



## **GUIA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **CURSO 8 BÁSICO**

**PROFESOR: CARLOS MALDONADO PALMA**

#### **Beneficios del deporte como parte de la calidad de vida**

**Lea el siguiente texto y luego conteste las preguntas enviando las respuesta al correo electrónico [maldonadopalma@gmail.com](mailto:maldonadopalma@gmail.com)**

---

Actualmente se sabe que la actividad física influye positivamente en la salud de las personas en diversas dimensiones. Por una parte el ámbito físico y su vinculación en la calidad de vida al desarrollarse sistemas del cuerpo humano como el cardiovascular, neuromuscular y locomotor por mencionar algunos. Por otro lado las consecuencias sociales, afectivas y cognitivas de la mantención de los hábitos de movimiento, en particular en los jóvenes que aducen tener menos tiempo en la medida que los estudios pasan a abarcar en mayor medida su quehacer.

Las enfermedades crónicas no transmisibles y su relación con la actividad física también han sido ampliamente estudiadas en la población. Las patologías se ven reducidas tanto en su aparición por el carácter preventivo que ejerce la actividad física, como por el efecto de aminoramiento en quienes ya padecen un deterioro funcional. Cabe citar dentro de estas enfermedades la hipertensión arterial, la obesidad, dislipidemias, diabetes mellitus tipo II, osteoporosis, etc. Convirtiéndose no sólo en causas de muerte primarias, sino que en un aumento de costo sanitario y otras consecuencias de carácter social que deterioran la calidad de vida tanto de quienes se ven inmersos como en quienes los rodean.

Lamentablemente la prevalencia de actividad física disminuye en la medida que avanza la edad en las personas, y las estrategias que generen adhesión a programas de ejercicio, es decir, aquel movimiento planificado e intencionado que pretenda objetivos concretos en lo posible para toda una vida y no para temporalidades estrechas resultan complejas. No obstante, el comportamiento sedentario puede ser enfrentado con algunos enfoques que apelan a conductas motrices vinculadas a la superación personal y a la relación entre individuos que compartan intereses similares. El deporte pasa entonces a convertirse en



una vía conducente a la generación de hábitos que promueven el desarrollo de conductas saludables.

Considerando todos los beneficios ya citados, se añade uno bastante atractivo para los jóvenes. Si bien la relación actividad física-rendimiento académico presenta resultados diversos, puede establecerse que algunas variables que circundan tal vínculo se ven mejoradas. Cabe nombrar por ejemplo, el fomento de la integración y autoconfianza que derivan en disminuciones de niveles de ansiedad y depresión, lo cual eventualmente son potenciales elementos influyentes en la mejoría del rendimiento académico, pudiendo deberse tanto a organización del tiempo como a factores neurotróficos que gracias al deporte o actividad física sostenidos permiten mejorar o mantener la plasticidad cerebral.

Otro punto a considerar es la intensidad y tiempo que pueda implicar beneficios para la salud y el desempeño académico. Las recomendaciones se centran en que en lo posible se realicen actividades de intensidad vigorosa (las propias de varios deportes de equipo por ejemplo) al menos 75 minutos a la semana, o bien, el doble de ese tiempo con esfuerzos moderados. También como componente a integrar para alcanzar estos beneficios es importante el trabajo muscular para desarrollar la fuerza, los cuales requieren una guía más precisa desde la prescripción de los ejercicios por lo que se recomienda la consulta a un especialista.

Finalmente es necesario comprender que no es suficiente realizar deporte y cumplir con las recomendaciones en cuanto a cantidad e intensidad. El comportamiento sedentario referente a la inactividad también resulta relevante exponerlo pues se condice con lo negativo que resulta la carencia de movimiento a lo largo del día, pues basta con observarnos un momento para darnos cuenta que nuestro cuerpo está estructurado para el movimiento y que en la medida que se genere el hábito de actividad, por ejemplo deportiva, será más complicado abandonar aquella práctica, con las consecuencias positivas ya comentadas.



## PREGUNTAS

- 1.- ¿Por qué crees que es importante la práctica de la actividad física y el deporte?
  
- 2.- ¿Realiza usted algún tipo de deporte? ¿Qué cantidad de actividad física realiza a la semana?
  
- 3.- ¿Cómo crees que es tú alimentación diaria?
  
- 4.- Conclusión del texto

Las respuestas deben enviarse en documento Word a [maldonadopalma@gmail.com](mailto:maldonadopalma@gmail.com)