

Los factores de la postura corporal

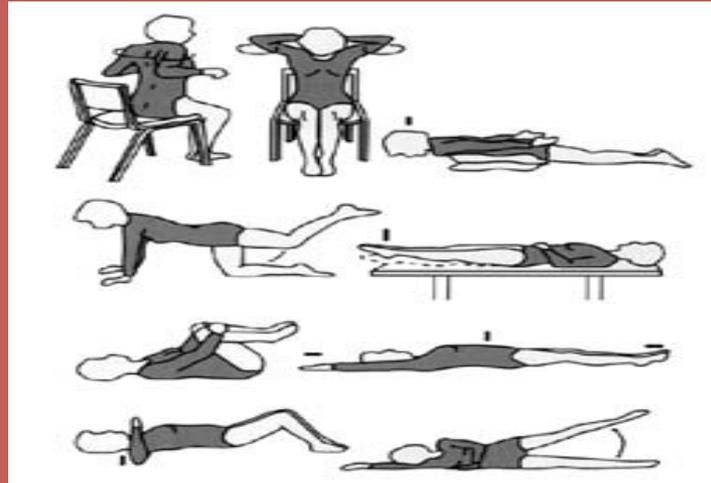
- Es un sistema funcional complejo, determinado por los siguientes factores:
- Rasgos individuales de la **personalidad**.
- Actividad física que realiza cada persona por su cuenta.
- Es una cualidad educada y reeducada, por lo que tiene un particular **interés** pedagógico.
- Es también un indicador de salud del individuo en el que se analiza.
- Es una problemática, que en la **población** general y en específico la escolar, requiere de una mayor atención multidisciplinaria.



Ejercicios Físicos Sanos

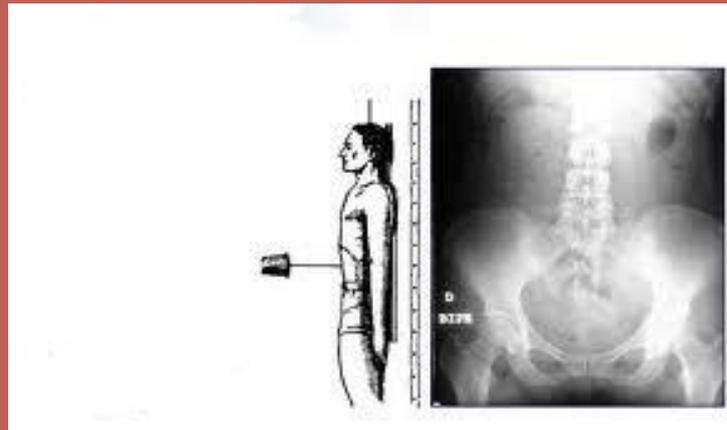
¿Por qué es bueno y sano hacer ejercicio?

- Porque los huesos, como los músculos, son tejidos vivos que responden al ejercicio y se fortalecen.
- Las mujeres y los hombres mayores de 20 años pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea haciendo ejercicio con frecuencia.
- Es muy importante para las personas mayores, ya que les ayuda en ejercitar el cuerpo.



La bipedestación

- La bipedestación es la capacidad de locomoción y el mantenerse parado en ambos pies, propia de los seres humanos y de algunos animales.
- Desde la antropología los simios han logrado esta capacidad luego de una segunda adaptación al medio ambiente, ya que sus antepasados utilizaban las 4 patas para moverse mucho más rápido.



EL EQUILIBRIO



- El equilibrio consiste en la capacidad de controlar las diferentes posiciones del cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento.
- La capacidad de mantener una postura en forma equilibrada se debe desarrollar junto con todas las demás capacidades psicofísicas. No obstante es frecuente encontrar niños con dificultad para lograr un buen equilibrio y que pueden, con mayor dificultad de lo esperado, el control de su postura.



Posturas adecuadas e inadecuadas



Estar mal sentados: Estar sentado por largo tiempo perjudica la salud. El sólo hecho de estar inactivos, sentados, hace que se quemen menos grasas del cuerpo; pues la proteína necesaria para quemar grasas no funciona cuando el cuerpo esta inactivo, y esto se asocia a mayor riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes.



Usar tacones altos: Muchos de los problemas que pueden ocasionar se deben al tamaño del calzado, que resultan demasiados pequeños en las puntas, lo cual estrecha y comprime al pie de manera sobrenatural. Además, la altura del taco es determinante, ya que suelen usarse más altos de lo que sería recomendable. Además, usar calzado con tacos altos desplaza el cuerpo hacia adelante y obliga a los dedos, así como a la porción delantera del pie, a soportar un mayor peso, lo cual puede dañar las extremidades, así como perjudicar la postura corporal, debido a que la pelvis también es empujada hacia adelante.



Prevención de lesiones

Las lesiones deportivas ocurren con ocasión de la actividad física, tanto recreativa como de competición.

Ocurren por accidentes o sobrecargas.

Se pueden prevenir:

Una adecuada preparación física.

Utilización del equipo adecuado.

Cumplimiento de las reglas o normas.

Llevar una correcta alimentación.

