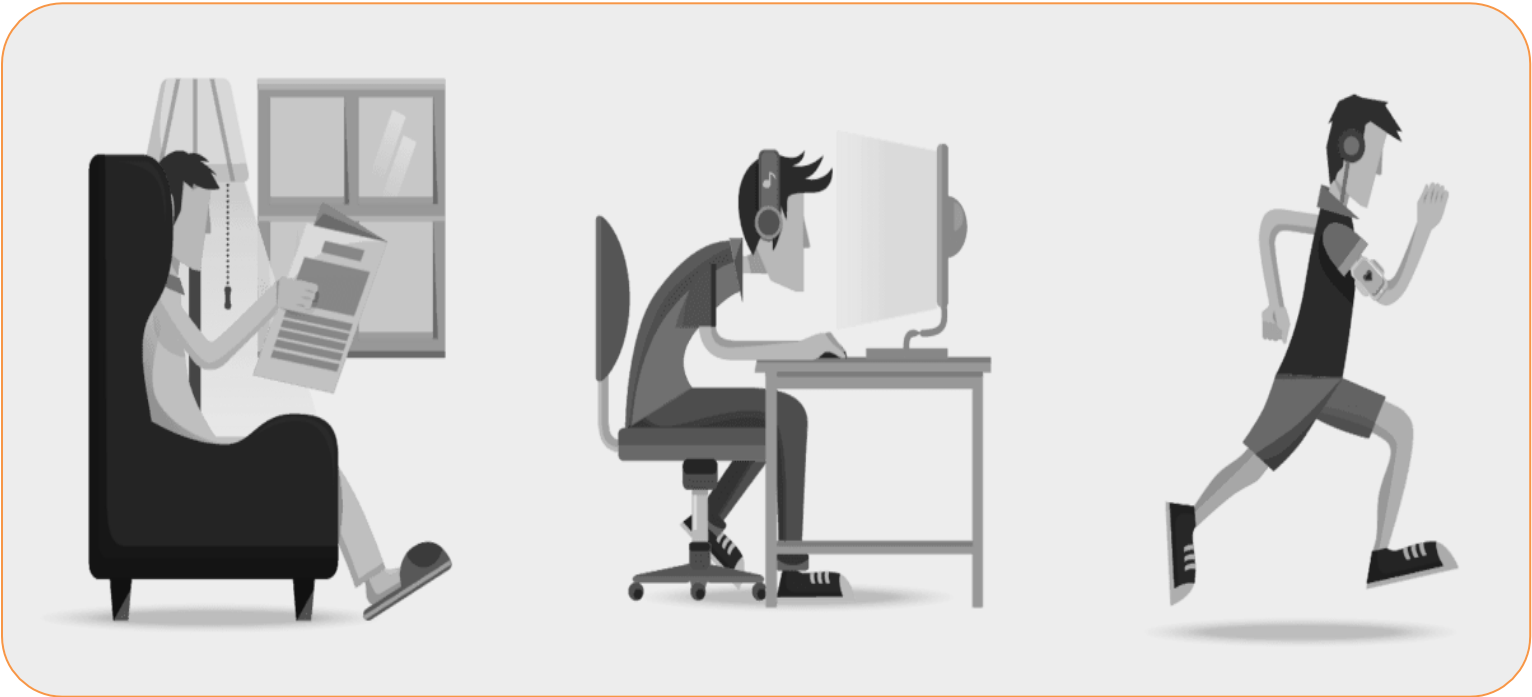


PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°6

Ciencias del ejercicio físico y deportivo

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	octubre 2021
MODALIDAD	Sincrónico/Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	
CONTENIDO	Actividad física y salud			CURSO	Ciencias del ejercicio físico 3° y 4° Medio
OA 2	Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo saludable.				
Habilidades	Identificar una problemática asociada a la salud				
Instrucciones Generales.	Lee y responde según tus conocimientos				



¿Qué es el sedentarismo?

La Organización Mundial de la Salud (**OMS**), en el año 2002, lo definió como "la poca agitación o movimiento". En términos de gasto energético, se considera una persona **sedentaria** cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10 por ciento la energía que gasta en reposo.

El sedentarismo es un problema muy grave en nuestra población. Las encuestas de los últimos años, de Calidad de Vida del Ministerio de Salud (2) y la CASEN (Caracterización Socioeconómica Nacional) 2000 (3) muestran que un 73% de la población no hace ningún tipo de actividad física; un 18% realiza actividad física una o dos veces por semana, que son los que juegan fútbol o salen a pasear el fin de semana y sólo un 9% hace ejercicio, durante 30 minutos, a lo menos 3 veces por semana. La última Encuesta Nacional de Salud 2003 (4), cuyos resultados se publicaron en mayo del 2004, revela que prácticamente el 90% de la población es sedentaria, situación que aumenta con la edad y es mayor en las mujeres que en los hombres.

Rev Chil Nutr Vol. 32, N°2, Agosto 2005

El sedentarismo y la inactividad física son altamente prevalentes globalmente y están asociados a un amplio rango de enfermedades crónicas y muerte prematura. El interés en la conducta sedentaria está justificado por la creciente evidencia que apunta hacia una relación entre esta conducta y el incremento en la prevalencia de obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular. A través de la historia es bien conocido que ser inactivo no es saludable, pero hoy día casi un tercio de la población del mundo es inactiva, lo que representa un serio problema de salud pública.



Actividad

Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Hay en nuestro establecimiento problemas de obesidad y sedentarismo?

2. ¿Hay estudiantes que no practican deportes?

3. ¿Cómo incentivarlos a todos a realizar programas de entrenamiento para mejorar indicadores de salud? Formula 5 ideas
 - A)

 - B)

 - C)

 - D)

 - E)

No olvides enviar tus guías al correo Jmartinez@caplicacion.cl