

Actividad física e higiene



Objetivo: Identificar medidas de higiene corporal, bucal y alimentaria y explicar los beneficios e implicancias de la actividad física en el mantenimiento del estado de salud del cuerpo.

Actividad física

Se entiende como actividad física cualquier ejercicio producido por los músculos esqueléticos y cardíaco que exija un gasto de energía. Según las recomendaciones de los especialistas, se debe realizar actividad física tres veces por semana durante treinta minutos en adultos y 60 minutos en niños y adolescentes, como mínimo.



5-17 años
60 min/día



Adultos
30 min/día

Esta práctica resulta fundamental para disfrutar de un buen estado de salud, ya que mantiene el corazón en óptimas condiciones, permite un aumento de la capacidad respiratoria y, con ello, una correcta oxigenación de las células; además, disminuye el depósito de grasa en los órganos y en las arterias, lo que reduce el riesgo de enfermedades.



Actividad 1

En tu hogar, realiza una breve encuesta, incluyendo las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es tu edad?
- ¿Practicas algún deporte? ¿Cuál?
- ¿Cuántas veces a la semana practicas deporte?
- ¿Cómo definirías tu estado físico: mal estado físico, regular estado físico, buen estado físico o excelente estado físico?
- ¿Qué impedimentos tienes para realizar más actividad física? (poco tiempo, pocas ganas, falta de recursos para implementos, etc)
- Puedes incluir más preguntas...

Una vez tengas las respuestas, regístralas en una tabla y elabora una conclusión.

Ventajas de la actividad física

La actividad física favorece el funcionamiento de los **sistemas circulatorio y respiratorio** debido a la mayor demanda de energía y de oxígeno y al aumento de las **frecuencias cardíaca y respiratoria**.

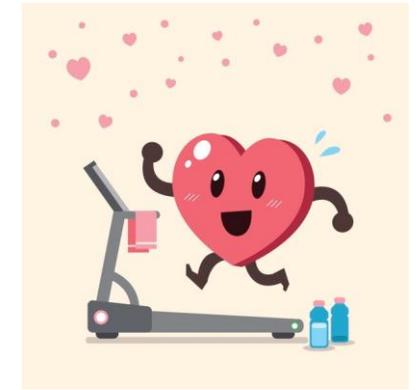
También tiene incidencia en el **sistema nervioso**, porque estimula la secreción de **endorfinas**, las que provocan una sensación de placer.

Las endorfinas son moléculas que se liberan durante el ejercicio físico y producen una sensación de bienestar.



Beneficios de la actividad física

- ✓ Controla la masa corporal
- ✓ Ayuda a la concentración
- ✓ Contribuye a compartir espacios de entretenimiento con amigos y familiares
- ✓ Permite disfrutar de un descanso reparador
- ✓ Produce una sensación de bienestar



Actividad 2

Actividad

Objetivo: Relacionar la actividad física con la prevención de enfermedades.

Analiza la información presente en la siguiente tabla. Luego, responde las preguntas en tu cuaderno.

Enfermedades	Porcentaje de personas que padecen la enfermedad (%)	
	Grupo de personas sedentarias (sin actividad física)	Grupo de personas deportistas (actividad física tres veces por semana)
Diabetes	68	31
Obesidad	83	18
Enfermedades cardiorrespiratorias	65	25
Estrés	77	21

Fuente: Archivo editorial.

- ¿Qué grupo de personas tiene mayor tendencia a padecer enfermedades?
- ¿Cómo describirías el estado de salud de las personas deportistas?
- ¿Qué relación se puede establecer entre la actividad física y el estado de salud de las personas?
- ¿Qué responsabilidad tiene cada persona en el cuidado de su salud?
¿Te preocupas de tu salud? ¿Qué haces para mantenerte saludable?

Vida sedentaria

Se considera que una persona es sedentaria si mantiene un estilo de vida sin actividad física, o bien la que realiza consiste en moverse estrictamente lo necesario. En general, la mayoría de las personas sedentarias, además, mantienen prácticas alimentarias poco saludables, lo que permite el desarrollo de diversas enfermedades.



Actividad 3



- ¿Qué aspectos referidos al sedentarismo se representan en la imagen?
- ¿Por qué creen ustedes que el sedentarismo se relaciona con el estado de ánimo y cansancio de las personas?
- ¿Qué medidas se pueden implementar en un país para promover la actividad física y erradicar el sedentarismo? Señalen tres.

Higiene corporal

Durante la adolescencia se producen muchos cambios físicos, llevando a cabo una serie de transformaciones que alteran el estado del cuerpo, como la aparición de acné, secreciones y menstruación, aumento de sudoración, entre otras.

