

COMUNICACIÓN

SEMANA 29



¿POR QUÉ DEBEMOS CUIDAR NUESTRA SALUD INTEGRAL?

ACTIVIDAD LEEMOS Y REFLEXIONAMOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD DE LAS Y LOS ADOLESCENTES (DÍA 1)

Te presento la situación

En un reciente estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se señala entre las conclusiones que las y los adolescentes de entre 11 y 17 años realizan actividad física insuficiente, lo cual pone en riesgo su salud actual y futura.

Específicamente concluye que “más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo —en concreto, el 85% de las niñas y el 78% de los niños— no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día” (OMS, 2019, párr. 1).

Al respecto, y de manera más específica, este estudio señala que se ha planteado como una meta mundial la reducción del 15% en la prevalencia de la actividad física insuficiente, a fin de situarla por debajo del 70% en 2030. Se trata de una meta acordada por todos los países en la Asamblea Mundial de la Salud en 2018.

Las preguntas cuyas respuestas elaborarás en estas dos semanas son:

- ✓ ¿Por qué las y los adolescentes realizan actividad física insuficiente? ¿Cuáles crees que sean las causas?
- ✓ ¿Qué propones para revertir esta situación de las y los adolescentes?

En esta experiencia, tu reto será:

- ✓ Escribir propuestas para revertir la situación actual de las y los adolescentes con respecto de la actividad física insuficiente.
- ✓ Para lograr alcanzar el reto planteado en esta semana, leerás y reflexionarás sobre la importancia de realizar actividad física en la adolescencia y la próxima semana escribirás un texto con propuestas para revertir esta situación.

Los criterios con los que tu texto deberá cumplir son:

- ✓ Presenta el tema, subtemas y las ideas principales ordenadas y jerarquizadas.
- ✓ El texto presenta el propósito y se adecúa a los destinatarios seleccionados.
- ✓ Sustenta ideas basadas en tus experiencias y a la información que el texto presenta.
- ✓ Las propuestas son concretas y presentan cómo enfrentar y revertir la insuficiente actividad física de las y los adolescentes

¡Manos a la obra!

• Lee nuevamente la situación que te presentamos para esta experiencia y responde:

- ✓ ¿Realizas algún tipo de actividad física? ¿Por qué?
 - Si realizo algún tipo de actividad física porque me ayuda a gozar de una buena salud con un buen estado de bienestar físico, mental y social equilibrado.
- ✓ La situación señala que el 80% de los estudiantes de entre 11 y 17 años realiza actividad física insuficiente. ¿Cuáles crees que son las causas?
 - Los estudiantes llevan una vida sedentaria.
 - No hay oportunidades de realizar actividad física.
 - Pasan la mayor parte de su tiempo realizando otras actividades.
 - Los estudiantes no están acostumbrados a realizar actividad física.

Vamos a leer:

Ubica el “Recurso 1: Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura” (disponible en la sección “Recursos” de esta plataforma).

• Antes de iniciar tu lectura en detalle, realiza lo siguiente:

- ✓ Lee solo el título. Responde: ¿de qué tratará el texto?
 - El texto tratará sobre el estudio dirigido por la OMS el cual indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura.
- ✓ Ahora, realiza una inspección global del texto: ¿cuántos párrafos tiene?, ¿tiene subtítulos?, ¿es un texto continuo o discontinuo?, ¿qué tipo de texto es?
 - El texto presenta 8 párrafos y tiene un subtítulo. Es un texto continuo y es un texto argumentativo.

• Inicia la lectura en profundidad, detente en cada párrafo e identifica el subtema y la idea principal. Recuerda que el subtema responde a la pregunta: ¿de qué trata este párrafo?, y para la idea principal: ¿qué es lo más importante que se dice sobre el subtema? Se debe tener en cuenta que para identificar el tema, la pregunta a realizar es: ¿de qué trata el texto?

