

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Importancia de la educación física en los adultos y sus beneficios funcionales
y sociales.

Trabajo académico

Para optar el Título de segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor:

Francisco Javier Boñón Chegne

PIURA, 2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Importancia de la educación física en los adultos y sus beneficios funcionales
y sociales.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (miembro)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

PIURA, 2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Importancia de la educación física en los adultos y sus beneficios funcionales
y sociales.

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

Francisco Javier Boñón Chegne (Autor)

.....

Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas (Asesora)

.....

PIURA, 2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura, a los quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, 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 Alburqueque Silva, el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, y un representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, el Dr. Andy ~~Kid~~ Figueroa Cárdenas, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *Importancia de la educación física en los adultos y sus beneficios funcionales y sociales*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a). **BOÑÓN CHEGNE FRANCISCO JAVIER.**

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 **18**.

Por tanto, **BOÑÓN CHEGNE FRANCISCO JAVIER.**, 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.

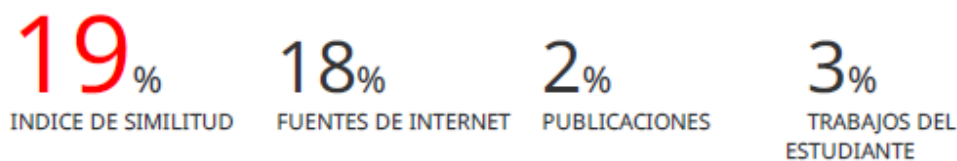
Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva
Presidente del Jurado
DNI: 25772336

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Secretario del Jurado
DNI: 00230120

Dr. Andy ~~Kid~~ Figueroa Cárdenas
Vocal del Jurado
DNI: 43852105

Importancia de la educación física en los adultos y sus beneficios funcionales y sociales

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	8%
2	educandotumente.com Fuente de Internet	1%
3	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	www.nps.k12.nj.us Fuente de Internet	1%
5	gaceta.diputados.gob.mx Fuente de Internet	1%
6	www.deporteinfantil.com Fuente de Internet	1%
7	www.tusclasesparticulares.com.ec Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	enfermeria.uaq.mx Fuente de Internet	

Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas
Código Orcid: 0000-0001-9694-0192

		1 %
10	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1 %
11	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
12	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
13	1library.co Fuente de Internet	<1 %
14	slidetodoc.com Fuente de Internet	<1 %
15	aprendeskill.com Fuente de Internet	<1 %
16	www.noticiasdesalud.com.ar Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
18	www.allianzcare.com Fuente de Internet	<1 %
19	despuesdelos40.com Fuente de Internet	<1 %



Dra. Fabrizia del Aguila Allain de Rojas
Código Orcid: 0000-0001-9694-0192

INDICE

RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPITULO I.....	12
PLANTEAMIENTO DE LA MONOGRAFÍA.....	12
1.1. DESCRIPCIÓN O REALIDAD PROBLEMÁTICA	12
1.2. FORMULACIÓN DE LOS PROBLEMAS.....	13
1.2.1. Pregunta general	13
1.2.2. Preguntas específicas	13
1.3. FORMULACIÓN DE LOS OBJETIVOS	13
1.3.1. Objetivo general.....	13
1.3.2. Objetivos específicos	13
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	14
CAPÍTULO II.....	15
MARCO TEÓRICO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	15
2.1. ANTECEDENTES	15
2.1.1. Antecedentes nacionales	15
2.1.2. Antecedentes internacionales	16
2.2. DEFINICIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	17
2.3. COMPONENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA	21
2.4. PLANEACIÓN ENSEÑANZA EDUCACIÓN FÍSICA PARA ADULTOS	22
CAPITULO III.....	27
LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU IMPORTANCIA	27
3.1. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	27
3.2. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	27
3.3. UN PROBLEMA MODERNO	29
3.4. ESTILOS DE VIDA SEDENTARIOS	30
3.5. BENEFICIOS PARA LA SALUD.....	31

CONCLUSIONES.....	40
RECOMENDACIONES	41
REFERENCIAS CITADAS	42

RESUMEN

La presente monografía tuvo objetivo general investigar y actualizar los datos bibliográficos sobre la importancia de la educación física en los adultos para concretar dicho propósito se procedió a analizar la información empezando desde su concepto, características e importancia para los adultos. En cada uno de los procesos se procedió a analizar documentos teóricos, con los cuales se logró agrupar un concepto tras otros y entender el contenido para comprender este fenómeno. Al aplicar las técnicas de revisión bibliográfica y análisis de textos se ha encontrado que es muy importante, el ejercicio físico, para prevenir un conjunto de enfermedades físicas, mentales.

Palabras clave: educación, ejercicio, enfermedades

ABSTRACT

The present monograph had the general objective of investigating and updating the bibliographic data on the importance of physical education in adults to achieve this purpose, the information was analyzed starting from its concept, characteristics and importance for adults. In each of the processes, theoretical documents were analyzed, with which it was possible to group one concept after another and understand the content to understand this phenomenon. When applying the techniques of bibliographic review and text analysis, it has been found that physical exercise is very important to prevent a set of physical and mental illnesses.

Keywords: education, exercise, diseases

INTRODUCCIÓN

Se observa al analizar la realidad problemática que, el ejercicio regular también parece tener efectos antienvjecimiento. Un reciente estudio provocativo comparó la morfología celular de gemelos (de 18 a 81 años) que demostraron niveles variables de actividad física (inactivo, ligero, moderado y pesado). Los participantes que eran menos activos físicamente, tenían un índice de masa corporal más alto y eran fumadores tenían características celulares que eran 10 años mayores que sus contrapartes gemelas no fumadoras más activas, de peso normal. En conjunto, estos datos sugieren que los hábitos de estilo de vida y el ejercicio regular pueden tener ramificaciones importantes para atenuar las consecuencias del envejecimiento en nuestra sociedad. (Carbonel, 2018)

La justificación por un lado se observa el aumento de un estado de inamovilidad en los adultos, debido al trabajo en oficina, lo cual contribuye al aumento de la obesidad, generando problemas en la salud “física, psicológica / mental y emocional” (Rubio, 2019). Los adultos poseen tiempo en las noches o fines de semana para hacer ejercicio físico; sin embargo, no hay programas que ayuden con este sistema. Ante lo cual, es necesario, estudiar primero las características e importancia de la educación física, es decir analizar bibliográficamente. Por ello el aporte de la monografía apunto a actualizar la información relevante para actualizar datos que ayuden a comprender la realidad de la misma, su importancia y los beneficios para la salud.

El objetivo de la monografía fue investigar y actualizar los datos bibliográficos sobre la importancia de la educación física en los adultos. Los técnicas e instrumentos utilizados para el análisis de los datos han sido revisión bibliográfica, anotaciones; por otro lado, se utilizó las técnicas de análisis, síntesis de información.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DE LA MONOGRAFÍA

1.1. DESCRIPCIÓN O REALIDAD PROBLEMÁTICA

De acuerdo con información emitida por la OMS (2015), podemos advertir que la inactividad física es considerada como el cuarto factor o causa de riesgo relacionada con la mortalidad en el mundo, esto significa alrededor del 6% de los fallecimientos registrados en todo el mundo. Aparte de ello, se considera que la inactividad física se ha convertido en la principal causa de aproximadamente entre un 21% a 25% de los cánceres de colon y de mama, el 27% de los temas de diabetes y alrededor del 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Estudios e investigaciones han demostrado que el sedentarismo se ha convertido en un hábito común en la población escolar adolescente, situación que debe cambiarse, buscando fomentar en los jóvenes adolescentes la práctica de estilos de vida dinámicos, activos que ayuden a edificar una sociedad saludable y desde luego con menores amenazas de sufrir enfermedades y por el contrario estar cada vez más cerca a un estado de bienestar y calidad de vida.

