



PRESENTACIÓN

Cada vez pasamos máis tempo sentados ou simplemente tendomopoucaactividade física. Podemos pasar días así, sen levar a cabo ningunhaactividade física importante. E este signo da vida moderna, esta derivando en graves problemas de saúde a curto e medio prazo. Estamos a converternosnunhasociedade enferma por algo tan absurdo como non facerexercicio físico.

Imos profundar un pouco no tema e por riba de todo, tentar cambiar os nosos hábitos de comportamento para ser máissans. E seguro que tamén máis felices.

NON SOMOS SEMENTARIOS

Os nososdevanceiros non eran precisamente pasivos. Cunha vida nómada, sen residencia fixa, a súaactividade diaria centrábase en conseguir alimentos. Diversas estimacións calculan que cada día podían chegar a percorrer de media uns quince quilómetros para cazar. E investigacións como as que desenvollennasexcavacións de Atapuerca permítenosimaxinaraos homínidos de fai medio millón de anos como a culturistas, cunha estatura media de 1,70 metros os homes e 1,60 metros as mulleres e un peso de ata 90 quilos no caso dos homes.



Se mañálevantásemonos e tentásemos levar unha vida como a de fai miles de anos, acabariamos a xornadaesgotados e cheos de bochas nos pés, incapaces de imaxinaroutro día máis a ese ritmo. Pero o nosocorpo acabaría adaptándose.

Por desgraza, non pasa o mesmo no sentido oposto. Se non realizamos un mínimo de actividade física, o nosocorporeséntese. E é por este motivo polo que se a nosa vida cotiá non implica un mínimo de actividade física debemos buscar formas de compensalo a través da práctica dalgún deporte ou algún tipo de exercicio.

ACTIVIDADE 1

Que tal é o teu ritmo de actividade física? En primeiro lugar, contesta á seguinte enquisa e a continuación realiza unha posta en común costeus compañeir@s de clase para ver o voso grao de sedentarismo.

Fago deporte (sen contar a clase de Educación Física)

A diario *Máis de dúas veces por semana* *Ao menos unha vez por semana* *Nunca*

Estou sentad@

Máis de 10 horas diarias *Máis de 8 horas diarias* *Menos de 6 horas diarias*

Ando cada día de media



Máis de 5 km

Máis de 3 km

Máis de 1km

Menos de 1km

COMPONENTES DA ACTIVIDADE FÍSICA

Todas as actividades físicas que levemos a cabo implican catro factores.

Resistencia cardiorrespiratoria. Cando levamos a cabo unha actividade física importante entra en xogo a capacidade do noso organismo para soportala durante períodos de tempo longos. Canto máis adestremos a noso corpo, maior resistencia teremos. Para melloralo, podemos nadar, remar, andar en bicicleta ou correr de forma suave.

Forza e resistencia muscular. Tamén podemos traballar de forma específica nosa musculatura para ter cada vez máis forza e resistencia. Para iso, podemos realizar actividades tan simples como saltar á corda, levantar pesos (nunca excesivos), xogar a tirar da corda ou facer a carretilla con compañeiros.

É moi importante evitar excesos nos exercicios que impliquen carga de pesos. Non imos ter uns músculos espectaculares nunha semana por tentar levantar un peso esaxerado.

Flexibilidade. Como os outros aspectos físicos, tamén podemos traballar e mellorar a nosa flexibilidade. Estirar suavemente os músculos, bailar ou mesmo pasar a aspiradora son exercicios que favorecen a nosa flexibilidade. Se o prefires, deportes como as artes marciais ou a ximnasia deportiva son excelentes actividades para ter unha gran flexibilidade.



Coordinación. Podemos definila como a capacidade para combinar os nosos sentidos (sobre todo a vista e o oído) e o movemento do corpo para realizar movementos precisos e suaves.

Este tipo de habilidade require unha aprendizaxe que en ocasións é moi distinto dunhas persoas a outras. Cada un de nós ten os seus propios ritmos de aprendizaxe.

EFECTOS SOBRE A SAÚDE DO EXERCICIO

Todos temos claro que o exercicio físico é positivo para o noso corpo, pero moitas veces non temos moi claros os mecanismos fisiolóxicos polo que nos achega tanto beneficio. Imos facer un pequeno repaso.

A nivel físico

Cando estamos a realizar calquera actividade física, o noso corpo entra nun estado que difire moito do seu cando estamos en repouso.



Antes xa de empezar, mellora o noso nivel de alerta e a predisposición para actuar. E coa actividade liberamos adrenalina e noradrenalina e outras hormonas que regular a resposta dos nosos órganos durante a actividade física.

