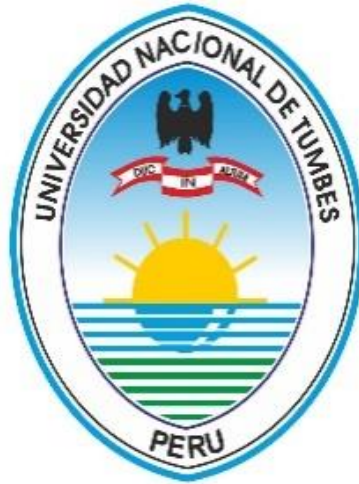


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Desarrollo de la actividad física deportiva

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor:

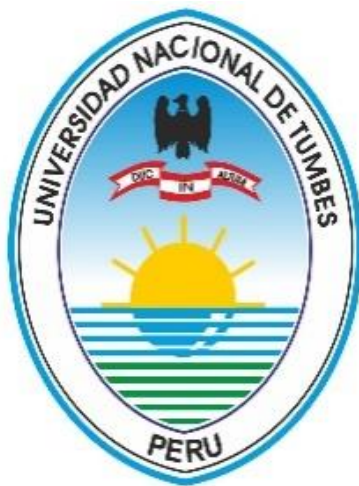
Humberto Pintado Chinchay

Trujillo – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Desarrollo de la actividad física deportiva

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

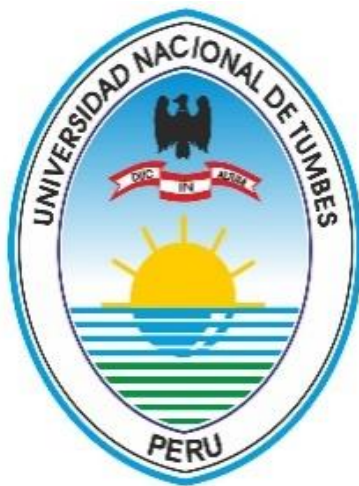
.....

Trujillo – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Desarrollo de la actividad física deportiva

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

Humberto Pintado Chinchay. (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Trujillo – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Trujillo, a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio San José N° 81608, 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. Oscar Calixto la Rosa Feijoo, 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: *“Desarrollo de la actividad física deportiva”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **PINTADO CHINCHAY, HUMBERTO**.

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

Por tanto, **PINTADO CHINCHAY, HUMBERTO**, 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 doce 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. Oscar Calixto la Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Raúl Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Desarrollo de la actividad física deportiva

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

www.madridsalud.es

Fuente de Internet

6%

2

eva.universidad.edu.uy

Fuente de Internet

2%

3

Submitted to Universidad Nacional del Centro
del Peru

Trabajo del estudiante

1%

4

es.slideshare.net

Fuente de Internet

1%

5

docplayer.es

Fuente de Internet

1%

6

www.yumpu.com

Fuente de Internet

1%

7

Submitted to Universidad Autónoma de
Nuevo León

Trabajo del estudiante

1%

8

despertardiario.com

Fuente de Internet

1%

	Trabajo del estudiante	<1 %
21	www.meditip.lat Fuente de Internet	<1 %
22	xdoc.mx Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.unicordoba.edu.co Fuente de Internet	<1 %
24	Submitted to UNILIBRE Trabajo del estudiante	<1 %
25	rabida.uhu.es Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva

Asesor.

INDICE

DEDICATORIA	6
INDICE.	7
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPITULO I	14
MARCO TEÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE	14
1.1. Concepto de Actividad Física y Deporte:	14
1.2. Clasificación del Deporte	19
1.3. Derecho al Deporte	24
CAPITULO I	29
ROL DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.	29
2.1. Importancia de las Actividades Físico Deportivas.....	29
2.2.1. Efectos sobre la disminución de respuestas motoras	33
2.2.2. Efectos sobre la rehabilitación de lesiones y/o enfermedades	34
2.3. Beneficios psíquicos.....	34
2.4. Beneficios sociales	35
CONCLUSIONES	35
RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS CITADAS.....	37

RESUMEN

La actividad física es un concepto muy amplio, ya que incluye deportes, juegos, juegos y cualquier otra actividad física. La actividad física se define como cualquier actividad que requiere la participación de un sujeto individual y en la que sus características físicas, tales como resistencia, fuerza o flexibilidad, son esenciales. En general, este campo de aplicación se ha ampliado para incluir el uso de la inteligencia. En términos deportivos, podemos decir que es: cualquier actividad física con personajes de juego en forma de combate con uno mismo o con otros, o es un enfrentamiento con los elementos de la naturaleza.

Palabras Clave: Actividad, deporte, educación.

