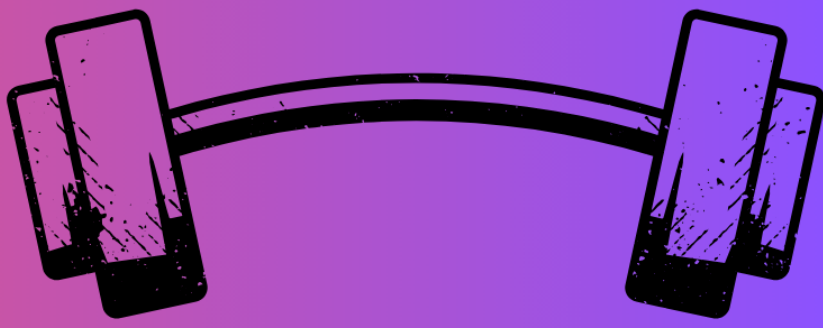
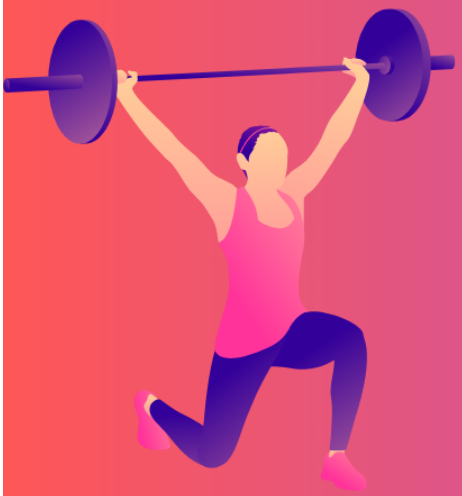
FACULTAD DE MEDICINA
Universidad Nacional del Nordeste

Eje : Actividad Fisica



MHS: MEDICINA, HOMBRE Y SOCIEDAD





Apellido y Nombre: Esterche Fabricio.
Año Lectivo: 2025.
Carrera: Medicina.
DNI: 47.109.091
Comisión: 5

a) Realizar un CUADRO COMPARATIVO indicando diferencias y similitudes, si las encontraran, entre las necesidades fundamentales que tenía el HOMBRE PREHISTÓRICO respecto de Alfonso para mantenerse activo.

Similitudes y Diferencias	Modelo BioPsicosocial	Hombre Prehistorico
Apariencia	DELGADO, CON OJERAS POR FALTA DE SUEÑO, VISTE BATA MÉDICA	FUERTE, MUSCULOSO, CON PIEL CURTIDA POR EL SOL Y VESTIMENTA RUDIMENTARIA HECHA DE PIELES
Alimentacion	SE ALIMENTA CON COMIDA CHATARRA POR FALTA DE TIEMPO	DEPENDÍA DE LA CAZA, PESCA Y RECOLECCIÓN DE FRUTOS.
Actividad Fisica	CAMINA EN EL HOSPITAL Y CORRE OCASIONALMENTE (5 KM).	CAMINABA, CORRÍA, TREPABA Y CAZABA DIARIAMENTE.
Salud	DESCUIDADA POR ESTRÉS, MALA ALIMENTACIÓN Y FALTA DE DESCANSO,	SE MANTENÍA SALUDABLE CON ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN NATURAL

b) Definir y ejemplificar, utilizando para ello las actividades que se encuentran en el relato, ACTIVIDAD FÍSICA y EJERCICIO FÍSICO. Ejemplificar con situaciones del relato ejercicios isométricos e isotónicos. Si detectan en el relato algún otro tipo de ejercicios de los estudiados en esta primera clase señalarlos con el ejemplo correspondiente de la historia. Te proponemos como actividad extra ingresar al siguiente enlace y observar un fragmento de la película “Hoy partido a las tres” de C. Navas, a medida que avances en la misma te irán apareciendo preguntas para desafiar tu comprensión sobre este tema: https://h5p.org/node/1330267

*La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. Esto incluye actividades cotidianas como caminar, correr, bailar, y jugar deportes. Por ejemplo, las actividades que implican coordinación entre la vista y los pies, como los regates en el fútbol, son ejemplos claros de actividad física.

Por otro lado, el ejercicio físico es una forma de actividad física que es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física.

Ejemplos de ejercicios isométricos e isotónicos:

1. Ejercicios isométricos:

- Plancha isométrica frontal: En este ejercicio, se mantiene una postura estática elevando la cintura formando una línea recta con el cuerpo.

- Sentadilla isométrica: Consiste en mantener la posición de la sentadilla sin moverse.

2. Ejercicios isotónicos:

- Flexiones: Durante este ejercicio, las fibras musculares se acortan y alargan mientras se realiza el movimiento de levantarse y bajarse.

- Levantamiento de pesas: Cuando se levanta un peso, se produce una contracción concéntrica al acortar el músculo, y una contracción excéntrica al bajar el peso.

Además, se pueden señalar actividades que mejoran la coordinación, como los deportes de raqueta o el lanzamiento y recogida de una pelota, que también pueden clasificarse dentro de esta idea de actividad física.

c) Mencionar tres actividades de tu vida diaria que corresponden a las definiciones de SEDENTARISMO y tres correspondientes a INACTIVIDAD FÍSICA planteando, además, posibles soluciones a estas situaciones.

Actividades sedentarias:

Inactividades físicas:

d) Enumerar y caracterizar brevemente la evolución histórica de la realización de actividad física.

1. Cazadores y recolectores (hace 10,000 años): Los primeros seres humanos eran nómadas que realizaban actividad física principalmente para sobrevivir, cazando animales y recolectando alimentos. Esta forma de actividad física era variada, involucra caminar largos distancias y realizar movimientos abruptos.

2. Sedentarismo y agricultura (hace 8,000 años): Con el desarrollo de la agricultura, los humanos comenzaron a establecerse en un solo lugar. Esto llevó a un cambio en la actividad física, que se centró más en el trabajo agrícola, como arar la tierra y cosechar.

3. Civilización y deportes (hace 3,000 años): Con el surgimiento de las civilizaciones, comenzaron a aparecer deportes organizados que se practicaban en las antiguas culturas, como los griegos y romanos. Esto fue un avance hacia formas más estructuradas de ejercicio físico, orientadas tanto a la competición como a la formación física.

4. Revolución Industrial (siglo XVIII - XIX): La industrialización trajo consigo un estilo de vida más sedentario para muchas personas, ya que el trabajo manual fue reemplazado por maquinarias. Esto llevó a una mayor preocupación por la salud y el bienestar, lo que propició el desarrollo de actividades físicas recreativas y deportivas para contrarrestar los efectos del sedentarismo.

5. Era moderna (siglo XX - XXI): En esta etapa se ha dado un auge en la concienciación sobre la salud física y mental, con un enfoque en el ejercicio como parte importante de la vida cotidiana. Se han popularizado diversas disciplinas deportivas y se promueve la actividad física como un medio para mantener un estilo de vida saludable.