



Proyecto: Hábitos de vida saludable y frecuencia de la práctica de actividad física

Curso: de 4° a 8° básico	Asignaturas: Educación Física y Salud	Docentes: Boris Maragaño Rudolph Fernando Cartes Villanueva
Objetivos de aprendizaje: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como ducharse después de realizar actividad física, utilizar una ropa distinta para la clase, mantener una correcta postura, utilizar protectores solares e hidratarse con agua antes, durante y después de la clase. (OA 9)		
Habilidades a desarrollar: <ul style="list-style-type: none">- Describen las consideraciones nutricionales para la actividad física.- Mantienen un registro de la ingesta nutricional y de actividad física diaria.- Usan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva.- Identifican la importancia de mantener hábitos de higiene personal y grupal.- Identifican la importancia de tener una correcta hidratación durante y después del ejercicio físico.		
Actitudes a desarrollar: Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física en la salud. Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular. Demostrar disposición esfuerzo personal, superación y perseverancia.		
Conocimientos implicados: Aplicar habilidades motrices en actividades recreativas y deportivas, describir cómo se ejecuta un correcto patrón de movimiento y hábitos de vida saludable.		
Descripción breve del proyecto: a través de los hábitos de vida saludable y hábitos de práctica deportiva poder responder algunas preguntas. Etapas: Primera etapa I) HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE		



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una buena alimentación hace que tengamos más energía, nos ayuda a prevenir enfermedades y contribuye a que crezcamos fuertes y sanos.

Una manera útil de introducir una alimentación equilibrada nos pueden ayudar a planificar dietas con alimentos que contengan todos los nutrientes. Es recomendable empezar a incluir una gran variedad de alimentos en la rutina diaria.

Te entregamos algunos consejos nutricionales:

- 1) Establecer horarios para la comida para acostumbrar al cuerpo a una rutina.
- 2) Consume mínimo cinco piezas diarias de Frutas y Vegetales
- 3) Realizar un buen desayuno para asegurarnos que le organismo recibe los hidratos de carbono que necesita por la mañana
- 4) Tomar Agua
- 5) Comer despacio y masticar bien los alimentos
- 6) Consumir Carne desgrasada, pescado y huevos
- 7) Consumir legumbres una vez a la semana.
- 8) Disfrutar en familia del momento de al menos una de las comidas
- 9) Evitar el consumo de comida chatarra
- 10) Evita el picoteo entre horas o comer a deshoras
- 11) Evita la comida rápida

HIDRATACIÓN

El riesgo de deshidratación es mayor en los niños que en los adultos debido a que su temperatura corporal aumenta más rápido.

Es fundamental saber que la deshidratación conlleva **efectos negativos** sobre la tolerancia y el rendimiento, así como en sus funciones cognitivas.

Una buena hidratación ayuda a **mantener hidratados los órganos** y es necesaria para que nuestro organismo se **deshaga de las toxinas**, así como mantener la temperatura corporal y el **rendimiento físico y cognitivo**.

Dependiendo de la edad de los más pequeños, es importante saber qué cantidad de agua necesitan beber. Por ejemplo, el Instituto de Agua y Salud recomienda que los niños deben beber una media de **1,8 litros** de agua al día hasta los 8 años y, a partir de los 9 años esta cantidad sube hasta los **2,5 litros** al día en los niños y hasta los **2,2 litros** al día en las niñas.

HIGIENE

La higiene es esencial en el día a día. Hay que **mantener una buena higiene**, es decir, lavarse los dientes después de cada comida, enjabonarse bien el cuerpo en la ducha y lavarse el pelo, **lavarse muy bien las manos** todas las veces que se vaya a comer para eliminar cualquier tipo de bacteria y tener una buena higiene personal.

SUEÑO

Es importante **dormir unas 8 horas diarias** para que la mente y el cuerpo puedan descansar y liberar tensiones. Crear rutinas para la hora de acostarse ayuda a crear un buen hábito del sueño.

Algunas pautas a seguir son:

- 1) Establecer un horario para irse a la cama y acostarse.



- 2) Rodearse de un ambiente tranquilo y cómodo, una luz tenue que invite a la relajación.
- 3) Cenar alimentos ligeros para evitar la pesadez.
- 4) Evitar beber mucho líquido antes de acostarse.
- 5) Evitar dejar dispositivos digitales que hacen que se active tú mente, cambiar por un cuento.

