

Apuntes de

EDUCACIÓN FÍSICA

TEMA 4

LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA



2º DE E.S.O.
SEGUNDO TRIMESTRE

Uno de los aspectos que más han mejorado en este último siglo en relación con el bienestar de hombres y mujeres ha sido **la salud**, concepto que incluye no solo la ausencia de enfermedad, sino también medidas preventivas, el cuidado continuado y el control de nuestro organismo con el fin de mantener el adecuado equilibrio físico y mental.

Entre los hábitos considerados «más saludables» se incluye la **práctica regular de actividades físicas**. En la actualidad está demostrado que la realización de ejercicio y de otras conductas que se relacionan con él, constituyen uno de los principales pilares de nuestra salud.

En este tema vamos a conocer todos los aspectos referidos al conocimiento de tu cuerpo, a la práctica habitual de actividades físicas, los beneficios que aporta y cómo contribuye a mejorar la calidad de vida.



1.- CONCEPTO DE SALUD



La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la salud como:

«El completo bienestar físico, mental y social de una persona y no solamente la ausencia de enfermedades»

La salud es mucho más que no estar enfermo. El hecho de no estar en cama con fiebre o de no tener ninguna lesión puede indicar de que en ese momento no pasa nada, pero no significa necesariamente que se goce de buena salud.

Además, la **salud es variable**, cambia con el tiempo, debido a multitud de factores. Algunos de ellos están determinados de antemano, desde que nacemos, como son: el sexo, nuestra constitución corporal, la predisposición a padecer ciertas enfermedades, etc. Son los **factores hereditarios** que llevamos en nuestros genes y que son difícilmente modificables puesto que nuestra capacidad para influir en ellos es prácticamente nula.

1.1.- Factores que influyen en la salud

BENEFICIOSOS	PERJUDICIALES
• El ejercicio físico • Una buena alimentación • La higiene • El descanso adecuado y la relajación • Una buena actitud postural • Un peso adecuado • El control y seguimiento médico adecuado	• El sedentarismo • Alimentación deficiente o desequilibrada • La falta de higiene • La tensión, el estrés y el no dormir • Las malas posturas corporales • El sobrepeso • El consumo de sustancias nocivas (tabaco, alcohol, drogas, etc.).

Para ayudar al correcto funcionamiento de nuestro organismo y conseguir mantener y mejorar nuestra salud, es importante que conozcamos nuestro cuerpo, cómo evoluciona y cómo se comporta.

2.- TU CUERPO: UN COMPAÑERO PARA TODA LA VIDA

Parece algo obvio decir que nuestro cuerpo nos acompaña a lo largo de nuestra vida; pero, ¿somos conscientes de ello?; ¿lo cuidamos lo suficiente como para garantizar que se mantenga en el mejor estado posible? Reflexiona sobre estas preguntas porque tu cuerpo responde ahora perfectamente, pero seguro que conoces bastantes personas mayores (y no tan mayores) que tienen problemas de salud.

Algunos de estos problemas son inevitables, pero otros muchos **se podrían evitar** si adoptamos los medios adecuados para cuidar el propio cuerpo.

Durante estos años has ido mejorando tu condición física, también has aprendido las **conductas y los hábitos que te benefician** y aquellos que pueden perjudicarte. Cuando termines tus estudios, deberás ser tú quien se ocupe de mantener tu cuerpo sano y en forma para poder disfrutar de él a lo largo de tu vida.



Seis buenas razones para adquirir y mantener hábitos saludables.



- 1.- *Tendremos mayor energía en nuestra vida cotidiana.*
- 2.- *Evitaremos lesiones y accidentes en la práctica deportiva.*
- 3.- *Padeceremos menos enfermedades.*
- 4.- *Estaremos más satisfechos con nuestro cuerpo y nuestra imagen personal.*
- 5.- *Disfrutaremos de mayor equilibrio emocional.*
- 6.- *Mejoraremos nuestras relaciones con los demás.*

3.- EL CUERPO A TU EDAD

El cuerpo humano tiene una estructura común a todos los hombres y mujeres, a la que se llega como consecuencia del desarrollo. La pubertad y la adolescencia son etapas de este desarrollo y presenta una serie de particularidades anatómicas, fisiológicas y psicológicas.

