|  |  |
| --- | --- |
| DOCENTE | ERNAI ARIZA |
| ESTUDIANTE |  |
| CURSO |  | FECHA ENTREGA |  |

**INICIACION DEPORTIVA GRADO SÉPTIMO PROFESOR ERNAI ARIZA GUÍA NÚMERO 2**

**eiariza@educacionbogota.edu.co**

**INTRODUCCIÓN**

Debido a la contingencia sobre la propagación del COVID 19, se realizará el siguiente trabajo, el cual debe ser enviado al correo arriba mencionado.

1. Lea y analice el siguiente artículo

ACTIVIDAD FÍSICA: LA PÍLDORA DE LA FELICIDAD

Estudios científicos han encontrado la relación entre la sensación de satisfacción, tranquilidad y confianza cuando se realiza ejercicio periódicamente.

Pilar Bolívar encuentra en su rutina diaria de *running* la manera de encontrarse consigo misma. Cuando Pilar se levanta temprano, se pone su ropa de entrenamiento, sus tenis y sale a recorrer la ciudad esté donde esté, ya que su trabajo le permite viajar a diferentes lugares, siente que la ciudad es el espacio más democrático donde puede hacer ejercicio.

Una encuesta de salud realizada en Canadá y publicada en septiembre de 2016 en la Biblioteca del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos reveló que los niños que gastan más tiempo en actividades al aire libre se sienten más vigorosos y son menos propensos a actividades sedentarias. Lo mismo podría afirmarse en los adultos.

Y es que el ejercicio físico aumenta los niveles de serotonina, neurotransmisores que se encuentran en el sistema nervioso central y que tienen entre sus funciones regular el deseo de saciedad después de ingerir alimentos, equilibrar el deseo sexual, ayuda a controlar emociones relacionadas con la angustia, la depresión, la ansiedad o la agresividad. Está comprobado que estimular su producción genera bienestar y concentración.

“Hacer ejercicio al aire libre es bueno para la mente y una de las razones es el contacto con la naturaleza, el aire y la relación con los otros. También, porque el terreno es normalmente más difícil que cualquier máquina adentro de un gimnasio”, explica la PhD en salud pública Shauna Harrison.

Además, practicar algún deporte o hacer ejercicio hasta convertirlo en rutina influye directamente en la autoconfianza, autopercepción y en la disciplina para enfrentar y superar retos.  En el caso de Pilar Bolívar, correr la ha ayudado a percibir capacidades que no pensó tener. “Cuando empecé pensaba 'no entiendo para qué hago esto si duele, si no puedo más...' pero en esos momentos de debilidad otra vocecita me decía: 'continúe, usted puede, usted es fuerte' y así, zancada a zancada me demostraba que realmente podría cumplir el kilometraje planeado e inclusive, superar expectativas de tiempo”.

“Enfrentar los miedos y las excusas para hacer ejercicio nos hace ver que la vida tiene situaciones fluctuantes y que, después de aceptar y superar el reto queda la satisfacción de que se luchó, se pudieron batir los obstáculos para hacerse fuerte física y mentalmente”, agrega Chella.

Por eso, las recomendaciones para aquellos que quieren empezar a moverse a diario es empezar progresivamente. Primero, con una actividad que los motive y luego, con pequeñas actividades que no los agote o sobrecargue. Así lo recomienda Shauna Harrison, pues al pensar que la rutina se realiza un día a la vez y poco a poco puede ser menos agobiante que plantearse objetivos grandes a largo plazo.

Entrenar todos los días, ponerse sus tenis y salir a correr le ha permitido a Pilar estar preparada para cualquier situación, ya que su experiencia en la ciudad cada día es diferente y muchas veces inesperada: “Me motiva el hecho de saber que la ciudad se vive diferente, por ejemplo, cuando llueve; los colores, los olores, las texturas, los sonidos cambian”. Asegura además que otra motivación es ver cómo puede realizar actividades cotidianas que para los sedentarios no resultan tan sencillas como agacharse, caminar o inclusive, pasar una calle sin agotarse o no sentir dolores comunes.

No en vano, los médicos recetan ante emociones adversas como la angustia o la depresión, tiempo al aire libre, caminatas en soledad o compañía, recorridos en bicicleta o cualquier deporte que permita aumentar los niveles de serotonina, sentirse capaz de superar algunos retos y fortalecerse mentalmente gracias al cuidado de un cuerpo sano.

2. Desarrolle los siguientes puntos:

1. ¿Cuáles son las razones por las cuales se recomienda el ejercicio físico al aire libre?
2. ¿Cuál es la sustancia que se aumenta con la realización del ejercicio físico, y que ayuda a controlar la ansiedad y la depresión entre otros?
3. ¿Qué pasaría si todos los colombianos hiciéramos ejercicio de manera regular? **Escriba un párrafo de diez líneas al respecto.**