La falta de sueño puede afectar negativamente el estado de ánimo, al igual que la capacidad para concentrarte en las tareas diarias. Además, **influye en lo que comes y cuánto comes**, debido a que las hormonas se regulan durante el sueño.

DISPOSITIVOS MOVILES

Lo recomendable es pasar frente a las pantallas una a dos horas al día máximo. Es importante hacer un **buen uso**, en cuanto a tiempo, de la televisión y dispositivos móviles, tienes que establecer un horario para que puedas adoptar un buen **comportamiento** y tengas **buen rendimiento** en el colegio y las tareas del mismo. Hacer un uso excesivo de la televisión, las tablets, notebook y los teléfonos móviles es uno de los **puntos negativos**, ya que puedes desarrollar problemas de espalda, de vista, incluso el no ejercitar el cuerpo, lleva a un mal desarrollo corporal, entre muchos otros aspectos negativos, por lo que es necesario tomar conciencia de ello.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, el cual genera un consumo de energía. Por ejemplo el trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

El ejercicio físico es la realización de movimientos corporales planificados, repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener la aptitud física y la salud.

Por ejemplo: entrenar un deporte a cargo de un profesor.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO

- En cuanto al desarrollo, se potencia el crecimiento, acelera la coordinación de nuestros movimientos, aumenta la fuerza muscular y la agilidad, le da densidad a los huesos, una vida más larga y sin enfermedades.
- Dentro de los beneficios físicos, el ejercicio previene enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, enfermedad coronaria-infartos, cáncer de colon, mama, próstata, pulmón, osteoporosis y obesidad.
- En cuanto a nuestra salud mental, la actividad física tiene beneficios psicológicos: Hay mayor capacidad de adaptación a nuevas situaciones; hay más cooperación y solidaridad entre compañeros; hay un mayor liderazgo. Hay un mayor control de las

emociones: se manejan éxitos y fracasos. Se incrementa la capacidad de esfuerzo y voluntad. El trabajo en equipo nos permite dar y recibir ayuda. Se refuerzan valores como la lealtad, la valentía, la disciplina y la iniciativa. Aumenta autoestima y se refuerza timidez.

- En cuanto al aspecto social, el deporte disminuye conductas de riesgo, reduce actitudes negativas en el colegio, mejora la concentración lo que nos permite rendir mejor en todo sentido.
- 30 minutos mínimos de actividad física al día mejora el rendimiento escolar y el ánimo. Pero nunca debe convertirse en una obligación, debe ser divertido y se debe disfrutar. Es bueno organizar actividades en familia para disfrutar todos juntos.

Segunda etapa

II) FRECUENCIA DE LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA

1. Frecuencia de la Práctica

Las personas que practican pueden ser clasificadas en tres grupos, según la frecuencia con que realizan ejercicio físico y/o deportes: quienes lo hacen 3 o más veces a la semana, quienes lo hacen 2 veces a la semana y quienes declaran practicar una vez a la semana o 3 menos. Entre estos últimos se incluye a quienes que dicen hacerlo una vez a la semana, menos de una vez a la semana o que cuando practican lo hacen en sesiones que tiene una duración inferior a treinta minutos. En la tabla siguiente se puede apreciar la proporción de no practicantes y practicantes con distinto nivel de frecuencia respecto del total de población:

FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA	N	%
No practicantes	3759	68,2
Realiza sesiones de menos de 30 minutos	10	0,2
Menos de 1 vez por semana	66	1,2
1 vez por semana	292	5,3
2 veces por semana	291	5,3
3 veces por semana	536	9,7
4 veces por semana	126	2,3
5 veces por semana	142	2,6
6 veces por semana	75	1,4
Todos los días	214	3,9
TOTAL	5511	100

2. Sobre los Hábitos de Ejercicio Físico y Deportes de los Chilenos

2.1. Razones para practicar

En 2015 la mayor parte de quienes practican lo hace por entretención y en segundo lugar para mejorar su salud. La novedad es que el 36,7% que dice practicar para entretenerse muestra un aumento de 14,7% respecto de 2006. Desde entonces, esta tendencia al alza ha sido sostenida. Con los años se ha incrementado también la proporción de quienes practican por gusto. Es decir, se evidencia una creciente motivación ligada al deleite de practicar.

