



## ¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA NECESITAMOS?

Hablar de actividad física es hacerlo de un conjunto de actividades y tareas cotidianas que hacen que el cuerpo satisfaga sus necesidades de movimiento y mantenga un saludable equilibrio con la inactividad o el descanso.

En un pasado no muy lejano, quizás hasta la mitad del siglo pasado, la actividad física cotidiana estaba estrechamente ligada al mundo del trabajo (trabajos de la agricultura, industria, construcción, etc.), y los más jóvenes se desplazaban al colegio andando siendo la mayoría de sus juegos diarios, en la calle y basados en ejercicios físicos .Pero los cambios sociales se han producido de forma rápida, y en pocas generaciones se ha pasado a una importante reducción de las tareas físicas en el mundo laboral, a desplazarnos en vehículos motorizados, a cambiar los juegos de patio por la consola o el ordenador... Todo esto no es malo si se es consciente de la inactividad física habitual y las consecuencias negativas que puede acarrear para el crecimiento sano y si se asume la necesidad de hacer actividades físicas que compensen la carencia de movimiento del cuerpo .Un importante sector de la población no realiza ninguna actividad física habitual (dos o tres veces por semana), y en ese sector hay bastante población infantil y juvenil .En el otro extremo se encuentran personas que se enganchan al ejercicio físico de forma adictiva. Afortunadamente no es muy grande el número, pero representan un lado negativo de la actividad física como necesidad .En el término medio está, de forma inicial, la respuesta a la pregunta de cuánta actividad física debemos hacer. Para eso es fundamental conocer las características de las distintas actividades físicas, los juegos, los deportes..., y sobre todo cómo debemos ejercitarnos para conseguir una mejora del organismo que repercuta de forma continua en la salud corporal. ”

Lo importante es iniciar y mantener unos hábitos de actividad física de tal forma que el acondicionamiento físico continuo sea una tónica para el cuerpo, realizando en cada edad las actividades adecuadas con un esfuerzo controlado y siempre próximo al disfrute en el ejercicio y con los demás.

Responde las preguntas tomando en cuenta las orientaciones que brinda tu docente.

 **Según el autor, casi siempre en el Perú los exitosos...**

- a. son odiados por sus subordinados.
- b. sacan del camino a quien se les cruce.
- c. saben reconocer críticas legítimas.
- d. están sujetos a ataques inmisericordes.

 **De acuerdo con el texto, ¿qué es rajar?**

- a. Criticar injustamente a quien tiene éxito.
- b. Demandar adulación a nuestros subordinados.
- c. Ascender imaginariamente en la sociedad.
- d. Obstruir el progreso de cualquier persona.

 **Para el autor, la envidia tiene la capacidad de...**

- a. justificar actitudes de desprecio hacia nuestros subordinados.
- b. desalentar la búsqueda de la realización personal.
- c. guardar poca relación con el hábito de "rajar" y "ser sobón".
- d. cuestionar los valores personales antes que los de la sociedad.

 **¿Cuál crees que sea el propósito principal del autor?**

- a. Narrar una historia sobre la envidia y el raje.
- b. Explicar la relación entre la envidia y el raje.
- c. Expresar una opinión sobre la envidia y el raje.
- d. Describir los rasgos de la envidia y el raje.

 **¿Por qué el autor empieza este texto refiriéndose a las declaraciones de un futbolista peruano?**

---

---

---

Lee el siguiente texto considerando las orientaciones que brinda tu docente.

## La envidia en el Perú<sup>3</sup>

Las declaraciones de un conocido futbolista sobre la envidia han despertado controversia entre la gente. Este ha afirmado que en el Perú no se soporta a quien sobresale. Por el contrario, siempre se trata de restarle méritos a cualquiera aunque sus logros se hayan obtenido con esfuerzo. En sus propias palabras emitidas en las redes sociales, estas críticas vienen de "reptiles que no alcanzan las alturas, que solo pueden arrastrarse".

Estoy en parte de acuerdo con lo que afirma el deportista. La envidia de los peruanos es un recordatorio de la rigidez de nuestra sociedad. En el Perú, pareciera que "bajarse" a quienes han ascendido socialmente es la única forma que encontramos para mejorar nuestra situación. Exageramos lo malo y hasta inventamos historias con tal de sacar del camino, aunque sea imaginariamente, a quien parece obstruir nuestro progreso. Así también, el llamado "raje", la costumbre de reírnos de la desgracia de los demás, forma parte de nuestro humor nacional. Bajo esas condiciones, cualquiera que salga a la luz pública tiene que saber que se hablará mal de él o ella y se dirán miles de calumnias. Este es el precio de ascender en una sociedad tan difícil como la nuestra.



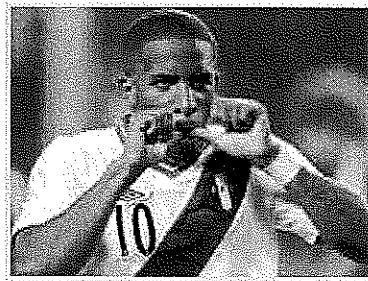
Fuente de imagen: <<https://goo.gl/u07qfQ>>

Pero los comentarios del futbolista también expresan nuestra incapacidad para poder distinguir entre las calumnias y las críticas legítimas. Por el contrario, preferimos la sobonería. Una vez que hemos ascendido demandamos a nuestros inferiores que nos provean de una exagerada aceptación, y hasta toleramos que rajen de nosotros a nuestras espaldas, siempre y cuando no dejen de declarar oficialmente su sumisión. En más de una empresa pública o privada esta ley de llevarse bien con el jefe es la única ciencia que fundamenta la carrera profesional. No impera el mérito, sino la vara.

No sorprende, incluso, que, en ocasiones, el sobón y el rajón sean la misma persona. Son dos caras de la misma medalla: adular al de arriba y maltratar al que cae en desgracia. Por eso, es probable que quien

haya disfrutado de la adulación y la fama durante un tiempo encuentre muy desleal la malicia con la que luego se hace escarnio de él. Pero nada justifica tratar de reptiles a quienes emiten alguna crítica.

"Humble con los poderosos y abusivo con los débiles". Esta terrible sentencia circula en todos lados caracterizando el ser nacional. Los exitosos saben que son sujetos de constantes ataques inmisericordes. Esto los desgasta y empiezan a acostumbrarse a no oír a nadie, y a odiar a sus subordinados. Y los humildes, despreciados por los de arriba, miran el mundo con pesimismo; y casi con temor, toda forma de iniciativa o realización personal.



Fuente de imagen: <<https://goo.gl/cAzwX7>>

<sup>3</sup> Adaptado de Zapata, Antonio (25 de marzo de 2009). La envidia en el Perú. *La República*. Recuperado de <<https://goo.gl/S2Gm7X>>