En este contexto, los docentes de educación física deben propiciar la necesidad de promover estilos y hábitos de vida saludables, por medio del desarrollo de una educación física orientada a la salud, que promueva en los estudiantes una actitud ponderada en la asimilación de buenos hábitos que influyan en la práctica de actividad física deportiva realizada fuera del entorno escolar como parte de sus estilos de vida, entre los que se pueden considerar la postura, la higiene y la alimentación. Es muy importante considerar el rol esencial de la familia en la adopción de estilos de vida saludables en los escolares, debiendo los padres conocer también los aspectos que pueden favorecer o perjudicar el estado de bienestar de sus hijos y los suyos también.

1.2. FORMULACIÓN DE LOS PROBLEMAS

1.2.1. Pregunta general

En relación a lo descrito en la realidad problemática, formulamos los problemas, planteando las siguientes interrogantes:

¿Por qué es importante la educación física en la búsqueda de promover estilos de vida saludable en los estudiantes?

1.2.2. Preguntas específicas

- 1) ¿Por qué es importante la planeación de la enseñanza de la educación física para adultos?
- 2) ¿Por qué son importantes las metodologías de la enseñanza en educación física?
- 3) ¿Por qué es importante conocer los beneficios que brinda la práctica de la educación física en las personas?

1.3. FORMULACIÓN DE LOS OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo general

Actualizar los datos bibliográficos sobre la importancia de la educación física en los adultos.

1.3.2. Objetivos específicos

- 1) Explicar la importancia de la Educación Física para los adultos y sus beneficios funcionales y sociales.
- 2) Explicar el aporte de la Educación Física en la no aparición de la demencia en hombres y mujeres de edad avanzada.
- 3) Explicar la importancia de la Educación Física en cuanto a la promoción de la vida independiente y la discapacidad.

1.4. JUSTIFICACIÓN

El desarrollo del presente trabajo de investigación se justifica porque nos va a permitir conocer la importancia de la educación física en los estudiantes y en las personas en general. Se ha determinado que la educación física es positiva en la medida que se práctica con mayor regularidad o periodicidad y los beneficios que de su práctica se derivan como son la mejora de la salud, la prevención de muchas enfermedades y consecuentes muertes que como hemos visto son preocupantes y alarmantes y la búsqueda a través de ella de estilos de vida saludables y el mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

Asimismo, esta investigación es importante porque se constituye en un material de consulta para los docentes y al mismo tiempo que ayude a motivarlos para que continúen desarrollando investigaciones sobre este importante tema que tiene que ver y está íntimamente relacionado con la salud de los estudiantes y de las personas en general.

“El interés por la educación física es de suma importancia, porque mejora la salud, previene enfermedades, libera el estrés, fortalece los músculos, mejora la coordinación y sus reacciones de cada una de las personas a través de la realización de ejercicios, deportes, así mismo adquieren valores positivos, y tiene de a socializar con mayor facilidad con la sociedad”.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes nacionales

Ponce, Quispe, Alfaro y Meléndez (2016) desarrollaron la investigación que titularon “Creencias y prácticas de la actividad física y estilos de vida saludable en el personal administrativo de una universidad de Lima, Perú”. Esta investigación tuvo como objetivo “determinar el nivel de creencias y prácticas de actividad física y los estilos de vida saludable en el personal administrativo de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH) en el año 2014”. Con relación al material y métodos: “El diseño de estudio fue de tipo descriptivo observacional prospectivo de corte transversal”. La población involucrada en esta investigación fue de 150 trabajadores administrativos de la UPCH, y por motivos diferentes la población final fue de 100 trabajadores. El cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida fue el instrumento utilizado para la recolección de datos. En cuanto a los resultados se encontró lo siguiente: “Las prácticas de la actividad física en la población era poca y que sus estilos de vida eran poco saludables (43%). Sin embargo, según sus creencias sobre la importancia de la práctica de la actividad física es alta, así como la creencia de tener un estilo de vida saludable (52%)”. Y finalmente las conclusiones de esta investigación fueron: “El mayor porcentaje de la población tiene la creencia y los conocimientos sobre la importancia de tener un estilo de vida saludable pero no necesariamente lo practican, esto nos genera las preguntas en relación a los factores que estarían influenciando para que en la práctica no se dé. Se sugiere, asimismo, que la institución promocióne los programas orientados a promoción de la actividad física y estilos de vida saludables en el personal administrativo, así como las pausas activas en el centro laboral para prevenir futuras enfermedades y lesiones”.

De Huarahuara. W. (2012), desarrolló la tesis titulada “Actitudes de los estudiantes hacia la educación física de la Institución Educativa secundaria Industrial 32 de Puno 2010”. En

esta tesis se estableció el siguiente objetivo: “Determinar las actitudes de los estudiantes hacia la educación física en la Institución Educativa secundaria Industrial 32 de puno 2010”. La investigación comprendió a 921 estudiantes, tanto hombres como mujeres del primer al quinto año de educación secundaria, correspondiendo a cada sección las siguientes cantidades: primero 199, segundo 179, tercero 189, cuarto 205 y quinto 149. Los resultados llegan a la conclusión que: “los estudiantes muestran una actitud mayoritaria de indiferencia, con un promedio de 53.3 % lo cual significa que el área lo consideran como un área de complemento lo cual esa actitud es desfavorable, sin embargo, los resultados también nos muestran una actitud de acuerdo con 33.1% lo cual es rescatable”.

2.1.2. Antecedentes internacionales

De Macarro. J. (2008), desarrolló en Granada Andalucía – España, la investigación titulada “Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad físico deportiva y el área de educación física, del alumnado de la provincia de Granada al finalizar la E.S.O.” El objetivo de esta investigación fue “Indagar sobre la valoración que realiza el alumno sobre los distintos aspectos del área de Educación Física, así como la incidencia que tiene esta área curricular en la práctica de actividad física deportiva en el tiempo de ocio. Determinar las actitudes que presenta el alumnado que ha terminado la educación secundaria obligatoria hacia el área de Educación Física”. Este estudio lo conformaron un total de 7708 estudiantes, entre hombres y mujeres, distribuidos de la siguiente manera: centros públicos 5893, centros concertados 941 y centros no concertados 874. Los resultados de esta investigación llegan a la conclusión de que “el alumnado de forma general, valora de forma muy positiva las clases de Educación Física que han recibido. Consideran que les ha gustado su experiencia en las clases”.

Hurtado (2010), en Tegucigalpa-Honduras, desarrolló la investigación titulada “Actitud de los estudiantes del ciclo común con respecto a la asignatura de educación física”. Este trabajo fue una Tesis de Maestría y se elaboró en la Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán de Honduras. El objetivo fue “identificar los niveles de satisfacción de los estudiantes por la clase de educación física”. La muestra empleada fue de institutos públicos y privados de nivel medio en Tegucigalpa y estuvo conformada por “606 estudiantes de secundaria de primero, segundo y tercer curso entre las de 11 años hasta 17 años, de siete institutos de diferentes modalidades y tipo de colegio de los cuales 3 son privados y 4

públicos”. La conclusión de este estudio fue que “los estudiantes encuestados de los colegios públicos muestran una mayor actitud respecto a la educación física que los estudiantes de los institutos privados”.

2.2. DEFINICIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Es la instrucción en el desarrollo y cuidado del cuerpo que va desde simples ejercicios de calistenia hasta un curso de estudio que brinda capacitación en higiene, gimnasia y el desempeño y manejo de los juegos deportivos.

“La educación física ha existido desde la antigüedad, pero no fue hasta hace varios cientos de años que el término en sí surgió. Su uso más temprano conocido proviene, curiosamente, de un libro de 1748. Unas décadas después se abrieron gimnasios en toda Europa, especialmente en Alemania, donde las asociaciones de gimnasia (o turnvereins) fomentaron la salud física, así como la participación cívica y el enriquecimiento cultural. Gracias en parte a la inmigración, estos clubes y el entusiasmo europeo por el atletismo en general se extendieron a los EE. UU. Durante el siglo XIX, los educadores estadounidenses adoptaron métodos europeos de enseñanza del entrenamiento físico, y tanto la palabra educación física como el fenómeno que representa se establecieron bien en este país”.