POR QUÉ PRACTICA	2006	2009	2012	2015
Por entretención	22,0%	26,6%	28,2%	36,7%
Para mejorar mi salud	20,0%	26,0%	22,6%	30,4%
Porque gusto	24,1%	22,3%	21,5%	15,7%
Para verme mejor	8,6%	14,5%	11,9%	7,4%
Para relajarme y disminuir el estrés	11,7%	5,5%	8,7%	5,5%

2.2. Determinantes de la práctica

En 2015 sigue siendo el padre la persona más influyente en el hábito de practicar ejercicio físico y/o deportes, seguido de los amigos. Llama la atención la escasa prevalencia de los medios de comunicación, que en principio podrían ser muy buenos aliados del fomento y promoción de la práctica.

QUIÉN INFLUYÓ MÁS EN SU HÁBITO DE PRACTICAR	2015
Mi padre	21,1%
Mis amigos	16,0%
Otros. Especifique	14,4%
Otros familiares	13,0%
Los medios de comunicación	8,6%

2.3. Razones para no practicar

Desde 2009 la falta de tiempo se mantiene estable en torno al 50% como la principal razón para no practicar ejercicio físico y/o deportes. Las demás razones presentan porcentajes mucho menores, aunque relativamente estables también en toda la serie de mediciones.

POR QUÉ NO PRACTICA	2006	2009	2012	2015
Porque no tiene tiempo	42,8%	52,3%	49,9%	50,7%
Por enfermedad / problemas de salud	12,8%	8,0%	12,8%	13,7%
Por la edad	9,6%	9,1%	7,8%	12,7%
Porque no le gusta	10,5%	8,6%	9,6%	7,4%
Por flojera y aburrimiento	4,8%	5,2%	5,2%	4,9%

2.4. Razones para haber dejado de practicar

Entre quienes han dejado de practicar se señala como principal razón el hecho de integrarse a un trabajo. La segunda razón más frecuente son problemas de salud, que también muestra un aumento. La falta de dinero es una causa muy poco común.

POR QUÉ DEJÓ DE PRACTICAR	2015
Integrarse a un trabajo	29,7%
Problema de salud	23,0%
Otra Especificar	12,2%
Dejar de asistir al Colegio o Liceo	9,2%
Cambio de barrio, ciudad o país	4,5%
Dejar de asistir a establecimiento de educación superior	2,4%
Falta de dinero	2,1%

2.5. Formas que asume la práctica

En todas las mediciones realizadas desde 2006 quienes practican lo hacen, en su gran mayoría, por su cuenta, es decir, sin membresía a algún club o institución deportiva. Es más, dicha tendencia se dispara en 2009 y vuelve a subir en 2015.

CON QUIÉN PRACTICA	2006	2009	2012	2015
Solo	13,6%	33,7%	37,3%	41,1%
Con amigos	54,1%	43,2%	40,5%	38,2%
Depende, unas veces solo y otras en grupo	6,8%	4,5%	6,0%	8,0%
Con familiares	9,3%	10,2%	8,6%	7,3%
Con compañero de trabajo	9,3%	6,6%	3,3%	3,6%
Con compañeros de estudio	2,7%	1,7%	2,80%	1,8%

El porcentaje de personas que practica ejercicio físico y/o deportes en solitario evidencia un cambio dramático, pues pasa de un 13,6% en 2006 a un 41,1% en 2015. Como contrapartida, la práctica con amigos ha disminuido sistemáticamente.

CÓMO PRACTICA	2006	2009	2012	2015
Por su cuenta	61,0%	71,1%	68,8%	74,4%
Como actividad de un club, asociación, organización	28,6%	19,6%	17,2%	19,2%
Como actividad del lugar de estudio	2,1%	3,1%	5,0%	3,4%
Como actividad del lugar de trabajo	6,3%	6,1%	4,4%	2,3%
Otra. Especifique	1,7%	---	3,2%	0,4%
En un servicio de salud	---	---	---	0,3%

3. Organizaciones Deportivas, Participación

Como se aprecia en la tabla siguiente, predominan claramente quienes nunca han



pertenecido a una organización deportiva. Al mismo tiempo, desde 2009 se observa una leve tendencia al alza entre quienes han dejado de participar.

