

¿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)

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?

En mi opinión, yo creo que la razón por la que las y los adolescentes realizan actividad física insuficiente es porque existen adolescentes que actualmente se han aferrado a la tecnología por así decirlo, donde estos no le toman importancia hacer actividad física tan solo unos minutos. Yo creo que las causas que podría atraer esto son el aumento de peso, el aumento de riesgo de poseer enfermedades cardiovasculares, dificultades en nuestro organismo, entre otras causas negativas.

□ ¿Qué propones para revertir esta situación de las y los adolescentes?

Lo que yo propondría es hacer mencionar la importancia que debemos de realizar actividad física no solamente por nuestra salud, sino que podremos tener un futuro mejor. Por lo que haría hacer tomar conciencia sobre el hecho de hacer actividad física.

BYEFVB

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

□ ¿Realizas algún tipo de actividad física? ¿Por qué?

En mi caso, sí realizo actividad física, donde suelo realizar actividades aeróbicas. Porque este tipo de actividad física no solo nos contribuye positivamente en nuestro físico, sino que emocionalmente ya que ayuda a prevenir el estrés.

□ 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?

Yo creo que las principales causas de este hecho sería en algunos casos por la falta de tiempo, falta de motivación, aferró a la tecnología en lugar del hecho de hacer actividad física, entre otras causas.

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?

Según mi punto de vista, yo creo que el texto tratará acerca de la información sobre el estudio de la OMS acerca de que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, donde esto pone en peligro su salud actual y futura.

BY EFVB

□ Ahora, realiza una inspección global del texto: ¿cuántos párrafos tiene?, ¿tiene subtítulos?, ¿es un texto continuo o discontinuo?, ¿qué tipo de texto es?

Yo creo que tiene 8 párrafos, donde presenta un subtítulo. Es un texto continuo, ya que presenta ideas y conceptos hasta el final. El tipo de texto es expositivo.

• Inicia la lectura en profundidad, detente en cada párrafo e identifica el subtema y la idea principal. Las ideas principales y los subtemas los puedes hallar con el siguiente post-it a continuación.

PÁRRAFO 1:

IDEA PRINCIPAL: Los primeros datos sobre tendencias mundiales ponen de manifiesto la necesidad de adoptar medidas urgentes para incrementar los niveles de actividad física entre las niñas y los niños de 11 a 17 años de edad.

SUBTEMA: El manifiesto de la necesidad de adoptar medidas urgentes para el incremento de niveles de actividad física en los niños y niñas de cierta edad.

PÁRRAFO 2:

IDEA PRINCIPAL: Las autoras afirman que los niveles de actividad física insuficiente siguen siendo extremadamente altos, y eso supone un peligro para su salud actual y futura.

SUBTEMA: La actividad física insuficiente es perjudicial para la salud de los jóvenes.

BY EFVB

PÁRRAFO 3:

IDEA PRINCIPAL: 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.

SUBTEMA: Los beneficios de hacer actividad física para la salud durante la adolescencia.

PÁRRAFO 4:

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

SUBTEMA: La recomendación de parte de la OMS sobre la actividad física en los adolescentes.

PÁRRAFO 5:

de actividad física, recopilados a partir de encuestas realizadas en escuelas. niveles

SUBTEMA: Análisis de datos relativos a los niveles de actividad física a través de encuestas en entidades educativas.

PÁRRAFO 6:

IDEA PRINCIPAL: Para mejorar los niveles de actividad física entre los adolescentes, el estudio recomienda ampliar urgentemente las políticas y la adaptación de medidas multisectoriales.

SUBTEMA: Recomendaciones para mejorar los niveles de actividad física en los adolescentes

BY EFVB

PÁRRAFO 7:

IDEA PRINCIPAL: Es preciso promover por parte de los dirigentes nacionales, municipales y locales, la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar de todas las personas.

SUBTEMA: La contribución por parte de las autoridades sobre la importancia de la actividad física para el bien común de las personas.

PÁRRAFO 8:

IDEA PRINCIPAL: Si se mantienen estas tendencias, no se alcanzará la meta mundial de una reducción relativa del 15% en la prevalencia de la actividad física insuficiente.

SUBTEMA: La inalcanzable meta mundial debido al mantenimiento de estas tendencias.

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?

Las razones por la que se deben adoptar medidas urgentes para incrementar la actividad física de los adolescentes son porque supone un peligro para su salud actual y futura. Además de que esto da otras consecuencias negativas como ciertas enfermedades.

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

Los beneficios que aporta a la salud un estilo de vida físicamente activo son la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, la salud ósea y cardiometabólica, y efectos positivos sobre el peso.

BY EFVB

• ¿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?

En mi opinión, yo sí estoy de acuerdo porque con la ayuda de estas recomendaciones podremos lograr el objetivo presentado. Claro, ya que yo sí estaría segura que muchos tomarían conciencia de ello para así tener una buena salud física y emocional, por lo que sí tendrían el resultado esperado si se implementan estas medidas.

~~BY EFVB~~

• 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

- Mensajes sobre la importancia de realizar actividad física durante nuestra adolescencia.

Al demostrar la importancia de realizar actividad física a través de estos mensajes, ya sea por carteles, infografías, entre otras formas, podemos hacer así que las personas tomen conciencia y se dediquen a realizar actividad física y de esta manera reducir el 15% en la prevalencia de la actividad física insuficiente logrando la meta que queremos lograr alcanzar.

- Incentivando a la juventud a realizar prácticas deportivas a través de ciertas actividades. Al incentivar a aquellos adolescentes a realizar actividad física, en un entorno seguro para realizarlo, ellos se comprometerán a realizar ciertas actividades. Ya que esta tiene factores beneficiosos tanto en nuestra salud física como en nuestra salud emocional donde podría contribuirle también en su futuro.

ACTIVIDAD: ORGANIZAMOS LA INFORMACIÓN OBTENIDA Y ESCRIBIMOS CONCLUSIONES SOBRE LA NECESIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CONSTANTE (DÍA 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.

BY EFVB

El manifiesto de la necesidad de adoptar medidas urgentes para el incremento de niveles de actividad física en los niños y niñas de cierta edad.

Para que aumente la actividad física entre los jóvenes es preciso que los Gobiernos identifiquen y combatan las numerosas causas y desigualdades que pueden perpetuar las diferencias entre niñas y niños.

*Porque Debemos
Cuidar Nuestra
Salud Integral*

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.

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.

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

1. El hecho de realizar actividad física es muy primordial sobre todo durante nuestra adolescencia ya que no solamente prevenimos enfermedades y otros factores negativos, sino que también contribuye a un buen estado de salud físico, manteniéndonos en forma con un buen peso equilibrado, y emocional, donde reducimos el estrés.

2. Si seguimos comprometiéndonos entre todos los y las adolescentes a realizar estas actividades físicas, estaremos a un paso de alcanzar la meta al 2030, donde el objetivo es lograr disminuir la actividad física insuficiente entre nosotros como adolescentes. Por lo que en conclusión, realizar actividad física es muy importante y necesario.

BY EFVB