

GUIA DE ESTUDIO

EDUCACIÓN FÍSICA

Trabajo Practico N°2: (1ros años varones y mujeres)

Turno mañana y turno noche.

Retomando con nuestras actividades, continuando en esta situación de aislamiento, queremos proponerles aprender un poco más sobre la actividad física y el cuidado de nuestra salud. Para ello les acercamos el siguiente texto y al final del mismo encontrarán las consignas para la realización del trabajo. Cada alumno deberá entregarlo por mail a su profesor o profesora correspondiente.

Tema: PROMOCIÓN Y CUIDADO DE LA SALUD

Mantener la salud es una condición indispensable para el desenvolvimiento individual y social. Para favorecer una salud integral es importante la formación de hábitos y actitudes relacionados con la higiene personal, la alimentación equilibrada, el descanso, la prevención de enfermedades y accidentes.

En el siguiente texto encontrarán información que ayudará al cuidado del cuerpo propio y el de los demás, como así también a la construcción de una cultura para la prevención.

La actividad física regular (que se realice 2 o 3 veces por semana) es fundamental para un desarrollo sano y seguro. Los beneficios saludables de esta actividad se alcanzarán realizando ejercicios de manera correcta, evitando sobrecargas y ejercicios contraindicados. La actividad física no necesariamente debe ser extenuante para lograr beneficios para la salud. La idea es elegir actividades que se disfruten y encajen en la actividad diaria de cada uno, teniendo en cuenta el contexto familiar y social que estamos viviendo, aprendiendo a cuidar la salud a partir de los recursos y medios que cada uno disponga.

La práctica regular de actividad física requiere tener en cuenta algunos puntos importantes **ANTES** de realizarlas:

- **Buen descanso.** Hay que tener en cuenta que el descanso es una parte básica del entrenamiento, para así poder rendir como deseamos. La falta de descanso tiene consecuencias como el aumento del hambre y la ansiedad. El sueño nos ayuda a tener un sistema inmunológico más fuerte, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y promueve el bienestar cerebral. También nos ayuda a regenerar los músculos y reparar cualquier daño que hayamos sufrido durante el entrenamiento. Realizar actividad física con un estado importante de cansancio podría provocar

lesiones, falta de coordinación y más fatiga aún. Por eso hay que intentar entrenar a una hora que permita dormir al menos siete horas continuas.

- **Hidratarse** antes, durante y después de realizar actividad física, aunque sea de forma moderada. Si las actividades son más intensas conviene aumentar la cantidad de líquidos ingeridos. La actividad física puede provocar pérdida de agua y electrolitos (deshidratación) y una respuesta insuficiente del sistema termorregulador. Los principales síntomas de deshidratación son: aumento de sed, sequedad en la boca, debilidad, dolor de cabeza, náuseas, mareos, desmayos, confusión, palpitaciones.
- **Realizar un buen desayuno.** Si la actividad física se realizará durante la mañana y si tenemos en cuenta las horas de descanso nocturno y el tiempo transcurrido desde la última ingesta de alimentos, al momento de levantarnos para comenzar con las actividades cotidianas, las reservas de nutrientes energéticos principales de las células se encuentran por debajo de lo óptimo. Es por esto que para reponer las calorías utilizadas durante la noche y contar con la energía necesaria para que nuestro cuerpo se ponga en marcha, es necesario realiza un buen desayuno.
- **Evitar bebidas que contienen cafeína, alcohol, demasiado azúcar o gaseosas.** Pueden producir efectos negativos en el organismo fruto de la presencia de edulcorantes artificiales.
- **Usar ropa holgada, ligera y de colores claros.** Utilizar ropa que facilite la transpiración (evitar el nylon y otra fibras artificiales). El algodón es especialmente recomendable. La ropa no debe ir ajustada sobre la piel, sino que debe permitir una aireación adecuada. La sudoración es un medio para regular la temperatura corporal: al realizar actividad física la temperatura interna del cuerpo se eleva (porque hay mayor circulación de sangre) y el sudor sobre la piel refresca y ayuda a que la elevación de la temperatura no sea perjudicial para el organismo. También la transpiración elimina las sustancias de deshecho y contribuir a la formación de una barrera contra las invasiones de gérmenes, bacterias, hongos y virus que pueden dañar al organismo. Los colores claros en la ropa son los más adecuados porque rechazan los rayos solares evitando que la tela produzca sensación de más calor. Por el contrario los colores oscuros atraen la luz solar.
- **No usar cosméticos,** especialmente si tienen un carácter graso u oclusivo que tape los poros y no permita la transpiración como ya se explicó anteriormente.
- **Usar calzado cómodo y fresco.** Elegir un calzado adecuado. La puntera deberá permitir que los dedos estén “cómodos” y no apretados y comprimidos. La parte media del calzado no deberá favorecer el vencimiento metatarsal (es decir que debe estar bien determinado el arco plantar). El taco deberá tener, preferentemente, una elevación de 2cm aproximadamente para permitir una distribución del peso corporal equilibrada.