La Educación Física (PE por sus siglas en inglés) desarrolla la competencia y confianza de los estudiantes “para participar en una variedad de actividades físicas que se convierten en una parte central de sus vidas, tanto dentro como fuera de la escuela”.

“Un currículo de educación física de alta calidad permite a todos los estudiantes disfrutar y tener éxito en muchos tipos de actividad física. Desarrollan una amplia gama de habilidades y la capacidad de utilizar tácticas, estrategias e ideas de composición para desempeñarse con éxito. Cuando actúan, piensan en lo que están haciendo, analizan la situación y toman decisiones. También reflexionan sobre sus actuaciones y las de los demás, y encuentran formas de mejorarlas. Como resultado, desarrollan la confianza para participar en diferentes actividades físicas y aprender sobre el valor de los estilos de vida saludables y activos”.

“Descubrir qué les gusta hacer, cuáles son sus aptitudes en la escuela y cómo y dónde participar en la actividad física les ayuda a tomar decisiones informadas sobre la actividad física de por vida. La educación física ayuda a los estudiantes a desarrollarse personal y

socialmente. Trabajan como individuos, en grupos y en equipos, desarrollando conceptos de equidad y de responsabilidad personal y social. Asumen diferentes roles y responsabilidades, incluyendo liderazgo, entrenamiento y arbitraje. A través de la gama de experiencias que ofrece PE, aprenden a ser efectivos en situaciones competitivas, creativas y desafiantes”.

“La educación física, sobre todo su ejercicio es responsabilidad de todos y contribuye a la mejora de la calidad humana”. (Rivera, 2018)

Debido a su gran alcance, popularidad sin precedentes y fundamento de valores positivos, la educación física es definitivamente una de las mejores cosas que el hombre ha creado. También es una herramienta poderosa que rompe todas las barreras y nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos, tanto física como mentalmente. La educación física también es muy beneficioso para los adultos: al practicar deportes, las personas adultas desarrollan habilidades físicas, hacen ejercicio, hacen nuevos amigos, se divierten, aprenden a ser miembros del equipo, aprenden sobre el juego limpio, mejoran la autoestima, etc.

La mejora del desarrollo físico y mental de las personas adultas son sin duda la contribución más importante de los deportes, pero la lista de valores que cada adulto puede aprender y adquirir a través de la educación física no termina aquí. Otros aspectos positivos son numerosos, lo que revela la verdadera belleza de la educación física.

Se puede enumerar una serie de razones por las cuales la educación física en adultos y el acondicionamiento físico son importantes, y por qué un negocio de deportes y acondicionamiento físico para adultos es tan importante, pero aquí hay tres razones que se consideran realmente críticas:

No son solo deportes. Para algunos deportes son solo juegos sin sentido para pasar el tiempo. La educación física es un vehículo que puede llevar a una persona a una mejor oportunidad de ser feliz y vivir saludable. Ayuda a generar interés en mantenerse activo y alienta a una persona a explorar todo un mundo de opciones atléticas. En lugar de enfocarse en un deporte que puede gustar o no, introduce a las personas adultas la educación física una manera que una persona probablemente descubra muchos favoritos, por lo tanto, aumenta la probabilidad de que continúen en forma a medida que maduran.

Entendiendo la diferencia con una mayor atención en los esfuerzos de prevención de la obesidad, parece haber cierta confusión entre los términos "educación física" y "actividad física". A menudo las palabras se usan indistintamente, pero difieren en formas importantes. Comprender la diferencia entre los dos es fundamental para entender por qué ambos contribuyen al desarrollo de personas sanas y activas. Cada persona merece un programa de educación física y actividad física de calidad.

Los programas de educación física ofrecen la mejor oportunidad para proporcionar actividad física a todos y enseñarles las habilidades y los conocimientos necesarios para establecer y mantener un estilo de vida activo. Las personas adultas de hoy están influenciadas por muchas cosas. Es importante que se haga de la salud y el estado físico una prioridad tan pronto como sea posible. Si no lo hacen, las actividades menos saludables se convertirán en la prioridad. Donde existan oportunidades para influir positivamente en las elecciones saludables en los adultos, se debe aplicar la intención detrás de sus esperanzas: mostrarles a los adultos que el estado físico es importante.

La mayoría de las habilidades de movimiento realizadas en el juego y la educación física son habilidades abiertas que requieren la consideración del contexto y el entorno en el que se realizan. Sin embargo, la mayoría de las evaluaciones tienen lugar en entornos controlados, que son inherentemente diferentes del rendimiento en la configuración diaria. Como tal, algunas habilidades de movimiento no siempre se pueden realizar o medir en un consultorio clínico o en un laboratorio utilizando tareas discretas. La observación de la calidad de las habilidades, o los procesos componentes utilizados para producir el movimiento, debe ser un aspecto integral para determinar qué habilidades deben ser dirigidas para que los niños tengan más éxito. Otras consideraciones importantes al evaluar incluyen las sensibilidades sensoriales y seguir las instrucciones. Es importante asegurarse de que el entorno de prueba sea lo más realista e individualizado posible para proporcionar un entorno de prueba óptimo.

El deporte es una herramienta poderosa para las personas adultas en una multitud de formas diferentes. Tiene un impacto positivo en su bienestar físico y mental, rompe barreras en las escuelas, une a las personas y les permite expresarse, divertirse y lograr grandes cosas. El deporte es una plataforma invaluable que puede complementar su educación tradicional y

capacitarlos para aprender, desarrollarse y crecer de la manera correcta. También hay muchos deportes diferentes para practicar.

Realizar cualquier cantidad de actividad física aún ofrece algunos beneficios para la salud. Algunos son mejor que ninguno. Ayudar a las personas inactivas a ser más activas es un paso importante hacia una mejor salud.

Las personas adultas pueden aprender a nadar desde los dos años de edad, a medida que avanzan en la escuela primaria y secundaria tendrán la oportunidad de participar en una variedad de deportes diferentes, a nivel recreativo o competitivo. Las personas adultas que muestran una aptitud y pasión particular por el deporte competitivo pueden participar en programas de la escuela, donde debe haber acceso a entrenadores expertos, instalaciones de entrenamiento y asesoramiento nutricional.

La principal forma de interacción de una persona con el mundo es a través del contacto físico y el juego. Las personas adultas recogen cosas y las examinan con sus manos. Aprenden la emocionante sensación de correr y quedarse sin aliento. Principios como el trabajo en equipo, la amistad y la diversión surgen naturalmente de estas actividades, y forman conexiones neuronales que contribuyen en gran medida al crecimiento emocional e intelectual de una persona.

A medida que las personas adultas se convierten en deportistas, el deporte puede asumir un papel mucho más serio con la introducción en equipos de deportes diversos. Mientras que algunos adultos gravitarán hacia ellos naturalmente, otros pueden no mostrar mucho interés. Algunos otros pueden desconectarse por completo de los deportes, lo que puede ser preocupante para los padres que desean que tengan un medio para mantenerse en forma.

Es preciso, examinar cómo presentar la educación física de una manera que los enmarque como una parte continua de la vida, que se extienda mucho más allá. Si es tan importante hacer que las personas adultas se interesen en los deportes, ¿por qué tantos de nuestros adultos pierden interés en ellos? ¿Por qué el setenta por ciento de las personas adultas elige no hacer deporte? Además, hay tantas formas diferentes de deporte que seguramente hay

algo para casi todos los tipos de adultos. ¿Por qué, entonces, algunos adultos parecen no encontrar nunca un deporte que les encante?

Hay muchas respuestas, pero parte del problema tiene que ver con cómo se enmarca la educación física. Algunos adultos se sienten presionados a seguir un deporte que no es necesariamente su vocación. Otros se sienten presionados para enfocarse en un solo deporte, lo que puede ser limitante tanto física como socialmente si desean participar en varios diferentes.

Por otro lado, a veces se olvida que los músculos, ligamentos y tendones necesitan períodos de descanso, particularmente en actividades de alto impacto como lanzar, correr y patear. Se debe recordar que las personas adultas deben tomarse un descanso de la educación física van a disfrutar de continuarlos.