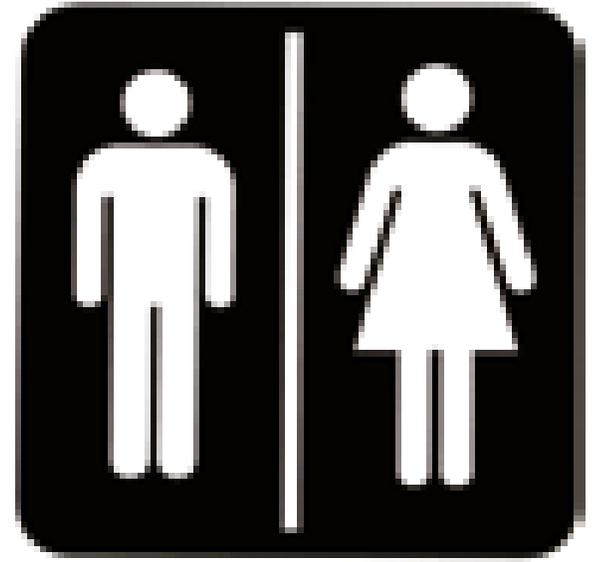
Frente a esta nueva condición, es importante realizar acciones de higiene personal que permitan conservar el cuerpo limpio y libre de olores desagradables. Por otra parte, mantener una higiene adecuada ayuda a prevenir enfermedades que pueden ser provocadas por microorganismos.



Actividad 4

Un grupo de estudiantes realizó un estudio en los baños del colegio para conocer en qué lugares existía mayor cantidad de microorganismos. Con sorpresa comprobaron que las zonas más contaminadas no eran los inodoros ni lavamanos, sino las manillas de las puertas.

- ¿A qué crees que se deben los resultados obtenidos por este grupo de estudiantes?
- ¿De qué manera se podría disminuir la presencia de microorganismos en las manillas de las puertas? Fundamenta.



Enfermedades relacionadas a la falta de higiene

La falta de higiene corporal puede causar infecciones y enfermedades, por ejemplo, a pesar de que el acné no es producido por suciedad, la falta de higiene y la grasa corporal de la cara pueden provocar una severa infección. También, la falta de higiene incrementa la posibilidad de infección por hongos, ya sea en los pies o en la zona inguinal.



El conjunto de bacterias que se encuentran en la boca contribuye a la formación de la placa bacteriana sobre los dientes. Estas bacterias pueden provocar serias enfermedades, como las caries y la gingivitis. Las caries son cavidades en las piezas dentales provocadas por el ácido que secretan las bacterias, lo cual puede debilitar los dientes y ocasionar su caída.



La presencia de microorganismos durante la manipulación y consumo de alimentos promueve la aparición de enfermedades, como la gastritis, que es una infección provocada por bacterias que provocan una inflamación de la mucosa del estómago, cuyos síntomas son dolor abdominal, diarrea, vómitos, entre otros.



Actividad 5

Actividad

Objetivo: **Evaluar** las conductas personales de higiene corporal.

Evalúa tu nivel de higiene corporal marcando con un ✓ según corresponda.

Autoevaluación de hábitos de higiene corporal

Hábitos de higiene corporal	Siempre	A veces	Nunca
¿Me baño todos los días, más aún después de realizar actividad física?			
¿Seco muy bien la piel, sobre todo los pliegues y entre los dedos?			
¿Uso ropa y calzado limpios?			
¿Cambio a diario mi ropa interior?			
¿Lavo mi cabello con champú para eliminar la suciedad y el exceso de grasa?			
¿Lavo mis manos después de ir al baño, antes de comer y antes de manipular alimentos?			

- ¿Qué otras preguntas agregarías en la tabla? Señala dos.
- De acuerdo con tus respuestas, ¿consideras que tienes una adecuada higiene corporal?
 - Te invitamos a que elijas alguno de los hábitos que hayas marcado como opción **Nunca** y te comprometas a mejorarlo.

Recuerda!

La higiene personal es muy importante, sobretodo hoy en día. Recuerda que una de las principales medidas para evitar el contagio de COVID-19, coronavirus, es el correcto lavado de manos.



Información

- Consultas al correo
- Deptocienciasconsultas@gmail.com
- NO olvidar identificarte con tu nombre y curso al que perteneces
- Horarios de atención: 09:00 a 17:00 hrs
- Puedes descargar tus textos escolares o cuaderno de actividades en:
- <https://www.genarosalvo.cl/textos-escolares-2020-todos-aqui/>