

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La actividad física y su relación con la salud de las personas.

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física.

Autor.

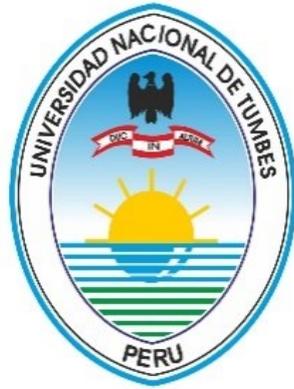
Lenin Bobadilla Maldonado

Tumbes- Perú.

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La actividad física y su relación con la salud de las personas.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (miembro)

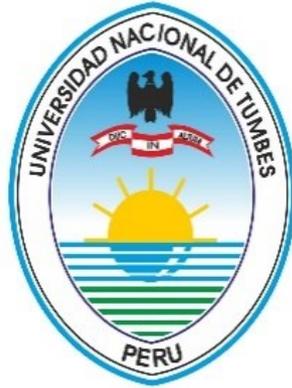
Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Tumbes - Perú.

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La actividad física y su relación con la salud de las personas.

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma.

Lenin Bobadilla Maldonado (Autor)

Dra. Fabrizia del Aguila Allain De Rojas (Asesora)

Tumbes - Perú.

2022



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Plataforma virtual a treinta y uno días del mes de julio del año dos mil veintidós, se reunieron sincrónicamente a través de Google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, y un representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, el Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *La actividad física y su relación con la salud de las personas*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a). **BOBADILLA MALDONADO LENIN**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **16**.

Por tanto, **BOBADILLA MALDONADO LENIN**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

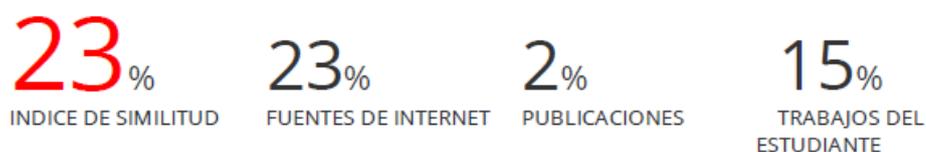
Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado
DNI: 25772336

Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Secretario del Jurado
DNI: 00230120

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Vocal del Jurado
DNI: 43852105

La actividad física y su relación con la salud de las personas

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	qdoc.tips Fuente de Internet	6%
2	es.slideshare.net Fuente de Internet	3%
3	memoria.cch.unam.mx Fuente de Internet	2%
4	digitum.um.es Fuente de Internet	2%
5	opuntiabrava.ult.edu.cu Fuente de Internet	1%
6	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	ww1.docero.mx Fuente de Internet	1%
8	repositorio.uts.edu.co:8080 Fuente de Internet	1%
9	archive.org Fuente de Internet	1%



10	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	1 %
11	es.scribd.com Fuente de Internet	1 %
12	1library.co Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad de Salamanca Trabajo del estudiante	<1 %
14	james.webkanix.com Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad Pontificia de Salamanca Trabajo del estudiante	<1 %
16	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
17	research.hanze.nl Fuente de Internet	<1 %
18	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	<1 %
19	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
20	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %



Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



EE

Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas
Asesora.

DEDICATORIA

A mis padres y a mi adorada familia por todo su apoyo y por estar siempre a mi lado dándome ánimo para culminar esta segunda especialidad.

INDICE

DEDICATORIA.....	i
INDICE DE CONTENIDOS.....	ii
RESUMEN.....	iii
ABSTRACT.....	iv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
1.1. Objetivo General.....	3
1.2. Objetivos Específicos.....	3
1.3. Conceptualizaciones.....	3
1.4. Análisis histórico del concepto de Educación Física Escolar.....	5
1.5. Evolución y desarrollo de las distintas concepciones.....	5
1.5.1. Vizuete.....	6
1.5.2. José María Cagigal.....	7
1.6. Según su Evolución Histórica.....	7
1.6.1. Pre historia al Renacimiento.....	7
1.6.2. Edad Antigua.....	8
1.6.3. Período Clásico.....	8
1.7. Aportaciones de Empirismo.....	9
1.8. Siglo XIX: La sistematización de los métodos.....	10
1.9. La importancia de la E F y el Deporte en la formación integral del estudiante.....	10
CAPÍTULO II.....	13
2.1. Introducción y conceptos.....	13
2.2. Relación entre la actividad física y la salud cardiovascular.....	14
2.2.1. Relación entre la actividad física y el perfil de lípidos.....	14
2.3. Relación entre la actividad física e infarto.....	16
2.4. Relación entre la actividad física y la hipertensión arterial.....	17
2.5. Relación entre la actividad física y diabetes.....	17
2.6. Relación entre actividad física y obesidad.....	19
2.7. Relación entre actividad física y síndrome metabólico.....	21
2.8. Relación entre actividad física y cáncer.....	22
CONCLUSIONES.....	23

SUGERENCIAS.....	24
REFERENCIAS CITADAS.....	25

RESUMEN

La práctica de deportes proporciona a los individuos múltiples beneficios para su vida, considerando estos beneficios en los aspectos físicos, psicológicos y sociales. Por lo tanto, se considera a la actividad física de gran importancia en el ámbito educativo y, sobre todo, cuando se da en edades en donde lo que se aprende influye en la formación integral de la persona, permaneciendo para toda su vida. La educación a través del deporte abarcaría una serie de actitudes, valores, formas de vida, hábitos, entrenamientos, etc., así como un sinfín de particularidades importantes.

La actividad física, en relación con la salud, juega un papel preparatorio y terapéutico en prevenir múltiples enfermedades que se generan por escasa actividad física, en cualquier sistema de nuestro cuerpo.

Palabras clave: Actividad física, deporte, salud, educación,

ABSTRACT

The practice of sports provides the individual with multiple beneficial qualities for his life, including in the physical, psychological and social aspect. That is why physical activity acquires great importance in the educational field and, above all, at ages in which what has been learned influences the integral formation of the person, being susceptible to remain all his life. Education through sport would encompass a series of attitudes, values, ways of life, habits, training, etc., as well as an endless number of important particularities.

Physical activity, in relation to health, plays a preventive and therapeutic role in the most common diseases of our contemporary society: cardiovascular diseases, hyperlipidemias, overweight and obesity, diabetes, osteoporosis, respiratory conditions or cancer.

