

SECCIÓN 01
DOCUMENTO DESCARGABLE


ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

INTRODUCCIÓN:

A actividade física e a saúde son hoxe en día dous temas en auge dentro da nosa sociedade actual, preocupadas polos coidados corporais a través dos cales persecue un ben estar físico, psicológico e social das persoas, que cada vez máis posúen unha conciencia social maior sobre a importancia de conseguir unha levar unha vida sa.

Ambos os dous os conceptos: saúde e actividade física están intimamente relacionados, dependendo ou un do outro. Neste tema falaremos desta dependencia e doutros moitos factores a ter en conta como a alimentación equilibrada, a boa hidratación, ás posturas corporais saudables, os problemas que pode levar o sedentarismo e outros factores de risco como o alcohol e o tabaco.

ÍNDICE:

- 
- 1. CONCEPTOS: saúde e actividade física**
 - 2. ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE.**
 - 3. ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE FRONTE AO SEDENTARISMO.**
 - 4. DIETA equilibrada**
 - 5. A FRECUENCIA CARDÍACA E A INTENSIDADE DE ESFORZO.**
 - 6. HIDRATACIÓN E EXERCICIO FÍSICO**
 - 7. POSTURAS CORPORAIS SAUDABLES**
 - 8. EFECTOS DO TABACO E O ALCOHOL SOBRE A SAÚDE**

**A PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO FÍSICO
CONTRIBÚE NOTABLEMENTE A MELLORAR a NOSA SAÚDE
A TODOS OS NIVEIS: FÍSICO, PSICOLÓGICO E SOCIAL.**

1. CONCEPTOS:

SAÚDE:

Todos sabemos xa que o termo **SAÚDE** non implica só a ausencia de enfermidade senón que é o resultado da suma de conceptos tales como a saúde física, emocional e social. Todos estes aspectos que fan referencia á saúde están relacionados entre se, de tal maneira que poderíamos dicir que se logramos un estado de saúde física, este á súa vez nos axudará a conseguir un benestar emocional que á súa vez colaborará de forma activa na mellora das nosas relacións sociais.



La **Organización Mundial Da Saúde (OMS)** estableceu en 1946 que: "A saúde é un estado completo de benestar físico, mental e social e non a simple ausencia de enfermidade"

Poderíamos representalo a través dun esquema como este:



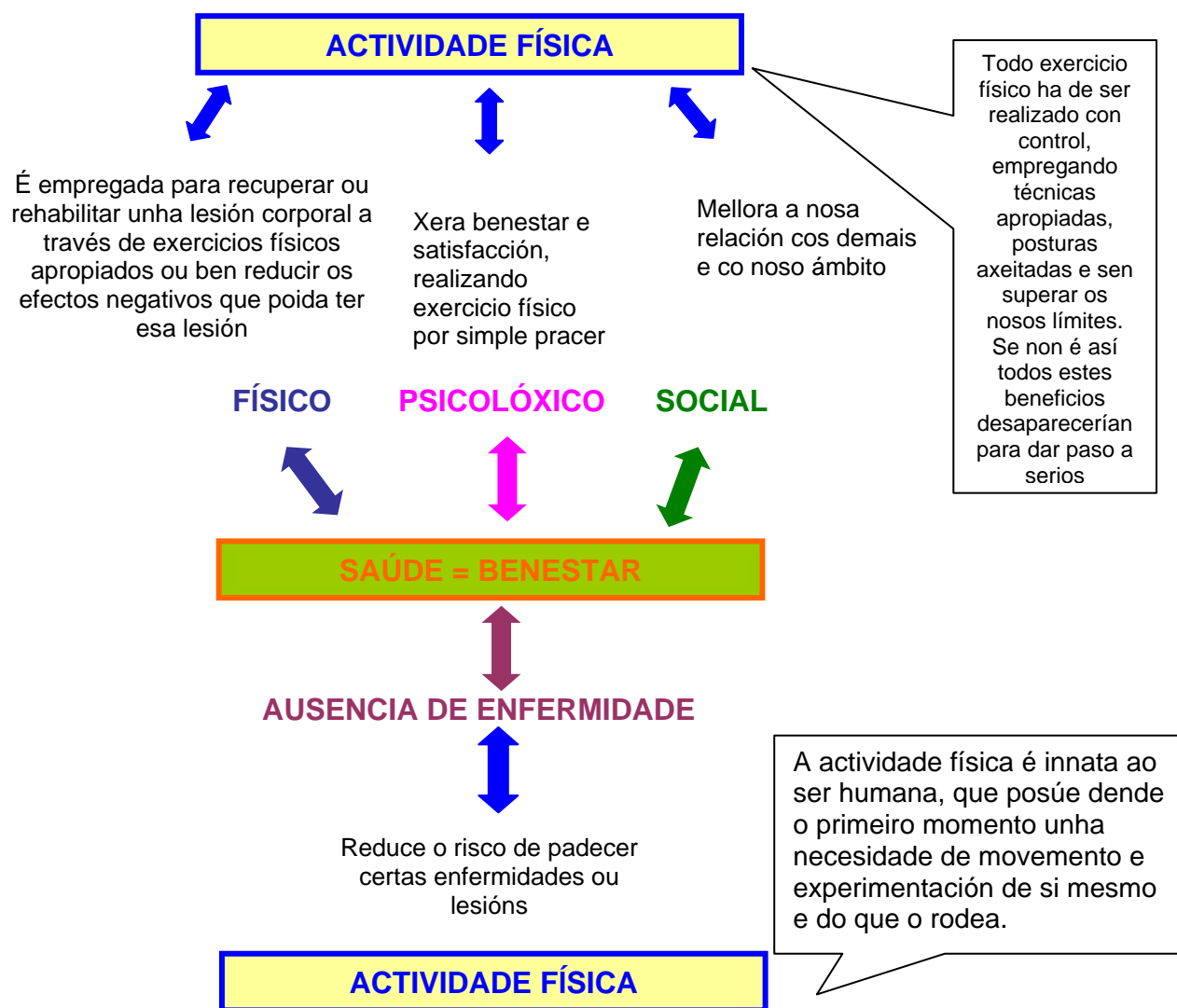
ACTIVIDADE FÍSICA:

Poderíamos definila como o conxunto de **movementos** corporais realizados por unha persoa por medio do seu aparato locomotor co seu consecuente gasto enerxético.

A través desta capacidade de movemento, as persoas almacenan **experiencias** que lle permitirán coñecer o seu corpo e o seu ámbito, así como favorecer as súas relacións sociais e interaccións con outros grupos, contribuíndo polo tanto ao seu **desenvolvemento persoal e social**.

A actividade física é perfectamente **ADAPTABLE** a calquera condición persoal, non está pensada solo para grandes deportistas, existen multitude de actividades distintas e niveis de práctica moi diferenciados dentro de cada unha delas, o importante será realizar unha boa elección sendo conscientes en todo momento das nosas capacidades reais.

Podemos completar o noso esquema anterior con algúns aspectos que nos achega a práctica de actividade física relacionándoos co concepto de saúde:



2. ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE:

¿De que dependerá que unha actividade física sexa saudable ou non?

a) **O TIPO DE ACTIVIDADE:** Sempre haberá actividades que de por si sexan potencialmente máis perigosas que outras. Compara por exemplo o Rapel e o senderismo.

b) **A ACTITUDE:** a actitude da persoa e a súa implicación ou non física e mental, pode converter unha actividade de escaso risco en altamente perigosa.