Lo más destacado esta etapa es el crecimiento, lo que significa que se aumenta de estatura, de peso, de perímetro torácico, etc. Además aparecen los caracteres sexuales secundarios, que son signos evidentes de que el cuerpo está madurando y tiene una potencialidad cada vez mayor.

¿Cómo aparecen los caracteres sexuales secundarios?

Mujer	Hombre.
* Aparición de vello en pubis y axilas, etc.	* Crecimiento de órganos sexuales.
* Crecimiento del pecho.	* Cambio en la voz.
* Mayor anchura de caderas.	* Mayor anchura de hombros.
* Más cantidad de tejido graso.	* Aparición de vello en pubis, axilas, etc.
* Aparición de la primera menstruación.	* Mayor crecimiento muscular y aumento de la fuerza.

Desde el punto de vista práctico, es necesario que sepas qué cambios se manifiestan en tu cuerpo y, concretamente, los aspectos relacionados con las capacidades físicas. Esto es importante para que:

- Conozcas tus posibilidades y limitaciones actuales;
- Utilices al máximo tu potencial, sin riesgos de accidentes o lesiones graves que repercutan negativamente en tu desarrollo;
- Puedas realizar ejercicios y actividades físicas, siendo consciente de cómo controlar el propio esfuerzo y cómo tomar las precauciones necesarias.

4.- EL EJERCICIO FÍSICO

Aunque en la sociedad actual se ha hecho muy popular la práctica de diversas actividades físicas y deportivas, también es cierto que los jóvenes y niños de tu edad dedican cada vez más tiempo a actividades sedentarias, donde la participación se reduce a ser meros espectadores.

Esto tiene consecuencias negativas para la salud, pues el cuerpo necesita un mínimo de actividad física diaria para mantenerse en forma. Además, está ampliamente demostrada la importancia que tiene el ejercicio físico para **prevenir enfermedades, mantener las condiciones físicas, rehabilitar lesiones** y otra serie de beneficios de tipo psicológico.



El ejercicio físico es el esfuerzo corporal que tiene por objeto adquirir, desarrollar, consolidar y mantener una buena condición física

4.1.- Algunos beneficios del ejercicio.

Beneficios del ejercicio físico para tu salud	Beneficios del ejercicio físico en las relaciones humanas
* Mejora la oxigenación.	* Proporciona placer
* Mejora la presión sanguínea.	* Genera confianza en uno mismo.
* Permite que el corazón bombee más sangre.	* Favorece la creatividad y la imaginación.
* Favorece la digestión.	* Facilita el sueño y el descanso.
* Ayuda al crecimiento de huesos y músculos.	* Nos relaciona con otras personas.
* Disminuye los problemas de corazón y del sistema circulatorio.	* Favorece la relación con el medio ambiente y el entorno.
* Previene el sobrepeso y la obesidad.	* Permite la participación de todos
* Evita lesiones del aparato locomotor.	* Ocupa el tiempo de ocio.
* Favorece la higiene.	* Permite vivir experiencias variadas.

4.2.- Haz ejercicio, pero sin riesgo.

Como has visto, las ventajas del ejercicio son muchas aunque, a veces, si no se hacen bien, puede producir consecuencias negativas. Para evitarlo, debes seguir algunos consejos fundamentales:

1.- Antes de empezar a hacer ejercicio, debes comprobar tu estado de salud mediante un **reconocimiento médico**. Así te aseguras de que todo está bien.

2.- Atiende siempre las indicaciones de tu **profesor de Educación Física**: él sabe como aconsejarte y solucionará cualquier duda que plantees.

3.- ¡Ten cuidado! Debes comer **tres horas antes** de realizar ejercicios físicos, para evitar un corte de digestión.