Keywords: Physical activity, sport, education, health

INTRODUCCIÓN

La Educación Física en la escuela hace su aporte a la formación integral de las personas y se fundamenta en la idea de que el cuerpo y el movimiento constituyen dos dimensiones significativas en la construcción de la identidad personal, esenciales en la adquisición de saberes sobre sí mismo, sobre el medio físico y sobre el medio social.

La materia de Educación Física y el deporte en los estudiantes potencia los procesos motrices, cognitivos y afectivos. De tal manera que las actividades físicas va siendo de gran importancia porque de esta manera va a contribuir a una formación total o integral de los estudiantes de cualquier nivel, y mucho más cuando los estudiantes tienen otras actividades ya sea en la casa como en la institución educativas, que pueden trabajar de manera individual o también pueden trabajar en forma colectiva, se requiere que las actividades que realicen lo hagan a través del desarrollo de valores que les permite vivir en armonía, sin distorsionar su desarrollo tanto afectivo como también su desarrollo integral biológico.

Las actividades físicas que realizan los estudiantes ya sea en un entrenamiento en los diferentes momentos que lo puedan desarrollar, a los estudiantes les permite crear situaciones que conozcan el desarrollo de su cuerpo de manera integral, como también conocen el funcionamiento de cada uno de sus órganos y de que, manera se van integrando otros órganos a convertirse en un sistema completo de actividades, de tal manera van formando un cuerpo con una buena estética, de tal manera que los estudiantes también conozcan la parte negativa que les permita crear reacciones y traten de superarlo a tiempo.

La presente monografía se justifica porque se ha visto que muchas enfermedades provienen porque las personas se dedican a la vida sedentaria y no realizan ninguna actividad física, también se dice que muchos estudiantes consumen bastantes alimentos que contienen grasas, azúcares saturadas que haciendo obesos a los estudiantes.

La muerte por enfermedad coronaria cardiaca se debe considerar que está relacionada con los estilos de vida, en los que se considera la actividad física. Existen otras enfermedades como las cardiovasculares y coronarias junto con el cáncer y los accidentes de carretera, una de los tres mayores motivos de muerte en diversos países, con altos porcentajes de muerte, de la misma manera recurrente que ha ido en subida el no exigir actividades físicas durante la vida laboral (Marcos Becerro y Galiano, 2003).

En la presente investigación se ha visto por conveniente realizar dos capítulos: En el capítulo I se describe los objetivos, antecedentes y algunas contextualizaciones. En el capítulo II se describe la actividad física con la alimentación de los estudiantes como por ejemplo la relación con las grasas, azúcares, lípidos y algunas enfermedades relacionadas con las enfermedades causadas por la mala alimentación, finalmente las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

Finalmente podemos afirmar que los ejercicios que los estudiantes realicen puedan generar conciencia de que su cuerpo necesita realizar actividades físicas para prevenir muchas enfermedades que pueden ocasionar a su cuerpo como por ejemplo enfermedades circulatorias, respiratorias e incluso hasta enfermedades nerviosas. Los niños y niñas que desarrollan ejercicios físicos van a ser los primeros que se sienten seguros de sí mismos, tanto en sus movimientos como en sus habilidades que desarrollan. Además, tienen muchas ganas de hacer participaciones en el aula en el momento que realiza una clase. Mostrando la seguridad en sus actos consecuencia de trabajo físico.

CAPITULO I

1. OBJETIVOS

1.1. Objetivo General

Sustentar que la AF es fundamental en los sujetos especialmente en lo referente a su salud, ya que cumple un papel preventivo y terapéutico con relación a las principales enfermedades contemporáneas que atacan a la población.

1.2. Objetivos Específicos

- Dar a conocer que las primordiales enfermedades que podríamos evitar con la práctica de actividad física regular son: la enfermedad coronaria, la hipertensión, la obesidad y la diabetes tipo II.
- Sensibilizar a las personas con relación a la promoción de la actividad física en la población, contribuyendo de esta manera optimizar nuestra calidad de vida de la población.

Educación física, concepto general y su importancia en la escuela

1.3. Conceptualización:

La educación según la lengua latina proviene del verbo “educare” donde significa guiar, conducir, otros conceptos se considera el significado de “hacer salir” “extraer” y “dar a luz”. W. Cunningham, citado por el Diccionario de las ciencias de la educación le este significado: "La educación es un proceso de crecimiento y desarrollo por el cual el individuo asimila un caudal de conocimientos, hace suyo un haz de ideales de vida, y desarrolla la habilidad de usar esos conocimientos en la prosecución de estos ideales". Diccionario Enciclopédico de las Ciencias de la Educación.(2004. P.92)

De igual manera se considera el término "física", hoy en día se puede mencionar que es “el conjunto de saberes explicativos, estructurados, organizados y sistematizados en torno a la "physis" y en concreto centrados en el conocimiento y estudio objetivo de la materia, sus cambios y las manifestaciones de energía asociadas a dichos cambios.

Los griegos clásicos lo definían como "physis " a la naturaleza entendida ésta como realidad cósmica preestablecida, en griego "kosmos" quiere decir orden. Para Aristóteles “la naturaleza comprende a todo el conjunto de los seres que tienen materia, que permite que sean, y forma que hace que las cosas sean de una manera y no de otra.

Por lo tanto, EF“ *“es el hombre el que se forma por los ejercicios físicos, no los ejercicios físicos en sí mismos”* Bernett, citado por Cecchini, (1996),

González, citado por Buñuel, (1997, p. 21), define la Educación Física como la ciencia y el arte de “ayudar al individuo en el desarrollo intencional de sus facultades de movimiento, y con ellas el del resto de sus facultades personales”.

Por su parte, Cagigal (1968) afirma que la Educación Física como ciencia aplicada de la Kinán tropología, “es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión.”

Para Pierre Parlebas, reconocido profesor de educación física y catedrático de la Universidad de Soborna Paris, manifiesta que todos aceptamos la Educación Física como el “área de la escolaridad preocupada por las conductas motrices de los alumnos”. Por lo tanto, existe una frase que a las personas nos hace reflexionar de una manera consiente sobre la Educación Física y el Deporte que pueden tener su reflejo frente a los estudiantes de una manera general, el cual permite su formación integral de su persona.

