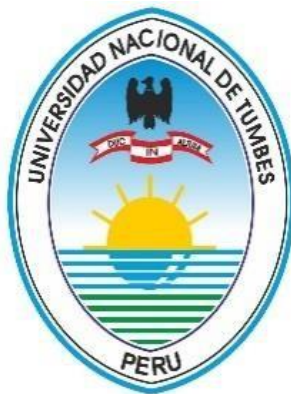


# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

## **FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



### **Ventajas de la actividad física en la salud de los adolescentes**

#### **Trabajo académico**

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor:

**Edix Flores Cayatopa**

**Jaén – Perú**

**2019**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Ventajas de la actividad física en la salud de los adolescentes

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

**Jaén – Perú**

**2019**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **Ventajas de la actividad física en la salud de los adolescentes**

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

Flores Cayatopa Edix. (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

**Jaén – Perú**

**2019**



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Jaén, a siete días del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Braçamoros, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Albuquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "*Ventajas de la actividad física en la salud de los adolescentes*", para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física. (a) FLORES CAYATOPA, EDIX.

A las diez 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 15.

Por tanto, FLORES CAYATOPA, EDIX, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las once horas 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 Albuquerque Silva  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Kéd Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## Ventajas de la actividad física en la salud de los adolescentes

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>www.rieoei.org</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Rey Juan Carlos</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>uvadoc.uva.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe:8080</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Unviersidad de Granada</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>magisteriosalud.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>revistas.unipamplona.edu.co</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>cerro.cpd.uva.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>



10	<a href="http://la800305.us.archive.org">la800305.us.archive.org</a> Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad Catolica de Santo Domingo Trabajo del estudiante	1 %
12	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
13	<a href="http://ri.uaemex.mx">ri.uaemex.mx</a> Fuente de Internet	1 %
14	<a href="http://repositorio.uceva.edu.co:8080">repositorio.uceva.edu.co:8080</a> Fuente de Internet	<1 %
15	<a href="http://slideplayer.es">slideplayer.es</a> Fuente de Internet	<1 %
16	<a href="http://lamalacondicionfisica.blogspot.com">lamalacondicionfisica.blogspot.com</a> Fuente de Internet	<1 %
17	<a href="http://www.clubensayos.com">www.clubensayos.com</a> Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad Catolica de Avila Trabajo del estudiante	<1 %
19	Submitted to Universidad Santo Tomas Trabajo del estudiante	<1 %
20	<a href="http://repositorio.ucundinamarca.edu.co">repositorio.ucundinamarca.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %

21	Submitted to International Baccalaureate Ministry of Education of Ecuador <small>Trabajo del estudiante</small>	<1 %
22	es.slideshare.net <small>Fuente de Internet</small>	<1 %
23	www.chiledeportes.gob.cl <small>Fuente de Internet</small>	<1 %
24	zagan.unizar.es <small>Fuente de Internet</small>	<1 %
25	www.unex.es <small>Fuente de Internet</small>	<1 %
26	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru <small>Trabajo del estudiante</small>	<1 %
27	repositorio.utn.edu.ec <small>Fuente de Internet</small>	<1 %
28	Carlos Felipe Osegueda Osegueda, Miguel Ángel Hernández, Georgina Sulamita Ordóñez Valle, Noé Isaí Zamora Mejía et al. "Respeto a los derechos de los pueblos originarios en el currículo educativo en torno a la enseñanza- aprendizaje de centros escolares de Panchimalco", Entorno, 2017 <small>Publicación</small>	<1 %
29	Submitted to Universidad de Las Palmas de Gran Canaria	<1 %

Trabajo del estudiante

30	<a href="http://www.scielo.org.mx">www.scielo.org.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
31	<a href="http://centroderecursos.cultura.pe">centroderecursos.cultura.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
32	<a href="http://www.shelburnecountyacadians.com">www.shelburnecountyacadians.com</a> Fuente de Internet	<1 %
33	Submitted to Universidad Pontificia Bolivariana Trabajo del estudiante	<1 %
34	<a href="http://hfgproject.org">hfgproject.org</a> Fuente de Internet	<1 %
35	<a href="http://repositorio.autonoma.edu.co">repositorio.autonoma.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
36	<a href="http://www.saludyvida.net">www.saludyvida.net</a> Fuente de Internet	<1 %
37	<a href="http://fr.slideshare.net">fr.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Asesor.



## **DEDICATORIA.**

A todos mis familiares que me apoyaron a superarme en cada momento.

A mis amigos que me motivaron a seguir mejorando.

## INDICE

<b>DEDICATORIA</b>	<b>9</b>
<b>INDICE.</b>	<b>10</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>11</b>
<b>ABSTRACT.</b>	<b>12</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>15</b>
<b>MARCO TEORICO.</b>	<b>15</b>
<b>1.1. Conceptos Básicos</b>	<b>15</b>
<b>1.2. Deporte y Educación</b>	<b>15</b>
<b>1.3 Clasificación del Deporte</b>	<b>19</b>
<b>1.4. Concepto de juego</b>	<b>22</b>
<b>1.5. Concepto de Deporte</b>	<b>23</b>
<b>1.6. Concepto de Tradicional</b>	<b>26</b>
<b>1.7. Concepto de Popular</b>	<b>26</b>
<b>1.8. Los juegos y deportes tradicionales y populares</b>	<b>29</b>
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>34</b>
<b>DEPORTE Y SALUD</b>	<b>34</b>
<b>2.1. Concepto de Salud</b>	<b>34</b>
<b>2.2. Deporte y Salud</b>	<b>36</b>
<b>2.3. Importancia de la actividad física para la salud</b>	<b>37</b>
<b>2.4. Resumen de los principales beneficios de la actividad física</b>	<b>39</b>
<b>2.5. Efectos positivos de la actividad física habitual sobre la salud</b>	<b>40</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>43</b>
<b>REXCOMENDACIONES</b>	<b>44</b>
<b>REFERENCIAS CITADAS</b>	<b>45</b>

## **RESUMEN**

Desde que se conoció, la educación física como deporte, se ha visto que se ha conseguido grandes logros y ventajas en la salud de las personas que lo practican. Cuando se practica la actividad física ya sea de forma personal o en la escuela, existe la probabilidad de conseguir mejoras en la salud y bienestar, que de esta manera reduce el riesgo de tener enfermedades a diferentes sistemas de nuestro organismo. La monografía titulada “Las Ventajas de la Actividad Física en los adolescentes”, difunde también la información sobre el papel que desempeña en la salud emocional y permite establecer valiosas conexiones sociales, ofreciendo a menudo oportunidades para el juego y el auto expresión.

Palabras clave: salud, actividad, emocional.

## **ABSTRACT.**

Since it became known, physical education as a sport, it has been seen that great achievements and advantages in the health of the people who practice it have been achieved. When physical activity is practiced either personally or at school, there is a chance of achieving improvements in health and well-being, which in this way reduces the risk of diseases in different systems of our body. The monograph entitled "The Advantages of Physical Activity in Adolescents" also disseminates information about the role it plays in emotional health and allows valuable social connections to be established, often offering opportunities for play and self-expression.

