

ANEXO: PÓSTERS REALIZADOS POR LOS ALUMNOS DE 4º DE LA ESO

TRABAJO FIN DE MÁSTER - UCM

CURSO 2018-2019

PROYECTO EDUSIN

EDUCA-SALUD: investiga y muévete seguro 

UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SOBRE LOS MITOS EN ACTIVIDAD
FÍSICA Y SALUD

<https://www.ucm.es/germanruiz/edusin>

ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA

APELLIDOS Y NOMBRE: Borja Cendrero Rodríguez

TUTOR COMPLUTENSE: Germán Ruiz Tendero



Beber agua con azúcar o bicarbonato quita las agujetas



EL MITO/ CREENCIA:

Cuando hacemos un esfuerzo físico prolongado o muy intenso, si tomamos un vaso de agua con azúcar o bicarbonato, no tendremos agujetas al día siguiente.



REALIDAD/DESMENTIDO:

Siempre se ha creído que las agujetas habían sido producidas por el ácido láctico generados en los músculos con el ejercicio, que al cristalizarse no se eliminaba por la sangre y provocaba dolores. Estudios realizados mediante biopsia muscular a deportistas nada más realizar el ejercicio han demostrado que ni siquiera existen estos cristales después del entrenamiento, pues el lactato sale pronto del músculo y se va a la sangre, eliminándose minutos después de realizar el ejercicio.

Por este motivo no tiene sentido utilizar como remedio el agua con azúcar, ya que la finalidad de esta bebida era la de acabar deshaciendo los cristales de lactato, ya que estos ni siquiera existen. El único efecto que tiene el agua con azúcar es el conocido como "efecto placebo". Se trata de un efecto que produce beneficios a nivel psicológico (como seguridad en uno mismo), de tal forma que la persona se autoconvence de que tomando una sustancia va a producirse esa mejoría. Finalmente, esta sustancia no tiene influencia en la mejora.

El único remedio para quitar las agujetas es realizar ejercicio a baja intensidad y estiramientos.

www.vitonica.com

EDUCACIÓN FÍSICA. Alumnos: Adrián Martín, Daniel Castañón, Eduardo Aldea



¿Cómo se podría contribuir a erradicar estos mitos?

No deberíamos creer todo lo que nos dicen, no se tarda nada en buscar información y asegurarse.





Bañarse en la piscina después de comer puede provocar un "corte de digestión".



EL MITO/ CREENCIA:

Según este mito cuando nos bañamos en la piscina o en la playa justo después de comer, se produce un corte de digestión.

REALIDAD/DESMENTIDO:

Para empezar, el término corte de digestión es erróneo, realmente se llama hidrocución. Esta se produce cuando nos sometemos a un cambio muy brusco de temperatura. Es decir, si nos metemos poco a poco dando tiempo al cuerpo a acostumbrarse a la temperatura, no correremos el riesgo de que se produzca. La hidrocución puede producirse en la piscina o en la ducha. Otro factor que desmiente el mito es que el proceso de digestión dura cuatro horas y no dos. Independientemente de lo que dure la digestión, se puede bañar en la piscina al terminar de comer, siempre y cuando vayamos despacio, y nos salgamos ante cualquier malestar. La clave está en comer ligero antes de darnos el baño.

<https://es.gizmodo.com/el-mito-del-corte-de-digestion-o-por-que-esperar-dos-ho-1819308869> <https://www.abc.es/sociedad/20130706/abci-cortes-digestion-verdad-agua-201307041141.html> https://sevilla.abc.es/sevilla/sevi-banarse-despues-comer-no-produce-corte-digestion-201807241341_noticia.html

EDUCACIÓN FÍSICA. Alumnos: Inés López Soriano, Natalia Martín Sarró y Esther Castro Benoist.

¿Cómo se podría contribuir a erradicar estos mitos?