A nivel cardiorrespiratorio, o primeiro que notamos é unha aumento da frecuencia cardíaca de e da nosa respiración. A nosa musculatura reclama máis osíxeno e isotradúcese en que o noso corazón debe latexarmáis rápido e con máis forza. Podemos pasar de ter un volume de sangue circulando de cinco litros por minuto a niveis de ata trinta litros en momentos de esforzos máximos.



Os músculos están a realizar unha gran actividade de contracción e relaxación. E para mantela necesitan consumir máis enerxía. Isto non é posible se non dispoñen tanto de azucres como de osíxeno, o que nos leva a esa necesidade imperiosa de respirar con máis intensidade e a que o noso corazón bombee máis cantidade de sangue.

Diminúe o risco de certas enfermidades.

Hai algunhas enfermidades que estatisticamente afectan máis a persoas que non practican deporte

- Enfermidades cardiovasculares. O corazón é un músculo máis, e como tal ten que adestrarse. Se temos unha vida sedentaria, isto acaba afectando o noso rendemento cardíaco. Por ese motivo, é moi recomendable manter certo nivel de actividade física toda a vida. E sobre todo, ter hábitos saudables.
- Menor risco de certos tipos de cancro. Os últimos estudos establecen claras correlacións entre a realización de actividade física e un menor risco de padecer polo menos 13 tipos de cánceros. Aínda que aínda non se coñecen con total precisión os mecanismos deste efecto beneficioso, si que está corroborado por estudos nos que se estudou o comportamento de miles de persoas durante anos.
- Diabetes. Trátase dunha enfermidade que afecta o sistema endócrino e que consiste nunha presenza elevada de azucre en sangue porque o corpo non produce/non utiliza correctamente unha hormona que chamamos insulina. Co deporte conseguimos por unha banda evitar o risco de determinados tipos de diabetes e por outro, no caso de padecela, o exercicio pode sernos moi útil para regular os niveis de azucre do organismo.



Axuda a controlar o sobrepeso. O exercicio é o mecanismo máis eficiente para manternos nun peso adecuado. Se levamos unha vida totalmente sedentaria, é moi difícil non acabar engordando.



Fortalece os ósos. De forma natural, coa idade os ósos tenden a debilitarse. Pero distintos estudos demostran que se fas exercicio, mandas sinaisa o corpo de que deben mantelos fortes e iso favorece que o paso do tempo non lles afecte dunha forma tan significativa

Fortalece os músculos. Se non exercitamos un músculo, acábase debilitando ata case atrofiarse. É moi importante para a nosa saúde que manteñamos o que se adoita chamar como un bo “ton” muscular. Non é necesario que pases o día levantando pesas ou que fagas 300 abdominais antes de deitarte, pero si que tentes exercitarte e fagas cousas tan sinxelas como subir polas escaleiras aínda que haxa ascensor ou pasear canto che sexa posible en lugar de utilizar un coche.



ACTIVIDADE



Imos organizar o noso propio concurso de post para Instagram. En grupos, prepara de contido para “Instagram” a favor do deporte. Posteriormente, subídeo e intentade conseguir o máximo de likes posibles. O grupo que teña máis a cabo dunha semana gañará o concurso.

A nivel mental

Moitas veces non somos conscientes de que os beneficios do deporte non están só nun plano físico. Tamén é moi positivo para a nosa saúde mental

Mellora o estado de ánimo e diminúe o risco de enfermidades mentais.

Seguro que algunha vez sentiches esa sensación tan agradable de relaxación na que se entra despois de facer exercicio. É o resultado dun conxunto de procesos que teñen lugar no noso cerebro e que cada vez grazas á Ciencia comprendemos mellor.

ACTIVIDADE

Lee o seguinte texto. É un fragmento dun artigo publicado no xornal El País.

≡ EL PAÍS

BUENAVIDA

Al hacer ejercicio, el cerebro empieza a trabajar, produciendo miles de reacciones químicas. La actividad conduce pues no solo a la quema de grasas y **aumento de la musculatura**, sino que también ayuda a todo el proceso de atención y concentración, que se prolonga más allá del tiempo en que estamos entrenando. Una actividad física habitual consigue, además de bajar de peso y mantener una bonita figura, mejorar calidad de vida, bienestar y salud. Entre los muchos estudios que lo prueban, **este es uno de los últimos.**



