



COLEGIO "SAN RAFAEL" I.E.D.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE BOGOTÁ, D. C.
Resoluciones de Aprobación: Primaria 5581- 97 y Bachillerato 4876 de 11-07-01
CÓDIGOS: DANE 11100113173, NIT: 830.064.875-3
Calle 42B Sur No.78 - I - 05, Telefax: 273 4729
JORNADAS MAÑANA Y TARDE - SEDES A Y B.

GUIA EDUCACIÓN FÍSICA PRIMER PERIODO GRADO SEPTIMO

DOCENTES:

EDGAR EVELIO ROMERO JM Y ANGELA PARDO JT

TEMATICA:

1. **Obesidad**
2. **Capacidades físicas**

OBESIDAD

Prevención de la obesidad

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Un índice simple de peso para la talla que se utiliza comúnmente para clasificar el sobrepeso y la obesidad en adultos es el índice de masa corporal (IMC). Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros.

Un IMC igual o superior a 30 se considera obesidad y un IMC igual o superior a 25 se considera sobrepeso. El IMC proporciona la medida de sobrepeso y obesidad a nivel poblacional más útil, ya que es el mismo para ambos sexos y adultos de todas las edades. Sin embargo, debe considerarse una guía aproximada porque puede no corresponder al mismo grado de gordura en diferentes individuos.

La obesidad es uno de los principales factores de riesgo de muchas enfermedades crónicas, incluidas la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer. Además, los niños con sobrepeso tienen mayor riesgo de vivir con sobrepeso u obesidad en la edad adulta.

En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.

Para niños menores de 5 años:

- el sobrepeso es el peso para la talla superior a 2 desviaciones estándar por encima de la mediana de los estándares de crecimiento infantil de la OMS; y
- La obesidad es un peso para la talla superior a 3 desviaciones estándar por encima de la mediana de los estándares de crecimiento infantil de la OMS.

Para niños de entre 5 y 19 años:

- el sobrepeso es el IMC para la edad superior a 1 desviación estándar por encima de la mediana de referencia de crecimiento de la OMS; y
- la obesidad está más de 2 desviaciones estándar por encima de la mediana de referencia de crecimiento de la OMS.

Datos clave

La obesidad y el sobrepeso han alcanzado proporciones epidémicas. Las tasas de obesidad casi se han triplicado desde 1975 y han aumentado casi cinco veces en niños y adolescentes, afectando a personas de todas las edades y de todos los grupos sociales en la Región de las Américas y el mundo.

La Región de las Américas tiene la prevalencia más alta de todas las Regiones de la Organización Mundial de la Salud, con un 62,5% de adultos con sobrepeso u obesidad (64,1% de los hombres y 60,9% de las mujeres). Si nos fijamos únicamente en la obesidad, se estima que afecta al 28% de la población adulta (26% de los hombres y 31% de las mujeres).

La epidemia no es ajena a los niños y adolescentes. En el grupo de edad de 5 a 19 años, el 33,6% de los niños y adolescentes están afectados por sobrepeso u obesidad, y el 8% de los niños menores de cinco años, según las últimas estimaciones de UNICEF, la OMS y el Banco Mundial. *1

Causas

Aunque existen influencias genéticas, conductuales, metabólicas y hormonales en el peso corporal, la obesidad ocurre cuando se ingieren más calorías de las que se queman con las actividades diarias típicas y el ejercicio. El cuerpo almacena ese exceso de calorías en forma de grasa.

En los Estados Unidos, la alimentación de la mayoría de las personas es demasiado rica en calorías, a menudo procedentes de comida rápida y bebidas altas en calorías. Las personas con obesidad podrían comer más calorías antes de sentirse satisfechas, sentir hambre antes o comer más debido al estrés o la ansiedad.

Muchas personas que viven en países occidentales ahora tienen trabajos con muchas menos exigencias físicas, por lo que no suelen quemar tantas calorías en el trabajo. Incluso las actividades cotidianas consumen menos calorías, gracias a comodidades como los controles remotos, las escaleras mecánicas, las compras en línea y los restaurantes y bancos con ventanilla para autos.

Factores de riesgo

La obesidad suele ser el resultado de una combinación de causas y factores contribuyentes:

Herencia e influencias familiares

Los genes que heredas de tu padre y madre pueden afectar la cantidad de grasa corporal que almacenas y dónde se distribuye esa grasa. La genética también puede cumplir un papel importante en la eficiencia con la que tu cuerpo convierte los alimentos en energía, en la forma en la que regula tu apetito y en la forma en la que quema calorías durante el ejercicio.