El Programa oficial del M.E.C. y la Junta de Andalucía dicen lo siguiente: "*La Educación Física Y Deportiva Tiene Como Fin, Junto A Las Demás Áreas Formativas, El Desarrollo Armónico De Todas Las Posibilidades Del Alumno En Su Preparación General Para La Vida Como Persona Y Como Ciudadano*"

1.4. Análisis Histórico del concepto de Educación Física Escolar:

la educación física a nivel mundial ha ido naciendo de a pocos; primero, el vocablo surge en 1982 en España con el título de gimnasio, luego en París donde ya es aceptada, tal como lo menciona el documental. Cuando se encuentra por primera vez su nombre, nos referimos que lo encontramos en la Revista "El Gimnasio", que se titulaba Revista de Educación Física e Higiene, encaminada por D. Mariano Ordax, creada en enero del año 1882; pero en 1830, en París, D. Francisco Amorós publicó su Manual de educación física, gimnasia y moral, aunque hacía ya algunos años que residía en Francia (Baena, 2005).

1.5. Evolución y desarrollo de las distintas concepciones de la Educación Física Escolar:

Hay mucha relación que anteriormente se ha descrito sobre el proceso de las ideas en educación física como en los conocimientos de la educación física en la cual se puede describir para un mejor entendimiento de los conceptos de educación física. Destacamos las corrientes:

- **Pragmatismo:** Los niños y niñas deben plantearse un objetivo de tal modo que puedan resolver sus problemas de una manera eficaz y rápida permitiéndole que no se vean enfrentados en el contexto que se desarrollan. Siendo conocedores de la pedagogía o los aprendizajes se centra en los estudiantes y tal vez en sus necesidades o problemas que les ocasiona durante su etapa de formación. Con el desarrollo de actividades físicas se propone que los estudiantes tengan o adquieran mayores experiencias sobre diferentes actividades que realizan en su etapa de formación. Donde el docente se vea como un agente entrenador o como héroe en la resolución de problemas que puede darse con los estudiantes.

- **Idealismo:** Este término fue utilizado por el griego Platón un estudioso que tuvo muchos trabajos que son pilares en esta época. En uno de sus trabajos realizados se centra en la práctica de valores que son de suma importancia en nuestras vidas con la finalidad que los niños y niñas puedan realizar sus metas sus proyectos de vida que ellos se han propuesto.
- **Realismo:** Este término se refiere que los estudiantes sepan actuar frente a un problema generado en su momento y puedan sobresalir y de alguna forma buscar su solución, los docentes deben darle el esquema, la forma de como los estudiantes actúen frente a la problemática acontecida. Los docentes tratamos de educar a vuestros estudiantes a través del mundo real, convirtiéndose en un transmisor de conocimiento.

Según diversos autores:

1.5.1. Vizuite (1992) De acuerdo a las aportaciones del investigador Vizuite (1992) en cual tuvo investigaciones y aportes a la educación física muy valiosas que a veces lo relacionan con la ciencia contemporánea. Entre estos argumentos tenemos:

- ✓ Tiene mucho que ver y está ligado a la ciencia de la salud.
- ✓ También está referido a cuerpo que se va adiestrando cada vez que hay actividad física.

Para este autor la EF *“En el fondo, en estas ideas o intentos de acercamiento a las ciencias puras o experimentales, subyace el complejo de inferioridad no declarado que afecta a toda nueva disciplina que aspire a integrarse dentro del panteón de las ciencias universalmente aceptadas”*

Otra declaración que manifiesta Vizuite, señala que:

“La Educación Física más que una ciencia en sí misma, es un proceso aglutinador de saberes científicos que inciden sobre un aspecto importante de la condición humana, y cuya instrumentación y aplicación metodológicas es susceptible de modificar capacidades y/o aspectos del desarrollo y de la evolución”

1.5.2. José María Cagigal.

Elaboró varios artículos epistemológicos, publicado uno de ellos en “Citius, Altius, Fortius” titulado “La educación Física, ¿ciencia?” en 1968. El segundo artículo no fue publicado en vida del autor y se titulaba “El deporte frente a las ciencias del hombre”. Cagigal insiste en dos características importantes de la epistemología de la Educación Física: la multidisciplinariedad y la especificidad.

El ser específico, si nos referimos a la educación física como parte integral, está dada por las ciencias del deporte en todas sus direcciones, con sus propios fundamentos, diferentes a el futbol en sí, creando un reglamento muy particular y a realidades diferentes con soluciones propias.

1.6. Según su evolución Histórica.

1.6.1. De la Prehistoria al Renacimiento

• Prehistoria

Si uno se remonta a la información de como apareció la educación física. Nos vamos a remontar a través de la historia del hombre primitivo que tuvo que verse de cómo se podía alimentar ya sea a través de la caza, pesca y muchas actividades que lo han llevado a realizar actividades sin darse cuenta que podía estar practicando la educación física en todas sus formas. él estaba obligado a realizar ejercicios que le permitían actuar en el momento y que tenía una respuesta eficaz en el desarrollo de actividades para poder subsistir

Si se recuerda al hombre primitivo por la lucha a sobrevivir era de carácter utilitario, es decir, a verlo como una actividad que era de mucha importancia, porque estaba a realizar ejercicios donde era dominada a la agilidad y fortaleza muscular.

1.6.2. Edad Antigua

Período preclásico

Ha existido muchas culturas tanto americanas como del viejo oriente que han practicado la educación física para fines de satisfacer muchas necesidades que se presentaban en su momento:

- a) Los residentes de las regiones de babilonia lo tomaron la educación física como un elemento de suma importancia para la supervivencia.
- b) Los habitantes de Asia menor llamados hititas, lo tomaron como algo más importante llegando a escribir un texto llamado manual de entrenamiento hípico (1360 a. c.), en su interior escribieron las reglas y fundamentos que podían tener el entrenamiento.

1.6.3. Período clásico

Grecia

En cuanto al país de Grecia, llamado también periodo de la cultura clásica donde eran protagonistas Galeno como también Sócrates, eran los hombres reconocidos por las autoridades de Grecia, respetados por el aporte intelectual en el mundo de la educación física y en el mundo gimnástico, incluso Galeno llegó a afirmar que la gimnasia era cuando una persona tenía un buen estado del cuerpo y tuvo el mérito de decir que la gimnasia era la ciencia de los movimientos del cuerpo.