Keywords: health, activity, emotional.

## INTRODUCCIÓN

La gran cantidad de gimnasios existentes en todo el mundo generan un negocio que sobrepasan las miles y miles de ganancias, cifras que crecen cada día con la asistencia a estos, de aquellos que defienden que un mayor cuidado de la salud y la certeza de que estar en forma, es mejor opción que entregarse por completo a la obesidad, por supuesto esto ha generado un negocio que pocos imaginaron hasta hace poco tiempo.

Una de estas estrategias, sin duda, es desarrollar el impulso a la actividad física, en niveles que pueda considerarse saludable, evitando de esta manera un listado de graves enfermedades que pueden causarnos hasta la muerte.

“Es obvio considerar que aunque el deporte sea un instrumento muy útil para alcanzar una educación adecuada y el propio concepto de deporte lleve inmerso el de educación, existen muy distintas formas de orientarlo. Es muy importante que se enfoque apropiadamente, puesto que, al igual que puede ser muy beneficioso, si no se le da la perspectiva necesaria puede llegar a ser perjudicial para el desarrollo de los escolares. La práctica deportiva en la edad escolar se convierte en una oportunidad instrumental para llegar a la formación y educación global; representa una actividad de gran importancia en la que se manifiestan, además de los beneficios ya aludidos, determinados valores imprescindibles para desarrollar la personalidad y acceder a un estilo de vida asociado al deporte. Esta práctica deportiva se puede producir a través de diferentes tiempos y escenarios: en las clases de Educación Física, en el recreo, en el parque, en la calle, en el club, etc. ” (Romero y Campos, s.f)

Afortunadamente, hoy en día hay más conciencia sobre la importancia de la actividad física y del deporte como factores para prevenir las enfermedades y tener una mejor calidad de vida.

Se debe participar activamente en la práctica del deporte y no sólo como meros espectadores, promoviendo de esta manera hábitos deportivos en la población y convertir al deporte en un excelente medio para prevenir y tratar las enfermedades.

Las ventajas de la práctica de la actividad física y la práctica del deporte en los adolescentes y adultos, señalado por los especialistas y reconocidos por la población, deben convertirse en agresivas políticas públicas en salud tanto en física o emocional, por parte de los gobiernos de turno, como parte de una política efectiva de prevención.

### **Objetivo General**

Identificar las ventajas de la actividad física en la salud de los adolescentes en las instituciones educativas

### **Objetivos Específico**

- Determinar los deportes practicados individual o en equipo en diferentes estudiantes, en donde su desempeño sea mejor y la atracción de ellos.
- Evaluar los beneficios físicos, mentales y sociales que aporta en la salud la educación física (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

Agradecer a la Universidad de Tumbes, a la CIEP a mi familia y todos los docentes que me enseñaron valores y conocimientos para tener ahora una segunda especialidad en Educación Física.

# CAPÍTULO I

## CONCEPTOS BÁSICOS

### 1.1. Actividad física.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.  
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

### 1.2. Ventajas de la Actividad Física

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha hecho recomendaciones sobre la cantidad óptima de actividad física, pero hacer alguna actividad siempre será

mejor que ninguna. Las personas inactivas deben comenzar con pequeñas cantidades de actividad física e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.” (Hospitales Angeles, s.f)

“Todos los sectores y todos los niveles de gobierno, los asociados internacionales, la sociedad civil, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado, tienen una función esencial que desempeñar en la conformación de entornos saludables y la promoción de la actividad física.” (Hospitales Angeles, s.f)

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial

“Un 6% de las muertes mundiales son atribuidas a la inactividad física. Sólo la superan la hipertensión (13%) y el consumo de tabaco (9%), y la iguala la hiperglucemia (6%).” (Hospitales Angeles, s.f)

“Además, la inactividad física es la principal causa de aproximadamente un 21–25% de los cánceres de colon y mama, un 27% de los casos de diabetes y un 30% de los casos de cardiopatía isquémica.” (Hospitales Angeles, s.f)

### **La actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano**

Las personas físicamente activas tienen:

“Menor frecuencia de: cardiopatía coronaria, hipertensión arterial, accidentes vasculares cerebrales, diabetes, cáncer de colon y mama, y depresión” (Hospitales Angeles, s.f);

“Menos riesgo de caídas y fracturas vertebrales o de la cadera” (Hospitales Angeles, s.f);

“Más probabilidades de mantener un peso saludable.” (Hospitales Angeles, s.f)



No hay que confundir la actividad física con el deporte

“Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye los deportes, el ejercicio y otras actividades, tales como el juego, el caminar, las tareas domésticas, la jardinería o el baile.” (Hospitales Angeles, s.f)

La actividad física es beneficiosa, tanto si es de intensidad moderada como si es vigorosa “La intensidad se refiere al ritmo al que se realiza la actividad, es decir, el esfuerzo que uno pone en realizar la actividad.” (Hospitales Angeles, s.f)

“La intensidad de las diferentes formas de actividad física varía según las personas. Dependiendo de la forma física de cada uno, algunos ejemplos de actividad física moderada serían caminar a paso ligero, bailar o realizar las tareas domésticas. Algunos ejemplos de actividad física vigorosa serían: correr, andar en bicicleta rápido, nadar rápido o mover grandes pesos.” (Hospitales Angeles, s.f)

### **El grupo de 5 a 17 años**

“Este grupo debería realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Si se superan esos 60 minutos se obtendrán más beneficios para la salud.” (Hospitales Angeles, s.f)

### **El grupo de 18 a 64 años**

“Los adultos de 18 a 64 años deberían realizar como mínimo 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o 75 minutos de vigorosa, o alguna combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Todas las actividades deberían ser realizadas en periodos de al menos 10 minutos cada uno.” (Hospitales Angeles, s.f)

## **Los mayores de 65 años**

“Las principales recomendaciones para este grupo son las mismas que para el anterior. Además, los ancianos con escasa movilidad deben realizar actividades físicas para mejorar el equilibrio y evitar las caídas, al menos 3 días por semana. Cuando no puedan realizar la cantidad recomendada por problemas de salud, deben mantenerse tan activos como se lo permitan sus capacidades y su estado de salud.” (Hospitales Angeles, s.f)

Estas recomendaciones son pertinentes para todos los adultos sanos

“A no ser que haya afecciones médicas que lo contraindiquen, estas recomendaciones se aplican a todas las personas, independientemente del sexo, raza, etnia o nivel de ingresos. Asimismo, se aplican a las personas con enfermedades no transmisibles crónicas no relacionadas con la movilidad, como la hipertensión o la diabetes, y también pueden ser válidas para los adultos con discapacidad.” (Hospitales Angeles, s.f)

Siempre será mejor hacer alguna actividad que ninguna

“Las personas inactivas deben comenzar realizando pequeñas cantidades de actividad física, e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Los adultos inactivos, ancianos o con limitaciones impuestas por su enfermedad obtendrán beneficios adicionales al aumentar su actividad.” (Hospitales Angeles, s.f)

“Las embarazadas, las mujeres con partos recientes y las personas con problemas cardíacos pueden necesitar precauciones adicionales, y tener que buscar asesoramiento médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física.” (Hospitales Angeles, s.f)

