



Bienestar Físico

Colegio sol de Chile,
Profesoras Andrea Gómez y Natalia Marchant.
Lo Espejo, Chile.



Unidad I

Condición Física y
entrenamiento personal

Antropometría

IMC

ICC

% de grasa

Principios del entrenamiento

Rutinas de entrenamiento
personal y funcional.

Bienestar

- ▶ El **bienestar físico** se da cuando la persona siente que ninguno de sus órganos o funciones están menoscabados; el cuerpo funciona eficientemente y hay una capacidad física apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad vital de cada uno.



Unidad I

¿Qué es la condición física?

La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un súper deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.

Unidad I

► Entrenamiento Personal

Globalmente, el entrenamiento personal es un “método para entrenarse con la ayuda de un profesional que te acompañará hasta que logres tus objetivos”.

No se trata de un simple entrenador físico, va a apoyarte mentalmente, te va a animar y a estimular en los momentos en los que te entren ganas de abandonar.





Entrenamiento personal

El entrenamiento personal permite adquirir nuevas competencias personales o profesionales como saber expresarse en público, adquirir seguridad, desarrollar las capacidades físicas y/o intelectuales.

Contrariamente al entrenamiento deportivo que tienes que elegir bien, el entrenamiento personal consiste más bien en un enfoque global de la persona.



Antropometría

- ▶ “Ciencia que estudia las medidas y dimensiones de las diferentes partes del cuerpo humano ya que estas varían de un individuo para otro según su edad, sexo, raza, nivel socioeconómico, etc.”



Antropometría



Para esta asignatura veremos 2 medidas antropométricas básicas para generar una rutina de entrenamiento personal:



IMC (Índice de Masa Corporal)



ICC (Índice Cintura Cadera)

Índice de masa corporal

- ▶ Esta medida es un cálculo matemático, que nos sirve para ver la relación entre nuestra estatura y nuestro peso.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}}{\text{estatura} \times \text{estatura}}$$

ejemplo:

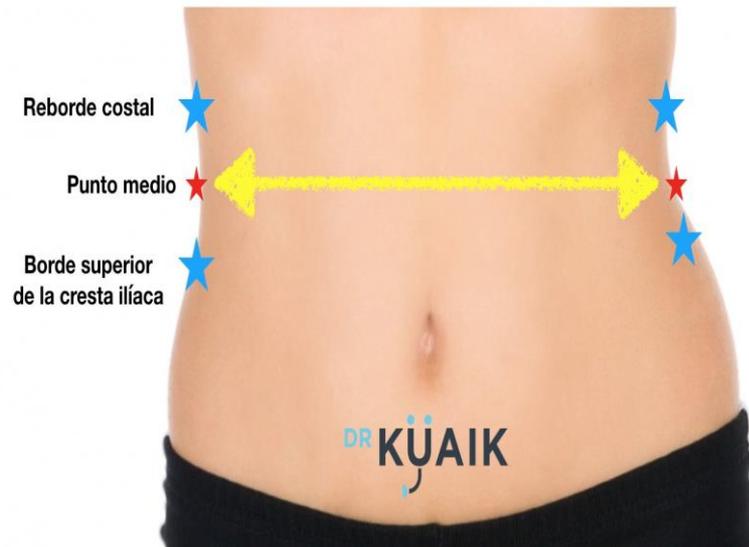
$$\frac{69}{1.67 \times 1.67 \text{ (m)}} = 24.7$$

Tabla de clasificación IMC

SIGNIFICADO	IMC MUJERES	IMC HOMBRES
DESNUTRICIÓN	MENOS DE 16	MENOS DE 17
BAJO PESO	16-19,9	17-19,9
NORMAL	20-23,9	20-24,9
LIGERO SOBREPESO	24,28,9	25-29,9
OBESIDAD SEVERA	29-37	30-40
OBESIDAD MÓRBIDA	MÁS DE 37	MÁS DE 40

Índice cintura cadera

- ▶ Cálculo que se realiza a partir de las medidas de la cintura y de la cadera para verificar el riesgo que una persona tiene de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Esto sucede debido a que, cuanto mayor es la concentración de grasa abdominal, mayor es el riesgo de padecer problemas como colesterol alto, diabetes, presión alta o aterosclerosis.



Cómo se calcula?

Para calcular el índice cintura cadera se debe utilizar una cinta métrica para evaluar:

- ▶ **Tamaño de la cintura, que debe ser medida en la parte más estrecha del abdomen o en la región entre la última costilla y el ombligo;**
- ▶ **Tamaño de la cadera, que debe medirse en la parte más ancha de las nalgas.**

A continuación, se debe dividir el valor que obtuvo del tamaño de la cintura por el tamaño de la cadera.