- **Llevar la cabeza cubierta y usar anteojos para sol.** Esto ayudará a evitar un golpe de calor o sobrecalentamiento cuyos síntomas son: dolor de cabeza, mareos, náuseas, desmayos, calambres o palpitaciones.
- **Evitar el sol y buscar la sombra** para evitar un golpe de calor.
- **Evitar hacer actividad física intensa y prolongada en las horas de más calor.**
- **Disminuir el ritmo** cuando la temperatura sea superior a 27°C. Programar las actividades físicas en las primeras horas de la mañana o en la noche.
- **Para evitar lesiones** se debe empezar despacio (actividades moderadas, no intensas) e incrementar gradualmente para darle al cuerpo tiempo para adaptarse. Cuando comenzamos una actividad física los músculos, huesos y articulaciones van cambiando, se van entrenando y esto debe ser progresivo, de a poco para no lastimarse ni lesionarse.
- **Después de comer** (de una comida importante como el almuerzo, por ejemplo) esperar al menos 2hs antes de hacer actividad física ya que la mayor parte del oxígeno de nuestro organismo se encontrará cumpliendo la función de la digestión de los alimentos ingeridos y al hacer una actividad física se podría sentir algún malestar como mareos o náuseas.
- **Después de un resfrío**, esperar dos o más días para retomar las actividades físicas para que las funciones del organismo se recuperen, se estabilicen por completo y no sentir malestar ni falta de oxígeno durante la mima.
- **Tomar registro de las pulsaciones antes de comenzar.** Esto puede ayudar a mostrar cómo está la frecuencia cardíaca antes de comenzar la actividad física y al tomarla varias veces luego de realizada la actividad se puede ver también cómo baja hasta volver a su normalidad. Cuanto más rápido baja y más rápido llega a su estado normal, más entrenado está el organismo. Para tener en cuenta: ¿Qué es el pulso? Cada vez que el corazón se contrae, expulsa hacia el resto del organismo a través de las arterias generando una onda de flujo que se puede percibir palpándola. Esa onda es el pulso. La frecuencia cardíaca es el número de veces que ocurre esto por minuto. La medición del pulso es una medida directa de la frecuencia cardíaca. ¿Dónde tomarse las pulsaciones? Tenemos 2 sitios, uno en el cuello “pulso carotídeo” y otro en la muñeca “pulso radial”. Las carótidas son arterias que van por los dos lados del cuello, por lo que con 2 dedos, el índice y el mayor, presionas ligeramente en uno de los lados del cuello. El pulso normal de un adulto en reposo es de 70 latidos por minutos aproximadamente. Se puede contar las pulsaciones durante 15 segundos y se multiplica por 4. Así se obtiene la frecuencia cardíaca en un minuto.

Cuestionario:

1) Después de leer la información proporcionada, te proponemos ubicarte en la siguiente situación y redactar, contando en forma descriptiva, cómo actuarías en dicha oportunidad...

“....te encuentras recorriendo una distancia de 5 km aproximadamente, ya sea caminando o trotando, por el costado de una ruta, siendo las 16 hs. de un día soleado y ventoso....sin nadie alrededor.....”

Menciona qué medidas de prevención y cuidado de tu salud “aplicarías, antes, durante y posterior a la experiencia, utilizando los elementos con los que cuentas en tu casa.

2) ¿Qué aspectos de la situación planteada anteriormente cambiarías? ¿Por qué?

3) Responde si las siguientes afirmaciones son: **verdaderas “V” o falsas “F”**: (justificar las falsas)

1-Para tener una vida saludable, es importante beber aproximadamente 2L de agua diarios

2-La comida “chatarra” es un alimento óptimo para consumir 2hs. antes de realizar actividad física.....

3-Es recomendable realizar actividad física (6 días) en la semana para tener un estado saludable.....

4-Debemos hidratarnos con agua sólo al terminar la actividad física

5-Realizar un buen desayuno, no es determinante para la actividad posterior

6-Expertos afirman como saludable realizar actividad física, usando ropa de abrigo en las estaciones de calor, para transpirar más de lo esperado

7-La franja horaria aconsejable para realizar actividad física, es desde las 11 hs. hasta las 15 hs., porque se transpira mucho más.....

8-El calzado adecuado para realizar una actividad física de ser plano en toda su suela, bajo y chato para que sea más liviano.....

9-Para hacer una actividad física es importante estar descansados, así se evitará posibles lesiones y se ayudará a favorecer el sistema inmunológico.....

10-Consumir bebidas azucaradas o gaseosas antes de realizar una actividad física puede producir efectos negativos en el organismo.....

11-Para salir a realizar una caminata de día, es conveniente llevar ropa de colores claros.....

12-Salir a hacer actividades de trote luego de una cena abundante es beneficioso porque es de noche y no hace calor.....

