

# Hábitos de vida activa y saludable

Guía de aprendizaje nº4

Profesora Andrea Gómez Díaz

**Primero medio**

Departamento de Ed. Física

**Colegio sol de Chile, Lo Espejo**

# Objetivos de aprendizajes

- Explicar la importancia de consumir alimentos saludables.
- Demostrar comprensión en la importancia de tener un hábito de vida activa como parte de un estilo saludable.
- Reconocer lo perjudicial para nuestra salud, tener un estilo de vida sedentario.
- Demostrar y diferenciar; la actividad física, el ejercicio y el deporte.

# Contenidos

- ▶ Calidad de vida.
- ▶ Salud y bienestar.
- ▶ Hábitos de vida saludable.
- ▶ Estilo de vida saludable.
- ▶ Pasos para un estilo de vida saludable.
- ▶ Sedentarismo.
- ▶ Actividad física.

## Calidad de vida



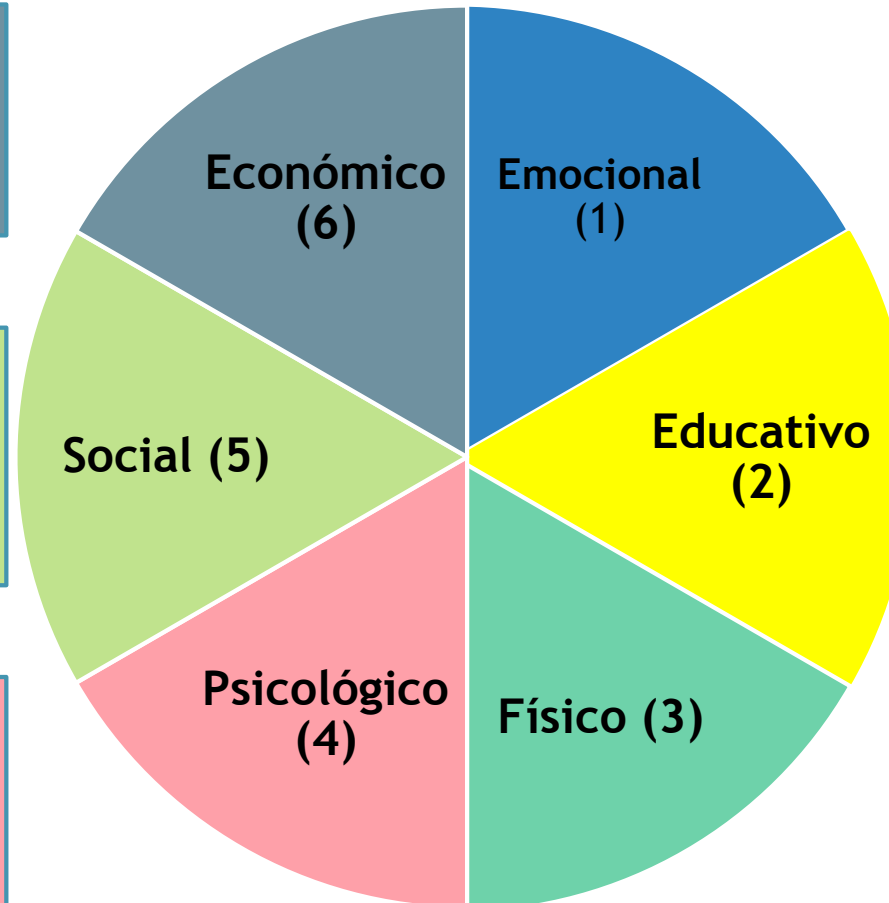
“Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico , su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con el entorno”

# Factores que condicionan la calidad de vida

(6) Vivienda, servicios básicos, alimentos al alcance, medio de transporte, entre otros.

(5) Opinión interpersonal con núcleos básicos como familiares, amistades que permite el desarrollo.

(4) Es la percepción del estado cognitiva, afectiva y conductual.



(1) Las interacción humana, beneficiándonos de las relaciones con los demás.

(2) Ampliar conocimiento individual y/o colectivo, cercano al hogar.

(3) Percepción del estado físico o salud, entendida como la ausencia de enfermedad.

# Influyen en la calidad de vida

## Salud

“Estado de completo bienestar Físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad”.