ABSTRACT

Physical activity is a very broad concept, since it includes physical education, sports, games and any other physical practice. Physical Activity is defined as “any activity that requires the personal participation of the subject and that their physical qualities, such as endurance, strength or agility, are decisive. This scope is generally broadened to include the use of intelligence as well”. In relation to Sport we can say that it is: "Any physical activity with a game character that takes the form of struggle with oneself or with others or constitutes a confrontation with natural elements."

Key Words: Activity, sport, education.

INTRODUCCIÓN

Aunque existen varios criterios, es necesario conocer el concepto de gestión de la actividad física, sin embargo, analizando estos criterios, podemos concluir que la actividad física será todo movimiento natural y/o planificado realizado por las personas, logrado como resultado de la prevención, La energía se derrocha con fines estéticos, deportivos o de rehabilitación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todos los movimientos de la vida diaria, incluidos el trabajo, el ocio, el ejercicio y los deportes. Es necesario promover y mantener la salud. Los expertos de la OMS destacan que no es suficiente entrenar unas horas el fin de semana, porque no puede compensar el sedentarismo durante el resto del tiempo. En este sentido, señalan que los beneficios del ejercicio físico desaparecen del organismo a partir de las 72 horas, por lo que es importante hacer ejercicio de forma regular y constante.

La Organización Mundial de la Salud ha destacado otros beneficios de la actividad física, como reducir las conductas de riesgo de los jóvenes como la violencia o el consumo de drogas, así como mejorar la resiliencia física y mental de las personas mayores y ayudarles a combatir la soledad emocional. Para los niños, el ejercicio es una forma importante de desarrollar la coordinación y garantizar un buen desarrollo óseo, muscular y articular, así como una buena forma cardiorrespiratoria.

La actividad física es cualquier tipo de movimiento físico que las personas realizan durante un determinado período de tiempo, tanto en el trabajo como en las actividades laborales y de ocio, que aumenta mucho el gasto energético y el metabolismo en reposo, es decir, la actividad física quema calorías. Esto incluye caminar o andar en bicicleta para moverse, bailar, juegos y pasatiempos tradicionales, jardinería y tareas domésticas, y deportes o actividad física deliberada. Los deportes generalmente involucran algún tipo de competencia, y el ejercicio a menudo se realiza con la intención de mejorar la salud. Según los expertos, viviremos entre 100 y 120 años, pero aún no está clara la edad a la que comienza el envejecimiento.

Los expertos creen que el envejecimiento comienza en el momento en que nacemos, cuando los mecanismos genéticos impiden que las células se renueven indefinidamente. La

primera es provocada por malos hábitos de vida: tabaquismo, alcoholismo, desnutrición, falta de actividad física, estrés, acumulación de sustancias tóxicas. La otra, en cambio, se consigue a través de un estilo de vida saludable, que incluye no solo actividad física regular -sobre todo a partir de los 50 años para prevenir problemas óseos-, sino también actividad intelectual. Recuerda que el ejercicio aumenta la producción de químicos que promueven el desarrollo de neuronas y nuevas conexiones entre ellas, así como el crecimiento de vasos sanguíneos que alimentan estructuras existentes. En estas estructuras, los huesos comienzan a envejecer a partir de los 35 años; luego comienza un lento proceso de declive, acelerándose en las mujeres menopáusicas y más lentas en los hombres. El ejercicio físico es el principal medio para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce el riesgo de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad al aumentar la interacción social. También contribuye al bienestar de la comunidad y la protección del medio ambiente e implica invertir en las generaciones futuras.

Es importante recordar que hay muchas razones por las que no necesitamos dejar de hacer ejercicio de una forma u otra. Entre estas importantes razones tenemos: Al menos 600.000 muertes al año por inactividad física; El sobrepeso y la obesidad causan más de 1 millón de muertes; Más de la mitad de la población no es físicamente activa; nivel de actividad física (30 minutos por día); la tendencia mundial es reducir la actividad física; la tendencia mundial es reducir la actividad física; en la mayoría de los países, los niños son más activos que las niñas y la actividad física en ambos sexos disminuye con la edad; diferentes grupos socioeconómicos también muestran desigualdad: los más pobres tienen menos tiempo libre y menos oportunidades de recreación disponibles o viven en un ambiente que no apoya las actividades físicas; Los costos indirectos de la inactividad física en el cuidado de la salud son una preocupación por la pérdida de actividad económica. Basado en dos estudios.

Los países deben revertir la tendencia de la inactividad física y crear condiciones que permitan a las personas mejorar su salud haciendo que la actividad física forme parte de su vida diaria.