PARRAFO 1

SUBTEMA: Datos y cifras sobre insuficiencia actividad física de los adolescentes en el mundo

IDEA PRINCIPAL: El estudio incluye que más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo en concreto el 85% de las niñas y el 78% de los niños no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física

PARRAFO 2

SUBTEMA: Altos niveles de actividad física insuficiente

IDEA PRINCIPAL: Es necesario adoptar medidas normativas urgentes para aumentar sus actividades físicas y en particular para promover y mantener la participación de los niños en ellas

PARRAFO 3

SUBTEMA: Beneficios de un estilo de vida físicamente activo durante la adolescencia

IDEA PRINCIPAL: Cada vez hay más pruebas de que la actividad física tiene un efecto positivo sobre el desarrollo cognitivo y la socialización

PARRAFO 4

SUBTEMA: Recomendaciones de la OMS

IDEA PRINCIPAL: La OMS recomienda que los adolescentes lleven a cabo una actividad física entre moderada e intensa durante una hora o cada día

PARRAFO 5

SUBTEMA: Datos sobre los jóvenes que no cumplen con las recomendaciones

IDEA PRINCIPAL: Para estimar el número de jóvenes de 11 a 17 años que no cumplen con la recomendación las autoras analizaron datos relativos de actividades físicas recopilados a partir de encuestas realizados en las escuelas.

PARRAFO 6

SUBTEMA: Recomendación de estudio realizado

IDEA PRINCIPAL: Es necesario ampliar urgentemente las políticas y programas que permitan aumentar la actividad físicas de los adolescentes hay que adoptar medidas multisectoriales que den oportunidades a los jóvenes para llevar una vida activa

PARRAFO 7

SUBTEMA: Promoción de la importancia de la actividad física

IDEA PRINCIPAL: Es preciso promover la importancia de la actividad física para la salud el bienestar de todas las personas

PARRAFO 8

SUBTEMA: Meta mundial sobre la prevalencia de la actividad física insuficiente

IDEA PRINCIPAL: Es importante reducir las tendencias porque sino no se alcanzara la meta mundial de una reducción relativa del 15% en la prevalencia de la actividad física insuficiente a fin de situarla por debajo del 70% en 2030

• Ahora que culminaste la lectura, responde las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cuáles son las razones por las que se deben adoptar medidas urgentes para incrementar la actividad física de los adolescentes?
- Los niveles de actividad física insuficiente, que se observan entre los adolescentes, siguen siendo extremadamente altos, y eso supone un peligro para su salud actual y futura.
- La actividad física es importante para la salud y el bienestar de todas las personas.
- Entre los beneficios para la salud que aporta un estilo de vida físicamente activo durante la adolescencia, cabe mencionar la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea y cardiometabólica, y efectos positivos sobre el peso.
- Cada vez hay más pruebas que afirman que la actividad física tiene un efecto positivo sobre el desarrollo cognitivo y la socialización.

✓ ¿Cuáles son los beneficios que aporta a la salud un estilo de vida físicamente activo?

- Entre los beneficios para la salud que aporta un estilo de vida físicamente activo durante la adolescencia, cabe mencionar la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea y cardiometabólica, y efectos positivos sobre el peso.

✓ ¿Qué tipos de actividad física se tuvieron en cuenta en la evaluación que se realizó para este estudio?

- En la evaluación, se tuvieron en cuenta todos los tipos de actividad física, como por ejemplo el tiempo dedicado al juego activo, las actividades recreativas y los deportes, las tareas domésticas activas, los desplazamientos a pie y en bicicleta u otros tipos de transporte activo, la educación física y el ejercicio planificado.

✓ ¿Estás de acuerdo con las recomendaciones que se presentan para elevar el nivel de actividad física de los adolescentes? ¿Crees que de implementarse tendrán el resultado esperado?

- Si estoy de acuerdo con las recomendaciones que se presentan para elevar el nivel de actividad física de los adolescentes. Además, creo que al implementarse estas recomendaciones se alcanzará la meta mundial de una reducción relativa del 15% en la prevalencia de la actividad física insuficiente, a fin de situarla por debajo del 70% en 2030.