Los entornos favorables y el apoyo de la comunidad pueden contribuir a aumentar la actividad física

“Las políticas urbanas y medioambientales tienen un enorme potencial de incrementar la actividad física de la población.” (Hospitales Angeles, s.f)

“Algunos ejemplos de esas políticas consisten en velar por la accesibilidad y seguridad de la movilidad a pie, en bicicleta y con otras formas de transporte activo, o la existencia en las escuelas de instalaciones y espacios seguros para que los alumnos puedan realizar actividades físicas durante su tiempo libre” (Hospitales Angeles, s.f)

### **1.3. Conceptos Básicos**

“De acuerdo a lo descrito por José Romero Ramos y Carmen Campos Mesa, Miembros del Grupo de Investigación Educación Física, Salud y Deporte de la Universidad de Sevilla (España), esbozamos algunas definiciones y planteamientos de importantes autores, referente al deporte educativo, deporte escolar y deporte en edad escolar” (Romero y Campos, s.f):

“Para D. Blázquez (1995), el deporte educativo constituye una verdadera actividad cultural que permite una formación básica y, luego, una formación continua a través del movimiento. Este modo de deporte postula la búsqueda de unas metas más educativas y pedagógicas aplicadas al deporte para dirigirse hacia una visión global del proceso de enseñanza e iniciación, donde la motricidad sea el común denominador y el niño protagonista del proceso educativo. La preocupación del técnico o educador no debe ser modelar al niño, sino dotarle de una gran autonomía motriz que le permita adaptarse a variadas situaciones. No es el movimiento (generalmente en forma de técnica deportiva) el que ocupa el lugar central, sino la persona que se mueve, que actúa, que realiza una actividad física. Interesa menos el deporte y más el deportista. Así entendido, el deporte educativo debe permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad, respetando los estadios del desarrollo humano” (Romero y Campos, s.f)

Para J. Lorenzo (1996), "la práctica del deporte es una escuela para la vida. Lo que se vive en el deporte constituye una buena preparación para la vida, ya que en él se viven intensamente una serie de estados cognoscitivos, motivaciones y emocionales que después se vivirán a lo largo de la vida de la persona".

“M. Santos (1998) entiende por educativo aquello que ayude a concordar la personalidad del educando, en su doble acepción: proceso que va de dentro afuera y viceversa. Será educativa la práctica deportiva no meramente por el hecho de aprender movimientos técnicos y tácticos y mejorar física y psíquicamente, sino, fundamentalmente, por ayudar a que se soliciten y movilicen las capacidades del que lo practica, y, de este modo, se estructure y defina su propio yo, siendo necesario que valore este progreso. Y ello sólo se logrará si se proporcionan experiencias con opciones, abiertas a decisiones y a reflexión. ” (Santos 1998 citado por Romero y Campos, s.f)

“Contreras y otros (2001) especifican que las múltiples situaciones educativas que ofrece el deporte no surten efecto por sí mismas de manera automática en la formación moral del alumnado, sino que es necesario dedicar intencionadamente un tiempo de clase y esfuerzo docente para promover y llevar a cabo momentos de análisis y reflexión crítica sobre las situaciones, actitudes y conductas que surgen durante el juego y sobre el significado y valor social de las mismas.” (Contreras y Otros 2001 citado por Romero y Campos, s.f)

S. “Romero (2002) tipifica y jerarquiza toda una serie de aspectos a tener en cuenta en el deporte educativo, aunque siempre con la idea de apertura hacia posibles cambios que la sociedad nos pueda hacer llegar en los siguientes ámbitos” (Romero 2002 citado por Romero y Campos, s.f):

“De la Iglesia (2004) expresa su carácter formativo, así como la función preventiva y socializadora que lleva aparejado, que lo constituyen como fuente de

necesario protagonismo en la adquisición de hábitos y actitudes que definirán al sujeto en el futuro. Es decir, el deporte, por los valores educativos que encierra y por la relevancia que tiene para la salud, representa en el marco de la infancia una de las actividades de mayor trascendencia para el desarrollo físico y psíquico de las personas. Es necesario que la sociedad en general, y los responsables en el ámbito educativo y deportivo en particular, tomen definitiva conciencia de la importancia que tiene el deporte en edad escolar, no sólo como fuente básica para la adquisición de hábitos deportivos, sino al mismo tiempo como elemento integrante del proceso educativo del niño. ” (De La Iglesia 2004 citado por Romero y Campos, s.f)

Sanchís, J. (2001) expresa que deporte escolar “es el que se realiza en el seno de la institución educativa y que abarca los periodos de escolarización obligatoria. Como tal deporte, pone mayor énfasis en los objetivos educacionales que persigue la institución escolar, intentando generar hábitos duraderos y formación de actitudes positivas”.

“Gómez, J. y García, J. (1993) se refieren a toda actividad físico deportiva realizada por niños jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro educativo, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubes o de cualquier otra entidad pública o privada. ” (Gómez y García 1993 citado por Romero y Campos, s.f)

“Blázquez, D. (1995) entiende deporte en edad escolar como todo el tipo de deporte y actividad física que se desarrolla en el marco de la escuela o bajo los auspicios de la estructura deportiva. Entiende que abarca todo tipo de actividad física que se desarrolla durante el período escolar, dentro o fuera del centro, incluso en el ámbito de un club o de otras entidades públicas o privadas, cuyo desarrollo, al margen de las clases de educación física y como complemento de éstas, tienen un carácter voluntario. ” (Blázquez citado por Romero y Campos, s.f)

Romero, S. (2001) define el deporte en edad escolar como “toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global”.

“El derecho comparado, específicamente la Ley N° 28.036, Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte en Perú, define a éste en su artículo 2° como” (Jofré, 2014):

“El deporte es una actividad física que se promueve como un factor importante para la recreación, mejora de la salud, renovación y desarrollo de las potencialidades físicas y mentales del ser humano, mediante la participación y sana competencia en todas sus disciplinas deportivas, recreativas y de educación física premiando a los que triunfan en una contienda leal, de acuerdo con sus aptitudes y esfuerzos”. (Ley N° 28.036, “Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte”, [www.congreso.gob.pe](http://www.congreso.gob.pe))

#### **1.4. Deporte y Educación**

“El deporte y la educación física enseñan valores esenciales y destrezas de vida incluyendo la confianza en sí mismo, el trabajo en equipo, la comunicación, la inclusión, la disciplina, el respeto y el juego limpio. El deporte y la educación física proporcionan igualmente beneficios psicológicos como la disminución de la depresión y el mejoramiento de la concentración. El deporte, la educación física, el juego y la recreación, tienen un impacto positivo en la educación del niño. La educación física usualmente mejora la habilidad del niño para aprender, aumenta su concentración, su asistencia a clase y su rendimiento en general. Los jóvenes aprenden mejor cuando se divierten y están activos. En las escuelas, la educación física es un componente integral de una educación de alta calidad.” (Onu Colombia, 2011)