Cristian García, director técnico de los centros **BodyOn**, asegura: “La activación muscular pone en marcha una *fábrica química* de sustancias activas, altamente eficaces, ayudando a reducir el nivel de grasa, a la vez que mejora el desarrollo muscular y aumenta el rendimiento corporal. También actúa en el sistema vascular, con una mayor irrigación sanguínea, que nos asegura un corazón saludable”. Según la Sociedad Española de Cardiología, durante este lapso, el corazón late más deprisa y produce vasodilatación de los capilares, de modo que aumenta la cantidad de sangre en movimiento y se fortalece el músculo cardíaco. Ángel Merchán, director de **Homewellness**, puntualiza: “Los cambios que se producen en los momentos posteriores a la práctica deportiva son provocados por la segregación de una serie de hormonas, como la testosterona, la adrenalina, el cortisol o las endorfinas”. Traducido a su estado: estos químicos le producirán un estado transitorio de relajación, que puede durar varias horas, según la intensidad del entrenamiento. Estos efectos, efímeros, perduran en el tiempo a medida que aumenta la frecuencia del deporte. A la relajación de la primera media hora, habría que añadir rapidez mental, necesidad de azúcar, quema de calorías y sensación de bienestar.

- a.- Qué hormonas liberamos aofacer deporte?
- b.- Qué nos sucede despois de facer deporte?
- c.- Qué nos pasa se facemos deporte habitualmente?

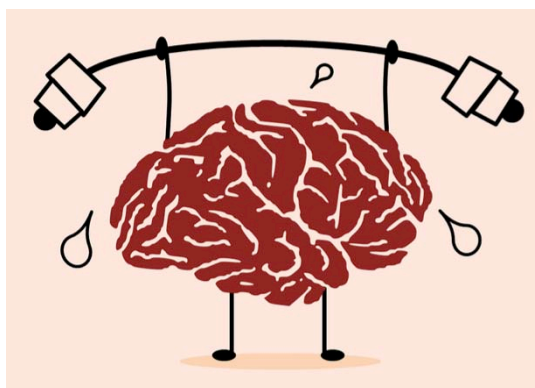
Fomenta a sociabilidade

É case imposible facer deporte de forma individual. Aínda que salgamos a correr, é habitual acabar facéndoo en grupo. Cando levamos a cabo actividades deportivas tendemos a ser máis sociables.

Fomenta a autonomía e a integración social.

Do mesmoxeito, realizar actividade física permítenos mellorar como sociedade. Por exemplo, está comprobado que en persoasmaiores a práctica deportiva favorece que manteñan a súa autonomía persoal e mellorar en xeral a súa calidade de vida.

Como ves, non só debemos pensar nos aspectos físicos. Toda a actividade que levamos a cabo actúa sobre nós de forma integral, repercutindo no noso estado físico e anímico.



ACTIVIDADE Eres unhapersoa activa?



Para descubrir se o noso nivel de exercicio é o adecuado, imos cubrir unha enquisa do ministerio de sanidade.

Entra na web

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/descubrelo/home.htm>

e cobre o cuestionario contestando con sinceridade ás cuestións que expón. Se es unha persoa activa, felicidades. Senón, chegou o momento de exporse seriamente un cambio de hábitos 😊.

ORIXE DO DEPORTE

O deporte é tan antigo como a civilización. Nalgunhas pinturas rupestres xa aparecen imaxes que poderíamos asociar coa práctica de actividades deportivas. E parece probado que haimais de 4.000 anos a civilización chinesa practicaba ximnasia deportiva. Mesmo nalgunhas poboacións, como os antigos maya, o xogo estaba asociado a rituais relixiosos.



Posteriormente, a civilización grega deu unha gran importancia á práctica de deporte, aproximándose á imaxe actual da práctica deportiva. Non só por organizar as primeiras olimpíadas, senón por atribuírlle unha gran importancia na educación dos seus mozos.

Con Roma diminuíu a importancia do deporte, que derivou máis cara a espectáculos de masas como os dos gladiadores e relegando o exercicio a adestramento militar.

Nos séculos seguintes non mellora a situación. Durante o medievo non é habitual tampouco a práctica deportiva. A pesar diso, sabemos que en países como Francia ou Inglaterra foi popular un xogo chamado "Soule". Xogábase golpeando unha pelota cun pau ou cospés tentado introducila na portería do equipo contrario. Nas súas dúas variantes foi un precursor do hockey e o fútbol modernos.



Detalle dun partido de Soule. Fonte. Wikipedia

O renacemento, con todos os seus cambios sociais, cambia a percepción



do deporte, que comeza a recuperar prestixio social como elemento positivo na educación das persoas. Aparece o Calcio, moi parecido ao fútbol actual e que xa conta con normas máis definidas que o Soule.

E a partir de aí a expansión do deporte faise imparabile, estendéndose entre todas as clases sociais e converténdose nunha parte cada vez máis importante en sociedades ata alcanzar a gran eclosión actual, na que todos somos conscientes da súa importancia na saúde e desenvolvemento persoal.

