

LA FALTA DE EJERCICIO ENFERMA Y ACABA EL BOLSILLO

Con sólo 30 minutos de ejercicio, por lo menos tres veces por semana, las personas no sólo podrán evitar enfermedades y controlar su peso, sino también ahorrar dinero. Sí, es cierto, pues con el creciente costo de los tratamientos de salud, la práctica de alguna actividad física resulta una buena inversión.

Los problemas cardiovasculares, el cáncer, la diabetes, la obesidad, la osteoporosis, la depresión y el infarto son algunos de los males más comunes que pueden dejar a empresas y empleados en la ruina, por el alto valor de las hospitalizaciones y los medicamentos. Son muchos los beneficios del ejercicio, que actualmente no sólo involucra la salud sino también el bolsillo.

Y, ¿por qué las empresas? Es claro que la práctica individual de una rutina de ejercicios disminuye los casos de incapacidad y el ausentismo laboral, además de mejorar la productividad y la actitud hacia el trabajo.

La falta de ejercicio puede aumentar los costos para las empresas y empleados en atención médica, tratamientos, incapacidades, y afecta la productividad.

Está visto que el sedentarismo ha ido ganando terreno en la vida de las personas; por tal razón, la preocupación de muchas empresas a nivel mundial por involucrar a su personal en actividades físicas. Si

antes le apuntaban al aprovechamiento del tiempo libre en campeonatos deportivos, ahora buscan crear espacios para fomentar que sus empleados hagan ejercicio dirigido por expertos.

Portafolio mayo 21 de 2006.

Competencia interpretativa

1. La oración que mejor sintetiza el texto es:
 - A. Las consecuencias que tiene para las empresas la falta de ejercicio de sus empleados
 - B. Las grandes inversiones que debe hacer una persona para realizar una actividad física
 - C. Los problemas que enfrentan las personas en las empresas por no hacer ejercicio
 - D. Las actividades que deben realizar las empresas para cuidar el bolsillo
2. El tipo de texto anterior es:
 - A. Expositivo
 - B. Argumentativo
 - C. Narrativo
 - D. Informativo
3. En el texto anterior, el autor expresa sus opiniones acerca de:
 - A. El ejercicio en relación con la salud de las personas y la economía de las empresas
 - B. Los adelantos en estrategias de trabajo en las empresas

- C. La aparición de varias enfermedades en los trabajadores
- D. El comportamiento de las personas frente al sedentarismo y la actividad física
4. El texto usa la palabra “males” para referirse a :
- A. Los ejercicios que no se practican
- B. El dinero que pierde una empresa por la falta del ejercicio
- C. Enfermedades que pueden traer problemas económicos a empresas y personas
- D. Situaciones de riesgo de las personas ante el trabajo de las empresas
5. Según el texto, ¿qué es posible para evitar enfermedades y controlar el peso en las personas?
- A. Hacer un buen trabajo dentro de la empresa
- B. Estar afiliado a un buen sistema de seguridad social
- C. Trotar todos los fines de semana al menos dos horas
- D. Hacer 30 minutos de ejercicio por lo menos tres veces a la semana
6. En la frase “...aprovechamiento del tiempo libre”, la palabra subrayada funciona como:
- A. Un sustantivo relacionado con la palabra anterior
- B. Un adjetivo que califica la palabra anterior
- C. Un adverbio que modifica a la palabra anterior
- D. Un verbo conjugado
7. En el texto anterior, el propósito del autor es:
- A. Explicar por qué razones la falta de ejercicio trae problemas a empresas y empleados
- B. Describir la forma como el sedentarismo ha ido ganando terreno en el campo laboral.
- C. Aclarar los motivos de la falta de ejercicio en la mayoría de las personas
- D. Exponer los procesos de práctica de ejercicios que las empresas han venido haciendo
8. Cuando el autor afirma que: “ el sedentarismo ha ido ganando terreno en la vida de las personas”, está diciendo que:
- A. La vida de las personas es una competencia
- B. Cada vez hay más personas que no hacen ejercicio
- C. Las personas hacen poco ejercicio
- D. La falta de ejercicio se ha ido generalizando
9. En el primer párrafo del texto, se habla de:
- A. Lo costoso que es practicar ejercicio
- B. La poca inversión en actividades físicas
- C. Cómo invertir el dinero en salud y ejercicios

D. Una buena inversión en salud sin altos costos

10. Después de leer el texto anterior, se puede concluir que:

A. Los trabajadores no practican el ejercicio con frecuencia

B. La falta de ejercicio puede afectar la economía de las empresas y la salud de las personas

C. El sedentarismo es la principal causa de la poca productividad laboral de las empresas

D. Las actividades físicas y deportivas se han incrementado en últimos años