Existía muchos personajes, estudiosos, filósofos de la época que le daban mérito a la disciplina de la gimnasia; aunque el conocimiento era muy pobre, no había información; como consecuencia no existía una manera buena forma de estructurar los ejercicios y de fundamentarla. En aquel tiempo de acuerdo al avance de la ciencia y la tecnología se creía que la Gimnasia era la ciencia de los ejercicios que se practicaba todos los días desde el momento que se levantaban hasta el momento que descansaban

Los gimnastas fueron las personas más elegidas y responsables de las mismas actividades; donde ellos era los encargados de ejecutar programas diversos. También le daban el trabajo de ser los máximos entrenados de las academias que se creaba en las ciudades grandes. Como consecuencia de la práctica de ejercicios organizados por los entrenadores de Grecia se creó ahora los llamados o denominados Gimnasios.

Roma

Los romanos fueron más prácticos por lo que la gimnasia no lo tomaron a pecho, dejaron por desapercibido, solo lo practicaban para dar forma al cuerpo o también llamado embellecer el cuerpo, o para las personas sin oficio ni beneficio, los que no tenían profesión y se dedicaban a estar ociosos, no les interesaba tener una sinapsis entre la parte física y mental de las personas sino lo realizaban por diversión.

Posteriormente roma se preocupó por la belleza de su cuerpo digamos en la época de los patricios, pero siempre lo hacían por belleza y por placer, no de carácter formativo.

Los romanos practicaban una gimnasia más profesional que los griegos a pesar que lo hacían de forma divertida; Cuyos resultados de los entrenamientos lo realizaban en algunos espectáculos que había en las ciudades como circos reuniones grandes, también se utilizó como parte de las curaciones para su cuerpo por ejemplo Galeno.

Edad Media

En esta época la gimnasia desaparece, como lo indica MARROU, citado por Vázquez (1989: pág. 14), lo que trajo como consecuencia la no practica de la educación física por ser considerada por muchas autoridades como una práctica de mala racha y que estaba muy prohibida hacer la práctica de los ejercicios.

1.7. Aportaciones del empirismo

Según los estudios de Locke, nos explica que de acuerdo a su experiencia tiene un gran entusiasmo por la educación física detallada en su obra “Pensamientos sobre educación” referida a la educación física, de preferencia la para los niños que se

encuentran en una formación integral, los docentes tienen que incidir en la formación integral de los estudiantes de acuerdo a las competencias del ministerio de educación.

Para Locke los principios de la gimnasia o educación física se puede dividir de la siguiente manera:

1. Que los estudiantes que son de educación básica tengan una buena salud, creando en todos los estudiantes hábitos que lo formen de manera integral
2. Los estudiantes de la EB tienen que tener dominio de su cuerpo en todos los aspectos.
3. Los niños y niñas deben tener un espíritu de recreación durante el desarrollo de actividades tanto lúdicas, recreativas como también durante sus aprendizajes.

1.8. Siglo XIX: La sistematización de los métodos

Los investigadores de los siglos diecinueve y al inicio del siglo veinte, observaron el apogeo de los cambios de paradigma de la educación, un nuevo sistema educativo que se estaba generando. Por lo que lo también lo relacionaban la educación con la educación física; el cambio ya estaba dado por los filósofos pedagogos, que ellos creían en el desarrollo del cuerpo del niño y niña basándose en la función de la educación física que forma el cuerpo de los niños y niñas, comienzan a incluir una sistematización de ejercicios de acuerdo a la edad, rendimiento físico y por peso corporal para poder realizar los ejercicios que algunos autores como por ejemplo Pestalozzi, Bassedow, Guts Muths, que proponía el surgimiento y confrontación entre distintos métodos gimnásticos propuestos desde diferentes escuelas o corrientes.

1.9. La importancia de la Educación Física y el Deporte en la formación integral Del estudiante:

La materia de Educación Física y el deporte en los estudiantes potencia los procesos motrices, cognitivos y afectivos.

“Está claro que para atrapar una bola intervienen las funciones motrices del cerebro. Pero también para hacer un cálculo mental. La mayoría de la gente asocia la función motriz a los brazos y a las piernas, y a la actividad física, como si fuera una

función mecánica del cerebro la que hiciese que un niño pequeño gatease, que Michael Jordana saltase para hacer un espectacular mate... Pero cada vez hay más indicios de que el movimiento es crucial para cualquier otra función cerebral, entre ellas la memoria, la emoción, el lenguaje y el aprendizaje. Como veremos, nuestras funciones cerebrales han evolucionado a partir del movimiento y siguen dependiendo de él” **(Ratey J. John. “2002” El cerebro manual de instrucciones. P.188)**

“Cuando la práctica de las actividades y el deporte es presentada a través de todos los sentidos, los estudiantes hacen sus propias conexiones entre lo que se tiene que aprender y lo que ya se tiene entendido, logrando el proceso de aprendizaje. Los estudiantes no solamente conocen un estilo de aprendizaje, sino que desarrollan nuevos procesos de pensamiento que aplicarán el resto de sus vidas” **(Kasuga de Y. Linda. “1999” Aprendizaje acelerado. P.34)**

En la clase de Educación Física, la alegría del movimiento que realizan los jóvenes, está propiciada por una adecuada programación acorde con sus intereses y capacidades en los que intervienen diferentes ejercicios, apoyados con juegos organizados, reflexionando cómo a través del movimiento corporal se manifiesta un gran número emociones, actitudes e intereses, de los que probablemente no se habían percatado, pero que es el principio de tener conciencia de uno mismo, la conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan.

“Está claro que el ejercicio mejora el cuerpo, pero algunos de los hallazgos más apasionantes señalan los efectos positivos que tiene para la salud mental... Sin embargo, a medida que avanzan nuestros conocimientos, vemos ahora que los tres neurotransmisores principales –la norepinefrina, la dopamina y la serotonina- que han ocupado a los investigadores que estudian el estado de ánimo, la cognición, el comportamiento y la personalidad aumentan con el ejercicio y tienen mucho que ver con que mejoren los ánimos... Podría decirse, pues, con tanta licencia poética como se pueda, que el ejercicio aumenta los neurotransmisores que echan una mano en la regulación del estado de ánimo y en el control de la ansiedad, y que contribuyen a la capacidad de manejar el estrés y la agresividad, y de llegar a ser más atentos y

sociables” (Ratey J. John. “2002” El Cerebro manual de instrucciones. P. 455, 456)

De acuerdo al Colegio de Ciencias y Humanidades, los niños y niñas de la educación básica tienen muchos beneficios para la formación y desarrollo de su cuerpo, veamos en los siguientes aspectos:

Referente a la parte Biológica.