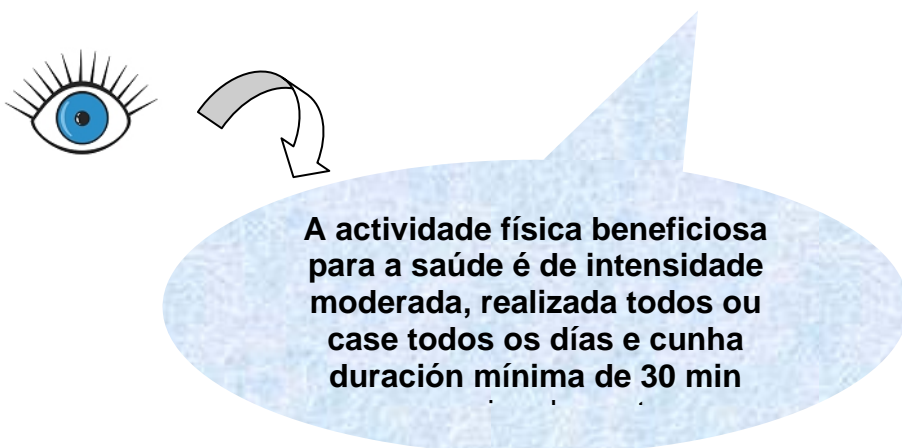
c) **A CANTIDADE:** a partir de certas cantidades de actividade, os riscos aumentan sobre os beneficios, pero existe á súa vez un mínimo de actividade se pretendemos obter algún beneficio a cambio.

d) **O OBXECTIVO:** facendo referencia ao interese perseguido nesa actividade. Por exemplo, no alto rendemento só búscase o resultado, mentres que no deporte recreativo o benestar nolo proporciona a práctica en si e non tanto o resultado.

e) **A IDADE:** habemos de ser conscientes sempre das nosas capacidades reais a nivel físico e mental, xa que ambas as dúas varían progresivamente ao longo da nosa vida.

f) **A CONDICIÓN FÍSICA:** o estado de forma pode facer máis ou mans segura a práctica dunha actividade concreta.

Todos eles son algúns dos factores a ter en conta á hora de seleccionar, nivel persoal, que actividades físicas e en que condicións nos achegarían máis beneficios, reducindo os seus riscos todo o posible e obtendo polo tanto unha actividade física saudable.



3. ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE FRONTE AO SEDENTARISMO:

Enténdese por sedentarismo: un tipo de vida con carencia de exercicio físico habitual ou movemento. Tendo en conta o visto anteriormente sobre unha actividade beneficiosa para a saúde, poderíamos dicir que unha persoa é sedentaria cando non realiza actividade física como mínimo 30 minutos ao día tres días á semana, aínda que eses 30 minutos estean repartidos en períodos de actividade non inferiores a 10 minutos, e podendo tratarse de actividades cotiás como camiñar a bo ritmo, subir escaleiras, realizar tarefas domésticas,... etc.

La Organización Mundial de la Saúde (OMS) fai fincapé na dramática necesidade que existe actualmente de abandonar o sedentarismo e elixir formas de vida máis saudables, xa que segundo os seus estudos, o sedentarismo é unha das 10 causas fundamentais de mortalidade e minusvalidez no mundo.

Este sedentarismo ponse de manifesto con maior frecuencia na vida moderna urbana e en sociedades altamente tecnificadas, onde todo está pensado para evitar grandes esforzos físicos.

A continuación expóñense os **aspectos beneficiosos** máis destacados da práctica de **actividade física** en comparación cos **problemas** que nos pode proporcionar un estado **sedentario**.

ACTIVIDADE FÍSICA	SEDENTARISMO
<ul style="list-style-type: none"> - Preven a obesidade - Elimina graxa corporal - Preven enfermidades cardíacas - Aumenta a nosa capacidade respiratoria - Favorece o crecemento óseo e muscular - Mellora a nosa coordinación, axilidade e capacidade de movemento en xeral - Diminúe o estrés - Canaliza a agresividade - Mellora a autoestima - Mellora a imaxe corporal - Favorece os hábitos saudables - Achega valores como a superación, compañeirismo e autocontrol entre outros - Fomenta a sociabilidade 	<ul style="list-style-type: none"> - Conduce á obesidade - Provoca cansazo xeneralizado - Diminúe a capacidade pulmonar - Produce "atrofia" muscular - Favorece a aparición de enfermidades cardíacas, hipertensión arterial, diabete e artrite. - Diminúe a capacidade de reacción. - Diminúe progresivamente a nosa mobilidade. - Empeora a nosa imaxe corporal

4. DIETA equilibrada:

A actividade física diaria e a dieta equilibrada son dous conceptos que han de convivir sempre xuntos, é o xeito de obter beneficios apreciables. Realizar actividade física cunha mala alimentación ou ao revés aumentan os riscos e diminúe os beneficios que poderíamos obter. Ambos os dous conceptos son complementarios.

