

## Guía de estudio

### EDUCACIÓN FÍSICA

#### Trabajo practico N°1 (1ros años, mujeres y varones.)

#### TURNO MAÑANA Y TURNO NOCHE

Responder:

- 1- ¿Qué diferencia puedes establecer entre Educación Física y Gimnasia?
- 2- ¿Qué beneficios tiene la actividad física regular en niños y adolescentes?
- 4- ¿Qué es el sedentarismo?
- 5- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010): ¿Qué niveles de actividad física son recomendados para la salud de 5 a 17 años?

### **DIFERENCIA ENTRE EDUCACION FISICA Y GIMNASIA.-**

Tradicionalmente se ha usado (y a veces se sigue usando) el término “Gimnasia” para la asignatura de Educación Física. Pero llamemos a las cosas por su nombre. Una cosa es la asignatura de Educación Física, y otra cosa, la Gimnasia.

#### **EDUCACIÓN FÍSICA:**

Conjunto de actividades o ejercicios corporales con fines educativos que se realizan durante una clase. Define la acción educativa que utiliza como medio al hombre en movimiento, es ante todo educación por el movimiento (J.M. Cagigal)

Este término está formado por dos palabras: Educación y Física, analicemos cada una de ellas por separado:

- **Educación:** enseñanza y doctrina que se da a las personas, y abarca todos los ámbitos de la persona, para conseguir una formación integral.
- **Física:** hace referencia al componente físico, aplicado a esta asignatura al ámbito motor (movimiento).

Podemos entonces considerar la **Educación Física** como el conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo integral de la persona, trabajando todas las capacidades: cognitivas, afectivas, sociales y motoras. Es una de las áreas que componen las etapas de

Educación, ya sea de Primaria o Secundaria, junto con otras como son las Matemáticas, Lengua, Educación plástica, Música,...

Los **medios** que utiliza la educación física para conseguir sus objetivos los podemos agrupar en **6 bloques**:

- a) Gimnasia: gimnasia deportiva, gimnasia rítmica,...
- b) Juegos: populares, tradicionales, infantiles,...
- c) Actividades de expresión: expresión corporal (mimo, danza, aeróbic, teatro,...).
- d) Deportes individuales (natación, atletismo), de oposición (lucha) y deportes colectivos (futbol, vóley, básquet).
- e) Actividades en el medio natural: senderismo, acampadas, escalada,...
- f) Acondicionamiento físico general: donde se trabajan todas las cualidades físicas básicas y coordinativas.

### **GIMNASIA:**

Es un deporte. Se entiende como el conjunto de ejercicios que acompañados de música, pasos de danza y a veces algunos accesorios, realizan los gimnastas sobre una pista o aparato. Forma parte de la Educación Física, y lo vemos en habilidades como las volteretas, el pino, la rueda lateral, etc. Podemos distinguir entre:

- GIMNASIA RÍTMICA: en donde se trabaja sobre un tapiz, con mazas, pelotas, cintas y aros. La música acompaña a todos estos aparatos.
- GIMNASIA ARTÍSTICA: distinguimos entre:
  - FEMENINA: con las siguientes especialidades: Suelo, Asimétricas, Barra de equilibrio, Salto de Caballo.
  - MASCULINA: especialidades: Suelo, Paralelas, Caballo con arcos, Salto de caballo, Barra fija y Anillas.
- ACROBÁTICA. (Consiste en realizar construcciones humanas acompañadas de música).
- TRAMPOLIN.
- AERÓBICA. (El conocido aeróbic).

**CONCLUSION:** Sabemos que es difícil cambiar una costumbre, "desde hace mucho tiempo se ha llamado gimnasia y ahora cuesta decir Educación Física", pero entre todos podemos hacer el esfuerzo de por lo menos saber y conocer cuál es la diferencia entre los dos términos, la Gimnasia es un MEDIO de la Educación Física

## **Sedentarismo**

El ejercicio es la mejor forma de combatir el estilo de vida sedentario.

El **sedentarismo** es el estilo de vida más cotidiano. Incluye poco [ejercicio](#), suele aumentar el [régimen](#) de problemas de salud, especialmente aumento de peso ([obesidad](#)) y [padecimientos cardiovasculares](#). Es un estilo de vida frecuente en las ciudades modernas, altamente tecnificadas, donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos. En las clases altas y en los círculos en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales, aumenta la probabilidad de que se presente este hábito.