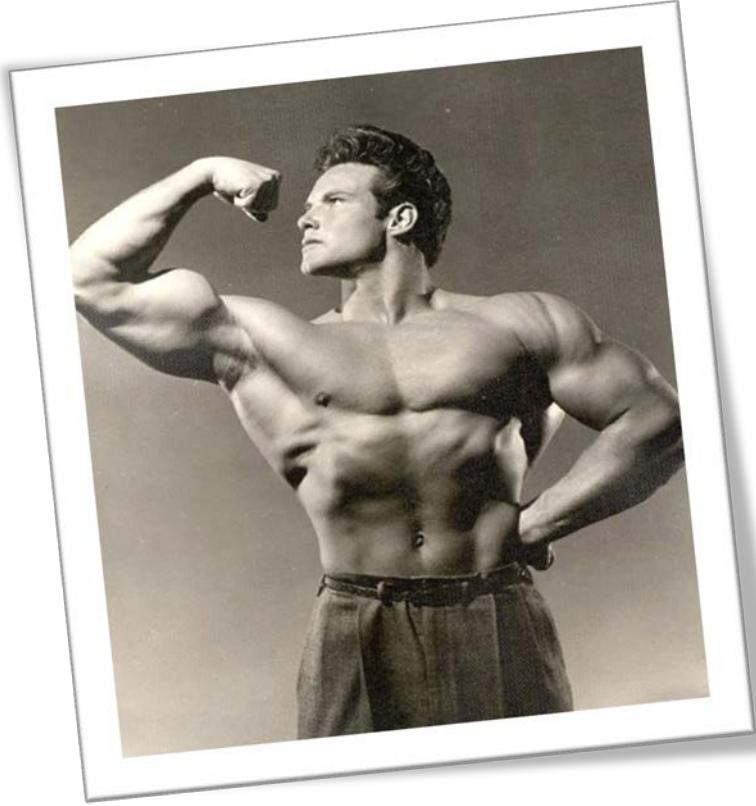
Trabajando en colaboración con centros de salud y/u hospitales para impartir charlas sobre este mito.

**AYÚDANOS
A NO SEGUIRLOS
EXPANDIENDO**





Cualquier ejercicio físico es bueno para la salud



EL MITO/ CREENCIA:
Nuestro mito habla sobre que cualquier ejercicio físico es bueno para la salud, la mayoría de la gente piensa que al hacer más ejercicio más salud tiene.

 **REALIDAD/DESMENTIDO:**
Hacer ejercicio está indicado para la mejora de la salud, pero no todos los ejercicios son válidos para este aspecto. Por ejemplo, los deportistas de élite tienen más probabilidades de sufrir lesiones que los deportistas amateurs. La explicación se encuentra en que un exceso de deporte puede provocar dolor muscular y alteraciones a nivel hormonal y sanguíneo. Del mismo modo, existen ejercicios en el gimnasio que pueden ser muy lesivos para los huesos y articulaciones (como los abdominales tradicionales para la zona lumbar).

Referencia bibliográfica 1; <https://www.efdeportes.com/efd171/actividad-fisico-deportiva-y-la-salud.htm>

EDUCACIÓN FÍSICA. Alumnos: Javier Schwab, Ángel Toledano, Carlos Encabo y Javier Palomares.

AYÚDANOS A NO SEGUIRLOS EXPANDIENDO

¿Cómo se podría contribuir a erradicar estos mitos? Informando a la gente sobre estas cosas y dar charlas sobre estos mitos.



LOS ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS ANTES DEL EJERCICIO PREVIENEN LESIONES

EL MITO/ CREENCIA: Los estiramientos estáticos antes del ejercicio físico hacen que los músculos no estén tan rígidos, que sean más elásticos. Esto hace que los giros bruscos y las contracciones que sufren los músculos y las articulaciones en la parte inicial del ejercicio no provoquen lesiones, hasta que los músculos han calentado.