Hombres	Mujeres	Riesgo de Enfermedades
Menor a 0.95	Menor a 0.8	Muy Bajo
0.96 - 0.99	0.81 - 0.84	Bajo
Mayor a 1	Mayor a 0.85	Alto

Principios básicos de entrenamiento

- ▶ El entrenamiento físico consta de cuatro principios básicos los cuales son:
 1. Principio de la adaptación
 2. Principio de la progresión
 3. Principio de la continuidad
 4. Principio de la alternancia

Éstos son de suma importancia para lograr una buena condición física y por ende un efectivo entrenamiento.

Principio de la adaptación

Nuestro organismo tiene la capacidad de resistir y habituarse rápidamente al ejercicio físico, ya que éste provoca en nuestro cuerpo cambios fisiológicos a nivel de aparatos y sistemas. Luego de ejercer algún deporte, nuestro organismo advierte un desgaste provocando así la disminución momentánea de nuestro nivel físico.

Posteriormente nuestro cuerpo se recupera y logra superar el nivel anterior adaptándose a este esfuerzo, a lo que llamaremos sobre compensación



Principio de la progresión

Nuestro organismo cuenta con la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes. Para que realmente podamos conseguir un aumento de nuestro nivel de condición física es necesario acrecentar de manera gradual el ejercicio físico y de esa manera encadenar con el tiempo todas las sobre compensaciones producidas y así alcanzar una sólida adaptación.

También tiene el nombre de Principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento ya que como lo indica su nombre marca la elevación gradual de las cargas en el entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados. Es importante tomar en cuenta que las cargas de entrenamiento deben tener directa relación con el nivel de rendimiento del deportista.



Principio de la continuidad

Debemos practicar el ejercicio físico de manera frecuente y de esa forma aprovechar los efectos positivos que las sobre compensaciones nos otorgan.

Si nos tomamos demasiados días de descanso luego de nuestro último entrenamiento perderemos los efectos positivos que la sobre compensación nos había entregado .

Si esto ocurre cuando hemos tenido una buena adaptación al esfuerzo notaremos una perdida progresiva de nuestra condición física anteriormente obtenida. es por esta razón que nos es provechoso no sólo mantener sino que también aumentar nuestra práctica de ejercicio físico.



Principio de la alternancia

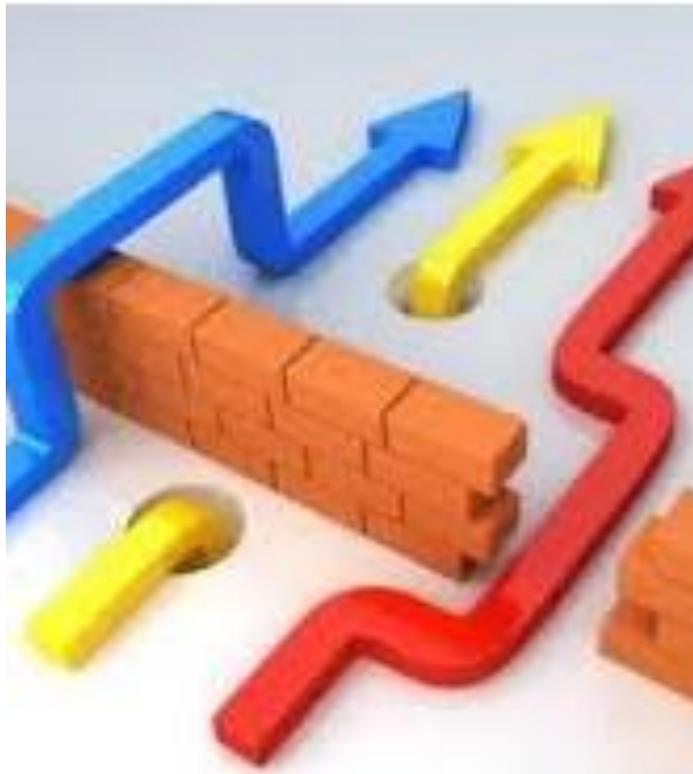
Cuando planificamos nuestro entrenamiento debemos alternar las cargas del trabajo.

Tenemos que saber combinar nuestras distintas cualidades físicas respetando nuestro período de recuperación.

Es de suma importancia que

nuestro organismo se recupere del cansancio producto de la actividad física que acaba de realizar.

Sin embargo este tiempo puede resultarnos provechoso para desarrollar otro aspecto.



Actividad

▶ Realiza un medición antropométrica de tu cuerpo:

- Edad
- Sexo
- Peso
- Estatura
- IMC
- ICC

Luego de registrarlas deberá enviarlas por correo electrónico o mensaje interno de la aplicación “Classroom” a su profesora.



Las manos limpias salvan vidas