

GUIA N° 3 - COLEGIO CARLOS ALBÁN HOLGUÍN I.E.D. SEDE A - SECUNDARIA JORNADA TARDE							
TIPO DE GUÍA:	VIRTUAL	PERIODO:	2	FECHA:	19 de Abril al 4 de Junio	GRADO:	OCTAVO
DOCENTE(S):	GERMAN REINA						
AREA(S):	EDUCACION FISICA						
ASIGNATURA(S):	EDUCACION FISICA						
HILO CONDUCTOR:	¿EL EJERCICIO AYUDA AL CUIDADO DE NUESTRO CUERPO?						
TOPICO GENERADOR:	CUIDO MI CUERPO Y LO MANTENGO SANO						
META DE COMPRENSIÓN:	COMPRENDO EL EFECTO DEL EJERCICIO EN LAS EMOCIONES						
DESEMPEÑOS:	Síntesis: El estudiante Realiza una lectura titulada EL EFECTO DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE EN EL AREA EMOCIONAL Y desarrolla EL trabajo y las preguntas hechas por el docente.						
ACCIONES DE EVALUACIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> - SE EVALUARÁ EL ENSAYO Y LAS PALABRAS DESCONOCIDAS (estudiantes de trabajo virtual y guías impresas) - 						
FUENTES BIBLIOGRÁFICAS O WEBGRAFÍA:	https://www.efdeportes.com/efd12/bennoe.htm						
OBSERVACIONES GENERALES PARA ENVÍO DE GUÍAS:	EL TRABAJO SE RECIBIRA POR SU CORREO INSTITUCIONAL A TRAVES DE LA APLICACION TEAMS EN EL EQUIPO DE EDUCACION FISICA DE SU GRUPO (para los estudiantes que trabajan virtualmente)						
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD							

1. ACTIVIDAD TEORICA

Realizar la lectura del artículo titulado “EL EFECTO DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE EN EL AREA EMOCIONAL” y desarrollar los siguientes puntos en **hojas blancas y con normas** (hoja de presentación, desarrollo) y márgenes de 3cm por lado:

1. Lea detenidamente el articulo y escriba todas las palabras que sean desconocidas para usted, busque su significado y anótelas.
2. Realice un ensayo (resumen con sus palabras) en **2 hojas completas tamaño carta**

EVALUACION

Se evaluará:

- | | |
|--|------------------|
| 1. La presentación del trabajo (que cumpla las normas) | 16 puntos |
| 2. Buena letra y ortografía | 16 puntos |
| 3. La redacción | 16 puntos |
-

EL EFECTO DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE EN EL AREA EMOCIONAL

El deporte utilizado en las investigaciones, son actividades deportivas, individuales o colectivas, que poseen una reglamentación a nivel internacional, practicados desde las escuelas deportivas, el deporte adulto recreativo, así como el de alto rendimiento. El problema de la salud mental se ha agudizado severamente en la sociedad actual. Una investigación realizada por el Instituto Nacional de Salud Mental Americano sobre una muestra de 17.000 personas de cinco comunidades, indicó que durante seis meses un 20% de la población adulta sufrió de alguna manera de algún trastorno mental y hace una estimación que entre el 29 y el 38% de los americanos adultos puede padecer algún problema psiquiátrico significativo durante sus vidas.

Una gran parte de los trastornos y de los síntomas se relacionan con el stress, como la ansiedad y la depresión. Para tratar estos trastornos tradicionalmente se usa la psicoterapia y la medicación. La psicoterapia comprende un largo tratamiento y los psicotrópicos casi siempre presentan efectos colaterales. Sin hablar del alto costo de un tratamiento psicoterapéutico o medicamentoso. De esta manera, para enfrentar a los trastornos referidos, han sido estudiados otros medios alternativos. Una técnica no tradicional es el ejercicio y el deporte.

El valor del ejercicio para la prevención y tratamiento de la ansiedad y la depresión, según Burton, era conocido por los médicos desde la época de Hipócrates. El interés de los médicos en el uso del ejercicio para la salud mental declinó a mediados de este siglo, cuando la psicofarmacología y la neurobiología desarrollaron drogas eficaces para combatir la depresión y los psicólogos y psiquiatras adoptaron la psicoterapia para ayudar al ser humano en sus trastornos emocionales. Poniendo énfasis en el papel de la conducta en la prevención y en la lucha contra las enfermedades, hubo un retorno hacia la influencia del ejercicio en la etiología y en el tratamiento de los problemas emocionales.

Actualmente, existe literatura específica que registra la eficacia del ejercicio y del deporte para el mejoramiento de diversos factores emocionales del ser humano y se está aplicando el término PSICOTERAPIA A TRAVES DEL MOVIMIENTO.