REALIDAD/DESMENTIDO:

Existen investigaciones que concluyen que los estiramientos previos al entrenamiento de fuerza son innecesarios, o, incluso, contraproducentes y otras investigaciones que destacan la necesidad de estirar antes de cualquier tipo de actividad física. La realidad es que las rutinas de estiramiento mantienen o mejoran la amplitud de movimiento de una articulación., y que los estiramientos previenen y mantienen las capacidades físicas de cada individuo. Lo adecuado es realizar estiramientos dinámicos (movimientos de manera enérgica y repetida sin llegar al límite de la articulación) en el calentamiento para actividades de equilibrio, potencia, y agilidad (movimientos balísticos, golpes, cambios de dirección. Los ejercicios de stretching (estiramientos pasivos) sí que pueden llegar a reducir las lesiones musculares, al realizarse al final de las sesiones de actividad. Algunos beneficios son: Mejora de la elasticidad, aumento de la flexibilidad y resistencia muscular y articular, mejora del equilibrio y la coordinación y disminución de los dolores musculares y articulares. Se necesita más investigación en este tema

Robles, F. J.; De la Cruz, E. (2014). Mitos y creencias sobre actividad física y deporte en los universitarios murcianos. Trances; F. Ayala et al. / Rev Andal Med Deporte...

Carlos J. Benítez. Diego Blanco. Luigi G. Dogaru

¿Cómo se podría contribuir a erradicar estos mitos?

Para erradicar estos mitos podríamos crear una cuenta de Instagram o un canal de YouTube de divulgación científica, ensayando la nulidad de estos mitos en las escuelas y universidades

**AYÚDANOS
A NO SEGUIRLOS
EXPANDIENDO**





Si subo las piernas..¿fortalezco solo los abdominales inferiores?

Si subo el tronco, ¿solo los superiores?



FOTOS: López-Miñarro

EL MITO/ CREENCIA:

Se dice que si levantamos el tronco, solo fortalecemos los abdominales superiores
Y también existe la creencia, de que si levantamos las piernas, solo fortalecemos los inferiores



REALIDAD/DESMENTIDO:

El abdomen es un músculo que se divide en región superior e inferior, pero trabajarlos de forma separada está desaconsejado. La realidad es que no existe diferencia, ya que en ambos ejercicios (inferiores y superiores) se trabajan todos los músculos del abdomen. Los ejercicios de levantar las piernas puede generar lesiones de espalda, especialmente en la zona lumbar. Existen múltiples alternativas para fortalecer el abdomen como las planchas isométricas. Y siempre recuerda!!! cuando entrenes, siempre bajo la supervisión de un especialista.

Bibliografía Robles, F. J.; De la Cruz, E. (2014). Mitos y creencias sobre actividad física y deporte en los universitarios murcianos. Trances, 6(6):407-450.

<http://pilarmartinescudero.es/AbrilMayoJunio2014/mitos%20y%20creencias%20relaci>

EDUCACIÓN FÍSICA. Alumnos: Laura Quevedo, Paola Salazar, Paola Gómez



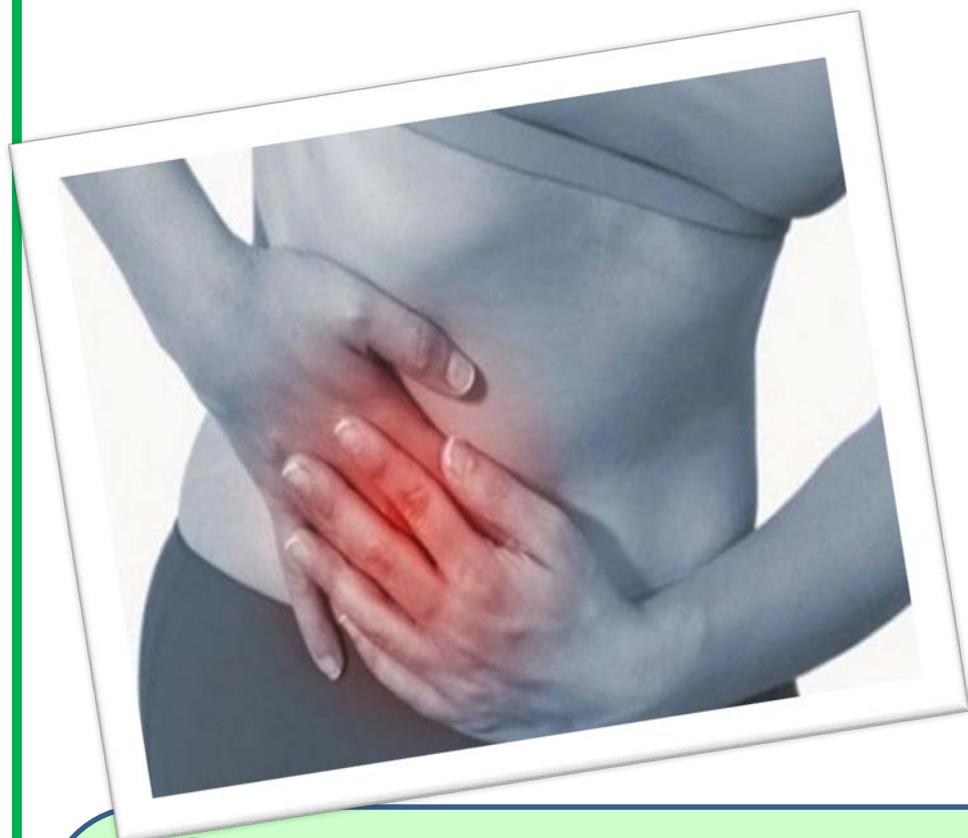
¿Cómo se podría contribuir a erradicar estos mitos?

