



SOLUCIONARIO GUÍA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 Ciencias de la salud 3° medio A

Salud, Sociedad y Estilos de Vida

APRENDIZAJE(S) ESPERADO:	<ul style="list-style-type: none"> Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta.
TEMA DEL TRABAJO:	<ul style="list-style-type: none"> Metabolismo y energética celular.
EVALUACIÓN FORMATIVA	<ul style="list-style-type: none"> Análisis de gráfico Preguntas de desarrollo
MECANISMO DE EVALUACIÓN SUMATIVA	<ul style="list-style-type: none"> Maqueta Actividad de cierre <p style="text-align: center;">ESTA GUÍA NO SE ENTREGA</p>
<p>Recuerda que las puedes hacer tus consultas de lunes a viernes entre 8:00 y 13:00 el correo dispuesto para aquello es consultas.nparedes@gmail.com</p>	

Actividad

1. Analiza el siguiente gráfico y responde las preguntas a continuación:



(Fuente: <http://www.mindep.cl/encuesta-actividad-fisica-y-deporte-2018/>)



"EL SÍ DE LA FAMILIA MARIANISTA"

- a) ¿Cuál es el rango etario que realiza un mayor y un menor nivel de actividad física en Chile?

Rango etario que realiza mayor actividad física: se encuentran los individuos de 30-39 años (43,2%) y en un porcentaje similar aquellos que tienen entre 18-29 años (42,6%).

Rango etario con menor nivel de actividad física: 50-59 años.

- b) ¿Cuáles serían las razones por las que las personas en Chile no realizan actividad física?

En base a la breve información entregada por el artículo es posible inferir que en la mayoría de los casos la población menos activa no posee de una adecuada cantidad de tiempo libre para realizar actividad física, pero principalmente en mi opinión tendría más que ver con la motivación.

- c) Infiera si se puede llegar a establecer alguna relación entre el metabolismo celular y el nivel de actividad física de las personas.

De acuerdo a lo descrito anteriormente, los alimentos son nuestra fuente de energía, a partir de ellos la célula realiza parte del trabajo involucrado en el metabolismo como es la degradación de la glucosa, de manera que si pensamos en todos aquellos individuos que consumen una cantidad mayor a la recomendada de nutrientes, la glucosa circundante a nivel sanguíneo será bastante elevada respecto de una persona que realiza actividad física de manera frecuente. Y si además consideramos que este tipo de comportamiento se mantiene en el tiempo, puede llevar consigo el desarrollo de diversas enfermedades tales como la diabetes, por ejemplo.

- d) ¿Existe alguna relación entre el nivel de actividad física y el bienestar psicosocial de las personas?

En muchos estudios, se menciona que al realizar actividad física las personas liberan endorfinas, hormona que genera bienestar en el organismo y lógicamente afecta nuestro estado de ánimo, lo que generará relaciones interpersonales sanas, motivación, una mejor relación consigo mismo, entre otras.

- e) ¿Qué consecuencias fisiológicas, metabólicas, energéticas y conductuales se originan producto de la falta de actividad física de manera habitual y que repercuten en la salud de las personas?

A nivel fisiológico, es posible que se produzca algún daño a nivel de sistema hormonal como ocurre en el equilibrio entre la glucosa e insulina. En el caso energético, tendríamos menor nivel de rendimiento en algunos casos, ya que por ejemplo si un estudiante, mantiene su dieta pero posee una gran cantidad de tareas por realizar la energía obtenida por parte de



los alimentos no será necesaria para cumplir con todo lo propuesto, contrario a lo que ocurriría si realizara ejercicio por ejemplo.

Finalmente, a nivel conductual, existe una mayor probabilidad de que al no ejercitar el cuerpo, las personas sean mas propensas a mantener altos los niveles de estrés y alteración de sus estados de ánimo.

- f) ¿Cuáles han sido las políticas públicas implementadas en nuestro país para fomentar e incentivar la actividad física en la población chilena?

La creación del Ministerio del Deporte es una respuesta a la necesidad de contar con una estructura de la cual adolecía el Instituto Nacional de Deportes. Esto, porque asume una «jerarquía administrativa para coordinar y promover adecuadamente las políticas deportivas a nivel nacional, puesto que el Instituto es un servicio público que se relaciona con el Ejecutivo a través de una cartera de Estado que tiene otros múltiples deberes y mandatos legales. En el orden interno, la ejecución de las actividades deportivas de promoción y ejecución a menudo terminan influyendo en las propuestas de políticas deportivas nacionales, impidiendo con ello que se formulen políticas deportivas integrales a mediano y largo plazo que incidan significativamente en la actividad deportiva nacional» (BCN, 2013, p. 5). En este contexto, el Ministerio del Deporte tiene la responsabilidad de diseñar, formular, seguir y evaluar la política nacional. Además, la ley le confiere dos funciones fundamentales que facilitarán su implementación y articulación: primero, coordinar las acciones vinculadas al deporte que los ministerios y los servicios públicos desarrollen en sus respectivos ámbitos de competencia, con pertinencia regional y comunal en su implementación, y segundo, estudiar y proponerle al Presidente de la República iniciativas legales, reglamentarias y administrativas conducentes al fomento y desarrollo de la actividad deportiva y, en general, todo tipo de normas e iniciativas que tiendan a mejorar las bases del desarrollo de la educación física y el deporte.

<http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2015/05/POLITICA-ULTIMA-VERSI%C3%93N-021116.pdf>