“La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), agencia líder en actividades relacionadas con el deporte dentro de las Naciones Unidas, desempeña un papel clave en la convocatoria a los Gobiernos para fomentar la causa del deporte y la educación física y para mejorar el conocimiento

general de los beneficios del deporte como medio para promover la educación en particular. ” (Onu Colombia, 2011)

“Las habilidades y los valores aprendidos a través del deporte son especialmente importantes para las niñas, dado que ellas cuentan con menos oportunidades que los niños para relacionarse socialmente fuera de sus hogares y más allá de las redes familiares. Mediante el deporte, las niñas cuentan con la oportunidad de ser líderes y de mejorar su confianza y autoestima. A medida que las niñas comienzan a participar en actividades deportivas, también establecen nuevas relaciones interpersonales y logran acceder a nuevas oportunidades, lo que les permite participar más activamente en la vida escolar y comunitaria. ” (Onu Colombia, 2011)

“Brindar a los jóvenes discapacitados la oportunidad de participar en programas de educación física en la escuela y a través de clubes comunitarios es de vital importancia dados los beneficios adicionales, entre otros, para la inclusión social y la autoestima derivados del deporte y la actividad física.” (Onu Colombia, 2011)

## **1.5. Clasificación del Deporte**

- a) “Clasificación del deporte practicado de forma individual o en equipo.
- Individual: el deportista compite por sí sólo, aunque lo haga dentro de la organización de un club o federación, y la consecución del resultado es de forma individual sin la colaboración directa de ningún otro deportista, por ejemplo, un atleta, un luchador de judo, un nadador. ” (Jofré, 2014)
  - De equipo: “diversos deportistas formarán parte de un mismo equipo y, con su actividad conjunta, pretenderán lograr el mejor resultado para todo el grupo, como por ejemplo, en el fútbol, rugby, baloncesto. La principal distinción con la práctica individual es que en este supuesto a pesar de buscar cada deportista

su mejor actuación, el objetivo principal es lograr el mejor resultado en conjunto.” (Jofré, 2014)

b) Clasificación del deporte desde el punto de vista de la Intervención del Estado.

“Desde este punto de vista, existe una clasificación ampliamente aceptada del catedrático español Gabriel Real Ferrer, quién sostiene que para que se pueda desprender de esta clasificación los intereses que justifican la intervención de los poderes estatales, debe ser afinada y sub clasificada, estableciendo categorías dentro de aquellos.” (Jofré, 2014)

- “Deporte Aficionado: es aquel que es practicado desinteresadamente, sin que produzca compensación económica alguna. A partir de este concepto sus manifestaciones son muy distintas” (Jofré, 2014)
  - No Federado: “no toda actividad deportiva se realiza dentro del marco de una federación, ni siquiera dentro de una asociación deportiva. Aquí encontramos lo que se conoce como deporte para todos, que es aquel que las personas realizan de forma lúdica y espontánea. Cabe destacar que los principales intereses públicos relacionados con el deporte, como son la salud y el bienestar general de la sociedad, se materializan aquí, es por ello que el esfuerzo de los poderes públicos debería destinarse a potenciar y fomentar este tipo de prácticas deportivas.” (Jofré, 2014)
  - Federado: “el aficionado que se encuentra federado establece un relación estrecha y duradera con el deporte, por lo mismo se sujeta al ordenamiento deportivo a través de su afiliación. Este tipo de categoría tiene la función de constituir un paso obligado hacia el deporte profesional.” (Jofré, 2014)
  - Folklórico: “esta categoría está integrada por las actividades deportivas cuyas raíces se encuentran en las tradiciones de determinadas localidades, ajenas de toda influencia extranjera. Existe gran interés por amparar y proteger este tipo de actividades, ya que



constituyen parte del patrimonio cultural de toda nación. ” (Jofré, 2014)

- Deporte Profesional: “Se considera profesional a todo deportista que directa o indirectamente basa su estatus socioeconómico, presente o futuro, en la práctica deportiva. Por deporte profesional entendemos todo el que sirve de medio de vida a sus practicantes”. (Jofré, 2014)

Cabe distinguir entre:

- “Deporte Espectáculo: esta categoría engloba lo que es el deporte profesional, ya que como señala Cazorla Prieto: Cuando un deporte es capaz de generar espectáculo, es decir de despertar emociones en aquellos que lo presencian, hasta el punto de concitar auténticas masas de aficionados dispuestos a acceder, mediante precio, a su contemplación, el profesionalismo es inevitable”. (Jofré, 2014)
  - “Deporte no Espectacular: se refiere a aquel que no es susceptible de producir espectáculo inmediato y que surge debido a la conjunción de dos fenómenos, que son los medios audiovisuales de comunicación y la publicidad. Un ejemplo claro de esta categoría es el rallye Dakar Chile-Argentina. ” (Jofré, 2014)
- 
- Deporte de Alta Competición: “también se denomina deporte de elite o deporte de marca, el cual por naturaleza es capaz de producir espectáculo. Los Juegos Olímpicos es el mayor espectáculo deportivo del planeta, por lo cual representa plenamente a esta categoría. Se diferencia del deporte espectáculo en que los deportistas compiten, no solo con el desafío de ganar, sino también de superar una marca determinada, el record olímpico por ejemplo es la esencia de este tipo de deporte” (Jofré, 2014).

“Este tipo de deporte se caracteriza por la súper especialización y perfeccionamiento de la disciplina deportiva, lo que implica la extrema dedicación por parte de los deportistas.” (Jofré, 2014)

### **1.6. Concepto de Juego:**

Desde la creación del hombre y de los animales, el juego ha formado parte de sus vidas, inicialmente de manera lúdica, pero con el transcurrir del tiempo fue adquiriendo una serie de normas y reglas que lo complicaron y lo convirtieron en una práctica exclusiva de gente privilegiada, lo que se llama el deporte de élite, donde sólo podían participar los más afortunados o capacitados.

Este deporte de élite ya deja de ser lúdico, y pasa a ser movido por intereses más de carácter materialista, donde la mayoría de personas son meros espectadores.

A continuación veamos la definición que dan dos autores en relación a lo que consideran es el juego:

Según Rüsell (1.970), Juego es “Actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma”.

Huizinga, por su parte, en 2.004 ofrece la siguiente definición de Juego: “Actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, que tiene un objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría”.

### **1.7. Concepto de Deporte:**

La palabra Deporte es utilizada para traducir el término inglés “sport”, que a su vez viene del francés antiguo “desport”, que deriva del verbo “se deporte”, que significa divertirse, distraerse.

En castellano aparece en una crónica de 1334 (Piernavieja, 1962) conservándose hasta comienzos del siglo XVII, a partir del cual es sustituida por el vocablo inglés sport.

Es indiscutible el significado principal de la palabra Deporte, esto es: Recreación. Como todo concepto ha sufrido a través del tiempo modificaciones, los cuales describimos a continuación:

Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (1956): “Recreación, pasatiempos, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”.

P. de Coubertin: “Culto voluntario y habitual del intensivo ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progreso y que puede llegar hasta el riesgo” (Magnane, 1968).

Maheu: “El deporte es educación, honor, ética, estética y tregua en el tecnicismo” (UNESCO, 1964).