El especialista te dirá los ejercicios que debes hacer, la frecuencia e intensidad de los mismos. No hagas ejercicios por tu cuenta si no sabes.





¿BEBER AGUA ANTES O DURANTE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO PROVOCA FLATO?



EL MITO/ CREENCIA:

Tomar agua antes o durante el ejercicio, con lo cual provoca un dolor abdominal, más conocido como flato, y que es más recurrente en personas que practican ejercicio



REALIDAD/DESMENTIDO:

El flato no es la causa de la ingesta de agua, de hecho está altamente recomendado hidratarse tanto antes como después de realizar cualquier actividad de resistencia ya que conlleva muchos beneficios (función termorreguladora, rellenar depósitos de glucógeno, etc.) El beber después de la actividad física también ayuda a la recuperación muscular. Sin embargo la verdadera causa del flato es cuando se abarcan en el ejercicio muchas partes musculares, por lo que se produce una desviación del flujo sanguíneo, como nuestro organismo no actúa de manera inmediata provoca al final una disminución (transitoria o permanente) del riego sanguíneo en la zona del diafragma, músculos respiratorios y en los intercostales.

Alumnos: Jimena López, Laura Corrales y Yaiza Martín



¿Cómo se podría contribuir a erradicar estos mitos?

Mantener una respiración controlada para evitar más cansancio y prevenir el flato-



Pueden los niños realizar entrenamiento de fuerza sin que detenga su crecimiento



MITO:

Se ha extendido el rumor de que el entrenamiento de fuerza en niños perjudica su crecimiento



REALIDAD/DESMENTIDO:

Los detractores del entrenamiento de fuerza apuntan que los niños son incapaces de aumentar la fuerza debido a la falta de hormonas androgénicas en su organismo. Durante la pubertad, la liberación de testosterona es poco importante. No obstante, el desarrollo de fuerza puede deberse a adaptaciones neurológicas, mejoras en la coordinación muscular y a otros cambios intrínsecos en las características contráctiles del músculo.

No existe evidencia científica de que detendrá el crecimiento de los niños o dañará las placas de crecimiento en desarrollo. Todo lo contrario, tendrá una influencia favorable sobre el crecimiento del hueso y su desarrollo.

EDUCACIÓN FÍSICA. **Alumnos:** Nuria Ortega, María Bueno, Nadia Pérez, Alba Lorenzo

¿Cómo erradicar estos mitos?

Observando y buscando información o cualquier fuente o guía que nos ayude sobre el entrenamiento de fuerza en niños y adolescentes.





Hacer abdominales quita la "barriga"?



EL MITO/ CREENCIA:

Hacer abdominales cada día se ha convertido en el que hacer más popular entre las personas que quieren perder barriga. Donde muchos creen que al hacer abdominales trabajas el abdomen y pierdes barriga pero lo único que haces es fortalecerlo.