DIETA equilibrada: será aquela formada polos alimentos que achegan unha cantidade axeitada de todos e cada un dos nutrientes que necesitamos para ter unha saúde óptima.

Esta dieta equilibrada vai depender de factores como o sexo, o peso, a idade, a actividade diaria que se realice, ... etc, polo que variará dunha persoa a outra así que deberá ter un carácter individualizado.

Expóñense a continuación algúns **consellos para unha dieta equilibrada:**

1. Alterna o consumo de carne vermella con polo ou pavo.
2. Consume peixe en abundancia.
3. Evita no posible os embutidos.
4. Modera o consumo de alimentos precociñados
5. De ovos, o máis aconsellable é de 2 a 3 semanais.
6. Consume leite e derivados pero intenta evitar os produtos lácteos máis graxos como a manteiga, cremas, nata,... etc.
7. Inxire vexetais e froita a diario.
8. A legumes deben tamén estar presentes con 2 porcións semanais e variadas; garavanzos, lentellas, feixóns... etc
9. Reduce o consumo de bolería (sobre todo o industrial) e de pastelería.
10. Reduce o consumo de azucre.
11. Os cereais (sobre todo os integrais) e os seus derivados han de inxerirse a diario.
12. A preparación dos alimentos, mellor á brasa. Evita a comida frita.

Pero recorda que ademais disto é importante:

- Evitar estar moito tempo sentado (**Tv**, videoxogos, ordenador, ...)
- Practicar actividade física diaria e deportes variados (polo menos tres veces por semana).
- Evita usar o coche e camiña máis
- Vive sen tabaco e outras drogas prexudiciais para a túa saúde.
- Reduce ao máximo o consumo de alcohol.
- Aproveita ben o tempo de ocio.
- Goza de actividades ao aire libre.

5. A FRECUENCIA CARDÍACA E A INTENSIDADE DE ESFORZO:

Debemos aprender a identificar e regular a intensidade a practicámola actividade física e unha boa forma de facelo é tomando a nosa frecuencia cardíaca.

A frecuencia cardíaca é o número de latexos que dá o noso corazón por minuto. Podemos medilos nos seguintes puntos do noso corpo:

- **Arteria carótida:** Localiza cos dedos o óso hioides (cara anterior do colo), desliza os dedos cara ao lado da **traquea** e preme lixeiramente ata palpar a arteria e notar as pulsacións.
- **Arteria radial:** Atoparemos o pulso premendo lixeiramente cos dedos na cara anterior da boneca debaixo do dedo polgar.
- **Corazón:** Se o exercicio realizado foi intenso é doado notar os latexos colocando a man directamente sobre o corazón.

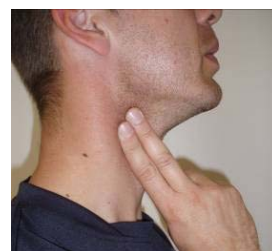
Non utilices o dedo polgar para medir as túas pulsacións pois o seu pulso propio é moi perceptible e te pode levar a erros.

Se nada máis espertar pola mañá tomamos as nosas pulsacións sen levantarnos da cama obteremos a nosa "frecuencia cardíaca basal". Algúns deportistas de alto nivel teñen unha frecuencia cardíaca basal de 39-40 pulsacións por minuto.

Se as tomamos nun momento do día no que non estamos a facer ningunha actividade física teremos a nosa "frecuencia cardíaca en repouso". Unha menor frecuencia cardíaca en repouso indica que o individuo está máis preparado para realizar esforzos de resistencia ademais de ser un indicador de saúde xa que o teu corazón ten que latir menos veces por minuto polo que terá menos desgaste ao longo da súa vida.