PARTICIPA EN ALGUNA ORGANIZACIÓN	2006	2009	2012	2015
Nunca ha pertenecido (no afiliación)	66,00%	76,50%	74,60%	73,60%
Antes pertenecía, ahora no (desafiliación)	23,50%	16,80%	17,90%	20,20%
Pertenece a una organización deportiva (afiliación)	10,20%	5,40%	6,10%	5,90%

4. Sobre Recintos e Infraestructura Deportiva

En 2015 la primera mayoría practica ejercicio físico y/o deportes en recintos públicos. La segunda mayoría lo hace en recintos privados. Y la tercera mayoría en espacios abiertos.

Tanto ese año como en los anteriores hay una clara brecha entre estos tres tipos de espacio y el resto (la propia casa, parques, recintos de organizaciones deportivas, otro tipo de organización y lugares de estudio o de trabajo), los que presentan frecuencias mucho menores.

DONDE PRACTICA	2015
Recintos públicos	28,6%
Recintos privados	22,9%
En espacios abiertos	20,2%
En la propia casa	11,1%
En parques públicos urbanos	4,8%
Recintos de una organización deportiva	4,7%
Recintos de otra organización	3,3%
Recintos del lugar de estudio	1,7%
Recintos del lugar de trabajo	1,4%

5. Sobre las Demandas Ciudadana de Ejercicio Físico y Deportes

En 2009 la demanda más frecuente eran talleres de fútbol o futbolito. En cambio, en 2012 y 2015 predomina la demanda por talleres de gimnasia. Una demanda que a partir de 2012 disminuye en forma notoria son las escuelas de natación y deportes acuáticos o submarinismo. La frecuencia del ciclismo en general es baja, aunque en 2015 aumenta respecto de 2012.



DEMANDA	2009	2012	2015
Talleres de gimnasia	16,7%	46,1%	42,5%
Talleres de fútbol o futbolito	23,0%	14,5%	14,5%
Escuelas de natación, deportes acuáticos y submarinos	14,9%	4,3%	7,4%
Bicicleta, ciclismo	---	3,6%	5,2%
Talleres de baby futbol	---	2,6%	3,6%
Talleres de yoga, Pilates, Tai Chi	---	4,4%	3,4%
Talleres de tenis	4,2%	2,1%	2,5%

Problema/ pregunta:

Parte I:

- 1) Por cada tema abordado en la primera parte de hábitos de vida saludable escribe 3 ideas fundamentales de cada una de ellas.
- 2) ¿Qué hábitos vida saludable implementas o utilizas en tu vida cotidiana?, especifica como lo haces.
- 3) Elige un tema de vida saludable luego prepara una exposición de no más de 5 min.
- 4) Busca las siguientes palabras claves dentro de la sopa de letras: vida saludable – frutas – verduras – agua – lavarse – higiene – sueño – descansar – actividad física- jugar – correr.