- a) De acuerdo a la edad que nos muestran los niños su cuerpo va desarrollándose de una forma progresiva para poder optimizar sus funciones tanto físicas como también sus funciones mentales:
- b) principalmente se nutre varios órganos como la médula ósea.
- c) También el sistema circulatorio como los glóbulos rojos y de defensa.
- d) Los niños y niñas se van formando su cuerpo dando más masa muscular y poca grasa.
- e) También las actividades lúdicas reducen o previenen el colesterol y los triglicéridos altos, la obesidad, la diabetes y la hipertensión.

Referente a la parte Psicológicos

“La actividad física es una de las terapias más naturales a la que se puede recurrir, para disminuir o eliminar los efectos nocivos de cuadros depresivos o de baja autoestima, que terminan impactando directamente en el cuerpo. Es importante dejar de lado el concepto rígido y tradicional, de tomar a la actividad física sólo como una herramienta para adelgazar o mejorar las cualidades físicas.

Los aspectos positivos del ejercicio físico y deportivo se pueden enumerar como: a) aumento de la autoestima y confianza en sí mismo; b) disminución de los niveles de ansiedad, ira, angustia y depresión; c) reducción de la fatiga y percepción de una sensación de bienestar y placer, confirmada por la fisiología, al liberar endorfinas en el torrente sanguíneo.”

CAPÍTULO II

SALUD, ACTIVIDAD FÍSICA Y SUS EFECTOS BENEFICIOSOS

2.1. Introducción y conceptos

Los alimentos son muy importantes para las personas que se encuentran haciendo constantemente ejercicios. De acuerdo a las edades de los deportistas y no deportistas se realiza la dieta y el consumo de alimentos. Que son de suma importancia para su salud de toda la población. Siempre los gimnastas le han dado mucho menos importancia al ingreso de energía que necesita un deportista con la finalidad de que no acumule grasa en su cuerpo,

Se dice que en los siglos XIX y XX, mayormente en países de alto poder económico las personas se encuentran mal criados y tienen una vida desordenada, pero con una máxima energía para el desarrollo de ejercicios. Los jóvenes de hoy no cuentan con esa energía suficiente para las actividades físicas. También se tiene que renombrar que los jóvenes gastan sus energías en la automatización de las fábricas, los sistemas de transporte o la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas han reducido de forma muy apreciable la necesidad de desarrollar trabajo físico y han fomentado el sedentarismo (Jackson *et al.*, 2003).

Los profesionales conocen desde hace tiempo que la AF periódicamente quien lo realice puede originar importantes beneficios para la salud (Mataix y González Gallego, 2003). Aunque las ciencias de esta área son confusas y se considera un campo todavía en desarrollo, no cabe duda que existen peligros por el sedentarismo y que al realizar prácticas de AF trae consigo muchos beneficios, entre ellos la reducción del riesgo de soportar diversas enfermedades de la misma manera mejora nuestra salud mental (Nieman, 1998; Márquez *et al.*, 2006).

2.2. Relación entre la actividad física y la salud cardiovascular

Las muertes ocasionadas por exceso de grasa en el corazón en las personas adultas que no hacen ejercicios, es decir actividades físicas que le permitan dejar el sedentarismo, tiene que ver con la buena salud y un buen nivel de vida, sabiendo que la actividad física es muy importante para prevenir las enfermedades del corazón, que a las finales se relación con un futuro cáncer, además, está considerada como una más mortífera en las personas a muchos países del mundo con niveles de economía muy alto, ha tenido muchas incidencias porque en países desarrollados las actividades físicas dejan de lado y se dedican a trabajar sin importar las actividades físicas que les permite mejorar la salud de acuerdo a las edades que van aumentando. Si las personas no realizan actividades físicas va a constituir un riesgo para la mayoría de enfermedades tanto cardiovasculares como las demás como por ejemplo las digestivas, respiratorias y muchas enfermedades que se van adquiriendo conforme va aumentando las edades de las personas. (Marcos Becerro y Galiano, 2003).

2.2.1 Relación entre actividad física y perfil de lípidos en la sangre

Los deportistas y no deportistas tienen que tener una actividad física muy permanente para que tenga una relación muy íntima referente a los niveles de sangre que tiene una persona con relación a las actividades físicas que desarrollan las personas, es fundamental para que las personas como por ejemplo los deportistas disminuyan el riesgo de contraer enfermedades ya sea enfermedades coronarias como también la y arteriosclerosis, sabiendo que las personas ya sea deportistas y no deportistas que tienen una alimentación o nutrición saludable con dietas y hábitos alimenticios y que no tengan una vida sedentaria como muchos lo tienen entonces no están propensos a tener riesgos ni alteraciones en su salud. (Bouchard y Despres, 1995).

Existe muchas investigaciones que se han realizado a personas que tienen una vida sentada y también a personas que realizan actividades físicas, pero teniendo que ver sus edades y como también se ha visto un indicador el sexo llegando a tener unas conclusiones de mucha importancia, concluyendo que la nutrición integral, es decir las

proteínas, carbohidratos, grasas, etc. Será de mucha importancia para las personas deportistas que practican las actividades físicas con mayor frecuencia.

De acuerdo a las publicaciones que han hecho los investigadores como nos habla (León y Sánchez, 2001), que realizaron por el lapso de trece semanas o casi noventa días, viendo los efectos de los ejercicios que realizaban como por ejemplo los aeróbicos, hicieron los estudios de más de cincuenta estudios por expertos de los que treinta estudios tomados al azar, visualizando un resultado positivo respecto al incremento sumamente referido a las lipoproteínas de alta densidad y reducciones en el colesterol total, las lipoproteínas de baja densidad y los triglicéridos sanguíneos.

Los estudiosos después de considerar sus estudios que fueron primordial para la investigación realizada con ejercicios o entrenamientos aeróbicos de menor a mayor intensidad mejora muchísimo en el nivel de perfil de lípidos o grasas en la sangre, sabiendo de cierto modo que dichos datos son mínimos para establecer una relación dosis-respuesta.