Cagigal (1957): “Diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos, más o menos sometidos a reglas”.

“Actualmente, el deporte es una realidad social y cultural muy importante e interesante, aunque según algunos autores, le están haciendo perder el contenido lúdico de su origen, razón por la cual hablan de juegos deportivos institucionales y juegos deportivos no institucionales o tradicionales.” (Oposinet, s.f)

“Teniendo en cuenta las definiciones arriba señaladas el deporte puede clasificarse según sus características externas e internas.” (Oposinet, s.f)

Según Romero, S. (1997), en su libro El Fenómeno de las Escuelas Deportivas Municipales, las características que identifican al deporte en su vertiente externa son:

- a) Situación motriz: “Se trata de un carácter específico de todo grupo deportivo, sea cual sea, pues un grado de ejercicio físico es esencial para que una actividad sea considerada deporte. Por lo tanto este rasgo es solo distinto en los juegos no deportivos; ejemplo, ajedrez.” (Oposinet, s.f)
- b) Competición: “El deporte está regido por una codificación competitiva con un sistema de reglas que impone un marco formal (federaciones) a la prueba considerada. Por competición entendemos una situación objetiva de enfrentamiento motor, sometida imperativamente a reglas, que definen sus límites, su funcionamiento y, muy especialmente los criterios de victoria o fracaso.” (Oposinet, s.f)
- c) Institucionalización: “El deporte está oficializado, sobre todo, el deporte de alta competición, por ello recibe fuertes influencias sociales, políticas y económicas, siendo utilizado en muchos casos como indicador de desarrollo y exponente de identidad de países.” (Oposinet, s.f)

“Deporte Espectáculo: Es el realizado como función o diversión pública y congrega espectadores para presenciarlo.” (Oposinet, s.f)

“El deporte Elite y Espectáculo no tiene sentido en la edad escolar.

“Deporte de Ocio – Recreación: Es el practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.” (Blázquez, 1995 citado por Oposinet, s.f)

Deporte Competitivo: “La finalidad principal es el producto; es decir, el resultado que puede obtenerse venciendo al adversario, o como superación de uno mismo. El deporte competitivo en la edad escolar ha seguido los pasos del deporte federado, de ahí su poca adaptación a la edad, características de los alumnos y contexto escolar. No obstante bien orientado es educativo.” (Oposinet, s.f)

Deporte Educativo: “Es el que responde a las finalidades educativas de los centros y cuyo objetivo principal es el desarrollo de las capacidades para una formación global.” (Oposinet, s.f)

Deporte – Salud:“ Es la habilidad específica (Deporte) que, practicada de forma moderada, continua y frecuente, proporciona un estado de bienestar físico, psíquico y social que redundando en la creación de hábitos de salud y mejora de la calidad de vida.” (Oposinet, s.f)

“Según Javier Olivera, en 1993 con el concepto deporte nos referimos al Conjunto de actividades físicas con carácter lúdico sujetas a unas normas, bajo la forma de competición, la cual debe regirse por un espíritu noble deportivo, que está institucionalizado y puede llegar hasta el riesgo”.(Olivera 1993 citado por Oposinet, s.f)

En este concepto Olivera extrajo cinco rasgos comunes del deporte, los cuales se detallan a continuación:

- Que sea actividad física.
- Carácter lúdico: tiene un fin en sí mismo
- Reglamentación: acotamiento de una práctica física mediante normas específicas y cerradas.
- Institucionalización: se crean estructuras federalistas que agrupan a los practicantes de un mismo deporte. De este modo la competición está organizada y controlada.

### **1.8. Concepto de Tradicional:**

El término Tradicional aparece cuando el juego o deporte se transmite de generación en generación. Esta transmisión, realizada generalmente por vía oral, De

padres a hijos, trata hechos históricos, conocimientos, creencias y prácticas que han tenido una continuidad en el tiempo.

Se produce así pues, un proceso de enculturación, que es el proceso por el cual una sociedad integra a sus miembros.

Supone la transmisión de valores internos entre los miembros de una sociedad; estos valores tienen que ver con la cultura de una comunidad o comunidades que comparten pautas culturales propias. Normalmente la generación de más edad incita, induce u obliga a la generación más joven a adoptar modos de pensar y comportamientos tradicionales.

El juego tradicional es un ejemplo ilustrativo de enculturación.

Además de la enculturación, los juegos, como otros elementos culturales, son sensibles a procesos también culturales como son:

- “Proceso de Aculturación, que es el proceso mediante el cual se da una transmisión de aspectos culturales de una sociedad y cultura a otra diferente.” (Romero y Campos, s.f)

El establecimiento en una sociedad de unas costumbres lúdicas foráneas como son los juegos populares-tradicionales de otra comunidad, sería un ejemplo de aculturación.

- Proceso de Sincretismo; cuando un pueblo recibe influencias culturales de otro, puede ser que intente oponerse de modo radical, tratando de evitar todo lo que vienen de otra comunidad. De esta forma, es comprensible observar como un mismo juego tradicional pueda presentar numerosas variantes y formas de jugarlo, según la localidad en la que resida.

### **Concepto de Popular:**

Continuando con la aclaración de términos, el concepto Popular se refiere a lo surgido del pueblo o bien a una actividad o actividades practicadas por la mayoría. El uso de la expresión Juego o Deporte popular implica hacer alusión a una actividad que se ha introducido en el seno de una comunidad y que cuenta con un número considerable de seguidores.

Así mismo, el término Autóctono hace referencia a la actividad de una cultura aislada y diferenciada de su entorno. Es muy difícil mantener este concepto por el intercambio cultural.

Es más correcto hablar de modalidad autóctona.

Según Martínez González-Mohíno, Daniel (Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Profesor de Educación Física; nos dice que después lo visto anteriormente, el Consejo de Europa nos dice que lo correcto sería hablar de Juegos y Deportes Tradicionales, populares o no.

### **Los Juegos y Deportes Tradicionales y Populares:**

El mismo autor, Martínez González-Mohíno, Daniel, nos dice que los juegos tradicionales y populares suponen el primer paso de una actividad lúdica antes de transformarse en deporte: suelen ser de carácter tradicional, usualmente derivados de actividades laborales o de procedencia mágico-religiosa.

No se encuentran excesivamente reglamentados y cuando existen reglas suelen ser de carácter contractual, es decir, de mutuo acuerdo entre los jugadores y por lo tanto, variables y flexibles. Los instrumentos y el terreno de juego no están delimitados, estableciéndose en función de la comarca o localidad donde se practica.

Los deportes tradicionales y populares usualmente proceden de la evolución de los juegos tradicionales y populares; esta evolución es progresiva en complejidad, fruto de una mayor popularidad e intensidad en su práctica. El juego se reglamenta y

los instrumentos y el terreno donde se desarrolla se unifican, lo que hace evolucionar en complejidad las técnicas de ejecución.

Hoy en día, la mayoría tiene un reglamento unificado y cuentan con un organismo (federación) que impulsa competiciones regladas interterritoriales.