En el siglo XXI, la promoción de la actividad física debe verse como una necesidad, no como un lujo, y la acción debe basarse en varios principios clave: utilizar una definición

amplia de actividad física, involucrar a múltiples sectores, mejorar el entorno de actividad física y el trabajo desarrollar programas basados en las necesidades identificadas de la población, aplicar un enfoque multifacético, integral y eficaz, mejorar la equidad, utilizar la mejor evidencia disponible y, en última instancia, lograr el desarrollo sostenible. La actividad física tiene muchos beneficios para el ser humano, el aumento del consumo de energía y el metabolismo basal es una buena forma de combatir el aburrimiento y las deformidades. Se considera una actividad esencial para la salud humana, según la información publicada por la Organización Mundial de la Salud (2011), la sociedad es cada vez más sedentaria, es decir, las personas se dedican cada vez menos a la actividad física, lo que pone en peligro la salud humana surgen problemas como la obesidad, por citar sólo uno. Por ello, es importante y necesario promover y animar a las personas a realizar actividad física para proteger la salud, prevenir y ayudar a paliar muchas enfermedades.

Objetivo General

Orientar a las personas en general sobre la utilidad e importancia de la actividad física, y su relación directa que existe con la calidad de vida.

Objetivos Específicos

- Proponer una serie de actividades físicas que ayuden a la población a mejorar su condición física.
- Ofrecer razones para continuar promoviendo la actividad física en la población.
- Determinar la importancia de la actividad física en las personas para prevenir muchas enfermedades.

La justificación de este trabajo de investigación radica en la necesidad de contar con información que nos ilustre sobre lo que es la actividad física y los beneficios que trae consigo para la salud de las personas que la llevan a la práctica, por lo que lo convierte en un documento importante de consulta para docentes y estudiantes que quieran o aspiren a tener una vida saludable.

Igualmente, esta investigación puede convertirse en un soporte o antecedente para el desarrollo de nuevas investigaciones relacionadas con la actividad física. Su revisión y consulta puede motivar a los docentes de la especialidad de educación física para ahondar en las investigaciones y destacar la real importancia que le corresponde a la actividad física en beneficio de todas las personas y especialmente de los estudiantes por quienes se debe comenzar el desarrollo de actividades físicas como base para la prevención de muchas enfermedades y la conservación y práctica de estilos de vida saludables.

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

1.1. Concepto de Actividad Física y Deporte:

La actividad física es un concepto muy amplio, ya que incluye deportes, juegos, juegos y cualquier otra actividad física. Es importante poder comprender y comprender lo que incluye el concepto de actividad física, porque es necesario poder comprender el concepto de movimiento. En primer lugar, podríamos decir que la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que provoca un consumo de energía, este primer concepto se refiere al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana, pero no la ve como una práctica que experimenta la sociedad él Considerando esto último, podemos definirlo como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que genera consumo de energía y experiencias personales que nos permiten interactuar con las personas y el medio que nos rodea.

Para el investigador de la memoria Ignacio Aliaga Salazar, la actividad física es el primer elemento en la definición de un movimiento de intervención. La define como “cualquier actividad que requiera la participación física del sujeto y donde sus cualidades físicas, como la resistencia, la fuerza o la destreza, sean indispensables. En general, esta área también cubre el uso de la inteligencia”.

Otro término indica que el término "actividad física" se refiere a una amplia gama de actividades y movimientos, incluidas actividades diarias como caminar de forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas vigorosas y baile. El ejercicio, también una forma de actividad física, se define como movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el objetivo de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física. (Definición tomada del American College of Sports Medicine, "Exercise Testing and Prescribing Guidelines" [American College of Sports

Medicine (ACSM), Exercise Testing and Prescribing Guidelines, Sixth Edition, New York: Lippincott, Williams, & Wilkins, 2000).

También en lo que respecta al deporte, no existe un único concepto que defina qué es el deporte, en el sentido de que diferentes autores e instituciones (públicas o privadas) han desarrollado varias definiciones.

Para la definición conceptual del concepto de deporte, consideraremos tres enfoques: lo que defiende el autor, por otro lado, lo que produce la institución y, por último, lo que se expresa en la legislación de la Ley de Fomento del Deporte del Perú N° 28036. También debe entenderse que el concepto de deporte está relacionado con otros conceptos, como educación física, entrenamiento militar, salud física y mental, recreación, etc.

La raíz latina "deporte" tiene varios significados, aunque en los siglos XII y XIII se consideraba diversión en las lenguas romances. También estaba relacionado con el concepto de ocio que existía en la época, una profesión que solo podían ejercer los nobles con suficiente tiempo libre.