✓ **Escribe y sustenta dos ideas que podrías proponer para lograr alcanzar la meta al 2030, planteada en la Asamblea de la Salud, con relación a lograr disminuir la actividad física insuficiente en las y los adolescentes.**

- Implementación de más horas del área de Educación física en las escuelas. La educación física se considera un área obligatoria para la educación básica regular, pues permite que los alumnos desarrollen destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su vida diaria. Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia de la Educación Física, pero si se estructura como proceso pedagógico y permanente, se puede garantizar la continuidad para el desarrollo y especialización deportiva de los jóvenes en su vida futura.
- Promoción de la actividad física mediante campañas de Internet dirigido a los y las adolescentes. La actividad física regular puede ayudar a los adolescentes a sentirse más lleno de energía, a mejorar en concentración y atención y a tener una mejor salud física. Y la actividad física regular puede ayudar a los adolescentes a mantener un peso saludable, así como a prevenir enfermedades cardíacas, la diabetes y otros problemas de salud en el futuro.



ACTIVIDAD ORGANIZAMOS LA INFORMACIÓN OBTENIDA Y ESCRIBIMOS CONCLUSIONES SOBRE LA NECESIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CONSTANTE (DÍA 2)

1. Lee el siguiente texto:

La actividad física insuficiente de los adolescentes, motivo de seria preocupación

En opinión de las autoras, para que aumente la actividad física entre los jóvenes es preciso que los Gobiernos identifiquen y combatan las numerosas causas y desigualdades—sociales, económicas, culturales, tecnológicas y ambientales— que pueden perpetuar las diferencias entre niñas y niños. «“Los países deben desarrollar o actualizar sus políticas y destinar los recursos necesarios para impulsar la actividad física”, dice la Dra. Bull. “Las políticas deben potenciar todas las formas de actividad física, por ejemplo, mediante una educación física que imparta conocimientos en esta materia, mayores oportunidades para practicar deportes, juegos activos y actividades recreativas, además de un entorno seguro para que los jóvenes puedan caminar o montar en bicicleta de manera autónoma. Un enfoque integral requiere la participación de múltiples sectores y partes interesadas, como las escuelas, las familias, los proveedores de servicios deportivos y recreativos, los urbanistas y los dirigentes comunitarios y municipales”» (...) (OMS, 2019, párr. 20)3

2. Elabora un organizador gráfico donde presentes la información relevante que has obtenido al leer ambos textos. Este será un valioso insumo para desarrollar las actividades de la próxima semana.

3. Escribe dos conclusiones sobre la necesidad de que las y los adolescentes realicen actividad física constante. Susténtalas.



¿POR QUÉ DEBEMOS CUIDAR NUESTRA SALUD INTEGRAL?

Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física y que eso pone en peligro su salud actual y futuro

La actividad física insuficiente de los adolescentes motivo de seria preocupación

- Es necesario adoptar medidas normativas urgentes para aumentar su actividad física y en particular para promover y mantener la participación de los niños en ella.
- La OMS recomienda que los adolescentes lleven a cabo una actividad física entre moderada e intensa durante una hora más o cada día.
- Es necesario ampliar urgentemente los políticos y programas que permiten aumentar la actividad física de los adolescentes hay que adoptar medidas multisectoriales que den oportunidades a los jóvenes para llevar una vida activa.
- Es importante reducir las tendencias porque si no se alcanzar la meta mundial de reducción relativa del 15% en la prevalencia de actividad física insuficiente a fin de situarla por debajo del 70% en 2030

- Los países deben desarrollar o actualizar sus políticas y destinar los recursos necesarios para impulsar la actividad física.
- Las políticas deben potenciar todas las formas de actividad física.
- Se requiere enfoque integral con la participación de múltiples sectores y partes interesadas como las escuelas la familia los proveedores de servicio deportivos y recreativos los urbanistas y los dirigentes comunitarios y municipales.

Team: Zeta Section

By: Ariana Condore

Únete a nuestro grupo de whatsapp:

<https://chat.whatsapp.com/Bv5GkyUifPX8AroUX5pGz9>

También te ayudamos con matemática desde YouTube:

https://www.youtube.com/channel/UCZUjm759ygts_gidtwcvopA