La actividad física juega un papel importante en su salud, bienestar y calidad de vida. Mejore su salud siendo activo como parte de un estilo de vida saludable. Manténgase activo al menos 2.5 horas a la semana para lograr beneficios para la salud. Concéntrese en una actividad aeróbica moderada a vigorosa durante cada semana, dividida en sesiones de 10 minutos o más. Hazte más fuerte agregando actividades que apunten a tus músculos y huesos al menos dos días por semana.

2.3. COMPONENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Los componentes organizan la “parte del capital cultural y científico que un grupo social se propone transmitir a las nuevas generaciones a través de la práctica diaria. Son el contiguo de saberes que se considera esencial para el desarrollo de habilidades. Los elementos, componentes o fundamentos de la motricidad, las destrezas motrices, constituyen el potencial que posee un individuo para la realización consciente de la acción motriz, vinculado al progreso evolutivo e afectado por la disponibilidad genética”.

“Son éstos los contenidos de la EF para la educación cardinal que para fines didácticos y de indagación se agrupan de la siguiente manera: Cabidas Perceptivo-Motrices: Adjuntos directamente derivados de la estructura neurológica, específicamente anexas del sistema

nervioso central (bosquejo corporal, imagen corporal, conocimiento corporal, examen respiratorio, inspección tónica, estructuración espacial, estructuración del tiempo, ritmo, lateralidad, alivio, postura, equilibrio y coordinación)”.

Capacidades Físico-Motrices: “Contenidos que dependen de la maniobra fisiológica y de la estructura osteomuscular del organismo (velocidad, fuerza, flexibilidad y resistencia).
Capacidades Socio-Motrices: Contenidos derivados del funcionamiento del entorno socioafectivo y pedagógico de las personas (comunicación, socialización, introyección, dialogo, innovación, juego, recreación, ensueño)”.

“Sobre la base de las capacidades se construyen las Habilidades Motrices, éstas representan la forma perceptible del movimiento, son intencionales y se consolidan con el tiempo. Son el grillete que ensambla los tres contenidos anteriores. Se dividen en habilidades motrices primordiales y específicas.

Las habilidades motrices básicas se subdividen en lanzamientos, brincos, giros y control de objetos. Las específicas son las utilizadas en la ejecución especializada y aplicada de movimientos (deportes, danzas, laborales, etc.).

Los contenidos de la EF que tendrán énfasis en el nivel preescolar son Las Capacidades Perceptivo-Motrices conformadas por: esquema corporal, imagen corporal, conciencia corporal, control respiratorio, control tónico, estructuración espacial, estructuración temporal, ritmo, lateralidad, relajación, postura, equilibrio y coordinación.

Lo anterior, sin detrimento de los demás que tendrán un tratamiento paralelo, sin ejercer predominio alguno”. (Rivera, 2018)

2.4. PLANEACIÓN DE ENSEÑANZA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ADULTOS

La planeación es un ejercicio reflexivo que “consiste en organizar flexible y sistemáticamente los contenidos del currículo para la intervención docente en función de los propósitos de cada nivel educativo. Debe diseñarse con suficiente antelación a toda labor

educativa para permitir prever, justificadamente, un plan futuro de acción pertinente y eficaz”.

“El modelo de planeación, se instruye realizando un desglose de los contenidos curriculares, éstos serán ordenados en unidades temáticas, incluirá nombre, semanas, sesiones y temporalidad, para llevarlos a la práctica mediante la secuencia pedagógica.

Los contenidos se ordenarán para definir cuál será motivo de tratamiento en primera instancia y sucesivamente, tomando como pedestal la evaluación diagnóstica realizada al inicio del ciclo escolar; sin olvidar que esta codificación es con finalidades didácticas y metodológicas, puesto que, en el nivel preescolar, la globalidad debe ser una constante”.

Metodología de la enseñanza

El concepto de método, visto desde una óptica general, hace alusión al desarrollo que se sigue para desarrollar un hecho o acción.

“La Real Academia Española de la Lengua conceptualiza a este término, acorde a sus raíces etimológicas (del lat. *methōdus*, y este del gr. *μέθοδος*), como el camino para llegar a un fin. En el ámbito educativo, el método es un sumario práctico de opciones psicológicas, didácticas y filosóficas en el cual confluyen todos los compendios de la enseñanza que configuran el currículum en la práctica.

El método no solamente es una vía para lograr un propósito educativo sino también el reflejo del modo en que se comprende el currículum. Específicamente en la metodología de la disciplina, el concepto de estilos de enseñanza ha influido a tal grado que ha orientado en todo el mundo la actividad profesional de los docentes, desde la alineación inicial hasta la investigación sobre metodología.

A la luz de los nuevos esbozos pedagógicos abonamos por la necesidad de realizar una revisión reflexiva de éste y otros vocablos que de manera simultánea se utilizan en nuestro medio. Se prevé en el futuro incorporar nuevas visiones en el ardiente campo del método

que apunten hacia una racionalidad crítica en el modo de plantear la teoría y la práctica de nuestra disciplina”.

Estrategias didácticas

“De manera general, la palabra estrategia procede del ámbito militar y significa el arte de proyectar, ordenar y dirigir los movimientos marciales para conseguir la victoria.

En el ambiente educativo, las estrategias son medios, recursos o procedimientos de enseñanza que el docente esgrime de forma reflexiva y flexible para prestar ayuda pedagógica y con ello promover el logro de aprendizajes significativos en los educandos.

Una habilidad es un plan de actuación didáctica que diseña las transacciones que se van a realizar entre un alumno y un profesor en el curso de la enseñanza de una disciplina concreta”.

Sus características primordiales son:

- 1) El uso de la reflexión,
- 2) Se utilizan de manera consciente e intencional,
- 3) Conllevan una intención de aprendizaje. Para el caso específico de la disciplina de educación física existen diferentes estrategias metodológicas de enseñanza que se han perfeccionado y ejercitado en los diferentes niveles educativos.

Evaluación del aprendizaje

“La valoración del aprendizaje de la educación física se realiza a través de la observación participante y cualitativa de las actividades que resultan más significativas dentro de las clases de EF, es decir, aquellas que el niño realiza diariamente y por ende las que desarrollan las experiencias motrices básicas, caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, etc.

Esto es, de acuerdo a las investigaciones nuevas, para fines metodológicos, el énfasis se dará en los contenidos denominado capacidades perceptivo-motrices. Para arribar a estas actividades se parte de la idea central respecto a las aptitudes motrices que el niño preescolar debe poseer y las características para realizar la evaluación de los mismos. Es decir, ¿qué

aprendizajes deben existir en las reuniones de EF para este nivel educativo? ¿Es posible que la evaluación contribuya al logro de esas lucubraciones?”.

“Estas y otras reflexiones han permitido avanzar hacia diferentes interrogantes porque cuando se trata el tema de la evaluación se cuestiona la enseñanza, el amaestramiento, la inventiva, etc. En suma, encontrarse el problema de la evaluación supone irreparablemente tocar todos los problemas fundamentales de la pedagogía.

Las actividades comprenden siete tareas para cada uno de los tres grados del nivel preescolar y se presenta, para su diligencia práctica, en sendos cuadros que contienen los contenidos esenciales de EF para este nivel; posteriormente, se narra cada tarea motriz o actividad que el alumno debe realizar y que es objeto de observación del docente; enseguida se proporcionan ciertas consideraciones metodológicas que el evaluador deberá tomar en cuenta y finalmente los recursos didácticos que el docente debe considerar para efectuar esta propuesta”.

“En una hoja, cuadro o formato independiente se realizará la concentración de los resultados, aquí se anotará individualmente en la casilla correspondiente a cada persona: (MO) medalla de oro, (MP) medalla de plata, (MB) medalla de bronce, (MC) medalla de cobre; dependiendo de la ejecución de la prueba, como referencia el indicador del registro de las observaciones específicas que también deben plasmarse, sobre todo si el educando presenta deficiencias en la realización de la tarea o no se consigue el intención establecido”.