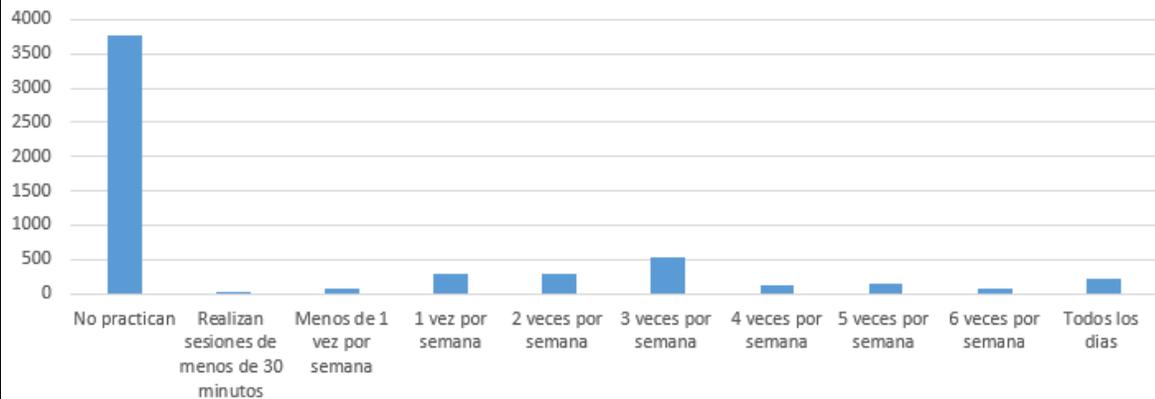
G	G	I	H	U	S	U	E	Ñ	O	A	O	J	E	O
F	O	L	G	H	B	O	U	I	A	C	L	I	R	A
A	E	G	J	L	D	E	A	T	R	D	S	A	R	C
Y	E	H	K	Ñ	F	G	R	U	F	R	F	D	O	T
L	R	F	E	E	J	U	G	A	R	E	J	E	D	I
A	T	D	I	R	I	A	T	A	U	I	L	S	O	V
V	Y	B	O	S	R	S	U	R	T	B	O	C	R	I
A	B	C	Z	D	T	U	F	E	A	O	O	A	M	D
R	S	X	C	J	O	T	H	D	S	L	R	N	I	A
S	S	I	V	E	R	D	U	R	A	S	T	S	L	D
E	P	O	J	Y	E	L	D	O	O	S	U	A	A	F
O	A	H	I	U	A	W	C	O	R	R	E	R	R	I
H	E	A	E	S	A	I	D	Y	Y	G	H	O	T	S
L	O	S	A	I	O	Q	S	N	B	H	I	A	O	I
Q	R	D	O	O	T	Y	O	M	J	J	O	N	E	C
H	I	G	I	E	N	E	U	E	D	E	A	M	A	A
V	B	C	U	Q	N	O	V	U	O	A	B	I	N	D

Parte II:

- 1) Con los datos que te entregamos en cada uno de cuadros, debes crear a lo menos 4 gráficos de barra, con los cuales deberás interpretar la información que se entrega.
- 2) Según los datos entregados en la primera parte del texto y la segunda parte, qué opinión tienes al respecto. ¿Somos un país que realiza actividad física constantemente? Justifica tu respuesta.
- 3) Observa los siguiente gráficos de barras y señala si las siguientes afirmaciones son verdaderas(V) o falsas (F)

Grafico 1

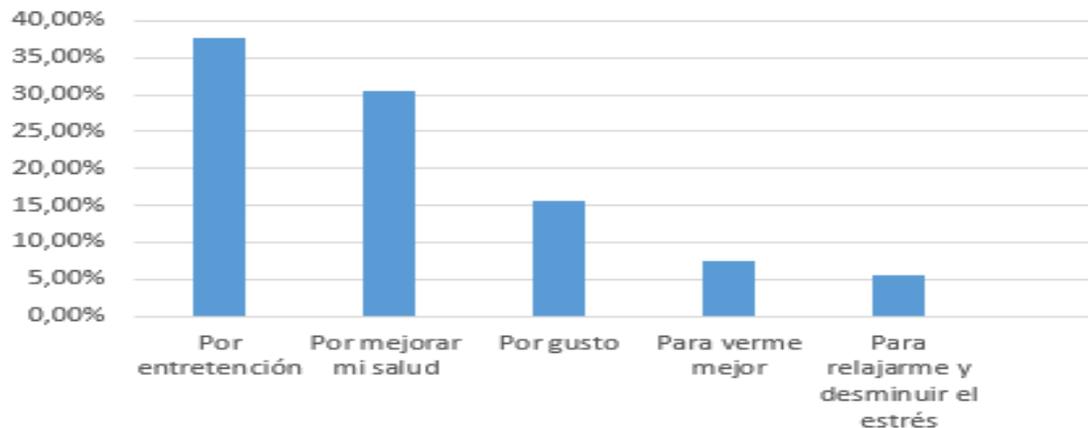
Frecuencia de la práctica



- 1) _____ Más de 3.500 encuestados señalan que no practican actividad física.
- 2) _____ La mayoría de los encuestados realiza actividad física 2 o 3 veces por semana.
- 3) _____ Aproximadamente 500 personas realizan actividad física 3 veces por semana
- 4) _____ La minoría de los encuestados realizan sesiones de menos de 30 minutos por semana.

Grafico 2

Porcentaje de razones para practicar en el año 2015





- 1) _____ El mayor porcentaje practica para relajarse y disminuir el estrés.
- 2) _____ Alrededor del 30% practica para mejorar su salud.
- 3) _____ Más del 35% practica por entretención.
- 4) _____ El menor porcentaje practica por gusto