REALIDAD/DESMENTIDO:

No existen ejercicios que permitan quemar grasa de forma aislada, sino que se produce de forma integral. El objetivo de los abdominales es tonificar y mejorar la postura que es lo siguiente a la pérdida de grasa. Si la idea es quemar grasa debe empezar por hacer un entrenamiento en toda la zona media, en todas las dimensiones y en diferentes planos hay que hacer actividades globales e integrales que generen un gasto calórico y así lograr la reducción del tejido adiposo. Cosas como correr, trotar, bailar que ponen en funcionamiento todo el cuerpo y resultan un ejercicio integral quemagrasa.

<http://pilarmartinescudero.es/AbrilMayoJunio2014/mitos%20y%20creencias%20relacionados%20con%20a%20actividad%20fisica.pdf>

<https://www.efdeportes.com/efd19/mitos11.htm>

EDUCACIÓN FÍSICA. Alumnos: Marta Aparicio, Elena Corrales, Patricia Ramos

¿Cómo se podría contribuir a erradicar estos mitos?

Organizar charlas en el colegio.

Colgar posters y carteles en las entradas de gimnasios y otros centros deportivos.





Hacer ejercicio provoca que se coma más, por lo que es ineficaz para adelgazar



EL MITO/ CREENCIA

El ejercicio causa un antojo hacia la comida, debido a toda la energía que hemos gastado y las calorías que hemos quemado.



REALIDAD/DESMENTIDO:

Hacer un ejercicio intenso es el que provoca que tengamos hambre, debido a que hay un descenso de glucosa en las reservas y en la sangre. Por lo tanto, el organismo avisa de esta disminución estimulando la sensación de apetito. Pero si hacemos ejercicio de forma moderada no produce un gran descenso de la glucosa, por lo que si es continuo (aeróbico) un ejercicio ligero durante un tiempo prolongado, se cumplirá el objetivo de adelgazar. En los ejercicios aeróbicos se utiliza como fuente de energía las grasas, llegando a regularse con el tiempo el mecanismo de la ingesta de alimento.

http://trances.es/papers/TCS_06_6_4.pdf

EDUCACIÓN FÍSICA. Alumnos: Alison Aliaga, María Luisa Razola.



¿Cómo se podría contribuir a erradicar estos mitos?
No dando información falsa, informarse primero de un profesional





La fruta después de comer engorda?



EL MITO/ CREENCIA:

Se ha extendido la creencia de que la fruta fermenta en el estómago y acaba convirtiéndose en azúcar y el cuerpo lo convertirá en grasa.



REALIDAD/DESMENTIDO:

la fruta contiene las mismas calorías antes de comer, durante y después. Incluso es bueno ingerirla después de comer, ya que si te has quedado con hambre te saciará. La explicación se encuentra en que la fruta contiene mucha fibra y agua y te hará sentir saciado. Por otro lado, cada fruta tiene un aporte calórico diferente, es decir, unas tienen más calorías que otras (el coco o el plátano tienen más calorías que la sandía o manzana). A pesar de esto, siempre es mucho mejor comer varias piezas de fruta que una hamburguesa. La mejor manera de poder adelgazar es realizar una dieta equilibrada y ejercicio físico.

<https://www.vitonica.com/alimentos/comer-fruta-despues-de-comer-y-beber-agua-en-la-comida-engorda-mitos-al-poder>

EDUCACIÓN FÍSICA. Alumnos: Elisa Pérez Jurado, Elena Gómez y Isabel Busto

¿Cómo se podría contribuir a erradicar estos mitos?

Haciendo papeles, carteles, subir fotos a redes sociales etc... e ir poniéndolo sobre coches y paredes de las calles.





La natación de estilos es realmente buena para los problemas de espalda



MITO

Cuando te duele la espalda o quieres corregir desviación de la columna, la natación de estilos (crol, espalda, pecho, mariposa) es el mejor remedio. Por eso los médicos lo recomiendan cuando sufrimos una patología de este tipo.

REALIDAD

Es cierto que el medio acuático tiene numerosos beneficios para la personas, y en concreto para aquellas que tienen problemas de espalda, ya que les ayuda a minimizar esos dolores y a corregir desviaciones de columna. Sin embargo, la natación de estilos como braza y mariposa no es la actividad más adecuada, puesto que su práctica genera conflictos y dolores en partes como la espalda y cuello. Para mejorar estos problemas se recomienda actividades como hidroterapia, balneoterapia y otras similares donde la ejecución se realiza en posición vertical. La actividad más conocida es la natación terapéutica (conjunto de ejercicios en el agua destinados a la rehabilitación de lesiones articulares y musculares).