“Los parámetros que rigen a cada indicador, es de manera subjetiva y cualitativa, es la experiencia del docente y el contexto quienes determinarán el rigor en las observaciones.

En primera instancia puede ser difícil y/o hasta arbitrario la asignación de cada resultado; será la aplicación constante y la reflexión teórico-metodológica del quehacer docente los elementos que permitirán avanzar hasta conseguir el propósito adecuado para, posteriormente, avanzar en la elaboración de los criterios que sustenten las decisiones de cada docente.

Esta propuesta consiente libertad a los adultos para realizar las actividades con base en su desarrollo biopsicosocial actual; también otorga libertad al docente para realizar las adecuaciones que reflexione pertinente tales como el nivel de complejidad de las actividades o la organización de los alumnos que puede ser en grupo, en equipos o individualmente. Esta información y otras que puedan inspeccionar tendrán la finalidad de proporcionar al docente elementos metodológicos para tomar decisiones tendientes a mejorar el proceso enseñanza aprendizaje”.

Fútbol como parte de la educación física

“El fútbol es un deporte que se practica en todos los centros docentes, aunque son solo los chicos los que los practican constantemente, por lo tanto, existirá un nivel bastante elevado en su conocimiento por parte de estos, mientras que, por su poca práctica y falta de utilidad.

En las sesiones, tendremos en cuenta estas diferencias, de manera que facilitemos el acceso a la práctica, haciéndolo fundamentalmente jugado y de forma dura para los chicos, proporcionándoles una mayor información que la que hasta ahora posean sobre este deporte”.

Esta diferenciación que hacemos de adultos es solo indicativa, ya que, tras realizar la evaluación inicial, pediremos a los alumnos/as que se inscriban en una categoría, bien de practicantes o bien de iniciación. Estando abiertas ambas categorías para todos.

CAPITULO III

LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU IMPORTANCIA

3.1. IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

La actividad física es una parte importante de un estilo de vida saludable. La actividad física regular puede ayudar a reducir el riesgo de muerte prematura y enfermedades crónicas como enfermedades coronarias, derrames cerebrales, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de seno, diabetes tipo 2 y osteoporosis.

Si no está activo ahora, agregar cualquier cantidad de actividad física puede traer algunos beneficios para la salud. Da un paso en la dirección correcta. Comience ahora y aumente lentamente su actividad física para alcanzar los niveles recomendados.

La actividad física regular puede mejorar su sensación general de bienestar al mejorar los niveles de condición física y autoestima, reducir los efectos del estrés, aumentar la energía y contribuir a una salud mental positiva. La actividad aeróbica de intensidad moderada te hace respirar más fuerte y tu corazón late más rápido. Deberías poder hablar, pero no cantar.

3.2. BENEFICIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Mejora de la salud

Jugar y correr afuera será realmente beneficioso para la salud y el desarrollo físico. Los adultos pasan cada vez más tiempo dentro de la casa, y esto está reduciendo las oportunidades para que desarrollen fuerza, equilibrio y coordinación. Estar afuera tiene muchos otros beneficios y puede fortalecer el sistema inmunológico de una persona. Investigaciones recientes sugieren que demasiado tiempo adentro también está teniendo un efecto en la visión de los adultos y una de las principales causas de miopía en adultos.

Socialización

Las actividades deportivas infantil no tienen que ver con la competencia o con ganar y perder. Se trata de darle a cada adulto la oportunidad de jugar y aprender con otros. Aprender

un deporte con otros adultos de su edad es una excelente manera de conocer a otros adultos y hacer algunos amigos. También es una excelente manera de hacer amigos. En algunos casos, estas amistades pueden durar años, desde enriquecimiento preescolar hasta ligas recreativas y equipos de viaje.

Mejora de la autoestima

Hay docenas de estudios que muestran los efectos de la educación física en la autoestima de una persona. Darle a cada adulto la oportunidad de jugar con otros y competir puede tener efectos poderosos en la confianza de su hijo, incluso a una edad muy temprana.

El público en general es consciente de que estar sano es importante. Sin embargo, el público poco entiende la importancia de la educación física. Las experiencias educativas en la escuela a menudo distorsionan el vínculo entre la educación física de calidad y salud personal. El centro de la asociación entre educación física y salud es el maestro.

Los maestros entrenados como educadores físicos exhiben niveles más altos de comportamientos efectivos y crean programas de educación física de calidad.

La OMS define la actividad física “como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía, incluidas las actividades realizadas mientras se trabaja, juega, realiza tareas domésticas, viaja y se dedica a actividades recreativas”.

La expresión "actividad física" no debe mezclarse con "ejercicio", que viene a ser una subcategoría de “actividad física planificada, estructurada, repetitiva”, siendo su objetivo “mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física”. Aparte del ejercicio diferentes actividades físicas que se desarrollen durante el tiempo libre; como por ejemplo caminar de un lugar a otro o caminar de forma diaria para ir al trabajo, tienen en sí beneficios para la salud de las personas. Además, la actividad física de intensidad moderada y vigorosa mejora la salud.

“El ejercicio es la cura milagrosa que siempre hemos tenido, pero durante demasiado tiempo no hemos tomado la dosis recomendada. Nuestra salud ahora está sufriendo como

consecuencia. Independientemente de su edad, existe una fuerte evidencia científica de que estar físicamente activo puede ayudarlo a llevar una vida más saludable y feliz. Las personas que hacen ejercicio regularmente tienen un menor riesgo de desarrollar muchas afecciones a largo plazo (crónicas), como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, derrames cerebrales y algunos tipos de cáncer. La actividad física también puede aumentar la autoestima, el estado de ánimo, la calidad del sueño y la energía, así como reducir el riesgo de estrés, depresión, demencia y enfermedad de Alzheimer”.

“Para mantenerse saludable, los adultos deben tratar de mantenerse activos todos los días y tratar de lograr al menos 150 minutos de actividad física durante una semana a través de una variedad de actividades. Para la mayoría de las personas, la forma más fácil de moverse es hacer que la actividad sea parte de la vida cotidiana, como caminar o andar en bicicleta en lugar de usar el automóvil para desplazarse. Sin embargo, cuanto más hagas, mejor, y participar en actividades como deportes y ejercicio te hará aún más saludable”.

“Para que cualquier tipo de actividad beneficie su salud, debe moverse lo suficientemente rápido como para aumentar su ritmo cardíaco, respirar más rápido y sentirse más cálido. Este nivel de esfuerzo se llama actividad de intensidad moderada. Si está trabajando a una intensidad moderada, todavía debería poder hablar, pero no podrá cantar las palabras de una canción.

Una actividad en la que tienes que trabajar aún más duro se llama actividad de intensidad vigorosa. Existe evidencia sustancial de que la actividad vigorosa puede traer beneficios para la salud por encima de la actividad moderada. Puede saber cuándo es una actividad vigorosa porque está respirando fuerte y rápido, y su ritmo cardíaco ha aumentado bastante. Si está trabajando a este nivel, no podrá decir más que unas pocas palabras sin hacer una pausa para respirar”.

3.3. UN PROBLEMA MODERNO

Hoy en día las personas son menos activas, debido en parte a que la tecnología nos ha facilitado la vida. Ya no caminamos o caminamos muy poco porque nos movilizamos en auto propio o en el transporte público. Utilizamos la lavadora para lavar la ropa y pasamos el tiempo entretenido en la computadora o mirando televisión. Son cada vez menos las

personas que hacen trabajos manuales, siendo la característica en estos tiempos que la gran mayoría de trabajos significan o entrañan mínimo esfuerzo físico. La exigencia física en las tareas domésticas, el realizar las compras y otras actividades, así como el trabajo que realizamos, es mucho menor en comparación con las anteriores generaciones donde el avance de la tecnología era mucho menor.