Las consecuencias más frecuentes del sedentarismo son las 8 siguientes:

- Propensión a la [obesidad](#): la persona sedentaria no gasta las calorías que consume y estas se almacenan como grasa en áreas como el [abdomen](#), lo que aumenta su volumen.
- [Debilitamiento óseo](#): la carencia de actividad física hace que los [huesos](#) y los [músculos](#) pierdan fuerza y se debiliten, lo que puede derivar en enfermedades óseas como la [osteoporosis](#), que se manifiesta en un debilitamiento de los huesos.
- [Cansancio](#) inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos o correr.
- El aumento del volumen de [grasas](#): almacenamiento de [colesterol](#) en las [arterias](#) y [venas](#), lo que hace que el [flujo sanguíneo](#) hacia el [corazón](#) sea menor y, por lo tanto, aumente el esfuerzo del corazón para hacer llegar la sangre a todo el organismo.
- Problemas de cuello y espalda que generan dolores constantemente.
- Propensión a [desgarros musculares](#), tirones de [tendones](#), etc.
- [Cansancio](#) y [estrés](#)
- Trastornos en la [digestión](#)

## Tratamiento[[editar](#)]

---

El sedentarismo puede ser considerado una plaga de la edad contemporánea. Como tal, es necesario combatirlo. Por lo general, las personas sedentarias no reconocen que son sedentarias sino hasta que surgen las consecuencias en su estado de salud. Es necesario elaborar programas permanentes de prevención y tratamiento del sedentarismo en la población, la promoción del deporte y una sana alimentación. El sedentario debe saber que tiene que moverse y que pasar horas y horas frente a un escritorio, libros, ordenadores, reuniones, lecciones, conferencias e incluso viajes no es el tipo de actividad física que el organismo requiere. Es necesario que la persona sedentaria anote en su agenda diaria al menos una hora de actividad física.

No solo el propósito de programar una actividad deportiva es parte del tratamiento contra la plaga del sedentarismo. También un cambio en las actitudes cotidianas: algunas personas utilizan el coche para ir a la esquina, el elevador para subir al siguiente piso, dentro de la oficina se desplazan en la [silla de ruedas](#) como si fueran discapacitados. El uso de la [bicicleta](#), [caminar](#), subir escalas, moverse, distensionarse y otras actividades similares ayudan un poco a combatir el sedentarismo.<sup>[[cita requerida](#)]</sup>

**Actividad física en niños y adolescentes**

## **Beneficios de la actividad física en niños y adolescentes**

Los beneficios de la actividad física y el deporte en los niños son una mejor condición física (mejor función cardiorespiratoria y mayor fuerza muscular), reducción de la grasa, disminución de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, mejor salud ósea y menos síntomas de depresión (Janssen et al, 2010).

Los jóvenes que realizan una actividad física relativamente intensa presentan menos adiposidad que los menos activos.

Los niños y jóvenes deberían realizar diariamente un mínimo de 60 minutos de actividades físicas en forma de desplazamientos, juegos, actividades recreativas, educación física, ejercicios programados y deportes, en el contexto de la escuela y el club, en lo posible integrando a otros miembros de la familia. A ello se debe sumar la participación en actividades de fortalecimiento muscular dos o tres veces por semana, de modo de mejorar la fuerza (OMS, 2010).

El período de 60 minutos diarios puede ser realizado en varias sesiones a lo largo del día (por ejemplo, dos veces 30 minutos).

Además convendría que participen regularmente en los siguientes tipos de actividad física tres o más días a la semana:

- ✓ Ejercicios para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades. Estos pueden realizarse espontáneamente en los juegos, trepando a los árboles o mediante movimientos de empuje y tracción.
- ✓ Ejercicios intensos que mejoren las funciones cardio- respiratorias, los factores de riesgo cardiovascular y otros factores de riesgo de enfermedades metabólicas; actividades que conlleven esfuerzo óseo, para fomentar la salud de los huesos como los juegos, carreras y saltos.