También es muy importante el reposo necesario para aquellas partes del cuerpo que se han sobrecargado.



El calzado deportivo

El calzado deportivo es muy importante a la hora de hacer algún deporte, ya que puede llegar a prevenir lesiones.

El calzado deportivo adecuado debe tener:

- Ser ligero
- Resistente
- Cómodo

La suela del calzado debe ser resistente y debe de aguantarte bien el tobillo para no causar accidentes y lesiones.



LA NUTRICIÓN

- **¿Qué es la nutrición?**

- La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales

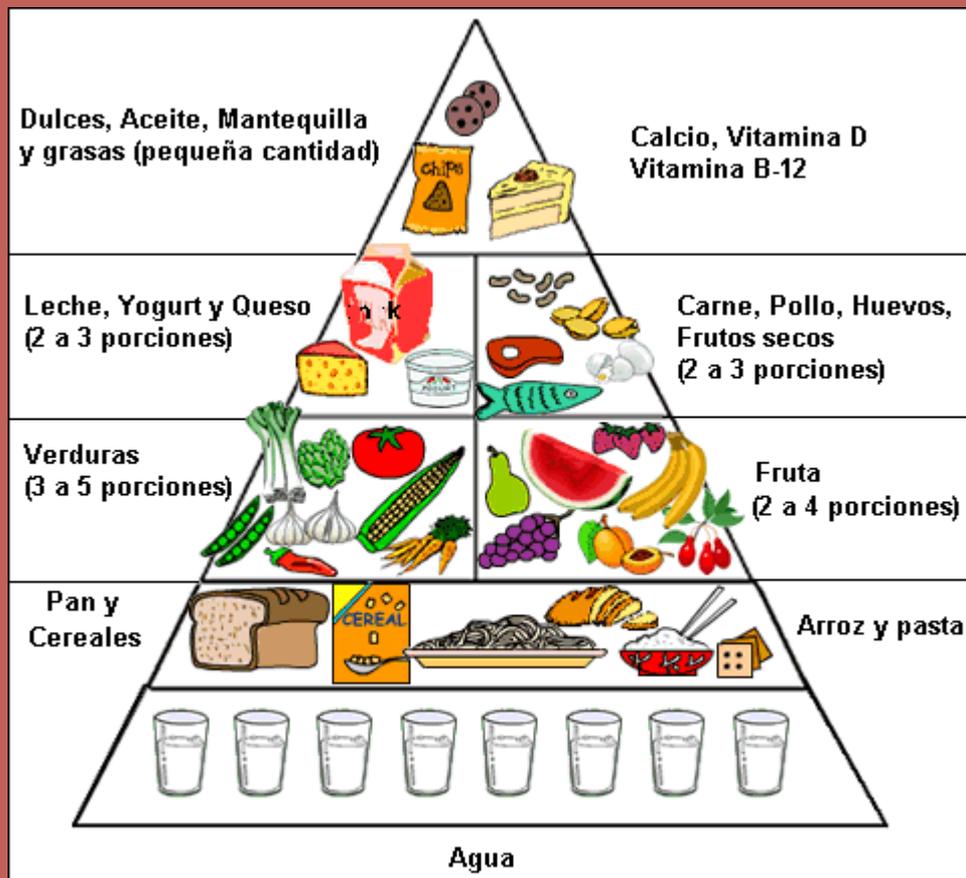
- **¿Son las actividades físicas aconsejables para una correcta nutrición?**

- El ejercicio físico mejora la nutrición. Mientras que el estrés interfiere con la digestión, la actividad física mejora la digestión y la absorción de los nutrientes de los alimentos. También promueve la eliminación de toxinas a través de las glándulas sudoríparas y la previene el estreñimiento.



LA NUTRICIÓN

Pirámide alimenticia:



LA NUTRICIÓN

TIPOS DE ALIMENTACIÓN:

Saludable:



No saludable:



LA NUTRICIÓN

- **¿Qué es el desayuno?**

- Es una de las tres comidas más importantes del día. Sin un buen desayuno, no tendríamos suficiente energía para el resto de la mañana

- **Tipos de desayuno:**

- **Saludable:** En un desayuno saludable tomamos: Calcio en los lácteos, pan y cereales... Todo en cantidades normales.
- **No Saludable:** Bollería, chocolates, abuso de zumos elaborados... Cualquier alimento tomado en exceso.



LA RELAJACIÓN

■ La relajación es un proceso físico y mental basado en la realización de unos ejercicios controlados y sentidos por la mente.



EL OBJETIVO

El objetivo de la relajación es devolver al cuerpo y a la mente a un estado de tranquilidad después de cualquier alteración. La relajación después de la actividad contribuye a devolver al organismo un estado de reposo.



INCLUIMOS

- Estiramientos musculares: ayudan a relajar los músculos contraídos por la actividad.
- Ejercicios de soltura muscular
- Ejercicio de concentración: tumbados boca arriba, tomamos conciencia de la posición y estado del cuerpo, para colaborar en la relajación y tranquilidad de la mente.
- Ejercicios de respiración controlada: entrada de aire, elevación del abdomen, el proceso contrario y la salida del aire.

