1. **Instrucciones.**

En la siguiente actividad se presentaran los pasos para la elaboración de un pequeño informe de su proyecto, que no debe tener más de 3 página. El primer paso es leer la información disponible al final de este documento, lo que les servirá para aprender y luego plasmar lo aprendido en un escrito manual.

¿Cuál es el reto a tener en cuenta para este proyecto?: Analizar los riesgos de las drogas en el rendimiento de la actividad física y la salud humana.

*Los materiales a utilizar para este proyecto consta de: Lápices pasta o grafito y hojas de papel.*

**Producto a evaluar: Pequeño informe escrito en casa, de carácter individual!**

1. **Formato de la redacción.**

1.- Introducción. (1 pág.)

Se espera que puedan crear una redacción introductoria que explique:

* Definir que es: actividad física, ejercicio y deporte por separado.
* Cuáles son los beneficios de la actividad física en la salud.
* Introducir el problema que se va a desarrollar: Cuales son las drogas más comunes que pueden influir en el rendimiento deportivo.

2.- Desarrollo: Hallazgos y discusión. (máximo 2 pág.)

En esta sección deben detallar lo que van aprendiendo, son libres de escribir las discusiones que quieran, algunas preguntas que pueden ayudar a desarrollar el tema son las siguientes: ¿Cómo es la relación entre las drogas y la actividad física? ¿Qué implicancias tiene el alcohol específicamente en el organismos y en la actividad física?¿Qué implicancias tienen para la salud consumir este tipo drogas en los alumnos?

3.- Bibliografía (máximo 1 pág.)

 Toda la información que utilicen se debe registrar al final de su escrito, la bibliografía utilizada. A continuación un ejemplo:

1. **Lecturas para la investigación en casa:**
* **Lectura N° 1:**

# *Titulo: Relación entre actividad física y consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias perjudiciales para la salud en alumnos…*

***Autor: J. Rodriguez, editorial: open journal systems, lugar y fecha: España, 2004.***

**INTRODUCCIÓN**

Los efectos nocivos de los hábitos sedentarios de vida, a los que nos han conducido las nuevas tecnologías y las características de nuestros ámbitos laborales y de ocio, son bien conocidos, y el desarrollo de un estilo de vida activo resulta fundamental para una adecuada prevención y disminución en la incidencia de patologías cardiovasculares (Blair y cols, 1992), enfermedades metabólicas e isquémicas (Bouchard y Depres, 1995), cáncer (McTiernan y cols, 1999). Friedenreich y cols (2000a) u obesidad (Raitakari y cols, 1994).

El mantenimiento de hábitos saludables, como la dieta equilibrada y el ejercicio, es más probable en la edad adulta si dichos estilos de vida se establecen durante la infancia (Raitakari y cols, 1994; Riddoch y Boreham, 1995). Por ello, es importante conocer cuáles son los comportamientos de nuestros futuros adultos durante los primeros años de su adolescencia, cuando todavía pueden ser susceptibles de cambios mediante intervenciones educativas.

Por otro lado, algunos hábitos nocivos para la salud, como el tabaquismo y el consumo de alcohol y otras drogas perjudiciales, parecen iniciarse también durante la adolescencia (Becoña, 2000; Rey Calero y Alegre del Rey, 1998a; Riddoch y cols, 1991; Tyas y Pederson, 1998) y está muy extendida, en amplios sectores de nuestra sociedad, la opinión de que la práctica de actividades deportivas, el ejercicio y la actividad física en general pueden ser elementos disuasorios de la iniciación de los jóvenes en estos hábitos nocivos.

Por tal razón, en nuestro estudio nos propusimos analizar los hábitos de consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias nocivas para la salud así como su relación con la actividad física realizada y los hábitos de práctica deportiva en una muestra representativa del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria en el municipio de Avilés (entre 12 y 15 años).

* **Lectura N° 2:**

# *Titulo: ¿Qué son la actividad física, el ejercicio y el deporte?*

***Autor: Zigor Madaria, editorial: Fundación española del corazón, lugar y fecha: España, S.f. (sin fecha).***

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que se produzca por la contracción de los músculos esqueléticos y que produzca aumentos sustanciales en el consumo de energía del cuerpo con respecto a estar en reposo.

Ejemplos habituales de actividad física son desplazarnos, aplaudir, hacer la compra, subir las escaleras, tareas domésticas como fregar, limpiar cristales o picar ajo y un largo etc. Algunas actividades requieren mayor gasto energético que otras. No es lo mismo teclear en una oficina que cargar sacos en la obra. Aún así, no hay que confundir ninguna de estas con el ejercicio físico propiamente dicho.

El ejercicio físico es un tipo de actividad física planeado y estructurado. Consiste en repetir determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener alguno de los componentes de la aptitud física.

