

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



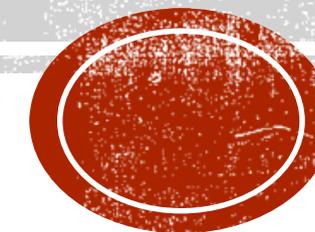
Nombre del alumno: **Diego Quiñones García**

Nombre del profesor: **LN. Nefi Alejandro Sánchez gordillo**

Nombre del trabajo: **Cuadro sinóptico**

Materia: **Nutrición En La Actividad Física Y El Deporte**

Cuatrimestre: **6°**



UNIDAD I

CONCEPTOS Y TERMINOLOGÍA DEL DEPORTE.

Evoluciones y cambios en los patrones alimentarios

El cuerpo humano está diseñado para moverse regularmente, y desde hace miles de años así lo tienen codificado nuestros genes, **pero en la sociedad actual, el sedentarismo es un problema** en incremento continuo, que, junto a una alimentación desequilibrada, condicionan las elevadas tasas de sobrepeso y obesidad. Por eso es prioridad diseñar estrategias encaminadas a modificar el estilo de vida y aumentar el gasto energético diario, en las actividades cotidianas y en los desplazamientos

Objetivos y Motivación

Son diferentes en función del colectivo que lo practica. En algunos casos, se da dentro del ámbito de la competición y mejora del rendimiento, mientras que en otros tan sólo en busca de la mejora de la salud o bienestar. Sin embargo, a una gran parte de la población esta motivación le cuesta conseguirla y en muchos casos, múltiples intentos de iniciarla van seguidos del mismo número de abandonos.

Nutrición y Salud

Son dos conceptos que están íntimamente relacionados, por ello la práctica deportiva implica unas mayores demandas de energía y nutrientes, por ello el deportista debe consumir más cantidad de alimentos que la población sedentaria y de ello se ocupa una rama especial de la nutrición humana que se conoce en estos momentos como Nutrición Deportiva. El preparador físico o monitor que tiene a su cargo la importante responsabilidad

ACT. FÍSICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, así mismo se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. **BENEFICIOS** de la activación física reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Ejercicio Físico

El organismo humano está diseñado para la práctica de ejercicio físico. Sin embargo, los cambios sociales y el progreso han relegado esta práctica a una mera opción cada vez más alejada de la vida cotidiana

Objetivos

- Mejorar la forma física,
- Promover la salud mediante la reducción de los factores de riesgo de enfermedades crónicas
- Aumentar la seguridad durante la práctica del mismo

Objetivos del (ACSM)

- Mantener un gasto calórico semanal aproximado de 2.000 kcal
- Reducir significativamente la proporción de grasa corporal.
- Tener bien en claro los tipos de EF

Deporte

Es la práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo, el deporte puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud. El deporte al abarcar varias áreas de nuestra sociedad conlleva una complejidad simbólica en su dimensión, social y cultural ya que actualmente el deporte es una práctica, un espectáculo y un estilo de vida.

Características

- Unión
- Responsabilidad
- Liderazgo
- Disciplina
- Trabajo

Antecedentes históricos

- Para los griegos el deporte era de vital importancia, por esta razón crearon los Juegos Olímpicos alrededor del año 777 aC, su sede era la población del Peloponeso griego, en la ciudad de Olimpia hasta el año 394 dC y se realizaban cada cuatro años.
- Los primeros Juegos Olímpicos de la actualidad se celebraron en el año 1896 en la ciudad de Grecia.
- En la edad media entre los siglos V y XV aparecen los siguientes deportes; el atletismo, la caballería, la palma, la lucha y los deportes en equipo como el soule.