### **Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años (OMS, 2010)**

1. Los niños de 5–17 años deberían acumular por lo menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa al día.
2. La actividad física durante más de 60 minutos al día reporta beneficios adicionales para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, de resistencia cardiorespiratoria (aeróbicas).

Convendría incorporar actividades de intensidad vigorosa, para el fortalecimiento de los músculos y los huesos, como mínimo **tres veces a la semana**.

|  |
|--|
|  |
|--|

## **¿Qué es Salud?**

La **salud**, según la Organización Mundial de la Salud, es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Esta definición es el resultado de una evolución conceptual, ya que surgió en reemplazo de una noción que se tuvo durante mucho tiempo, que presumía que la salud era, simplemente, la **ausencia de enfermedades biológicas**.

A partir de la **década de los cincuenta**, la OMS revisó esa definición y finalmente la reemplazó por esta nueva, en la que la noción de bienestar humano trasciende lo meramente físico. La Organización Panamericana de la Salud aportó luego un dato más: la salud también tiene que ver con el medio ambiente que rodea a la persona.

El doctor *Floreal Ferrara* circunscribió a la salud a **tres áreas distintas**:

- ✓ Salud física: Corresponde a la capacidad de una persona de mantener el intercambio y resolver las propuestas que se plantea. Esto se explica por la historia de adaptación al medio que tiene el hombre, por lo que sus estados de salud o enfermedad no pueden estar al margen de esa interacción.
- ✓ Salud mental: El rendimiento óptimo dentro de las capacidades que posee, relacionadas con el ámbito que la rodea. La salud radica en el equilibrio de la persona con su entorno de ese modo, lo que le implica una posibilidad de resolución de los conflictos que le aparecen.
- ✓ Salud social: Representa una combinación de las dos anteriores: en la medida que el hombre pueda convivir con un equilibrio psicodinámico, con satisfacción de sus necesidades y también con sus aspiraciones, goza de salud social.

#### **Componentes de la salud**

La OMS, luego de caracterizar el concepto de salud, también estableció una serie de componentes que lo integran:

- ✓ Estado de adaptación al medio (biológico y sociocultural).
- ✓ Estado fisiológico de equilibrio.
- ✓ Equilibrio entre la forma y la función del organismo (alimentación).
- ✓ Perspectiva biológica y social (relaciones familiares, hábitos).

La **relación entre estos componentes** determina el estado de salud, y el incumplimiento de uno de ellos genera el estado de enfermedad. Toda enfermedad rompe la relación entre un sujeto, un síndrome y un ambiente

Otro aspecto en el que se centra la caracterización de la OMS, es la organización de la **salud pública**. Con esto se hace referencia a todas las medidas que puedan tomarse desde los organismos del Estado para la prevención de dolencias y discapacidades, para la prolongación de la vida y para la educación de los individuos en lo que respecta a la higiene personal. Afirma la OMS que **“la salud es parte de la responsabilidad de los gobiernos”**.

En este sentido es mucho lo que se puede hacer, incluyendo la mejora de los hospitales públicos, el fomento a la iniciativa privada (que contemple que la salud es un derecho de todos los individuos) y la protección del medio ambiente.

#### **Salud ocupacional**

En el **ámbito laboral**, la OMS también se pronuncia al hacer referencia a la salud ocupacional. Con este término se entiende a la actividad que promueve la salud de las personas en sus ámbitos laborales.

La **salud ocupacional** tiene que ver con las condiciones físicas del trabajador, pero también con las condiciones psicológicas. A la hora de ingresar a un trabajo, las personas se ven sometidas a un examen de salud, pero los accidentes laborales, los movimientos repetitivos asociados a determinadas tareas, la exposición a condiciones perjudiciales o el estrés y la presión por parte de superiores pueden deteriorar sus condiciones.

Para evitar esto es necesario que quienes contratan trabajadores lo hagan asegurándoles condiciones de trabajo adecuadas, enmarcadas en normas de seguridad, y también es necesario que el Estado, mediante sus organismos de control, propenda al cumplimiento de las leyes en este sentido. Hoy en día existen muchos planes (de medicina preventiva, de seguridad, de higiene) que tienen como objetivo preservar la salud de los empleados en su ambiente laboral.