energía utilizada es liberada en forma de calor, es por esto que cuando corremos, saltamos, jugamos o realizamos cualquier otra actividad, nuestro cuerpo se calienta, en consecuencia, aparece la sudoración porque el organismo debe controlar ese aumento de la temperatura, actuando en este caso el sudor como un sistema de enfriamiento.

RESPONDA LOS SIGUIENTES INTERROGANTES DE ACUERDO A LA LECTURA

DEL DOCUMENTO.

1. Defina:

A. Acondicionamiento físico.

B. Ejercicio.

C. Estilo de vida.

D. Fitness.

2. Identifique las actividades que debe practicar una persona para obtener un estilo de

Vida saludable.

3. Cuál sería el programa de ejercicios, de acuerdo con sus necesidad y el tiempo libre,

Identifíquelos en un cuadro.

4. Que efecto protector tiene en fitness.

5. Que entiende por APTITUD FISICA.

6. Defina lo que es el calentamiento y su objetivo.

7. Identifique las clases de calentamiento y su definición.

8. Enuncie los 4 grandes grupos en que se dividen los ejercicios de acondicionamiento físico. Grafique cada grupo.

9. Explique las alteraciones orgánicas momentáneas como consecuencia de la actividad física

10. Que trabajos y consultas que tiene pendientes. Póngase al día en esa competencia cognitiva.

Profesor: JOHN JAIRO ORTIZ B.