Debido a que desarrollamos menos movimientos, consumimos o quemamos menos energía de lo que deberíamos consumir. Investigaciones realizadas demuestran, por ejemplo, que gran cantidad de adultos “pasan más de 7 horas al día sentados, en el trabajo, en el transporte o en su tiempo libre. Las personas mayores de 65 años pasan 10 horas o más cada día sentados o acostados, lo que los convierte en el grupo de edad más sedentario”.

3.4. ESTILOS DE VIDA SEDENTARIOS

El Departamento de Salud describe a la inactividad como un "asesino silencioso". De acuerdo a investigaciones realizadas se ha comprobado que hábitos o conductas sedentarias son nocivas y peligrosas para la salud de las personas. Entre estos hábitos sedentarios podemos mencionar el acostarse o sentarse por tiempos prolongados.

Es muy importante tener en cuenta que se deben aumentar los niveles de actividad, y con ello contribuir de manera sostenida a la disminución del tiempo en que los integrantes de una familia permanecen sentados.

Los modelos o prototipos más frecuentes de conductas o hábitos sedentarios comprenden: la utilización de una computadora o laptop, manejar automóvil, ver televisión, escuchar música, sentarse a leer, entre otros. De acuerdo a estudios realizados, este tipo de conductas incrementa el peligro de fomentar cuantiosas enfermedades crónicas, entre las que podemos mencionar: los derrames cerebrales, las enfermedades cardíacas, obesidad y aumento de peso y diabetes tipo 2.

“Las generaciones anteriores eran activas de forma más natural a través del trabajo y el trabajo manual, pero hoy tenemos que encontrar formas de integrar la actividad en nuestra vida cotidiana”.

3.5. BENEFICIOS PARA LA SALUD

Los beneficios para la salud de la actividad física (AP) para los adultos mayores han sido bien establecidos en la literatura científica. Se han estudiado numerosos resultados para documentar las asociaciones con la AP, incluida la prevalencia reducida de afecciones crónicas comunes (p. Ej., Enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión), mejora de la salud mental (p. ej., depresión, estrés), calidad de vida, aumento de la función física, disminución del deterioro cognitivo (p. ej., demencia, enfermedad de Alzheimer) y tasas de mortalidad reducidas.

Para lograr estos beneficios, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que los adultos mayores de 65 años o más participen en ≥ 150 minutos de intensidad moderada o ≥ 75 minutos de intensidad vigorosa PA por semana, además de ejercicios de fortalecimiento muscular al menos dos veces por semana (para la prevención de caídas). A pesar de los beneficios para la salud de la AP en la prevención de enfermedades y discapacidades, mejorar la función física y la salud mental, además de servir como una medida preventiva importante para minimizar el deterioro cognitivo, solo alrededor del 40% de los adultos mayores cumplir con las pautas de los CDC para la PA aeróbica; solo alrededor del 15% cumple con las pautas de fortalecimiento aeróbico y muscular.

La mayor parte de las investigaciones científicas se han centrado en el impacto de la AP de intensidad moderada y vigorosa, extendiendo las recomendaciones para adultos de mediana edad a adultos mayores. Sin embargo, más recientemente, la atención se ha centrado en los beneficios de la AP de intensidad leve a moderada. Es más probable que sean adoptados por adultos mayores. Varios estudios han cuestionado si las pautas de los CDC deben ser reevaluadas como demasiado altas para que los adultos mayores lo logren a nivel de la población dado que, con el aumento edad, los adultos mayores a menudo están limitados en sus capacidades para niveles moderados o altos de PA. Entre aquellos que participan en PA de nivel moderado, solo alrededor del 35% –40% realiza alguna actividad vigorosa. Que la intensidad de la AP disminuye con la edad es innegable y está bien documentada, pero, hasta la fecha, no se ha integrado en las pautas de los CDC para la actividad de adultos mayores.

Se recomiendan las pautas aeróbicas actuales de ≥ 150 minutos de PA moderada para lograr los máximos beneficios en una variedad de resultados de salud. Menos estudios han

investigado la asociación de la AP con la utilización y los gastos de atención médica; sin embargo, de acuerdo con los resultados de la enfermedad, la menor utilización de pacientes hospitalizados y los gastos de atención médica se han asociado con un aumento de la AP moderada / vigorosa. Aunque los beneficios de los niveles altos de AP para los adultos mayores se demuestran consistentemente, la relación dosis-respuesta de la AP con varios los resultados también deben ser reconocidos: a medida que aumenta la AP (de sedentaria a muy activa), la mayoría de los resultados de salud probados también mejoran. Por lo tanto, aunque los beneficios máximos generalmente se logran cuando se cumplen las pautas cumplidas, los beneficios significativos son evidentes incluso con niveles más bajos de PA.

Dada esta evidencia, la AP podría considerarse un comportamiento de salud beneficioso para todas las poblaciones, excepto las más enfermas, promoviendo el envejecimiento exitoso a lo largo de la vida, especialmente entre los grupos de más edad.

El concepto de gestión eficaz de la salud de las poblaciones de adultos mayores a través de un continuo de salud desde el principio recientemente, las personas sanas y muy enfermas han llamado la atención. A medida que las poblaciones de 65 años de edad y mayores continúan expandiéndose, la comprensión de la mejor manera de brindar atención médica de calidad mientras se controlan los gastos médicos se ha vuelto crítica.

Actualmente, se estima que alrededor de 90 % de los mayores de 65 años tiene al menos 1 afección crónica; El 50% tiene múltiples afecciones crónicas. Debido a que estas personas a menudo incurren en gastos médicos muy altos, muchos planes de seguro de salud, incluido Medicare, dedican considerable atención al manejo de episodios médicos actuales y/o necesidades complejas con numerosos programas de administración de atención, incluida la coordinación de la atención, caso y manejo de enfermedades, o revisiones de medicamentos. Sin embargo, se presta menos atención a los adultos mayores que actualmente están sanos, ya sea sin afecciones crónicas o con afecciones crónicas bien manejadas. Para administrar eficazmente la salud de una población, los programas y servicios deben estar disponibles para todos los niveles de salud. Por lo tanto, segmentos más saludables de la población se beneficiarían de estrategias de bienestar y prevención y un énfasis en los comportamientos de estilo de vida (por ejemplo, AP) que podrían ayudar para mantenerlos lo más saludables

posible a medida que envejecen, mejorando la calidad de vida con más años pasados con una morbilidad y / o discapacidad mínima.

Los exámenes de los patrones de AP y los beneficios para la salud de la AP entre los adultos mayores generalmente se centran en aquellos en diferentes rangos de edad a nivel de la población (por ejemplo, ≥ 50 , ≥ 60 , o ≥ 65). Los beneficiarios de Medicare y los gastos de atención médica son con menos frecuencia el foco de esta investigación. Hasta la fecha, los autores no pudieron encontrar estudios de investigación publicados que investiguen la prevalencia de los niveles de AP y la asociación con los beneficios para la salud entre los adultos mayores con planes complementarios de Medicare (es decir, Medigap). Aunque la mayoría (alrededor del 90%) de aquellos con cobertura original de Medicare de pago por servicio tienen algún tipo de cobertura de seguro complementario, alrededor del 28% (actualmente alrededor de 10.2 millones de adultos) han comprado cobertura Medigap.³³ Debido a que esta población puede diferir de la población general mayor adultos y / o específicamente poblaciones de Medicare, fue interesante examinar sus patrones de AP en relación con las pautas nacionales para adultos mayores y detallar las características asociadas y los resultados de salud.

La actividad física regular reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas en un 30%, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas importantes como la enfermedad cardiovascular en un 35%, la diabetes tipo 2 en un 42%, el cáncer de colon en un 30% y aumenta la esperanza de vida en hasta siete años. La participación regular en la actividad física también mejora la salud física general y el bienestar. El Departamento de Salud de Australia recomienda que los adultos australianos de entre 18 y 64 años realicen al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana o, alternativamente, 75 minutos de actividad física de intensidad vigorosa por semana para aumentar la posibilidad de experimentar la salud. Sin embargo, la Encuesta de salud australiana 2014-2015 sugirió que solo el 56% de los adultos australianos cumplen con estas recomendaciones.