La obesidad tiende a presentarse en toda la familia. Eso no es solo por los genes que comparten. Los miembros de la familia también tienden a compartir hábitos alimenticios y de actividad similares.

Opciones de estilo de vida

- Dieta poco saludable. Una dieta que contiene muchas calorías, mucha comida rápida, bebidas altamente calóricas y porciones demasiado grandes, pero pocas frutas y vegetales contribuye al aumento de peso.
- Calorías líquidas. Las personas beben muchas calorías sin sentir saciedad, especialmente las calorías provenientes del alcohol. Otras bebidas altas en calorías, como los refrescos azucarados, pueden contribuir a un aumento de peso.
- Inactividad. Si tienes un estilo sedentario de vida, fácilmente puedes ingerir al día más calorías de las que quemas a través del ejercicio y las actividades de la rutina diaria. Mirar las pantallas de computadoras, tabletas y teléfonos es inactividad. La cantidad de horas que pasas frente a una pantalla está altamente asociada con el aumento de peso.

Ciertas enfermedades y medicamentos

En algunas personas, la obesidad puede tener una causa médica, como el hipotiroidismo, el síndrome de Cushing, el síndrome de Prader-Willi u otras afecciones. Los problemas médicos, como la artritis, también pueden hacer disminuir la actividad física, lo que puede provocar el aumento de peso.

Algunos medicamentos pueden llevar a un aumento de peso si no los compensas mediante la alimentación o la actividad física. Estos medicamentos incluyen esteroides, algunos antidepresivos, medicamentos anticonvulsivos, medicamentos para la diabetes, medicamentos antipsicóticos y ciertos betabloqueadores.

Problemas sociales y económicos.

Hay factores sociales y económicos relacionados con la obesidad. Es difícil evitar la obesidad si no tienes lugares seguros para caminar o hacer ejercicio. Puede que no hayas aprendido a cocinar de forma saludable, o quizás no tengas acceso a alimentos más saludables. Además, las personas con las que pasas tiempo pueden influir en tu peso. Es más probable que desarrolles obesidad si tienes amigos o parientes obesos.

Edad

La obesidad puede ocurrir a cualquier edad, incluso, en niños pequeños. Sin embargo, a medida que envejeces, los cambios hormonales y un estilo de vida menos activo aumentan el riesgo de obesidad. La cantidad de músculo en el cuerpo tiende a disminuir con la edad. Una menor masa muscular suele derivar en una disminución del metabolismo. Estos cambios también reducen las calorías que necesitas y pueden hacer que resulte más difícil evitar el exceso de peso. Si no controlas de forma consciente lo que comes y no haces más actividad física a medida que envejeces, es probable que aumentes de peso.

Otros factores

- Embarazo. El aumento de peso es común durante el embarazo. Para algunas mujeres, después del nacimiento del bebé, es difícil perder ese peso que aumentaron. Ese aumento de peso puede contribuir al desarrollo de la obesidad en las mujeres.
- Dejar de fumar. Con frecuencia, dejar de fumar está asociado con el aumento de peso. Para algunas personas, puede llevar a un aumento de peso suficiente para calificar como obesidad. A menudo, esto sucede cuando la gente usa los alimentos para hacer frente a la abstinencia de fumar. Sin embargo, en general, dejar de fumar sigue siendo un beneficio mayor para la salud que continuar fumando. El equipo para la atención de la salud te puede ayudar a evitar un aumento de peso después de dejar de fumar.
- Falta de sueño. No dormir lo suficiente causa cambios hormonales que aumentan el apetito. Lo mismo ocurre al dormir demasiado. También es posible que sientas ganas de comer alimentos con alto contenido de calorías e hidratos de carbono, lo que puede contribuir al aumento de peso.
- Estrés. Muchos factores externos que afectan el estado de ánimo y el bienestar pueden contribuir a la obesidad. Las personas a menudo buscan más alimentos ricos en calorías cuando se enfrentan a situaciones estresantes.
- Microbioma. La composición de las bacterias intestinales se ve afectada por lo que comemos y puede contribuir al aumento de peso o a la dificultad para perderlo.

Aunque tengas uno o más de estos factores de riesgo, no significa que estés destinado a tener obesidad. Puedes contrarrestar la mayoría de los factores de riesgo mediante dieta, actividad física y ejercicio. Los cambios de la conducta, los medicamentos y los procedimientos para la obesidad también pueden ayudar.

