FACULTAD DE MEDICINA
Universidad Nacional del Nordeste

UNNE
Universidad Nacional del Nordeste

EJE:ACTIVIDAD FISICA

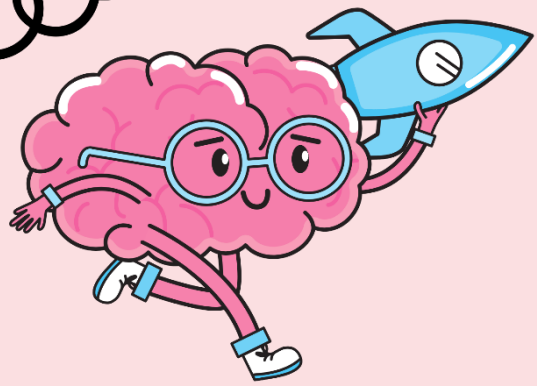
CARRERA: MEDICINA

MATERIA: MHS

NOMBRE: IARA LUCIA ALARCON GONZALEZ

DNI: 46843971





el hombre prehistorico y Alfonso

SIMILITUDES/DIFERENCIAS	HOMBRE PREHISTORICO	ALFONSO
ALIMENTACION	DEPENDÍA DE LA CAZA, PESCA Y RECOLECCIÓN DE FRUTOS.	SE ALIMENTA CON COMIDA CHATARRA POR FALTA DE TIEMPO
ACTIVIDAD FÍSICA	CAMINABA, CORRÍA, TREPABA Y CAZABA DIARIAMENTE.	CAMINA EN EL HOSPITAL Y CORRE OCASIONALMENTE (5 KM).
SALUD	SE MANTENÍA SALUDABLE CON ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN NATURAL	DESCUIDADA POR ESTRÉS, MALA ALIMENTACIÓN Y FALTA DE DESCANSO.
APARIENCIA	FUERTE, MUSCULOSO, CON PIEL CURTIDA POR EL SOL Y VESTIMENTA RUDIMENTARIA HECHA DE PIELES	DELGADO, CON OJERAS POR FALTA DE SUEÑO, VISTE BATA MÉDICA

XXXXXX

B)Actividad Física: Cualquier movimiento del cuerpo que implique gasto de energía, ya sea en el trabajo, el hogar o el ocio.

Ejemplo en el relato: Alfonso camina dentro del hospital, revisa historias clínicas y realiza tareas en la sala de emergencias.

Ejercicio Físico: Actividad física planificada y repetitiva con el objetivo de mejorar o mantener la condición física.

Ejemplo en el relato: Alfonso corre 5 kilómetros cuando no tiene guardia. La Dra. Martínez juega cestoball con sus compañeras del hospital

Ejercicio Isométrico (sin movimiento articular, tensión muscular constante):

Alfonso al permanecer de pie largas horas durante su guardia (mantiene una postura fija con tensión en las piernas y espalda).

Ejercicio Isotónico (con movimiento articular y contracción muscular):

La Dra. Martínez y sus compañeras juegan cestoball, que implica movimientos de brazos y piernas con contracciones musculares dinámicas

C) SEDENTARISMO: ver mucho tiempo el celular en la cama, pasar mucho tiempo sentada usando la computadora para estudiar y usar el ascensor en vez de las escaleras

INACTIVIDAD FISICA: tomar un uber cuando me queda cerca a lo que voy, evitar hacer ejercicios o actividades recreativas y no realizar lo planificado para no moverme

D)

EVOLUCION

DE LA ACTIVIDAD FISICA

PREHISTORIA

La actividad física era esencial para la supervivencia: cazar, recolectar, construir refugios y huir de depredadores.

ANTIGUEDAD

: En civilizaciones como Grecia y Roma, el ejercicio tenía un papel importante. En Grecia se promovía el desarrollo físico con los Juegos Olímpicos. En Roma, los gladiadores entrenaban para combates

EDAD MEDIA

La actividad física disminuyó debido a la vida feudal, aunque los caballeros entrenaban para la guerra. La gente común realizaba trabajo físico en el campo.

RENACIMIENTO

Se retomó el interés por el cuerpo y el ejercicio. Aparecieron estudios sobre los beneficios de la actividad física

REVOLUCION INDUSTRIAL

.Aumentó el sedentarismo con la mecanización del trabajo, reduciendo la actividad física diaria

SIGLO XX Y XXI

Se promueve el ejercicio con el desarrollo del deporte profesional, la educación física en las escuelas y la concienciación sobre la importancia de la actividad física para la salud. Sin embargo, el sedentarismo aumentó con la tecnología y los trabajos de oficina



BIBLOGRAFIA

● Cross C. (2013). Habitus y Actividad Física: los Desafíos del Cambio Cultural. CEIL - PIETTE.

CONICET.

● Di Pietro L. (2013). Actividad Física y Objetivos de Desarrollo del Milenio. CEIL - PIETTE. CONICET.

● Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios (2020). Organización mundial

de la salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.

● Francella J. (2013). La Actividad Física en la Prevención Primaria y Secundaria de la Salud. CEIL -

PIETTE. CONICET.

● Guthold, R., Stevens, G., Riley, L. y Bull, F. (2019) Global trends in insufficient physical activity

among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million

participants. Lancet Child Adolesc Health 2020; 4: 23–35. Recuperado de:

https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2

● Andino, G. (2024). Actividad y ejercicio físico. Material didáctico de la asignatura MHS. Disponible

en el aula virtual: Microclases y materiales de estudio. Eje Actividad física.

● Fernández, O. (2024). Organizadores gráficos. Material didáctico de la asignatura MHS.

Disponible en el aula virtual: Microclases y materiales de estudio. Metodología de estudios.

● Salinas L. (2024). Informática -Uso Básico de Procesador de textos, Formatos, Estilos

Bibliográficos. Material para la asignatura MHS. Facultad de Medicina. UNNE.

● Rocha, C., Garrido Méndez, A., Pacheco Carrillo, J. y Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de

la actividad física para la salud. Revista Ciencias de la Actividad Física UCM. 17(1), 67-76.