Las teorías cognitivas sociales, como la teoría del comportamiento planificado y el modelo de creencias sobre la salud, sugieren que conocer las implicaciones para la salud de la actividad física (in) aumenta las intenciones de estar regularmente activo. Sin embargo, las creencias generales de las personas de que la actividad física es beneficiosa para la salud no

predicen mucha variabilidad en las intenciones o el comportamiento. Estos hallazgos nulos anteriores pueden ser el resultado de la operacionalización superficial del "conocimiento" que generalmente se usa en los estudios a través de uno o dos elementos (por ejemplo, "¿Cree que la actividad física es beneficiosa o perjudicial?") [8]. Se necesita un enfoque más matizado para comprender el conocimiento de las personas sobre los beneficios de la actividad física antes de descartar que el conocimiento sea importante para influir en el comportamiento de la actividad futura

Brevemente, el conocimiento de nivel 1 es "haber escuchado que fumar aumenta los riesgos para la salud", el conocimiento de nivel 2 es "ser consciente de que el fumar fuma enfermedades específicas", el conocimiento de nivel 3 es "apreciar con precisión la gravedad y las probabilidades de desarrollar enfermedades relacionadas con el tabaco" , y el conocimiento del nivel 4 es "aceptar que los riesgos inherentes a los niveles 1–3 se aplican directamente al propio riesgo de desarrollar tales enfermedades. Estos cuatro niveles de conocimiento también se pueden aplicar a la actividad física.

La actividad física afecta muchas condiciones de salud, y las cantidades específicas y los tipos de actividad que benefician a cada condición varían. Al desarrollar pautas de salud pública, el desafío es integrar la información científica en todos los beneficios para la salud e identificar un rango crítico de actividad física que parece tener un efecto en todos los beneficios para la salud.

Actividad de fortalecimiento muscular

“Este tipo de actividad, que incluye entrenamiento de resistencia y levantamiento de pesas, hace que los músculos del cuerpo trabajen o se mantengan contra una fuerza o peso aplicado. Estas actividades a menudo involucran objetos relativamente pesados, como pesas, que se levantan varias veces para entrenar varios grupos musculares. La actividad de fortalecimiento muscular también se puede realizar mediante el uso de bandas elásticas o peso corporal para la resistencia (trepar a un árbol o hacer flexiones, por ejemplo)”.

Actividad de fortalecimiento óseo

“Este tipo de actividad (a veces llamada actividad de carga o carga de peso) produce una fuerza sobre los huesos que promueve el crecimiento y la fuerza ósea. Esta fuerza se produce

comúnmente por impacto con el suelo. Los ejemplos de actividades de fortalecimiento óseo incluyen saltos, carreras, caminatas rápidas y ejercicios de levantamiento de pesas. Como ilustran estos ejemplos, las actividades de fortalecimiento óseo también pueden ser aeróbicas y musculares”.

Los estudios demuestran claramente que participar en actividades físicas regulares proporciona muchos beneficios para la salud.

Muchas afecciones afectadas por la actividad física ocurren con el aumento de la edad, como enfermedades cardíacas y cáncer. La reducción del riesgo de estas afecciones puede requerir años de participación en actividad física regular. Sin embargo, otros beneficios, como el aumento de la aptitud cardiorrespiratoria, el aumento de la fuerza muscular y la disminución de los síntomas depresivos y la presión arterial, requieren solo unas pocas semanas o meses de participación en la actividad física.

Los beneficios para la salud de la actividad física se observan en niños y adolescentes, adultos jóvenes y de mediana edad, adultos mayores, mujeres y hombres, personas de diferentes razas y etnias, y personas con discapacidades y afecciones crónicas. Los beneficios para la salud de la actividad física son generalmente independientes del peso corporal. Los adultos de todos los tamaños y formas obtienen beneficios de salud y estado físico al ser habitualmente activos físicamente. Los beneficios de la actividad física también superan el riesgo de lesiones y ataques cardíacos repentinos, dos preocupaciones que evitan que muchas personas se vuelvan físicamente activas. Las siguientes secciones proporcionan más detalles sobre lo que se conoce de los estudios de investigación sobre los beneficios específicos para la salud de la actividad física y cuánta actividad física se necesita para obtener los beneficios para la salud.

¿Por qué es importante la actividad física?

Los beneficios de la actividad física no solamente están relacionados con la salud de las personas, va mucho más allá de lo físico, puesto que también trae consigo beneficios mentales, sociales y personales. En conclusión, la actividad física es buena para las personas en incontables situaciones.

Beneficios fisiológicos de la actividad física

Los beneficios fisiológicos de la actividad física abarcan todos los aspectos del cuerpo y van desde los huesos hasta los órganos y los músculos. Así, tenemos que hacer ejercicio de forma regular ayuda a fortalecer los huesos y los músculos, ayudando a mejorar las molestias y dolores más comunes, entre los que podemos mencionar la artritis y el dolor de espalda; así mismo, ayuda a combatir la pérdida muscular y la osteoporosis.

Igualmente, perfecciona el equilibrio y flexibilidad del cuerpo, favoreciendo su autonomía física conforme va envejeciendo. También, ayuda a incrementar la resistencia sexual, aliviando los dolores y calambres de la menstruación.

La actividad física combinada con una dieta mesurada o equilibrada es lo óptimo para que las personas puedan controlar su peso. Todo nivel de ejercicio que lleve a consumir o quemar calorías es vital para poder mantener un peso conveniente y saludable, además de un buen registro de masa corporal.

La actividad física también es excelente para su sistema cardiovascular, ya que aumenta sus niveles de colesterol bueno, promueve el oxígeno y el flujo sanguíneo y reduce el azúcar en la sangre. Esto da como resultado niveles mejorados de resistencia y energía, así como un menor riesgo de muchas enfermedades graves, como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

La actividad física también es excelente para su mente, ya que se ha relacionado con la prevención y el tratamiento de la depresión y la ansiedad. Cuando hace ejercicio, libera hormonas como endorfinas, serotonina y adrenalina que lo distraen de los pensamientos negativos, combaten el estrés y mejoran su estado de ánimo. Al promover la relajación, también pueden ayudarlo a dormir mejor.

Beneficios sociales de la actividad física

Igualmente, hay muchos beneficios sociales de la actividad física. La confianza es clave para una buena vida social; La actividad física ayuda con eso. A medida que se vuelva más fuerte y más rápido, su confianza en sí mismo crecerá, podrá enorgullecerse de las cosas físicas que ahora puede hacer y apreciar el progreso que ha logrado.

La actividad física también puede ayudar a sus habilidades de concentración, al proporcionar una válvula de liberación para el estrés y la presión y fomentar niveles más altos de endorfinas. Si puedes concentrarte bien en el trabajo importante y las tareas sociales, estarás más feliz en general.

Ser social es más agradable cuando te sientes bien contigo mismo, tienes una imagen positiva de ti mismo y una alta autoestima. El ejercicio puede ayudar con eso. Al mantener un peso saludable y un estado de ánimo elevado, se sentirá mejor consigo mismo y podrá participar en actividades sociales de manera completa y frecuente.

“Uno de los mayores beneficios sociales del ejercicio es precisamente eso: una vida social mejorada. Especialmente si participa en deportes de equipo o hace ejercicio con un grupo, desarrollará una mayor empatía y habilidades sociales. También harás nuevos amigos y ganarás nuevos medios sociales.

Los beneficios para la salud del ejercicio regular y la actividad física son difíciles de ignorar. Todos se benefician del ejercicio, independientemente de su edad, sexo o capacidad física”.

1. El ejercicio controla el peso

“El ejercicio puede ayudar a prevenir el exceso de peso o ayudar a mantener la pérdida de peso. Cuando realiza actividad física, quema calorías. Cuanto más intensa sea la actividad, más calorías quemará.