*Toma do pulso na
arteria radial*



*Toma do pulso na
arteria carótida*

Se comparamos o traballo do corazón de dúas persoas cunha diferenza de 20 pulsacións por minuto en repouso obtemos os seguintes resultados:

<u>Persoa "A"</u>	<u>Persoa "B"</u>
60 ppm en repouso	80 ppm en repouso
3.600 latexos en 1 hora	4.800 latexos en 1 hora
86.400 latexos en 1 día	111.200 latexos en 1 día
2.595.000 latexos en 1 mes	3.456.000 latexos en 1 mes
31.104.000 latexos en 1 ano	41.472.000 latexos en 1 ano

¡ A diferenza é de máis de 10 millóns de latexos nun só ano!

Adestrando a resistencia aeróbica conseguirás baixar o teu número de pulsacións en repouso ao facerse o teu corazón máis forte e eficaz.

Durante un quentamento subimos a nosa frecuencia cardíaca ata aproximadamente 120 pulsacións por minuto e durante o exercicio intenso superamos amplamente esta cifra.

A frecuencia cardíaca máxima á que pode latexar un corazón pódese calcular mediante a fórmula:

$$\text{F.C.M.} = 220 - \text{Idade}$$

Así unha persoa de 16 anos terá unha F.C.M. de 204 pulsacións por minuto. Polo tanto se quere facer exercicio a un 70% de intensidade terá que traballar a aproximadamente 143 pulsacións por minuto.

Nos traballos de forza podemos regular a intensidade do esforzo en función do noso nivel de forza máxima.

6. HIDRATACIÓN E EXERCICIO FÍSICO:

Durante a práctica de actividade física o noso organismo vai perdendo reservas de auga, principalmente a través da sudoración, e por iso debemos hidratarnos antes, durante e despois do exercicio sobre todo cando a temperatura e a humidade do ambiente son elevadas, tendo en conta que será preferible realizalo a pequenos sorbos.



Mediante a sudoración o noso corpo busca perder calor para compensar o aumento da temperatura corporal que provoca o exercicio físico. Xunto coa auga o noso organismo perde tamén sales minerais que deben ser repostas. O sodio é un dos elementos básicos que debemos inxerir ademais da auga.

A deshidratación durante o exercicio físico pode provocar:

- Perda de rendemento deportivo.
- Contracturas e cambras musculares.
- Lipotimia
- Lesións en músculos e tendóns.
- A morte, en casos extremos.



A achega de auga é indispensable para a vida, mesmo en maior medida que a achega enerxética, proba diso é que podendo xaxuar durante varias semanas, non podemos permanecer máis de 48 horas sen achega de auga sen provocar trastornos graves ao noso organismo ou mesmo a morte máis pasadas as 72 horas.

7. POSTURAS CORPORAIS SAUDABLES:

Na nosa vida diaria realizamos tarefas e temos unha serie de obrigas que nos levan a adoptar certas posturas corporais, en ocasións durante períodos de tempo bastante longos. Estas posturas, se son incorrectas, poden acabar causándonos algún tipo de molestia ou lesión, polo que imos analizar algunhas actividades moi comúns e a forma correcta de realizalas.

○ ¿Como se coloca correctamente unha mochila ás costas?

Durante o período de clases debes cargar cunha mochila ás túas costas con libros, libretas e distinto material escolar dende a túa casa o instituto polo que é de grande importancia que transportes esta carga correctamente.

En primeiro lugar debes de ter unha mochila axeitada para transportar o material escolar:

- Debe ter correas axustables e acolchadas.
- A parte da mochila en contacto coas costas debe estar tamén acolchada.
- As mochilas con rodas evitan que teñamos que cargar directamente o peso sobre o noso corpo.



INCORRECTA

Cando coloques o material na mochila debes:

- Cargar a mochila solo co material estritamente necesario.
- Colocar os libros máis pesados na parte da mochila que queda contra as costas.



Cando te coloques a mochila ás costas debes:

- Colgar a mochila sobre os dous ombros, non dun só.
- A parte de debaixo da mochila debe descansar arriba da cintura.
- Axustar as correas para que o peso da mochila quede na parte superior das costas.
- Axustar a correa da cintura para equilibrar o peso.