## Bienestar

“Conjunto de condiciones objetivas necesarias, pero no suficientes para la satisfacción de las necesidades humanas, alcanzando logros personales o familiares, con un buen estado de salud”.



# La calidad de vida

Al definir calidad de vida hay que hacerlo desde la perspectiva de **vivir mejor y más años**. Para ello es necesario **fomentar Hábitos de vida saludable, desde temprana edad**.



Los Hábitos saludable son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar Físico, Mental y Social. Estos hábitos son principalmente; **la alimentación, la práctica de la actividad Física y el autocuidado**.



# Se consideran las siguientes dimensiones:

- ✓ **Hábitos Alimenticios:** Consiste en establecer horarios de alimentación, respetando los tiempos, una dieta variada y equilibrada (incluir alimentos de todos los grupos), en cantidades suficientes para las demandas energéticas y nutritivas, además una hidratación constante durante el día, prefiriendo la cocción de los alimentos, evitando las frituras.
- ✓ **Hábitos de vida activa:** El ejercicio físico, actividad física y/o deporte son elementos condicionantes de la calidad de vida y por tanto de la salud y el bienestar, por eso es necesario realizar de forma regular actividad física, fomentando un estilo de vida activo y una conducta saludable.
- ✓ **Hábitos de autocuidado:** Es el cuidado de nuestro propio cuerpo como; descanso adecuado, tiempo de ocio, higiene personal, abstenerse del tabaco y el alcohol, además del consumo de otro tipo de drogas, promoviendo conductas favorables para nuestra salud.



# Estilo de vida

- ✓ La Organización Mundial de la Salud (OMS), definió el 1986 **el estilo de vida** como “Una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”.
- ✓ Es decir el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

**¿Por qué es tan importante, mantener un estilo de vida saludable?**

Porque de esta manera mantendremos un equilibrio en nuestro cuerpo, entre lo que consumimos y el gasto energético que realizamos diariamente, practicando actividad física, además de mantener una mente sana evitando el estrés.

A continuación les enseñar un estilo de vida poco saludable, y muy perjudicial para nuestra calidad de vida.



# El Sedentarismo.

*“Estilo de vida poco activa, con un régimen de problemas de salud, con probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles”.*

## ¿Sabías que la inactividad física es el 4º factor de riesgo de muerte a nivel mundial?

Es hora de actuar, si pasas muchas horas sentado sin ningún tipo de actividad física y además lo complementas con una alimentación inadecuada (alta en grasas, azúcar y frituras) tu cuerpo se debilitará, permitiendo ingresar a nuestro cuerpo una variedad de enfermedades que son consecuencia de un estilo de vida poco activo como por ejemplo:

- Hipertensión arterial.
- Diabetes tipo II
- Obesidad.
- Resistencia a la insulina.
- Enfermedades coronarias.
- Aterosclerosis
- Entre otras.

**Sedentarismo = Trabaja sentado**

# Pasos para un estilo de vida saludable

- 1) **HIDRATARSE:** El agua es indispensable para la vida, representa el componente principal del cuerpo humano, debido a su presencia en las funciones de nuestro organismo, involucrándose directamente con la salud, manteniendo una hidratación constante durante el día.
- 2) **DESCANSO:** Dormir mínimo 8 horas diarias.
- 3) **REFLEXIÓN:** Perdona, sana las heridas del pasado, sonrío, piensa y actúa positivo.
- 4) **TIEMPO DE OCIO:** Diviértete sana y productivamente, evita largas jornadas viendo TV o jugando video juegos.
- 5) **MEDIO AMBIENTE:** Cuida tu entorno, lo que te pertenece.
- 6) **EVITAR:** El sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol u otras tipos de drogas.
- 7) **PRACTICAR:** Actividad física, ejercicio o deportes.

# Actividad física

“Es cualquier movimiento que implica un gasto energético”.



“Se caracteriza por ser programado por un especialista, además que tiene cierta duración, intensidad y frecuencia”.



“Es un tipo de ejercicio que se realiza con fines recreativos, competitivos o a nivel profesional, se caracteriza por ser reglamentario”.



