

## ¿EDUCACIÓN FÍSICA PARA QUÉ?

¿Lee los artículos y después reflexiona?

### TENDENCIAS

# Baja la mortalidad coronaria pero aumentan las muertes por diabetes y obesidad

Son los resultados del último estudio IMPACT, a presentarse en el 45° Congreso Argentino de Cardiología, que analizó las tasas de mortalidad cardiovascular de origen coronario de los argentinos mayores de 25 años entre 1995 y 2010

**Fuente:** <https://www.infobae.com/salud/2019/10/16/baja-la-mortalidad-coronaria-pero-aumentan-las-muertes-por-diabetes-y-obesidad/>

## Día Mundial del Corazón, consejos para prevenir muertes por causas vasculares

Por consenso mundial, se estableció el 29 de septiembre como el Día Mundial del Corazón. En los últimos años, las estrategias para combatir los problemas vasculares se han enfocado en la prevención. ¿Qué medidas podemos adoptar, tanto para nosotros mismos como para ayudar a otros en una emergencia?

**Fuente:** <https://www.infobae.com/def/desarrollo/2019/09/28/dia-mundial-del-corazon-consejos-para-prevenir-muertes-por-causas-vasculares/>

## Argentina, entre los 20 países más sedentarios: 5 cambios de hábito para ponerse en movimiento

Si a los altos índices de sobrepeso y obesidad se le suma que los argentinos se encuentran entre los que menos actividad física hacen en el mundo, el escenario es más que preocupante. Especialistas aseguran que pequeños cambios en la vida cotidiana, pueden hacer la diferencia

**Fuente:** <https://www.infobae.com/salud/fitness/2019/08/28/argentina-entre-los-20-paises-mas-sedentarios-5-cambios-de-habito-para-ponerse-en-movimiento/>

# UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

## Alertan sobre una epidemia de inactividad física en el país

El 54% de la población argentina es sedentaria. Lo advirtió un funcionario del Ministerio de Salud. Y agregó que si no se hace algo, el sedentarismo llegará al 65% en 2016. Fue durante la presentación del primer manual para promover el ejercicio.

**Fuente:** [https://www.clarin.com/sociedad/titulo\\_0\\_HycaUB3DQI.html](https://www.clarin.com/sociedad/titulo_0_HycaUB3DQI.html)

Si navegas por la web y revisas distintos periódicos encontrarás mucha información sobre los peligros que implica para la salud quedarse quieto y volverse sedentario, así como también los beneficios de realizar actividad física.

### Actividad:

- 1- De acuerdo a lo que leíste realiza una reflexión personal acerca de la relación entre actividad física y salud. No más de dos páginas. Escríbela en una hoja A4. Times New Roman 12 Espaciado: 1,5.
- 2- Te proponemos que elabores un calendario donde distribuyas las actividades que realizas a diario y te propongas ubicar a lo largo del día al menos 30 minutos para dedicarte a realizar actividad física. Prepáralo que luego lo compartiremos al regreso de las clases y reflexionaremos sobre el mismo.