4.- Ten siempre presente las **normas higiénicas** más elementales referidas al calzado, la vestimenta, etc., que encontrarás más adelante.

5.- Realiza un buen **calentamiento**. Es una técnica básica de Educación Física que conoces. Se trata de realizar ejercicios previos a la actividad que te preparan progresivamente para ella

6.- Siempre que puedas, y además de las clases de Educación Física, debes realizar **otro tipo de actividades**.



7.- La actividad que escojas **debe hacerte disfrutar**; para ello, practícalo con la intensidad adecuada, pero sin llegar nunca a un cansancio excesivo total. Alcanzar un estado de agotamiento es perjudicial.

8.- No debes hacer **ejercicios contraindicados** para tu edad, como, por ejemplo, levantar grandes pesos. Pueden ser muy perjudiciales pues el cuerpo todavía no está suficientemente preparado.

9.- Los **ejercicios en grupos** te lo harán pasar mejor: harás amigos y sobre todo, tendrás una gama más amplia de posibilidades deportivas.

10.- **Realiza descansos** durante los ejercicios, sobre todo cuando sientas un cansancio excesivo. Una pausa adecuada te permitirá realizar la actividad durante más tiempo.



5.- HÁBITOS SALUDABLES RELACIONADOS CON EL EJERCICIO FÍSICO



Escoge una vestimenta que sea **cómoda** y permita la **transpiración**. No debe apretar ni producir irritación al rozar con la piel. El calzado debe ser cómodo y la suela no excesivamente dura. Átate correctamente los cordones.



Calienta siempre antes del ejercicio. El cuerpo se prepara gradualmente para afrontar el esfuerzo; así evitarás tener lesiones.

Bebe abundante líquido durante y después del ejercicio. Tu cuerpo necesita recuperar el agua que pierde a través de la sudoración.



Dosifica tu esfuerzo. Valora tu estado físico y posibilidades, en función del tipo de actividad y de su duración. El ejercicio adecuado es aquel que nos ayuda a mejorar, sin sobrepasar nuestros límites.



Después del ejercicio dedica unos minutos a que tu cuerpo vuelva a la normalidad y se recupere adecuadamente. Realiza ejercicios de **estiramiento, relajación o respiratorios**.

Abrígate al terminar. Aunque no tengas frío, tu cuerpo pierde calor, especialmente si el sudor se enfría. De este modo evitarás constiparte.

5.1.- Comer bien.

En una etapa de crecimiento, como es la adolescencia, las necesidades energéticas del organismo son **mayores**, especialmente si se realiza una **actividad física** de forma continuada.

Normalmente, con lo que se come en el desayuno, el almuerzo y la cena, si es variado y contiene el aporte de nutrientes fundamentales, se cubren las necesidades. Sin embargo, debes tener en cuenta algunas recomendaciones para comer bien:

*Come **alimentos variados**, respetando el equilibrio entre hidratos de carbono, proteínas y grasas.

*Toma alimentos **ricos en fibra**, pescado, verduras frescas y fruta; y no abuses de las carnes y derivados de la leche con mucha grasa

*Intenta acostumbrarte a un **horario** más o menos fijo de comidas, y reparte tu alimentación, al menos, en cuatro ocasiones: desayuno, almuerzo, merienda y cena

*Realiza **desayunos** ricos en energía; un buen almuerzo y una cena no deben ser demasiado copiosas (mucha cantidad).

***Come despacio** y mastica adecuadamente

*Deben transcurrir, al menos, **tres horas** desde que comas hasta que realices la actividad física.

*No es bueno comer **inmediatamente** después de realizar ejercicio, aunque sí es importante beber y reponer el líquido que has gastado.

***No abuses** de bebidas gaseosas, golosinas, bollos y pasteles



5.2.- La higiene corporal.