Actividad física -

ejercicio -

deporte

# Rango etario de actividad física según la OMS

Edad	5 - 17 años.	18 - 64 años.	65 años y más.
Características	<ul style="list-style-type: none"><li>• 60 minutos o más diarios.</li><li>• Actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.</li><li>• La actividad física diaria debe ser, en su mayor parte aeróbica, con ejercicios vigorosos 3 veces a la semana</li><li>• Fortaleciendo músculos y huesos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 75 a 150 minutos semanales.</li><li>• 2 o más veces a la semana, fortalecer los grandes grupos musculares.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 75 a 150 semanales.</li><li>• Actividad combinadas, moderada e intensa.</li><li>• Fortaleciendo equilibrio, previniendo caídas.</li></ul>

# ¿Qué es una buena calidad de vida?

- ✓ Es un buen estilo de vida expresado en mente, cuerpo y espíritu, con visión integradora, lo más importante es aprender a vivir; aplicando hábitos saludables dirigidos al bienestar y a la salud integral del ser humano.
- ✓ El desarrollo temprano de un estilo de vida propicio para la salud contribuye, en términos generales, al desarrollo de una buena calidad de vida física y mental, así como a la adquisición de las habilidades sociales necesarias para la convivencia diaria y la vida en sociedad. Asimismo, previene el consumo de tabaco, alcohol y drogas.
- ✓ **Crean conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, de una vida activa y de mantener buenos hábitos a favor de nuestro cuerpo.**

# Actividad

## Instrucciones:

- Lea atentamente todo el Power Point para realizar las actividades.
- Explique con sus palabras todas las preguntas mediante un video.
- El video debe ser protagonizado por el estudiante.
- La duración del video no debe superar los 3 minutos.
- El archivo debe tener el nombre y curso del estudiante.
- El video se envía al correo [amgd.gomez@gmail.com](mailto:amgd.gomez@gmail.com) escribiendo en el asunto, el nombre, apellido y curso del estudiante a demás de “Guía n°4”

## RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN EL VIDEO:

- 1) Define con tus palabras el concepto “Calidad de vida”
- 2) Mencione y demuestre dos hábitos saludables que usted mantiene
- 3) Mencione 2 factores que condicionan la calidad de vida que usted considere más importantes.
- 4) Según lo leído en el texto, Explique con sus palabras el significados de los conceptos “salud” y “bienestar”.
- 5) Define con tus palabras el concepto de “sedentarismo”.
- 6) Explique y de un ejemplo de la diferencia de actividad física, ejercicio y deporte.
- 7) ¿Le gusto la clase y su temática? ¿por qué?

DESCRITORES				
CRITERIOS DE EVALUACION		3 puntos	2 puntos	1 punto
1	Protagoniza el video	El estudiante protagoniza de manera completa el video.	El estudiante protagoniza parcialmente el video.	El estudiante protagoniza en menor cantidad el video.
2	Demuestra comprensión del contenido de la presentación en power point.	El estudiante comprende con claridad el contenido trabajado en el ppt, observándose en sus resultados.	El estudiante comprende el contenido trabajado en el ppt, pero se demuestra escasamente en sus resultados.	A partir de los resultados de la actividad, no se permite apreciar la comprensión del ppt por parte del estudiante.
3	Argumenta, explica o da ejemplo según lo solicitado.	El estudiante desarrolla las respuestas a partir de contenidos aprendidos del ppt, en el cual se evidencia detalle y claridad en la respuesta, ya sea argumentando, explicando, dando su opinión o ejemplo según lo solicitado.	Las respuestas del estudiante están desarrolladas a partir de los conocimientos de los contenidos, pero sin detallar explicaciones, argumentos o ejemplos según lo solicitado	Las respuestas no presentan ningún tipo de explicación, argumentación o ejemplos según lo solicitado, o no corresponden.  No responde las preguntas
4	Porcentaje de desarrollo en la guía	El estudiante desarrolla entre el 100 - 60 % la guía de manera correcta al responder las 7 preguntas.	El estudiante desarrolla entre el 59 - 39 % de manera correcta la guía respondiendo 5 a 6 preguntas.	El estudiante desarrolla entre el 38 - 0 % de manera correcta la guía responde menos de 4 preguntas.
5	Duración del video	El video tiene una duración de un máximo de 3 minutos continuos	El video tiene una duración de menos de 1:30 minutos.	El video tiene una duración de menos de 1 minuto.
Total				
Rango		Logrado	Medianamente logrado	Por lograr
		Entre los 15-11 puntos	Entre los 10-6 puntos	Entre los 5-0 puntos