Ejemplos de ejercicio físico son caminar de una manera planificada, jogging/running, natación, elíptica, ejercicios de fortalecimiento muscular en el gimnasio, etc.

Para conseguir este objetivo, el ejercicio físico tiene que estar bien planificado y tener unas características concretas: Tipo de ejercicio, intensidad a la que se va a practicar, frecuencia con la que se va a practicar, el tiempo por sesión y la forma en la que progresar con las intensidades y volúmenes. En muchas ocasiones la gente no tiene los conocimientos para llevar un programa de ejercicio bien diseñado y por eso, siempre es una buena idea dejarse asesorar por expertos en educación física.

El deporte se distingue de los 2 anteriores por ser una forma de actividad física sujeta a reglas o normas concretas. Generalmente requerirá entrenamiento o un programa de ejercicio físico específico. Su faceta más lúdica o social se ve representada en el deporte recreativo y su faceta más competitiva o agresiva en el deporte de competición.

Un estilo de vida saludable no solo consiste en hacer ejercicio programado con regularidad también hay que mantener unos hábitos que huyan del sedentarismo. Hay que intentar evitar las horas de televisión, los desplazamientos en vehículos a motor y los hobbies y las conductas sedentarias en el trabajo y en lo cotidiano siempre que sea posible. El deporte es una elección personal que puede hacer más atractiva y enriquecedora la práctica de ejercicio físico. Para saber más sobre esto consulta la entrada de la pirámide de la actividad física.

* **Lectura N° 3:**

# *Titulo: Los efectos del alcohol sobre la práctica deportiva*

***Autor: Gabriela Gottau, editorial: Vitónica, lugar y fecha: México, S.f. (sin fecha).***

El **alcohol** es una sustancia cuyo consumo requiere de extremos cuidados, ya que su ingesta moderada puede recaer en grandes beneficios e incluso complementar las bondades del **ejercicio físico**, pero un poco demás puede ser realmente nocivo y alterar la práctica de **deportes**.

El consumo de alcohol no está prohibido en todas las disciplinas deportivas, pero sí en algunas donde se requiere de presición para manejar vehículos o herramientas como por ejemplo, arquería, automovilismo, karate u otros.

Si bien en el resto de los deportes la ingesta de alcohol no está reglamentada, ésta puede influir grandemente en el **rendimiento**, la **fuerza** y la **coordinación**.

El **etanol** afecta el sistema nervioso pudiendo provocar en un primer momento euforia y mayor fuerza, pero el efecto final es depresivo, es decir, deprime las capacidades del individuo para actuar ante cualquier situación y reduce los reflejos.

Como consecuencia, los movimientos se relentizan, la coordinación disminuye y si su ingesta fue excesiva puede ocasionar alteraciones en la visión.

Por otro lado, el alcohol actúa como diurético lo cual puede propiciar un cuadro de **deshidratación** durante la **práctica deportiva**, y debido a que su ingesta incrementa la pérdida de líquidos, también se produce una pérdida mayor de vitaminas y minerales esenciales para el adecuado desempeño deportivo como el potasio, magnesio, fósforo y calcio.

Además, el etanol se absorbe rápidamente en el organismo y obstaculiza el metabolismo de otros nutrientes al mismo tiempo que genera un efecto inhibitorio en la oxidación de las grasas, por lo cual, puede ocasionar un**incremento de peso corporal** indeseado a expensas de grasa.

Entre otros de sus efectos negativos sobre el metabolismo, podemos decir que el etanol **aumenta la degradación de proteínas**, lo cual por supuesto perjudica la masa magra de nuestro organismo.

Por todas las razones ante dichas, queda de manifiesto que el alcohol disminuye el rendimiento, reduce la fuerza y la potencia, y altera los movimientos normales requeridos para el adecuado desempeño físico. Asimismo, influye negativamente sobre la composición corporal de los deportistas al reducir masa muscular y aumentar la grasa corporal.

El alcohol está siendo cada vez más un alimento social, que no se consume con la finalidad de mejorar la salud, sino que, su consumo queda determinado por lo encuentros sociales, las salidas, fiestas o simplemente, por las actitudes grupales de quienes nos rodean.

Sin embargo, no debemos olvidar que el consumo de 2 vasos de bebida alcohólica al día en el caso de los hombres y 1 vaso en las mujeres, tiene notables beneficios sobre la salud cardiovascular.

Pero lamentablemente, pocos son los casos en que estas recomendaciones se cumplen y es aquí donde un potencial beneficio se transforma en un factor negativo que no sólo perjudica la salud, sino que obstaculiza otros hábito que ofrece grandes bondades al organismo como es la práctica deportiva.

Por lo tanto, recordemos que para vivir saludablemente debemos evitar los excesos, pues en el caso de la ingesta de alcohol, los resultados pueden ser fatales si la asociamos a una competencia deportiva.