INCORRECTA



CORRECTA

○ ¿Como debo sentar correctamente en clase?



INCORRECTA

Cando esteas sentado debes apoiar as costas no respaldo da cadeira o máis recta posible e non cruzar as pernas. Desta forma conséguese que a columna vertebral non sufra e mellórase a circulación sanguínea nas pernas.

Recorda que os efectos dunha mala posición corporal pode que non se manifesten inmediatamente e se non a corriges a tempo podes ter problemas de saúde no futuro.



CORRECTA

○ ¿Como se levanta correctamente un peso?

É tamén máis ou menos habitual na nosa vida diaria ter que levantar algún tipo de peso e nalgúns traballos é unha tarefa constante. Debes aprender a levantar pesos de forma adecuada para non danar as túas articulacións, ósos nin a musculatura (especialmente na zona das costas). Nos traballos nos que se deben levantar cargas constantemente poden aparecer un sen fin de enfermidades profesionais se non se adoptan as posturas correctas.

Antes de levantar un peso debes analizar a carga que vas desprazar e o percorrido que tes que facer con ela. Por suposto non dubides en pedir axuda se o peso da carga é moi grande ou se o obxecto é difícil de agarrar por unha soa persoa. Unha boa opción é baleirar a carga e transportar pesos menores facendo máis viaxes.

Recorda que por intentar levantar un peso excesivo podes sufrir lesións graves que teñen un tempo de recuperación moi longo ou mesmo ser permanentes.

Para levantar correctamente un peso debes seguir os seguintes pasos:

- Colócate fronte á carga coas pernas separadas, unha lixeiramente máis adiantada que a outra.
- Agáchate lentamente flexionando os xeonllos sen arquear as costas.
- Agarra firmemente a carga coas dúas mans de forma que o peso se atope o máis preto posible do corpo.
- Levanta o peso estendendo os xeonllos e **NON** coas costas.
- O peso débete permitir ver en todo momento cara a onde te dirixes.
- Unha vez que chegues ao teu destino é igual de importante que baixes o peso correctamente. Se vas deixar o obxecto no chan, separa as pernas e flexiona lentamente os xeonllos mantendo as costas rectas.



INCORRECTA



CORRECTA



8. EFECTOS DO CONSUMO DO TABACO E O ALCOHOL SOBRE a TÚA SAÚDE:

TABACO	ALCOHOL
<p>Intoxicación leve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumenta o ritmo cardíaco - Aumenta a presión arterial <p>Intoxicación grave:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dor de cabeza - Tose - Farinxite <p>Efectos do consumo prolongado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dores de cabeza - Fatiga prematura. - Diminución da capacidade pulmonar e polo tanto do rendemento deportivo - Dependencia física e psíquica: insomnio, ansiedade, depresión e irritabilidade - Alteracións do sentido do olfacto e do gusto. - Mal alento e cor amarelenta de dedos e dentes. - Envellecemento prematuro da pel da cara. - Diminúe a fertilidade en homes e mulleres. - Enfermidades respiratorias: bronquite crónica, enfisema pulmonar, cancro de pulmón. - Cancro de boca, farinxe, larinxe e esófago. - Enfermidades cardíacas. <p>Ademais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O fumador prexudica a saúde dos que o rodean (fumadores pasivos) - O consumo de tabaco durante o embarazo prexudica a saúde do feto. 	<p>Intoxicación leve:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Irritación na mucosa do estómago. - Trastornos da visión e da fala - Trastornos dos reflexos e do pensamento. - Deshidratación - Nauseas e vómitos <p>Intoxicación grave:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Embriaguez - Axitación - Coma etílica - Morte por parada respiratoria <p>Efectos do consumo prolongado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dependencia física - Insomnio, depresión e condutas violentas. - Diminución da capacidade intelectual - Deterioración da personalidade - Enfermidades estomacais - Enfermidades cardíacas - Psicose e enfermidades cerebrais - Enfermidades do fígado e do páncreas <p>Ademais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Provoca graves accidentes de tráfico e laborais. - O consumo de alcohol durante o embarazo pon en perigo a saúde do feto.