Para mantener una correcta higiene corporal sigue estos pasos:

- 1.- Utiliza la **vestimenta adecuada**, suelta, cómoda y que transpire. No utilices la misma prenda dos veces seguidas sin lavarla.
- 2.- Los calcetines deben de ser de **algodón o hilo** para que absorban el sudor y regulen la temperatura del pie.
- 3.- El **calzado** debe proteger a tus pies, darte estabilidad y adaptarse a las superficies en las que realizas la actividad.
- 4.- Los **pies** pueden ser un foco de infecciones. Importante: airea las zapatillas después del ejercicio, no andes descalzo, y cuida tus uñas, rozaduras y posibles ampollas.
- 5.- **Dúchate** después del ejercicio, mejor con agua templada. Después sécate y cámbiate de ropa.

5.3.- El descanso.

Mediante el descanso, el cuerpo puede recuperarse después del ejercicio. Indicaciones para un buen descanso:



- Debes dormir un mínimo de 9 horas y permitir la regeneración de sustancias que son imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo.



- No es bueno que te acuestes inmediatamente después de un ejercicio intenso o de una comida copiosa. Realiza antes alguna actividad relajada que te ayude a conciliar el sueño.

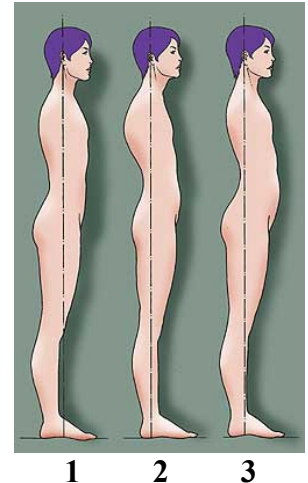
6.- LA POSTURA

Para poder mantenerse erguido, nuestro cuerpo está en constante lucha contra la gravedad. Las distintas partes del cuerpo están dispuestas de forma que descansan unas sobre otras, de modo que podemos trazar una línea imaginaria a la que llamamos línea de gravedad. Si se produce un desvío o un desequilibrio, dejan de descansar unas partes del cuerpo sobre otras con lo que se necesita la intervención de la musculatura para recuperar el equilibrio, lo que origina a la larga cansancio y dolor muscular.

Llamamos **actitud postural** al conjunto de posturas que adopta nuestro cuerpo normalmente para mantenerse equilibrado con respecto a la fuerza de la gravedad. Una incorrecta actitud postural influirá a la larga de modo negativo en nuestra salud física.

Los músculos que intervienen en el mantenimiento de una adecuada actitud se denominan **musculatura de sostén** porque son los encargados de «sostener el cuerpo».

No todas las actitudes posturales son equilibradas. Observa las tres fotos. En ellas puedes observar que la persona adopta distintas actitudes posturales para mantenerse de pie. Sólo una de ellas es **equilibrada (1)**.



Para tener una postura equilibrada (1):

- Los hombros deben estar ligeramente inclinados hacia atrás.
- El peso debe estar repartido de forma uniforme, apoyando toda la planta de los pies.
- La cabeza debe estar erguida y levemente adelantada.
- Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas.
- Los pies, las caderas, los hombros y la cabeza deben estar alineados, de modo que se obtenga una sensación de ligereza, como si una cuerda imaginaria tirase de la cabeza.

6.1.- Indicaciones para una correcta actitud postural.

Muchas de las posturas que adoptamos a lo largo del día van incidiendo negativamente en nuestro equilibrio postural y pueden generar problemas a la larga. A continuación te mostramos algunas actividades de la vida cotidiana y la forma correcta de realizarlas para evitar posibles lesiones.

1.- Levantar pesos: acerca el peso lo máximo posible a tu cuerpo; procura no doblar los brazos; flexiona las rodillas y mantén el tronco erguido.

2.- Empujar objetos: acercar el peso al cuerpo lo máximo posible; colócate de espaldas y empuja manteniendo la espalda recta.

3.- Permanecer sentados: utiliza un asiento con respaldo y apoya la espalda todo lo que puedas; usa un atril para que la cabeza se mantenga erguida al leer.

4.- Caminar: haz el juego completo de apoyo en el pie; mantén la cabeza erguida, como si llevaras un libro sobre la cabeza, y relaja los hombros.

