



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL

ASIGNATURA: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ONCE

SEMANA DE TRABAJO: AGOSTO 2021

Guía elaborada por: [JENNY MARCELA GONZALEZ HINCAPIE]

METAS DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- ANALIZAR, CONOCER E INTERPRETAR QUE EL SEDENTARISMO ES UNA ENFERMEDAD SILENCIOSA EN EL SER HUMANO.

LECTURAS

LECTURA 1

¿QUE ES EL SEDENTARISMO?

El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: "menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana". La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas.

CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), afirma que al menos un 60 por ciento de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.

El cuerpo humano está hecho para moverse, por lo que la vida sedentaria debería ser el nuevo reto a batir en este siglo, dado que la falta de actividad física es un enemigo claro para la salud. Hace que aumente la obesidad, el sobrepeso, el colesterol o la diabetes. "Digamos que la mayoría de nuestras patologías actuales están producidas por el sedentarismo, incluso el aumento de la mortalidad tiene que ver con esto. Al menos en 26 enfermedades crónicas y frecuentes de nuestra sociedad se pueden curar o prevenir con la realización de ejercicio y, además, forma parte del tratamiento de las mismas", señala José Ignacio Ramírez, coordinador del Grupo de Trabajo en Ejercicio Físico de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc).

Asimismo, la falta de movimiento puede alterar algunos de los neurotransmisores que se producen en el sistema nervioso, por lo tanto, aumentaría la ansiedad, la depresión o el estrés. "Hay bastante evidencia científica donde el ejercicio físico no sólo previene el estrés y la depresión, sino que también ayuda a mejorar el estado de ánimo de estas personas cuando ya tienen esta patología", apunta Ramírez.

BENEFICIOS DE REALIZAR EJERCICIO

Realizar de forma regular y sistemática actividad física ha demostrado ser beneficioso para el organismo, y a la vez que mejora la salud, ayuda a la hora de tomar decisiones o en el carácter. "La realización de ejercicio físico moderado reduce la tensión arterial tanto la sistólica como diastólica; la diabetes tipo 2 se puede solucionar muchas veces controlando el peso practicando ejercicio; y mejora la calidad de vida de aquellas personas que padecen EPOC", apunta Ramírez. Asimismo, también ayuda a prevenir enfermedades reumáticas como la artritis, artrosis o la osteoporosis.

Con la actividad y el movimiento se obtienen una serie de efectos beneficiosos para la salud, pero también la dieta es importante, ya que no hay alimentos malos ni buenos sino un consumo abusivo o deficiente de los mismos. Seleccionar adecuadamente los alimentos y bebidas antes de realizar ejercicio ayuda a optimizar el rendimiento deportivo, facilita una adecuada recuperación y previene lesiones. "Las personas cuando realizan ejercicio físico de manera regular



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL

cambian el *chip* y modifican también el resto de los hábitos de vida. Por lo que la práctica de deporte ayuda a disminuir la ingesta alcohólica, a dejar de fumar u otras drogas; además llena un poco ese vacío psicológico que puedan tener", incide el especialista.

La adicción tiene mucho que ver con la hormona de la dopamina. Esta se libera cuando realizamos ejercicio. Por eso resulta tremendamente efectivo en el caso de controlar una adicción.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR?

El sedentarismo se puede prevenir únicamente a través de la educación y esta tiene que ser en todos los niveles: el de los colegios, la política social, de los medios de comunicación, de la sanidad, etc. Hay que concienciar a la gente, a toda la población de la importancia que tiene realizar ejercicio físico. "Hay que hacerles ver todos los beneficios que, por una parte, tiene el ejercicio físico, y por otra, añadir todas las consecuencias que tiene el dejar de hacerlo. Explicar muy bien que a medida que pasen los años, se irá engordando, se encontrará peor y psicológicamente se irá deteriorando", concluye Ramírez.

FUENTE: <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2018/02/27/consecuencias-llevar-vida-sedentaria-161745.html>

CAUSAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA.

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física:

- Superpoblación.
- Aumento de la pobreza.
- Aumento de la criminalidad.
- Gran densidad del tráfico.
- Mala calidad del aire.
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones.

POBLACIONES EN RIESGO

La evolución mundial de la actividad física es especialmente preocupante en algunas poblaciones de alto riesgo: jóvenes, mujeres y adultos mayores. Es importante que, a la hora de desarrollar y aplicar la iniciativa "Por tu salud, muévete", los Estados Miembros consideren específicamente las necesidades de estas poblaciones.

FUENTE: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1

REALIZAR

Teniendo en cuenta la lectura anterior y la información de la guía, elaborar un plegable exponiendo (acordeón) exponiendo que es el sedentarismo, causas y consecuencias, enfermedades que ocasiona el ser una persona sedentaria, como prevenir esta enfermedad.

EVALUACIÓN 1: • PLEGABLE 100%



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUÍA DE TRABAJO VIRTUAL

EVALUACIONES

EVALUACIÓN 1: • PLEGABLE 100%

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y PLAZOS DE ENTREGA

NOTA IMPORTANTE

- Resolver las actividades del taller en su cuaderno, a puño y letra. NO EN WORD.
- Entregar el trabajo según indicaciones de cada docente (JENNY MARCELA GONZALEZ HINCAPIE) POR LO DE LA ALTERNANCIA.
- Escribir pregunta y respuesta

INFORMACIÓN DE CONTACTO

DOCENTE 1

- Nombre: Jenny Marcela González Hincapié.
 - Grupos: ONCE
 - Correo: profejennyiuc2021@gmail.com
-