

**Texto tipo C - Nivel difícil**

Objetivo Comprender y analizar una variedad de textos orales y escritos, y responder a preguntas o tareas sobre ellos

## **El deporte y sus beneficios en la salud física y mental y psicológica**

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

En el V Congreso de la Sociedad [ - X - ] de Nutrición Comunitaria se ha destacado la importancia de la realización de actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social. Además, estas tienen una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.

### **Beneficios del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos:**

#### **Sobre el corazón:**

- Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el [ - 3 - ] en cada latido. De esta manera la eficiencia cardiaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.
- Estimula la circulación dentro del músculo cardiaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.

#### **Sobre el sistema circulatorio:**

- Contribuye a la reducción de la presión arterial, la disminuye.
- Aumenta la circulación en todos los [ - 4 - ].
- Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.
- Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa a través de hormonas que se liberan con el ejercicio.
- Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

#### **Sobre el metabolismo:**

- Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.

- Aumenta el consumo de [ - 5 - ] durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.
- Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno").
- Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.
- Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.
- Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.
- Fortalecimiento de estructuras (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) y mejoramiento de la función del sistema músculo esquelético contribuyendo efectivamente en la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de edad.
- Disminuye síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon

#### **Sobre el tabaquismo:**

- Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre los que hacen ejercicio físico y tabaquismo.

#### **Sobre los aspectos psicológicos:**

- Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el "sentirse bien" después del ejercicio
- Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- Disminuye la sensación de fatiga. Le da más energía y capacidad de trabajo.
- Sobre el aparato locomotor
- Aumenta la elasticidad muscular y articular.
- Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.
- Previene la aparición de osteoporosis.
- Previene el deterioro muscular producido por los años.
- Facilita los movimientos de la vida diaria.
- Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.
- Mejora el sueño.

**Palabras: 562**

#### **Fuente:**

<http://www.deportesalud.com/deporte-salud-el-deporte-y-sus-beneficios-en-la-salud-fisica-y-mental-y-psicologica-.html>

## PREGUNTAS:

Contesta la pregunta siguiente. Basa tu respuesta en el **párrafo 1**.

1. ¿Cuáles son dos consecuencias positivas del ejercicio físico? [2 puntos]

(a)

(b)

Contesta la pregunta siguiente. Basa tu respuesta en el **párrafo 2**.

2. ¿Sobre qué enfermedades puede tener influencia el deporte? [1 punto]

3. ¿Qué tipo de texto es este? Enumera al menos dos características y explica porqué te has decantado por un tipo de texto y no por otro.

1.

2.

Lee el texto y relaciona cada una de las preguntas con los espacios en blanco que hay en el texto. Escribe la letra apropiada en la casilla de respuesta provista. La primera aparece hecha como ejemplo. Nota: Hay más respuestas de las necesarias.

A. corazón

Ejemplo: [ – X – ] G

B. bíceps

3. [ - 3 - ]

C. piernas

D. multicocitos

4. [ - 4 - ]

E. grasas

F. vietnamita

5. [ - 5 - ]

G. española

H. músculos

Contesta la pregunta siguiente. Basa tu respuesta en **sobre el tabaquismo**

6. ¿Qué palabra significa, "contrario"? [1 punto]

Cada una de las palabras siguientes se refiere a algo o alguien mencionado en los **aspectos psicológicos** Indica en el espacio provisto a qué o a quién se refieren.

En las expresiones...	la palabra...	se refiere a...
<b>Ejemplo:</b> Además, <u>estas</u> tienen una gran influencia...	"estas"	<b>las actividades deportivas</b>
7. entre <u>los</u> que hacen ejercicio físico...	"los"	.....
8. la presión arterial, <u>la</u> disminuye...	"la"	.....
9. manteniéndolo sano y vigoroso...	"lo"	.....

Busca en el **texto** las palabras que signifiquen:

[2 puntos]

Ejemplo: actividad ..... ejercicio .....

10. personas

11. ayudando a

12. saludable

13. nicotismo

Las frases siguientes son verdaderas o falsas. Marca la respuesta correcta.

Basándote en el **sistema circulatorio y el metabolismo**, justifica tu respuesta utilizando palabras del texto. Se necesitan ambas partes para obtener un punto.

14. - Si practicas deporte tendrás la presión arterial más baja.

 V F

Justificación:

15. - Los deportistas tienen menos varices.

 V F

Justificación:

16. - El deporte es recomendable para las personas mayores.

 V F

Justificación:

17. Utiliza la información del texto para escribir un **artículo** para la revista de tu colegio informado a tu comunidad educativa de los beneficios del deporte. Escribe al menos 100 palabras. Intenta encontrar ejemplos en tu comunidad que demuestren estos beneficios. [4 puntos]

Total: \_\_\_\_\_ / 22 puntos