Los Juegos y Deportes Tradicionales son actividades de carácter lúdico que forman parte importante de nuestro bagaje cultural, aunque la mayoría se ha extinguido, habiendo sido sustituidos por el deporte institucionalizado y estandarizado.

Sin embargo, los Juegos y Deportes Populares pueden conectar más directamente con la práctica deportiva de algunos sectores de la sociedad, como ocurre en las zonas rurales, impulsando a la población a una vida más activa y más sana.

Para evitar la pérdida de una parte importante de nuestra cultura y como alternativa a los deportes que usualmente se practican en la escuela, es interesante recuperarlos y practicarlos en la enseñanza secundaria.

Moreno Palos (1.992) decía que cuando hablamos de Juegos y Deportes Tradicionales excluimos expresamente los juegos tradicionales populares infantiles.

Estos últimos son esenciales en el proceso de socialización del niño y ocupan un período cronológico amplio constituyendo un campo específico de estudio e investigación que en nada coinciden con los juegos y deportes practicados por adultos.

Según Martínez González-Mohíno, Daniel; podemos decir que los Condicionantes principales que sigue la evolución de un juego son:



1. Estas prácticas nacen de modo espontáneo, estando muy relacionadas con la actividad laboral, bélica o bien adquiriendo un verdadero carácter religioso, mágico, cultural.
2. El juego improvisado, si gusta, se empieza a practicar mayoritariamente.
3. Si se trata de un juego integrador que fomenta o no interfiere negativamente los valores de los individuos, las instituciones sociales permiten su continuidad.
4. Si ese juego ocupa un papel más relevante en el ocio de la comunidad, disfrutando de un notable acervo social de modo que todos los miembros lo puedan practicar, podemos hablar de juego popular.
5. Si se trasmite y consigue tener una continuidad a lo largo del tiempo (de generación en generación), entonces se puede hablar de juego tradicional.
6. Si esta actividad no disfruta de un número elevado de practicantes, no se la denomina juego popular, aunque seguirá siendo tradicional.
7. Si el juego tradicional estructura su funcionamiento con mayor precisión y se institucionaliza a través de estamentos sociales que regulan su práctica en federaciones, pasa a ser un deporte tradicional.

## **CAPÍTULO II**

### **LA SALUD**

#### **2.1. Concepto de Salud**

Es muy complejo y difícil definir el concepto de Salud.

Entre las múltiples preocupaciones que tiene el ser humano, sin lugar a dudas, que la salud ocupa un lugar importante y que ha configurado el modo de verse y de pensarse el hombre a sí mismo y a su medio existencial. Es un concepto que ha ido variando a lo largo del devenir histórico de la humanidad, pero que nunca podrá perder su importancia y significado; lo primero, porque es una categoría que enmarca la propia esfera del ser y del estar éste en-el-mundo (la salud es algo connatural a todo hombre, tanto en su dimensión corporal, mental o espiritual), y lo segundo porque tener salud o no tenerla es lo que determina, desde un enfoque fenomenológico, el poder hallarse o ajustarse más y mejor a la existencia que a cada uno le haya tocado vivir.

Según Lydia Feito, en su libro *Ética profesional de la enfermería*, PPC, Madrid 2000, 148, nos dice que: La salud puede ser entendida, en una primera aproximación, como un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual. En este sentido se puede decir que la salud es uno de los anhelos más esenciales del ser humano, y constituye la cualidad previa para poder satisfacer cualquier otra necesidad o aspiración de bienestar y felicidad, aunque la salud no puede ser identificada taxativamente como felicidad o bienestar sin más.

Asimismo, la salud es el medio que permite a los seres humanos y a los grupos sociales desarrollar al máximo sus potencialidades, esto es, sería como la condición de posibilidad que permite la realización del potencial humano de cualquier persona. De hecho, las modernas antropologías ya no la consideran como una simple ausencia de enfermedad. No basta tener un cuerpo vigoroso o saludable; es preciso vivir a gusto "dentro" de él y con él. No es suficiente sentirse útil y tener una dedicación o trabajo;

es necesario realizar una misión en la vida. Ni siquiera basta con perdurar en el tiempo; es necesario encontrarles un sentido a los años.

Con todo, el concepto "salud" es un término amplio y complejo, en el que, como señala Lydia Feito, se pueden dar las siguientes características:

De la salud tendremos que decir, como notas que le son propias, que es un concepto múltiple (porque permite distintas visiones del mismo, ya sean grupales o individuales), relativo (porque dependerá de la situación, tiempo y circunstancias de quien lo defina y para quien lo aplique), complejo (porque implica multitud de factores, algunos de los cuales serán esenciales o no dependiendo del punto de vista que se adopte), dinámico (porque es cambiante y admite grados) y abierto (porque debe ser modificable para acoger los cambios que la sociedad imponga a su concepción)

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la Salud como un estado de complejo bienestar físico, mental, social y espiritual. La actividad física, las dietas inadecuadas, el consumo de alcohol y de tabaco, son, entre otros, algunos de los hábitos que se relacionan con el deterioro de la salud en el mundo. Estos hábitos han sido identificados como factores de riesgo de ciertas enfermedades que pueden, unas veces conducir a un empeoramiento de la salud y de la calidad de vida, y en otras situaciones, ser la causa de la muerte de la persona.

No se conoce exactamente el tiempo que transcurre, desde que se adquiere una costumbre o hábito poco saludable, hasta la aparición de una enfermedad, lo que sí es seguro es que depende de muchos factores individuales. Asimismo, es importante señalar que las causas que influyen en la curación y desaparición de una enfermedad, dependen de muchos factores, entre ellos el tiempo de instauración de la enfermedad, el tratamiento, los factores genéticos, el estado de ánimo, entre otros.

Es en este contexto de deterioro de la salud, que el ejercicio físico juega un importante papel, no sólo en la aparición de los factores de riesgo que ocasionan las enfermedades, sino, que también ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de algunas enfermedades; ya sea porque a través de su práctica cotidiana se pueda curar totalmente una enfermedad o porque actúa prolongando la vida, mejorando de esta manera la calidad de los pacientes.

En la actualidad, no existe la menor duda que hay una relación directa entre la práctica de la actividad física y la salud. Los estudiosos de este tema nos dicen que la evidencia científica se ha acumulado de tal modo que los estudios actuales se enfocan más en el estudio de la naturaleza de las relaciones entre actividad física y salud que en determinar si estas relaciones existen.