Los viajes regulares al gimnasio son geniales, pero no se preocupe si no puede encontrar una gran cantidad de tiempo para hacer ejercicio todos los días. Cualquier cantidad de actividad es mejor que ninguna. Para obtener los beneficios del ejercicio, solo manténgase más activo durante todo el día: suba las escaleras en lugar del elevador o acelere las tareas domésticas. La consistencia es la clave”.

2. El ejercicio combate las condiciones de salud y enfermedades

“¿Preocupado por las enfermedades del corazón? ¿Esperando prevenir la presión arterial alta? No importa cuál sea su peso actual, estar activo aumenta el colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL), el colesterol bueno y disminuye los triglicéridos no saludables. Este

doble golpe mantiene la sangre fluyendo suavemente, lo que disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares”.

Para muchas personas, la actividad es una de las mejores formas de controlar los síntomas de un problema médico o enfermedad. Por ejemplo, las personas que tienen artritis pueden reducir su nivel de dolor con movimientos musculares y articulares suaves. Mantener los músculos fuertes también ayuda a fortalecer y fortalecer las articulaciones. Muchas personas creen que deberían reducir la velocidad a medida que envejecen. La investigación muestra que las personas realmente necesitan ser más activas físicamente a medida que envejecen para mantenerse saludables y fuertes.

¿Cómo empiezo?

A veces es difícil determinar qué actividades hacer. No importa la edad que tenga, es útil elegir actividades que disfrute y que le interesen. Haga una breve lista de actividades físicas que puedan interesarle. Recuerde, la mayoría de las actividades se pueden ajustar a lo que puede hacer. Si no puede realizar algunas de sus actividades favoritas, pruebe algo nuevo, por ejemplo, si no puede jugar golf con tanta frecuencia como solía hacerlo, únase a un programa de ejercicios con estiramientos suaves o ejercicios que puede hacer a su propio ritmo.

“Se ha demostrado que el ejercicio mejora su estado de ánimo y disminuye los sentimientos de depresión, ansiedad y estrés. Produce cambios en las partes del cerebro que regulan el estrés y la ansiedad. También puede aumentar la sensibilidad cerebral para las hormonas serotonina y norepinefrina, que alivian los sentimientos de depresión”.

Igualmente, “el ejercicio puede aumentar la producción de endorfinas, que se sabe que ayudan a producir sentimientos positivos y reducen la percepción del dolor. Se ha demostrado que el ejercicio reduce los síntomas en personas que sufren ansiedad. También puede ayudarlos a ser más conscientes de su estado mental y practicar la distracción de sus miedos. Curiosamente, no importa cuán intenso sea tu entrenamiento. Parece que su estado de ánimo puede beneficiarse del ejercicio sin importar la intensidad de la actividad física”.

Los efectos del ejercicio sobre el estado de ánimo son tan poderosos que elegir hacer ejercicio (o no) incluso hace una diferencia en períodos cortos. Para comprender el efecto del ejercicio sobre la reducción de peso, es importante comprender la relación entre el ejercicio y el gasto energético. Su cuerpo gasta energía de tres maneras: digiere alimentos, hace ejercicio y mantiene funciones corporales como los latidos del corazón y la respiración.

Durante la dieta, una ingesta reducida de calorías reducirá su tasa metabólica, lo que retrasará la pérdida de peso. Por el contrario, se ha demostrado que el ejercicio regular aumenta su tasa metabólica, lo que quemará más calorías y lo ayudará a perder peso.

El levantamiento de pesas como una forma de actividad física, estimula el desarrollo muscular, especialmente cuando se mezcla o combina con dosis adecuadas de proteínas. Esto es en razón de que el ejercicio libera hormonas que fomentan la facultad de los músculos para asimilar los aminoácidos, lo que ayuda a crecer, reduciendo su descomposición.

Conforme las personas van envejeciendo, tienden a perder masa muscular, lo cual hace posible que se produzcan lesiones y discapacidades. Es en este contexto, que la actividad física practicada de forma regular sea necesaria para disminuir la pérdida de masa muscular, manteniendo la fuerza conforme se va envejeciendo.

Igualmente, el ejercicio como parte de la actividad física, ayuda a incrementar la densidad ósea, específicamente cuando se es más joven, ayudando en el futuro a prevenir la osteoporosis.

Sorprendentemente, según investigaciones realizadas “se ha demostrado que el ejercicio de alto impacto, como la gimnasia o la carrera, o los deportes de impacto extraño, como el fútbol y el baloncesto, promueven una mayor densidad ósea que los deportes sin impacto como la natación y el ciclismo”.

CONCLUSIONES

Primero. La educación física es vital para los adultos, los beneficios funcionales y sociales que resultan del ejercicio regular, también se han reportado mejoras en la memoria y la función cognitiva entre los adultos mayores.

Segundo. Los estudios señalan que la educación contribuye a retrasar la aparición de demencia en hombres y mujeres de edad avanzada.

Tercero. La educación física es importante porque la actividad física regular promueve la vida independiente y retrasa el umbral de discapacidad, las organizaciones que ayudan a las personas mayores incluyen cada vez más información sobre el estado físico.

RECOMENDACIONES

- 1) Se sugiere profundizar la investigación sobre las ventajas de la educación física.
- 2) Se recomienda ampliar las investigaciones teóricas en torno a la educación física.
- 3) La educación física debe ser analizada y aplicada en diversas instituciones educativas.

REFERENCIAS CITADAS

- Anderson, L. (2017). *Deporte preescolar*. España: DS.
- Daza, J. (2018). *El juego y el juguete en el desarrollo el niño*. España: Trillas.
- Fraiser, T. (2018). *El deporte preescolar en el mundo*. Estados Unidos: NY.
- González, C. (2018). *Educación física en preescolar*. España: INDE.
- Gunner, K. (2019). *Estrategias de promoción de la salud para fomentar la actividad física en bebés, adultos pequeños y en adultos*. EEUU: Health Care.
- Huarahuara. W. (2012). Actitudes de los estudiantes hacia la educación física de la Institución Educativa secundaria Industrial 32 de – puno 2010. Tesis: Puno.
- Hurtado, J. (2010). Actitud de los estudiantes del ciclo común con respecto a la asignatura de educación física. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, Honduras. Recuperado de: <file:///C:/Users/WWW/Downloads/actitud-de-los-estudiantes-del-ciclo-comun-con-respecto-a-la-asignatura-de-educacion-fisica.pdf>.
- Macarro, J. (2008). Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad físico-deportiva y el área de educación física, del alumnado de la provincia de granada al finalizar la E.S.O. Tesis Doctoral Universidad de Granada, España. Recuperado de: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/1900/1/17506268.pdf>
- Meyer, U. (2017). *El deporte preescolar*. Mexico: UNAM.
- Morrow, J. (2016). *Cumplimiento de las pautas de actividad física y aptitud física relacionada con la salud en la juventud*. . EE.UU: American Journal.
- Ponce, N.R.; Quispe, L.A.; Alfaro, P.R. y Meléndez, C.E. (2016). Creencias y prácticas de la actividad física y estilos de vida saludable en el personal administrativo de una universidad de Lima, Perú” (Tesis). Recuperado de DOI: <https://doi.org/10.20453/rhr.v1i2.3205>

- Pérez, V. (2019). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 69-74.
- Rees, D. (2018). *El deporte infantil y sus beneficios*. España: Universidad de Navarra.
- Rivera, A. (2018). *Educación Física En Preescolar. Una Propuesta Desde La Perspectiva Crítica*. Mexico: UNAM.
- Rubio, M. (2019). *El sedentarismo del siglo XXI*. Chiclayo: UNPRG.
- Sabia, M. (2016). *El deporte de los adultos*. Chile: UNiversidad Catolica de Chile.
- Saldivar, R. (2018). *La actividad física y la salud en en adultos*. España: Universidad de Navarra.
- Strong, M. (2015). *Actividad física basada en evidencia para jóvenes en edad escolar*. EEUU: Journal Medic.
- Timmons, M. (2018). *Beneficios de la actividad deportivo en adultos*. Chile: UNCH.