

1. Actividad Física, hábitos perjudiciales y salud



1.1 Beneficios de la práctica de actividad física saludable.

La **actividad física** en general (fútbol, caminar, bici, natación, senderismo, voleibol, etc...), es una **forma muy adecuada de ocupar nuestro tiempo libre**, esto es debido a que se asocia a un estilo de vida saludable y un aumento en la calidad de vida..

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA REGULAR Y MODERADA DE ACTIVIDAD FÍSICA	
✓ ↓ Riesgo de sufrir enfermedades del corazón y cerebrovasculares.	✓ Liberación del exceso de estrés (katarsis)
✓ Prevención de la osteoporosis y de dolencias en la espalda.	✓ Mantenimiento del peso ideal y del porcentaje de grasa corporal.
✓ Prevención de la obesidad.	✓ Retraso del envejecimiento.
✓ Prevención de hipertensión arterial.	✓ Facilita la autosuperación y el autoconocimiento.
✓ Prevención de diabetes.	✓ ↑ Del estado de ánimo.

1.2 .Actividad física saludable.

Para que una actividad física sea considerada saludable debe cumplir una serie de características:

Adaptada a nuestras capacidades. Especialmente cuando tenemos un problema de salud debemos consultar a nuestro médico que tipo de actividades físicas podemos tolerar.

Intensidad moderada. Con el uso de la frecuencia cardiaca podemos controlar este aspecto, Como ya sabes tú zona de actividad saludable se encuentra entre las 120 y las 160 pulsaciones por minuto. Esta intensidad irá bajando cuanto más edad tengamos.

Frecuencia. Para que una actividad física tenga efectos positivos en nuestra salud debe repetirse en el tiempo. Al menos 2 o 3 veces semanales.

Duración. Las actividades físicas más saludables son las que pasan de 20 minutos de duración y no sobrepasan una hora (aunque dependerá de la intensidad).

Calentamiento y vuelta a la calma. Es necesario incluir estos dos partes siempre que practiquemos cualquier actividad física.

1.3 Hábitos perjudiciales

Los hábitos perjudiciales para la salud que más pueden afectarte son:

El tabaco: Probabilidad alta de muerte y multitud de enfermedades asociadas, altamente adictivo con captación en edades tempranas, envejecimiento prematuro, olor y sabor desagradable, gasto económico, fumadores pasivos.

El alcohol: Peligro por su gran aceptación social y cultural y su comienzo a edades tempranas. Esto conlleva peligrosas adicciones tempranas. El alcoholismo está asociado a gran cantidad de enfermedades graves. Además es un potente depresivo por lo que también se vincula con enfermedades psiquiátricas.

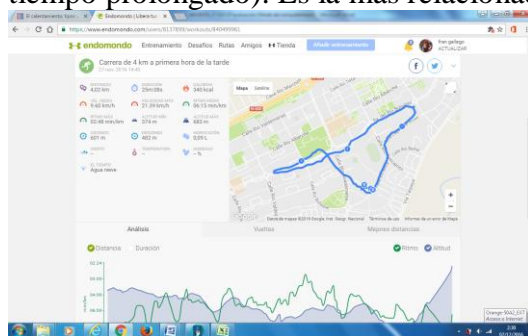
Alimentación inadecuada. Lo veremos más detallado a lo largo del curso. Es fundamental para evitar enfermedades, mantener una dieta equilibrada. Desayuno completo saludable, consumo de frutas y verduras y moderar el consumo de azúcares y grasas. También es importante beber mucha agua.

2. Condición Física y capacidades físicas básicas

Las capacidades físicas básicas son cuatro y la suma del estado de todas ellas supone el estado general de nuestra condición física. Un buen nivel de condición física va a tener una repercusión directa en nuestro estado de salud. Por ello, si tenemos una condición física baja, debemos intentar mejorar su nivel. Las capacidades físicas básicas son:

a. Resistencia. Distinguimos entre:

- Resistencia aeróbica: Esfuerzos moderados de una larga duración. Por ejemplo: correr, nadar, bicicleta, caminar ... (siempre durante un tiempo prolongado). Es la más relacionada con la salud.



<https://www.endomondo.com/users/8137899/workouts/840499961>

- Resistencia anaeróbica: Esfuerzos de mayor intensidad y de corta duración. Por ejemplo carrera a una intensidad alta durante 30 segundos o un minuto.
- b. **Fuerza:** La más importante es la fuerza resistencia. Un ejemplo de fuerza resistencia muy saludable son los ejercicios de autocargas. Abdominales, flexiones, sentadillas.
- c. **Velocidad:** La velocidad es la capacidad menos relacionada con la salud. Distinguimos dos tipos; Velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción. Imagina a Bolt en los 100 metros.
- d. **Flexibilidad:** Distinguimos la movilidad articular y a la elasticidad muscular (estiramientos). Se relaciona directamente con la salud por su importancia en el mantenimiento del equilibrio muscular y en la recuperación y prevención de lesiones. Las actividades más cotidianas relacionadas con la flexibilidad se realizan en el calentamiento y en la vuelta a la calma. También existen actividades específicas como la gimnasia rítmica.

3. Funcionalidad de los sistemas orgánicos en la actividad física

Cuando hacemos ejercicio, los músculos se contraen, lo que significa que los músculos se acortan y engrosan. La energía necesaria para que nuestro organismo funcione la obtienen las células al **quemar** la glucosa (azúcar) con el oxígeno, el cual lo obtenemos de nuestro sistema pulmonar. La cantidad de glucosa y oxígeno que se necesita está en función de la intensidad de las contracciones musculares que nuestro sistema músculo esquelético necesite desarrollar.

La glucosa se obtiene de los alimentos que, gracias a la digestión, se transforman y pasan a la sangre y de aquí a los músculos. Y el sistema cardio-vascular es el encargado de llevar los nutrientes y el oxígeno hasta cada célula para que se transmita la energía a los músculos.

Por tanto cuando realizamos ejercicio físico:

- El corazón late más deprisa, es decir aumenta su frecuencia.
- Los pulmones se abren y las inspiraciones son más rápidas y amplias.
- Los músculos y tendones aumentan su temperatura, elasticidad y capacidad para aprovechar la energía. Transmiten así dicha energía al sistema esquelético.

Como ya sabemos, para conocer la intensidad del esfuerzo utilizamos el número de latidos del corazón, es decir, la frecuencia cardíaca.

4. Calentamiento. Tipos.

El calentamiento es un conjunto de ejercicios que se realizan antes de cualquier actividad física con el objetivo de prevenir lesiones y prepararse para dicha actividad. Distinguimos dos tipos de calentamiento que además los hemos realizado en clase.

1. **Calentamiento general:** Se efectuará mediante ejercicios que actúan sobre todos los grandes grupos musculares y está destinado para prepararnos para cualquier tipo de actividad.
2. **Calentamiento específico:** realizado en función de la actividad posterior. Los ejercicios ejecutados tienen el objetivo de calentar los músculos directamente implicados en dicha actividad. Se ha de tener en cuenta lo que se va a realizar en la parte principal, poniendo especial cuidado en las regiones que van a cobrar especial importancia o protagonismo, sin olvidar el resto por ello. Por lo tanto el calentamiento específico complementa al general

Estándares de aprendizaje a evaluar en esta prueba.

EF01.01.01	Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	B
EF01.01.02	Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	I
EF01.01.03	Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I
EF01.01.06	Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	B
EF01.02.04	Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	I
EF05.01.01	Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I
EF05.04.01	Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	I