## **2.2. Deporte y Salud**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su Informe sobre la Salud en el mundo, en el Año 2002; señaló que la mortalidad, la morbilidad y las incapacidades atribuidas a las principales enfermedades no transmisibles eran responsables de más del 60% de todas las muertes y que las dietas malsanas y la inactividad física estaban entre las causas de estas enfermedades. (Onu Colombia, 2011)

“El deporte y la actividad física son cruciales para una vida prolongada y saludable. El deporte y el juego mejoran la salud y el bienestar, aumentan la expectativa de vida y reducen la probabilidad de varias enfermedades no transmisibles, incluyendo la enfermedad coronaria.” (Onu Colombia, 2011)

La actividad física regular y el juego son fundamentales para el desarrollo físico, mental, psicológico y social. Los buenos hábitos comienzan temprano: el importante papel que desempeña la educación física está demostrado por el hecho de que los niños que hacen ejercicio tienen una mayor probabilidad de mantenerse físicamente activos cuando adultos. (Onu Colombia, 2011)

El deporte también desempeña un papel positivo importante en nuestra salud emocional y permite establecer valiosas conexiones sociales, ofreciendo a menudo oportunidades para el juego y la auto expresión. (Onu Colombia, 2011)

Al reconocer la importancia de la relación entre deporte, actividad física y salud, en el año 2004 la organización mundial de la Salud (OMS), adoptó la Estrategia Mundial sobre la Dieta, la Actividad Física y la Salud y una resolución acerca del Fomento de la Salud y de los Estilos de Vida Saludables. Ambos documentos enfatizan la importancia de comenzar la práctica de actividades físicas adaptadas en las primeras etapas de la infancia. (Onu Colombia, 2011)

El Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre VIH/SIDA (ONUSIDA), en el año 2004, fue la última organización del Sistema de las Naciones Unidas en suscribir un Memorando de Entendimiento con el Comité Olímpico Internacional (COI), para involucrar al mundo del deporte de forma más activa en la lucha contra la epidemia. (Onu Colombia, 2011)

### **2.3. Importancia de la actividad física para la salud**

Los beneficios de la actividad física para niños y niñas son numerosos, según un trabajo de investigación realizado por los Ministerios de Sanidad y Consumo y de Educación y Ciencia de España; se pueden clasificar, en líneas generales, en tres categorías:

- a) “Los beneficios físicos, mentales y sociales para la salud durante la infancia: La actividad física en la infancia genera una serie de beneficios durante la niñez que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado

contenido de colesterol en la sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

- b) Los beneficios para la salud derivados de la actividad física en la infancia que se transfieren a la edad adulta: “Los estudios han demostrado que la obesidad en la infancia se puede mantener hasta la edad adulta. De hecho, el riesgo de obesidad en la edad adulta es al menos dos veces más elevado en niños y niñas obesas que en aquellos no obesos. Por lo tanto, la actividad física durante la infancia parece generar una protección contra la obesidad en etapas posteriores de la vida. Además, las personas adultas que fueron obesas en la infancia presentan una salud peor y una mortalidad más elevada que aquellas que no fueron obesas en su infancia. Al mantener una condición física aeróbica en la infancia, la actividad física durante la niñez reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- c) El remanente conductual del hábito de práctica de la actividad física saludable que se mantiene hasta la edad adulta: Del mismo modo que las investigaciones que han demostrado que la obesidad tiende a desarrollarse desde la infancia hasta la edad adulta, existe asimismo un amplio conjunto de pruebas científicas que sugiere que los hábitos físicos establecidos durante la infancia y la adolescencia tienden asimismo a mantenerse en los primeros años de la edad adulta y en etapas posteriores de la vida. Tiene sentido que los y las adolescentes que acaban sus años escolares sintiendo confianza en su cuerpo y en su capacidad física y que poseen una experiencia positiva de la actividad física, presenten más probabilidades de mantenerse físicamente activos en la edad adulta. Es importante subrayar que se observan asociaciones más sólidas entre la actividad física en la infancia y la actividad física en la edad adulta cuando se toma en consideración la calidad de la experiencia de actividad física durante la niñez, en lugar de sólo la cantidad. Evidentemente, la forma en la que se experimentan el ejercicio y el deporte durante la infancia y la adolescencia tiene un impacto sobre la posterior participación en estas actividades en la edad adulta. Las actitudes

negativas adquiridas en la infancia y la adolescencia se pueden mantener hasta la edad adulta y afectar al deseo de la persona de participar en actividades físicas.

## **2.4 Resumen de los principales beneficios de la actividad física.**

A continuación, presentamos de manera resumida los principales beneficios que tiene para la salud, el desarrollo de la actividad física:

### **Beneficios para la salud durante la infancia:**

- “Mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad.” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- “Promoción del crecimiento y el desarrollo saludables de los sistemas cardiovasculares y músculo-esquelético.” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
  - “Reducción de los factores de riesgo relativos a” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
  - “Enfermedades cardiovasculares.” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
  - “Diabetes de tipo 2.” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
  - “Hipertensión.” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
  - “Hipercolesterolemia” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f).
- “Mejora de la salud mental y del bienestar psicológico a través de” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f):
  - “La reducción de la ansiedad y el estrés.” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

- “La reducción de la depresión.” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- “La mejora de la autoestima.” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- “La mejora de la función cognitiva.” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- “Mejora de las interacciones sociales” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f).

### **Mejora de la salud durante la edad adulta:**

- “Reducción de la probabilidad de convertirse en una persona obesa durante la edad adulta.” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- “Reducción de la morbilidad y la mortalidad derivadas de enfermedades crónicas en la edad adulta.” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)
- “Mejora de la masa ósea, lo cual reduce la probabilidad de padecer osteoporosis en etapas posteriores de la vida.” (Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia, s.f)

### **Establecimiento de modelos de actividad física durante toda la vida:**

- Incremento de las probabilidades de convertirse en una persona adulta activa.

## **2.5 Efectos positivos de la actividad física habitual sobre la salud.**

“Según Jesús Javier Rojo-González, Profesor de Actividad Física y Salud y Director INEF Madrid, existen efectos positivos de la actividad física sobre la salud, los cuales señalamos a continuación” (Rojo, 2003):



- “Puede normalizar la tolerancia a la glucosa.” (Rojo, 2003)
- “Aumento del consumo máximo de O<sub>2</sub>, gasto cardiaco-volumen sistólico.” (Rojo, 2003)
- “Reducción de la frecuencia cardiaca a un consumo de O<sub>2</sub> dado.” (Rojo, 2003)
- “Mayor eficacia del músculo cardiaco.” (Rojo, 2003)
- “Vascularización miocárdica mejorada” (Rojo, 2003)
- “Tendencias favorables a la incidencia de la mortalidad cardiaca” (Rojo, 2003)
- “Aumento de la capilarización del músculo esquelético” (Rojo, 2003).
- “Aumento de la actividad de las enzimas aeróbicas del músculo esquelético.” (Rojo, 2003)
- “Disminución de la producción de lactato a un porcentaje dado del consumo máximo de O<sub>2</sub>” (Rojo, 2003)
- “Mejora de la capacidad de utilización de los ácidos grasos libres durante el ejercicio – ahorro de glucógeno.” (Rojo, 2003)
- “Aumenta la liberación de endorfinas.” (Rojo, 2003)
- “Mejora la tolerancia al calor – aumenta la sudoración.” (Rojo, 2003)
- “Mejora de la resistencia durante el ejercicio.” (Rojo, 2003)
- “Aumento del metabolismo, lo que resulta beneficioso desde el punto de vista nutricional.” (Rojo, 2003)
- “Contrarresta la obesidad.” (Rojo, 2003)
- “Mejora la estructura y función de los ligamentos y articulaciones” (Rojo, 2003)
- “Aumenta la fuerza muscular.” (Rojo, 2003)
- “Contrarresta la osteoporosis” (Rojo, 2003)