Los autores de dicha investigación han demostrado que existe una fundamental relación entre una importante actividad física y una vida saludable en el consumo de lípidos que se encuentran en la sangre, se ha visto que más depende de la cantidad de consumo de lípidos que las intensidades o frecuencia de rutina de ejercicios, también existe una diferencia referente al sexo de las personas como también en los niños menores de quince años. (Suter y Hawes, 1993). Los estudios que se realizan con respecto a las actividades físicas con relación a los buenos hábitos de consumo ya sea también a dietas balanceadas que pueden tener las personas es primordial para evitar el alto riesgo de enfermedades cardíacas ya sea en niños como también personas que se encuentran en edades avanzadas.

2.3. Relación entre la actividad física e infarto de miocardio o enfermedad coronaria

Hay muchas investigaciones que han realizado un fin de personas dedicadas a la investigación con respecto a las actividades físicas con enfermedades del corazón como por ejemplo los efectos antitrombóticos, también lo que se refiere al aumento de la vascularización del miocardio y una mejor estabilidad de los impulsos eléctricos del corazón (Bouchard y Despres, 1995).

Para mejorar las investigaciones con respecto a las actividades físicas relacionada con las enfermedades del corazón como efectos en el miocardio como también estudios realizados sobre las actividades físicas con la vida sedentaria de las personas que ya están propensas a un riesgo de infarto de miocardio agudo, siempre va existir la seguridad que las personas que practican las actividades físicas están menos propenso a contraer enfermedades cardiacas, pero las personas que son de vida sedentaria son las que están propensas a adquirir enfermedades no solamente cardiacas, sino cualquier otro tipo de enfermedad conforme va aumentando su edad. Lowther *et al.*,(1999).

De acuerdo a las investigaciones realizadas por los autores se muestran que las personas con mayor frecuencia en actividades físicas en relación a la condición física cardiorrespiratoria demuestran mayormente una situación inversa y gradual con mucho riesgo de infarto de miocardio agudo, y que niveles bajos tanto de actividad física como de condición física cardiorrespiratoria son factores de riesgo independientes para la enfermedad coronaria.

Viendo desde otra perspectiva también se realizó un análisis de suma importancia con respecto a la manera que desempeña las actividades el corazón con respecto a las actividades físicas, mayormente que sirve para prevenir muchas enfermedades del corazón, en un grupo de 70.499 enfermeras entre 41 y 66 años, en la cual se encontró una fuerte asociación inversa entre la actividad física y el riesgo de problemas coronarios .Manson *et al.*, (1999).

2.4. Relación entre la actividad física e hipertensión arterial

El no hacer actividades físicas contrae muchas enfermedades mayormente cardíacas como por ejemplo una enfermedad que ocasiona muchas muertes en diferentes partes de los países del mundo es la hipertensión arterial, dicha enfermedad contrae un riesgo totalmente perjudicial para las personas de índole sedentaria por lo que es un síntoma de mucha prevención que son muy importantes para un normal funcionamiento del sistema circulatorio.

Como se ha visto en las últimas décadas de muchos países desarrollados que la frecuencia o incidencia de enfermedades cardiovasculares ha ido incrementando siempre porque las personas en su mayoría no tienen las actividades físicas que son necesarias para prevenir las enfermedades cardiovasculares.

2.5. Relación entre la actividad física y diabetes

La relación que existe entre las actividades físicas con la diabetes tipo II o no insulino dependiente en púberes y personas que están entrando a la adolescencia ha venido en aumento en las últimas décadas en una proporción, lo que se ha visto con mayor frecuencia esta enfermedad a las personas que van aumentando en peso es decir en personas obesas. (Goran y Sun, 1989). Pero también se puede afirmar, que las actividades físicas tienen bastante relación con la diabetes tipo II lo que tiene relación con los hábitos alimenticios que tienen las personas diabéticas y mucho más que tengan vida sedentaria, visualizándose que en estados unidos de Norte América afecta en un tres por ciento de la población se mueren por diabetes tipo II.

La manera que las personas que tienen la enfermedad de la diabetes de tipo II, tienen que realizar actividades físicas para que disminuya la posibilidad de seguir aumentando la enfermedad. Una estrategia que se puede aplicar es la modificación de la composición corporal (aumenta la masa muscular y disminuye el porcentaje graso). Por lo que esa estrategia tendría una afectación a la acción sinérgica al consumo de la insulina, evitando que la glucosa ingrese a las demás células por lo que habría un aumento de resistencia que la célula reciba la insulina.

En una investigación que se ha realizado con mujeres, un trabajo conjunto de más de setenta mil, en la cual se encontró más de mil mujeres que tenían diabetes de tipo II: las conclusiones que se obtuvo es que el riesgo de tener diabetes de tipo II se reduciría en un cincuenta por ciento del total, siempre y cuando realicen actividades físicas de forma constante. (Hu *et al.*, 1999). Por lo que concluyo una institución de salud relacionada con los servicios sociales de los Estados Unidos de Norte América, se dice en conclusión que las personas que tienen diabetes de tipo II no dejen de realizar actividades físicas para no desarrollar dicha enfermedad como también enfermedades cardiovasculares.

Todas las investigaciones que se han realizado con relación a la enfermedad de la diabetes de tipo II y las actividades físicas, recomiendan que las personas enfermas realicen actividades de tipo aeróbico, con presencia de bastante aire, como por ejemplo andar en bus que tenga bastante aire, o en bicicleta. Los últimos estudios realizados por expertos en forma aleatoria en un grupo que se encontraba en experimentación, que se basaba en ejercicios de mayor fuerza, se concluyó que más de setenta por ciento de reducción de la medicación antidiabética en el grupo experimental mientras que en un treinta % de aumento en el grupo control (Castañeda *et al.*, 2002).