1. <http://www.planetatriatlón.com/realmente-bueno-nadar-la-espalda/>
2. https://drive.google.com/file/d/10GLEzCTj_Q7w5jNqb-Zq1ndrYloBd-S-/view

EDUCACIÓN FÍSICA. Alumnos: Evelyn Castillo, Eva Rodríguez y Noelia Casado

AYÚDANOS
A NO SEGUIRLOS
EXPANDIENDO

¿Cómo se podría contribuir a erradicar estos mitos?

Utilizar las redes sociales para informar a la gente sobre estos mitos y revelar la realidad. También aportando consejos.





Es posible aumentar la masa muscular sin consumir proteínas comerciales



EL MITO/ CREENCIA:

La idea de que los botes de aminoácidos (proteínas) son esenciales e insustituibles para aumentar la masa muscular sin necesidad de hacer ejercicio.



REALIDAD/DESMENTIDO:

Los botes de aminoácidos (proteínas) no sirven para tener mayor masa muscular, pueden ser útiles siempre y cuando lo combines con ejercicio, ya que las proteínas por sí solas no aumentan la masa muscular. Las proteínas extras que superan las recomendaciones diarias no son necesarias y provocan importantes secuelas y alteraciones en el organismo: trastornos renales, descalcificación de huesos, osteoporosis e incremento de ácido úrico en sangre.

<https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4815910.pdf>

http://www.trances.es/papers/TCS%2006_6_4.pdf

EDUCACIÓN FÍSICA Mar Ramos y María Sánchez



¿Cómo se podría contribuir a erradicar estos mitos?

Hacer una parte teórica en la asignatura en la que se informe de estos



"Sudar hace que adelgaces"



EL MITO/ CREENCIA:

Es habitual encontrar entre las personas que practican actividad física comportamientos como empleo de saunas o hacer ejercicio bajo ambientes calurosos con el objetivo de adelgazar



REALIDAD/DESMENTIDO:

"Sudar no adelgaza: Solamente pierdes agua. "La sudoración no es un proceso que gaste suficiente energía para perder peso consistente o adelgazar", aclaró el doctor Kalazich. Es por eso que los métodos artificiales que se utilizan para estimular la sudoración no resultan beneficiosos para recuperar la figura del organismo. "Lo único que se consigue al perder peso a través de la sudoración, y no reponer la suficiente cantidad de líquidos, es entrar en proceso de deshidratación."

Referencia bibliográfica 1; Mundo Fitness

EDUCACIÓN FÍSICA. Alumnos: Francesca Silva, Constanza Vassilakov y Alberto Herráez

¿Cómo se podría contribuir a erradicar estos mitos?

Podemos erradicar estos mitos hablando sobre estos temas en clase o compartiendo información verídica en redes sociales y con familiares y amigos





El ejercicio físico no puede contrarrestar los efectos nocivos del tabaco



EL MITO/ CREENCIA:

Al hacer deporte, los efectos nocivos del tabaco quedan reducidos.

REALIDAD/DESMENTIDO:

Los fumadores corren un gran riesgo cardiovascular y pulmonar si le suman una exigencia física durante la realización de un ejercicio físico. Ignoramos que el monóxido de carbono que contiene el humo del cigarrillo nos expone a daños irreversibles a muy corto plazo,. Según los especialistas, estas consecuencias aumentan el riesgo de enfermedad coronaria o ataque cardíaco en los fumadores, ya que implica un esfuerzo sobrenatural que puede dañar el corazón o arterias del sistema circulatorio.

EDUCACIÓN FÍSICA. Alumnos: Marcos Bazan, Ioana Iordache, Lucia, Duran

¿Cómo se podría contribuir a erradicar estos mitos?

Concienciar a la gente de los problemas que puede provocar esto.



**AYÚDANOS
A NO SEGUIRLOS
EXPANDIENDO**