Además, durante la actividad física y el ejercicio se liberan endorfinas que van a ayudar a reducir la ansiedad y las molestias físicas elevando el umbral del dolor y produciendo una sensación de euforia que previene y mejora la depresión. (Rojo, 2003)

Por otro lado, la actividad física va a favorecer la relación entre personas propiciando un ambiente distendido, a la vez que facilita la integración social siendo

utilizado la actividad física y el deporte como factor de captación e integrador social en poblaciones marginales. (Rojo, 2003)

Otro punto a tener en cuenta al referirnos a “actividad física y salud” es que se dirige a la población general y no al deportista de alto nivel. El concepto de actividad física conlleva un beneficio para la salud física del practicante, existiendo estudios que muestran una relación entre la actividad física y la esperanza de vida de forma que las sociedades más activas suelen vivir más que las inactivas. Por el contrario, el deporte de alto nivel conlleva el someter al cuerpo a sollicitaciones por encima de los niveles fisiológicos, lo que implica un riesgo de provocar efectos perjudiciales. (Rojo, 2003)

La actividad física y el deporte son recomendables en la infancia y la adolescencia.

Científicamente está establecida la influencia benéfica de estas actividades y estos juegos en el desarrollo de la juventud, pero también hay que considerar que los excesos de entrenamiento en los períodos de fragilidad, en vez de desempeñar un papel armónico en el desarrollo del adolescente pueden provocar consecuencias nefastas para el crecimiento en general del organismo como sobre el aparato locomotor, circulatorio y sobre el plano fisiológico.

Entonces, pensamos que el significado tradicional de la iniciación deportiva nos muestra una visión del deporte reproductora de los valores del deporte de competición, entendiendo que los mismos carecen de fundamentos educativos, pero a la vez somos firmes defensores de la aplicación del deporte en la Educación Primaria, sin duda, a partir de un replanteamiento metodológico que supone un compromiso del profesor y un mínimo interés por su adaptación al marco del proyecto educativo.

## CONCLUSIONES

PRIMERO. La práctica de la actividad física, es una escuela para la vida. Lo que se vive en el deporte constituye una buena preparación para la vida, ya que en él se viven intensamente una serie de estados cognoscitivos, motivaciones y emocionales que después se vivirán a lo largo de la vida de la persona".

SEGUNDO. Las personas que no practican la actividad física, traen consigo efectos perjudiciales para la salud, sin duda una estrategia efectiva es desarrollar el impulso a la actividad física, lo cual nos va a ayudar a disminuir y sobre todo prevenir las graves enfermedades que pueden causarnos hasta la muerte.

TERCERO. En una situación de deterioro de la salud, el ejercicio físico juega un importante papel, no sólo en la aparición de los factores de riesgo que ocasionan las enfermedades, sino, que también ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de algunas enfermedades; ya sea porque a través de su práctica cotidiana se pueda curar totalmente una enfermedad o porque actúa prolongando la vida, mejorando de esta manera la calidad de los pacientes.

CUARTO. En la actualidad, no existe la menor duda que hay una relación directa entre la práctica de la actividad física y la salud. Los estudiosos de este tema nos dicen que la evidencia científica se ha acumulado de tal modo que los estudios actuales se enfocan más en el estudio de la naturaleza de las relaciones entre actividad física y salud que en determinar si estas relaciones existen.

## **RECOMENDACIONES.**

Se recomienda lo siguiente:

- A las autoridades educativas y regionales, crear campañas para promocional la importancia de la ejecución de actividades físicas en la población para prevenir enfermedades.
- A los docentes de educación física, promover dentro del aula la ejecución constante de actividades fisca con la familia.

## REFERENCIAS CITADAS

- ARRUZA, J.A Y OTROS (2002). Nuevas perspectivas acerca del deporte educativo. Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.
- BLAZQUEZ, D (1995). La iniciación deportiva y el Deporte Escolar. Barcelona: Inde.
- CECCHINI, J.A (2005). “El deporte educativo en la edad escolar”. En Actas del VI Congreso Internacional de Educación Física y Deporte Escolar. Madrid: Gymnos.
- DE MIGUEL, J. M. (1985). La salud pública del futuro. Ariel Sociología. Barcelona.
- Hospitales Angeles. (s.f). 10 beneficios de la actividad física. Recuperado de:<https://www.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/10-beneficios-de-la-actividad-fisica>
- Jofré, I. (2014). Desarrollo de la Actividad Física y Deportiva, Fomento Público y Responsabilidad Social Empresarial (Memoria de titulación para optar al grado de Licenciado en Ciencias Jurídicas y Sociales).Universidad de Chile. Santiago. Chile.
- LÓPEZ, J. & MULAS, A. (2000). Bases conceptuales de la actividad física en relación con la salud. Actividad física y salud para ejecutivos y profesionales. López Mojares, L.M. ed. Cie Inversiones Editoriales Dossat. Madrid.
- Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia. (s.f). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Recuperado de:<https://www.slideshare.net/pepeinef/actividad-fisica-y-salud-en-la-infancia-y-la-adolescencia>
- Onu Colombia. (2011). El deporte. Recuperado de:<http://www.onucolombia.org/>
- Oposinet. (s.f). – Los deportes: concepto y clasificaciones. El deporte como actividad educativa. Deportes individuales y colectivos presentes en la escuela: aspectos

técnicos y tácticos elementales: su didáctica. Recuperado de:<https://www.oposinet.com/temario-primaria-educacion-fisica/temario-2-primaria-educacion-fisica/tema-14-los-deportes-concepto-y-clasificaciones-el-deporte-como-actividad-educativa-deportes-individuales-y-colectivos-presentes-en-la-escuela-aspectos->

[tcticos-y-tcticos-elementa/](#)

Rojo, J. (2003). Un Análisis De La Actividad Física Para La Salud. Recuperado de:[https://www.researchgate.net/publication/28062015\\_Un\\_analisis\\_de\\_la\\_actividad\\_fisica\\_para\\_la\\_salud](https://www.researchgate.net/publication/28062015_Un_analisis_de_la_actividad_fisica_para_la_salud)

Romero, J., y Campos, C. (s.f). Características De Las Actividades Deportivas Extraescolares En Los Centros Educativos De Primaria De Sevilla. Recuperado de: [http://docplayer.es/16943328-Caracteristicas-de-las-actividades-deportivas-extraescolares-en-los-centros-educativos-de-](http://docplayer.es/16943328-Caracteristicas-de-las-actividades-deportivas-extraescolares-en-los-centros-educativos-de-primaria-de-sevilla.html)

[primaria-de-sevilla.html](#)

ROMERO, S (1997). El Fenómeno de las Escuelas Deportivas Municipales, Sevilla.

ROMERO, M.J. (2005). El deporte en edad escolar en los Centros Educativos de

Primaria. Sevilla. Tesis Doctoral. Universidad de Sevilla. Trabajo Inédito.

SAENZ, P (1997), La Educación Física y su Didáctica, Manual para el Profesor. Sevilla, Wenceulen.

SÁNCHEZ, F. (1996) La actividad física orientada hacia la salud. Madrid. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>