Se ha visto que en los pacientes que sufren de enfermedad de la diabetes de tipo I, últimamente el medicamento o la ampolla de la insulina es muy importante en el tratamiento que reciben los pacientes, adicionando las actividades físicas que puede tener los pacientes de dicha enfermedad, siempre y cuando tenga una dieta restringida y ordenada. A pesar que los pacientes de diabetes tipo I se encuentran en constante actividad física y aún se encuentran elevada, como consecuencia pueden sufrir otra enfermedad más compleja llamada hipoglucemia. Para que no suceda esto los pacientes con diabetes tipo I se tiene que prevenir consumiendo alimentación entre una y tres horas antes del ejercicio, los alimentos más adecuados para dichos pacientes deben contener carbohidratos durante los ejercicios que los pacientes de diabetes pueden tener durante los días que puedan realizar actividades físicas, por lo tanto se

tiene que reducir el número de ampollas a los pacientes y tratar de evitar colocar las ampollas en la región involucrada en la actividad (Marcos Becerro y Galiano, 2003).

2.6. Relación entre la actividad física y obesidad

Las personas o los pacientes que sufren de diabetes ya sea de tipo I y II su masa de su cuerpo debe estar relacionada con la función del balance energético, se dice, de una estrecha relación que existe con el aporte calórico y el gasto de energía. Cuando un paciente con diabetes mantiene un balance energético de manera positiva, los pacientes pueden ganar masa corporal. Por lo que los pacientes con un balance energético negativo, tiende a enflacar mucho más. A los pacientes con diabetes hablando un índice de masa corporal adecuada o como se dice ideal se calcula de la siguiente manera ($IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla (m)}^2$). Los pacientes con diabetes se consideran que se encuentren con obesidad porque la medida se va a encontrar mayor a los 30, mientras que si los pacientes se encuentran con un breve aditivo de peso como puede ser entre 25 y 29,9 se consideran como indicativos de sobrepeso.

Teniendo conocimiento que hay muchas investigaciones que se han realizado por personas expertas en el tema en diferentes países como es en los Estados Unidos de Norte América, países de los países occidentales, concluyen una pequeña aumentación y como también una pequeña disminución de ingesta energética, como también de actividad física.

También se ha encontrado estudios que las personas cuando se encuentran en reposo, el gasto energético es el mínimo, porque solo se realiza el metabolismo normal. Pero cuando las personas ya sea sanas o diabéticas realizan ejercicios o actividad física es intensa, el consumo de energía es más alto (LAP) como múltiplo de dicho valor basal.

La OMS según los estudios realizados a los pacientes de diabetes menciona que hay una probabilidad muy prolongada de riesgo de sobrepeso si el nivel de actividad física (LAP) no es superior a 1,75, lo que se está trabajando en la mayoría de los diferentes países del mundo ya sea desarrollados y no desarrollados. Mayormente en los países desarrollados hay mucha incidencia con respecto al sobre peso de los

pacientes de diabetes en las últimas décadas se calcula que hay crecimiento de sobrepeso en pacientes con diabetes con un 12%-34% de los varones y un 12%-28% de las damas.

Los pacientes con diabetes que se encuentran con obesidad se va a complicar su salud, sus órganos se encuentran más propensos a sufrir de trastornos, donde las consecuencias son más complejas, visto que dichos órganos ya no tienen muchas defensas. En los países de norte América, es decir, en los Estados Unidos se invierte más del 10% del presupuesto para disminuir la obesidad, porque saben que las consecuencias son totalmente complicadas en su salud aumentaría su prevalencia.

Se sugiere que los pacientes con diabetes y todas las personas requieren que tengan un estilo de vida saludable y con mucha actividad física para poder prevenir las enfermedades relaciones a los sistemas circulatorios, respiratorios, como también enfermedades congénitas, de tal modo que se deben mantener en forma para evitar llegar a la obesidad y al aumento de peso. También se puede deducir que las personas que consumen alimentos que contengan gran cantidad de calorías y realizan actividades físicas de manera permanente puede ser que no les afecte mucho y les puede ser beneficioso en personas que ya son obesas o tienen sobrepeso. Existe personas que están con diabetes, pero se encuentran activas, tienen un pequeño nivel de obesidad, con un pequeño riesgo de salud, reduciendo la tendencia a padecer afecciones cardíacas y diabetes (Fogelholm *et al.*, 2000).

Actualmente se ha visto que casi todas las enfermedades se basa al sobrepeso y a la obesidad, que va atacando desde la infancia, luego a los niños y niñas, posteriormente también ataca a los jóvenes y a los adultos, trayendo como consecuencia enfermedades que ponen en riesgo a la buena salud de todas las personas, en su mayoría tienen exceso de grasa corporal, es probable que esta epidemia se refleje de manera moderada sin precedentes de la diabetes tipo II, también atacando a las madres con el cáncer de mama posmenopáusico, como también enfermedades cardiovasculares, como por ejemplo hipertensión, artritis en las rodillas, dolor de espalda y otras alteraciones. (Bar-Or y Baranovski, 1994; Manonelles *et al.*, 2008).

2.7. Relación entre la actividad física y síndrome metabólico

El síndrome metabólico (SM) o síndrome X, es una asociación de problemas que afectan de salud causados por la combinación de factores genéticos y factores asociados al estilo de vida, principalmente la sobrealimentación y la ausencia de AF. El exceso de grasa y la falta de inactividad física favorecen la insulina resistencia, pero algunos individuos están genéticamente predispuestos a padecerla. La Organización Mundial de la Salud plantea criterios que permiten obtener el diagnóstico del Síndrome metabólico. Se requiere la presencia de al menos tres o más de dichos factores de riesgo (NCEP, 2001).

La incidencia del SM en los países del primer mundo es asombrosamente alta y el interés por el mismo proviene de su relación con un aumento de gran valor de tener el riesgo de diabetes, enfermedad coronaria y enfermedad cerebrovascular, con una disminución en la supervivencia, en particular por el incremento en unas cinco veces en la mortalidad cardiovascular.

Sin embargo, la prevención del SM pretende una mediación multifactorial, dada la importancia de un nivel de actividad física adecuado para equilibrar los factores relacionados con el estilo de vida que persuaden su desarrollo, en estos tiempos se lleva a cabo diversos estudios para igualar el posible rol del ejercicio en su prevención. En un estudio epidemiológico finalizado muy recientemente (estudio Heritage), se determinaron la presencia del SM y de sus factores de riesgo en un grupo de 621 sujetos sedentarios y sin enfermedades crónicas.

