



## CLASSROOM CLASE 1: DEPORTE Y OBESIDAD GUÍA DE ACTIVIDADES

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: III° \_\_\_\_\_

Asignatura: Ciencias para la Ciudadanía

Nivel: Media

Unidad: I Bienestar y Salud

Contenido: Deporte y obesidad

Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).

### ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (OMS).

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

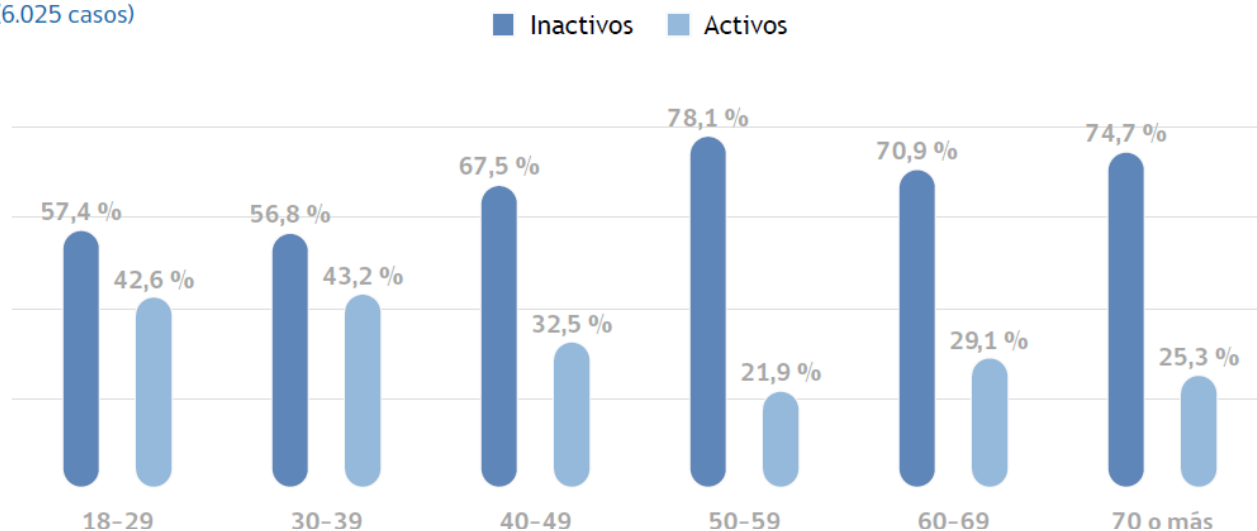
#### ➤ Análisis e interpretación de datos.

Analiza información y datos entregados por investigaciones realizadas por el Ministerio del Deporte y Ministerio de Salud.

#### Nivel de Actividad e Inactividad

##### Física según edad

(6.025 casos)



(Fuente: "Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte 2018 en población de 18 años y más", Ministerio del Deporte)

**I. Observa la gráfica y responde:**

**1. ¿Qué grupo etario presenta mayor y menor actividad física? ¿Cuáles podrían ser las razones de esto?**

---

---

---

**2. ¿Cuáles son las razones que explican el aumento de personas inactivas en la población chilena?**

---

---

**3. ¿Cuál es la tendencia que se observa en este gráfico?**

---

---

---

**4. ¿Qué relación se puede establecer entre el nivel de actividad física y el estado nutricional de la población encuestada?**

---

---

---

**5. ¿Cuáles podrían ser los factores de riesgo que presenta la población al no realizar actividad física?**

---

---

---

**II. Investiga: ¿Cuáles son los beneficios del deporte?**

**a) A nivel de Sistema Nervioso (SN)**

---

---

---

---

---

**b) A nivel muscular**

---

---

---

---

**c) A nivel de Huesos y articulaciones**

---

---

---

---

SI TIENES ALGUNA DUDA, PUEDES ESCRIBIR A:

*yasna.cebалlos@colegiofernandodearagon.cl (III°C, III°D y III°G)*  
*maritza.torres@colegiofernandodearagon.cl (III°A, III° B, III° E, III°F)*