ACTIVIDADE

Elix un deporte que che guste e documéntate sobre a súa historia e beneficios para a saúde da xente que o practica. Con toda esa información, prepara unha presentación para facer unha breve exposición aos teus compañeiros.

CÓMO ELIXIR UNHA ACTIVIDADE FÍSICA-DEPORTE?

Antes de comezar a practicar un deporte –ou calquera actividade física– é importante ter en conta se se adapte ben ás nosas características e estado físico.

Toda actividade pode dividirse en dous grandes grupos. Aeróbicas y anaeróbicas

Actividades aeróbicas. Como indica o seu nome, son exercicios que necesitan osíxeno para poder levar a cabo. Neste grupo estarían todas as actividades físicas que realizamos durante un período longo de tempo a un ritmo máis ou menos moderado. Englobaría por exemplo correr de forma suave, camiñar ou facer bici.



A nivel fisiolóxico implica que consumimos osíxeno para extraer enerxía dos azucres e graxas de reserva que temos no noso organismo. Trátase dunha actividade que podemos manter durante bastante tempo, o que a fai ideal para manter un peso adecuado e mellorar a nosa resistencia.

A Organización Mundial da Saúde recomenda un mínimo de 150 minutos semanais de actividade aeróbica para manter un bo estado físico. Algo tan sinxelo como camiñar menos de tres horas á semana achéganos estes beneficios.

- Eliminamos graxas. A graxa non deixa de ser unha reserva de enerxía que consumimos ao realizar exercicio aeróbico.
- Disminúe a tensión arterial. A tensión alta é un dos maiores factores de risco cardíaco.



- Reduce os niveis de colesterol, que son outro factor para ter en conta para os problemas cardíacos.
- Mellora a nosa capacidade pulmonar.
- Aumenta a reabsorción de calcio por parte dos nosos ósos.



- Mellora o estado de ánimo. Faidiminuír os niveis de adrenalina, ahormona responsable da tensión e favorece a secreción de endorfinas. Estas últimas son as responsables da sensación de benestar que sentimos despois de facer deporte.

Actividades anaeróbicas

Trátase de actividades moi intensas na que toda a enerxía que usan os músculos provén do seu propio metabolismo e sen a intervención de osíxeno (non intervén a respiración). Sería por exemplo unha carreira breve, realizar abdominais ou levantar pesas.

Como toda actividade física, tamén ten beneficios para o organismo..

- Fortalece e desenvolve os músculos. Ao realizar esforzos intensos durante períodos curtos favorecemos o incremento da masa muscular.
- Trátasedunhaactividademoiesixente a nivel cardíaco e que mellora o estado cardiorespiratorio.



Con todo, este tipo de actividades máis “explosivas” implican máis risco de lesións. Por iso é importante realizar estiramientos previos e realizar como quecemento actividades aeróbicas antes de iniciar os esforzos anaeróbicos.

A maior parte de deportes combinan estesdous tipos de actividades, aínda que as proporcións varían enormemente. De modo xeral, para elixir un deporte debemos ter en conta que se axusteaosnos gustos (gústanme deportes de equipo ouindividuais? ao aire libre ou en espazos cubertos? ...?) e as nosas capacidades físicas e estado de forma.

ACTIVIDADE

Segundo a Organización Mundial da Saúde, os nenos e mozos deben manterunhaactividade física elevada. Estas son as súasrecomendacións

- Os nenos e mozos de 5 a 17 anos invistan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidade moderada a vigorosa.
- A actividade física por un tempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aíndamaior para a saúde.
- A actividade física diaria debería ser, no seumaior parte, aeróbica. Conviría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que reforcen, en particular, os músculos e ósos.

Partindodestes datos, deseña un cartel para colocar no teu centro e informar os teuscompañeiros das recomendacións da OMS.



BIBLIOGRAFÍA

http://www.juntadeandalucia.es/turismoydeporte/export/sites/ctc/areas/servicios/centro-documentacion/.galleries/Galeria-de-archivos-de-publicaciones-de-deporte/M_1_JMS.pdf

<http://manchafit.com/moverse-morir-deporte-actividad-fisica-la-prehistoria/>

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf

<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>

https://elpais.com/elpais/2015/01/12/buenavida/1421053333_022190.html

<https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3152-respuesta-del-organismo-a-la-actividad-fisica.html>

<https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2654-ejercicio-aerobico-o-anaerobico-icual-mejor-para-tu-salud.html>

https://es.wikiversity.org/wiki/Historia_del_deporte#LA_EDAD_MEDIA_O_MEDIEVO

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/