Complicaciones

Es más probable que las personas con obesidad desarrollen diversos problemas de salud potencialmente graves, como los siguientes:

- Enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. La obesidad aumenta las probabilidades de tener presión arterial alta y niveles no saludables de colesterol, que son factores de riesgo para las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.
- Diabetes tipo 2. La obesidad puede afectar la manera en que el cuerpo usa la insulina para controlar los niveles de glucosa en la sangre. Esto aumenta el riesgo de resistencia a la insulina y de diabetes.
- Ciertos cánceres. La obesidad puede aumentar el riesgo de cáncer uterino, cuello del útero, endometrio, ovarios, mama, colon, recto, esófago, hígado, vesícula, páncreas, riñón y próstata.
- Problemas digestivos. La obesidad aumenta la probabilidad de desarrollar acidez estomacal, enfermedad de la vesícula biliar y problemas hepáticos.
- Apnea del sueño. Las personas con obesidad son más propensas a tener apnea del sueño, un trastorno potencialmente grave en el que la respiración se detiene y se reanuda de forma repetida durante el sueño.
- Osteoartritis. La obesidad aumenta la presión que se ejerce sobre las articulaciones que soportan el peso corporal. También fomenta la inflamación, que incluye hinchazón, dolor y sensación de calor en el cuerpo. Estos factores pueden llevar a complicaciones como la osteoartritis.
- Enfermedad del hígado graso. La obesidad aumenta el riesgo de tener enfermedad del hígado graso, una afección que se debe a los depósitos excesivos de grasa en el hígado. En algunos casos, esto puede llevar a daños graves del hígado, que se conocen como cirrosis.
- Síntomas graves de la COVID-19. La obesidad aumenta el riesgo de presentar síntomas graves si te infectas con el virus que causa la enfermedad por coronavirus 2019, también llamada COVID-19. Las personas que tienen casos graves de COVID-19 pueden necesitar tratamiento en unidades de cuidados intensivos o incluso asistencia mecánica para respirar.

Calidad de vida

La obesidad puede disminuir la calidad de vida en general. Es posible que no puedas hacer las actividades físicas de las que solías disfrutar. Tal vez evites los lugares públicos. Las personas con obesidad pueden incluso sufrir discriminación.

Otros problemas relacionados con el peso que pueden afectar tu calidad de vida son los siguientes:

- Depresión.
- Discapacidad.
- Vergüenza y culpa.
- Aislamiento social.
- Menor rendimiento en el trabajo.

Tomado de:

1. [https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad#:~:text=La%20obesidad%20y%20el%20sobrepeso,de%20masa%20corporal%20\(IMC\).](https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad#:~:text=La%20obesidad%20y%20el%20sobrepeso,de%20masa%20corporal%20(IMC).)

2. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>

Capacidades físicas

¿Qué son las capacidades físicas?

Las capacidades físicas del ser humano son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación.

Nos referimos a capacidades como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio, la sincronización, entre otras.

A pesar de que las capacidades físicas de un organismo provienen de su genética, mucho de su ejecución tendrá que ver con la práctica y con el estado físico, que es la condición general de preparación para el ejercicio físico que un organismo determinado posee.

Así, una persona con tendencia genética a una baja resistencia podría entrenarse y sobreponerse a las limitantes con que ha nacido, ya que su organismo responde a la práctica. Las capacidades físicas se clasifican en dos tipos: coordinativas y condicionales, las cuales a continuación veremos por separado.

Capacidades físicas coordinativas

Se trata de aquellas que dependen principalmente del control del sistema nervioso central sobre la musculatura, ya que su ejecución depende de estructuras perceptivas y analíticas implicadas en el movimiento mismo.

Por esa razón, su ejecución es consciente y la repetición puede simplemente conducir a fijar los movimientos requeridos tal y como se los desea. Ejemplos de capacidades físicas coordinativas son:

1. EL EQUILIBRIO
2. LA COORDINACIÓN
3. EL RITMO
4. LA ORIENTACIÓN
5. LA REACCIÓN

Capacidades físicas condicionales

Por su parte, las capacidades físicas condicionales dependen de la eficiencia energética del metabolismo, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no impliquen

acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas. Son ejemplo de estas capacidades físicas las siguientes:

1. LA FUERZA
2. LA RESISTENCIA
3. LA VELOCIDAD
4. LA FLEXIBILIDAD

VIDEO SOBRE LAS CAPACIDADES FISICAS: <https://youtu.be/HwruBdpaO4I>

Teniendo en cuenta la información anterior responda las siguientes preguntas:

1. Con sus propias palabras escriba que son las capacidades físicas.
2. Según la lectura anterior y lo visto en clase ¿cuál es la clasificación que se realiza para las capacidades físicas?
3. Mencione 1 ejemplo junto con un dibujo de cada capacidad física mencionada en la lectura.