Tras 20 semanas de ejercicio aeróbico, tras el ejercicio 32 dejaron de estar incluidos en dicha categoría y entre éstos un porcentaje importante mostró descensos significativos de la presión arterial y triglicéridos en sangre (Katzmarzyk *et al.*, 2003). Diversas investigaciones han puesto también de manifiesto que intervenciones relacionadas con el estilo de vida que incluyen tanto el ejercicio como el control de peso a través de la dieta pueden mejorar la resistencia a la insulina y la tolerancia a la glucosa en obesos, y resultan tremendamente efectivos en la prevención o el retardo en la aparición de los factores de riesgo metabólico del SM (Scheen, 2004).

2.8. Relación entre la actividad física y cáncer

Una de causas principales de morbilidad y mortandad en países del primer mundo es el cáncer: La AF actúa de manera positiva la prevención de desarrollar tumores mediante efectos tales como la mejora de diversos aspectos de la función inmunitaria, la alteración de la síntesis de las prostaglandinas, permitiendo mantener los niveles hormonales o la disminución en el tiempo de tránsito digestivo de los alimentos, con un incremento de la motilidad gastrointestinal.

Mientras tanto, el cáncer de colon existe un 40% y 50% de reducir esta enfermedad debido a la práctica de actividad física En un metaanálisis realizado sobre los trabajos y la relación entre actividad física y cáncer se estimó una asociación inversa de colon en 48 estudios incluyendo 40, 674 casos de cáncer de colon, siendo especialmente patente el efecto beneficioso cuando se participaba en actividades de intensidad por lo menos moderada (Thune y Furber, 2001).

Los cambios hormonales ocasionados por la actividad física en las personas de la tercera edad pueden prevenir el cáncer de mama en mujeres y se ha observado que las mujeres posmenopáusicas que se han mantenido activas a lo largo de sus vidas tienen un menor riesgo de cáncer de mama que sus equivalentes

CONCLUSIONES

- PRIMERO.-** La actividad física es fundamental en las personas, especialmente en lo referente a su salud, ya que cumple un papel preventivo y terapéutico con relación a las principales enfermedades contemporáneas que atacan a la población.
- SEGUNDO.-** Las principales enfermedades que se pueden evitar con la práctica de actividad física regular son: la enfermedad coronaria, la hipertensión, la obesidad y la diabetes tipo II.
- TERCERO.-** La promoción de la actividad física entre la población, debería ser tomada en cuenta por las instituciones responsables de la salud pública, ya que pequeños cambios en el estilo de vida de las personas pueden tener grandes repercusiones, evitando algunas enfermedades crónicas, reduciendo gastos y mejorando la calidad de vida de la población.
- CUARTO.-** Finalmente, se puede considerar que la Educación Física es muy importante para que los niños y niñas tengan una formación de manera íntegra que les ayude en el presente y en el futuro puedan competir en campeonatos, ligas, como también puedan empezar en las academias deportivas de acuerdo a su edad y rendimiento deportivo, con un entrenador especialista, y seguir teniendo frutos positivos deportivos como también beneficios en cuanto se refiere a su educación, logros en su formación en el aspecto biológico, en la parte psicológica y sociales de esta disciplina.

RECOMENDACIONES

- ✓ La actividad física es fundamental en las personas, especialmente en lo referente a su salud, ya que cumple un papel preventivo y terapéutico con relación a las principales enfermedades contemporáneas que atacan a la población. Por lo que se recomienda realizar bastante actividad física para mantenerse sanos.

- ✓ Se sugiere la práctica de muchos ejercicios físicos las personas adultas y con inicio de vejez para evitar las principales enfermedades que se pueden hospedar en nuestro cuerpo, teniendo en cuenta que con la práctica de actividad física regular se puede evitar: la enfermedad coronaria, la hipertensión, la obesidad y la diabetes tipo II.

- ✓ La promoción de la actividad física entre la población, las instituciones responsables de la salud pública, deben promover este tipo de actividad para tener pequeños cambios en el estilo de vida de las personas que pueden repercutir tremendamente en nuestro cuerpo, evitando algunas enfermedades crónicas, reduciendo gastos y mejorando la calidad de vida de la población.

- ✓ Se sugiere considerar que la Educación Física es muy importante para que los niños y niñas tengan una formación de manera íntegra que les ayude en el presente y en el futuro y puedan competir en campeonatos, ligas, como también puedan empezar en las academias deportivas de acuerdo a su edad y rendimiento deportivo, con un entrenador especialista, y seguir teniendo frutos positivos deportivos como también beneficios en cuanto se refiere a su educación, logros en su formación en el aspecto biológico, en la parte psicológica y sociales de esta disciplina.

REFERENCIAS CITADAS

ARNOLD, P.J.; (1991): “E.F. movimiento y currículum”. Ed. Morata-MEC. Madrid.

BAENA, A.; (2005): “Bases teóricas y didácticas de la EF escolar”. Ed. Gioconda. Granada.

CAGIGAL, J.M.; (1968): “La Educación Física, ¿ciencia?”. Rev. Citius, Altius, Fortius, nº X (1,2), pp.5-26.

CECCHINI, J.A.; (1996): “Epistemología de la E.F.”. En GARCÍA HOX, V. “Personalización en la E.F.”. Ed. Rialp. Madrid.

DEL MORAL; (1995): “La Escuela Natural Austriaca. La Educación Física y su Didáctica”. ICCE. Madrid.

DIAZ LUCEA, J.; (1994): “El currículum de la EF en la Reforma Educativa”. Ed. Inde. Zaragoza.

LOZA; (1995): “Los Métodos Analíticos. La Educación Física y su Didáctica”. ICCE. Madrid.

PARLEBÁS, P.; (1981): “Contribución al léxico en las ciencias de la acción motriz”. INSEP. París.

PARLEBÁS, P.; (1997): “Problemas teóricos y crisis actual en la E.F.”. Rev. Digital Educación Física y Deportes, Año 2, nº 7. Buenos Aires.

RODRÍGUEZ. (1995): “Deporte y Ciencia”. Ed. Inde. Barcelona.

RUIZ PÉREZ, L.M.; (1989): “Deporte y aprendizaje”. Ed. Gymnos. Madrid.

RUIZ PÉREZ, L.M.; (1994): “Deporte y Aprendizaje”. Ed. Visor. Madrid.

SÁENZ-LÓPEZ BUÑUEL. (1997): La Educación Física y su Didáctica. Wanceulen. Cádiz.