Considero importante presentar algunos aportes para que el lector pueda comprender las distintas posibilidades de aplicación del ejercicio y del deporte para beneficiar el área emocional de los practicantes, ya sea un sujeto saludable, un atleta de élite o de recreación o también un portador de trastornos o de diversas deficiencias.

Definición de ejercicio y deporte

El Colegio Americano de Medicina del Deporte clasifica el ejercicio o el deporte en tres tipos:

- a) cardiorrespiratorio (aeróbico)
- b) fuerza o resistencia muscular
- c) flexibilidad.

La mayoría de los estudios realizados para verificar la influencia del ejercicio sobre el área emocional del ser humano, utilizaron actividades aeróbicas como la carrera, natación o ciclismo. Algunos realizaron ejercicios anaeróbicos (entrenamiento de fuerza). No fueron utilizados ejercicios de flexibilidad.

Ejercicio, deporte y ansiedad

El ejercicio y el deporte promueven una reducción significativa de la ansiedad y sus medidas fisiológicas correlacionadas. De acuerdo con un estudio en 1991, examinando la ansiedad y los correlatos fisiológicos de la ansiedad, no importa COMO la ansiedad sea considerada, no hay duda que el ejercicio está asociado con su reducción, de acuerdo con la edad, sexo y modelo de salud mental. Una sesión de ejercicios aeróbicos, por ejemplo, es suficiente para reducir la ansiedad de individuos ansiosos. Para producir un efecto tranquilizante el ejercicio debe ser rítmico, como la caminata, la carrera, saltar sobre obstáculos, o andar en bicicleta, manteniendo una duración de 5 a 30 minutos, en una intensidad del 30 al 60% de la intensidad máxima permitida para el sujeto.

Algunos programas de ejercicio no reducen la ansiedad porque no respetan un mínimo de tiempo necesario. La reacción de ansiedad es algo individual y suponer que el ejercicio o el deporte puedan alterar este patrón es algo irreal. Es necesario un tiempo de práctica de entre 4 a 20 semanas. Así también, para trastornos de pánico y agorafobia los resultados han sido controvertibles.

Ejercicio, deporte & Depresión

El ejercicio y el deporte han sido considerados, ya hace cierto tiempo, como una medida higiénica. Desde una óptica opuesta, algunos llegaron a la conclusión que la falta de ejercicio es un factor importante para la aparición de síntomas de depresión. La posibilidad de reducción de los síntomas de ansiedad y depresión por medio del ejercicio contribuyó para que varios psicoterapeutas comparasen el ejercicio con diversos tipos de psicoterapias tradicionales, demostrando que tanto el ejercicio aeróbico como anaeróbico presentan un valor similar a cualquier procedimiento de psicoterapia tradicional. Investigadores revisando 2 estudios preexperimentales y 10 experimentales de intervenciones del ejercicio sobre pacientes depresivos señalaron que el ejercicio aeróbico es suficiente para reducir la depresión unipolar sin melancolía y/o conductas psicóticas.

El ejercicio físico puede ser una alternativa al tratamiento o una ayuda en un tratamiento con dispositivos tradicionales de psicoterapia en las formas unipolares de depresión leve o moderada. Existen dudas si diferentes intensidades en el ejercicio y el deporte presentan beneficios emocionales diferentes a sus practicantes. De acuerdo con varios autores, el ejercicio debe ser riguroso para estar asociado con un beneficio emocional. No obstante, otros investigadores verificaron que el ejercicio moderado ofrece al ser humano un beneficio emocional igual al ejercicio vigoroso. Por otro lado, los ejercicios de alta intensidad, no reducen la depresión y determinan aumento de la tensión, irritación, fatiga y disturbios del carácter.

Un resumen de la consideración realizada por los directivos de la International Society of Sport Psychology, merece ser presentada para cerrar este artículo. Esta consideración refiere:

El proceso del ejercicio ya sea de corta o larga duración, causa un bienestar mental y mejoría psicológica. La actividad física es causante de una mejora en la autoestima que produce beneficios en la hipertensión, osteoporosis, crisis diabéticas y varios trastornos psiquiátricos. Es una forma efectiva como otras formas de psicoterapia para el paciente depresivo. Los beneficios individuales del ejercicio incluyen: a) reducción de la ansiedad-estado; b) reducción a niveles mínimos y moderados de la depresión; c) reducción de los niveles de estrés; d) reducción de los niveles de neurosis; e) colabora en el tratamiento de la depresión severa; f) beneficia psicológicamente a ambos sexos y a todas las edades.