Según Saúl García Blanco, el mayor desarrollo del deporte se ha dado en el siglo pasado, en los países industrializados, en grupos sociales adinerados como la aristocracia y la burguesía, debido a que en estas sociedades las clases tienen tiempo para actividades que no están relacionadas con el trabajo. . , tienen tiempo libre, por lo que solo pueden realizar actividades para divertirse o jugar, siempre y cuando tengan un medio de vida. El mismo autor en su artículo "El origen del concepto de deporte" afirma que este proceso se ha repetido a lo largo de la historia, donde lo cierto es que el auge del deporte se descubrió al compás del progreso cultural de los pueblos o civilizaciones en las que se desarrollaba tuvo lugar era un juego , dicho:

"... Generalmente, el deporte refleja los valores fundamentales del marco cultural en el que se desarrolla y, por lo tanto, actúa como un ritual cultural o "transmisor de cultura". Incluso los deportes importados del extranjero están cambiando rápidamente y adaptándose a las normas y valores tradicionales...". Desde un punto de vista sociológico, es interesante cómo el Centro de Investigaciones

Sociales de Argentina entiende lo que es el deporte, que para ellos es "una poderosa herramienta para enfrentar la marginación y la discriminación, para incentivar la inclusión de los jóvenes en el sistema educativo, para promover la adopción de un estilo de vida saludable y contribuir al desarrollo de la sociedad. El deporte puede difundir una cultura de trabajo duro que valora el crecimiento personal y valora el trabajo en equipo y la colaboración". Para comprender mejor y comprender inicialmente este concepto, es útil resumir lo mencionado en el diccionario de la Real Academia Española de Ciencias, que se define de la siguiente manera: (De deportar).

“Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.”

“Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.”

Tras explorar las aproximaciones iniciales al concepto de deporte, es necesario resumir algunos de los conceptos propuestos por los autores, podemos encontrar algunas definiciones modernas, como las indicadas por Cazorla Prieto en su libro “Deporte y Estado”, de 1979. Que definirá el deporte como: "Principalmente las acciones corporales humanas, realizadas individual o colectivamente, en las que pueden encontrarse medios de autogratisfacción u otros deseos" no es muy claro y preciso porque cada cuerpo es dominante. Las acciones humanas por estatus pueden ser motoras, como cavar hoyos en el suelo, o principalmente acciones físicas que pueden realizarse con un propósito definido y preciso, como construir estructuras. Según Iñaki Aguirreazkuenaga, las características esenciales del deporte, frente a otras manifestaciones sociales, son "la competición regular combinada con el esfuerzo físico y mental de una persona, normalmente con el objetivo de competir consigo mismo o jugar hasta el agotamiento y mejorar las oportunidades de ocio". La condición física humana y la inteligencia en todo caso favorecen el disfrute fácil de la vida. Además, como último requisito, dicha competición reglada es socialmente aceptada como deporte en el marco geográfico de su sede. ". Los conceptos anteriores se pueden dividir afirmando que los deportes son actividades con el ser humano como cuerpo principal, por lo que estas actividades con animales como único cuerpo principal no pueden considerarse deportes en sentido estricto. Otro punto interesante es que esta

definición no se limita a los deportes organizados o competitivos, sino que también incluye deportes de masas o de base, lo que significa que las actividades no institucionalizadas o recreativas no pueden separarse del terreno de juego. Además, se enfatiza que el deporte debe orientarse hacia actividades que mejoren la condición física y psíquica de las personas, excluyendo así cualquier actividad perjudicial para las personas. Finalmente, el hecho de que la disciplina gimnasia deba ser reconocida como un deporte en la sociedad no significa que alguna actividad no pueda ser considerada un deporte en el futuro, teniendo en cuenta las realidades dinámicas del deporte y el desarrollo social, por lo que se dice que, por ejemplo en España existen más de 60 federaciones deportivas lo que no impide la institucionalización de los denominados deportes de aventura.

Algunas organizaciones internacionales también están tratando de definir el deporte. El Consejo Internacional de Deportes, en cooperación con la UNESCO, declaró en la "Declaración Deportiva": "Todas las actividades deportivas de carácter competitivo, que luchan con uno mismo o con otros, o se oponen a los elementos de naturaleza."

En la "Carta Europea del Deporte" elaborada por la Comisión Europea en 1992, el deporte se define como: "por la participación, organización u otros medios todo tipo de actividades deportivas con el objetivo de lograr o mejorar la condición física o mental, el desarrollo de la vida social relaciones sociales o el desarrollo de las relaciones sociales en diversos campos.competiciones de clase", en el libro de Iñaki Aguirreazkuenaga, esta es una definición bastante completa, pero tiene un inconveniente, permite calificar la actividad como un deporte, no como un evento social, como pone el ejemplo de un concurso de baile, puede cumplir con la definición dada por la Comisión Europea, porque es una actividad que requiere mucha preparación física, independientemente de que se organice o no, y que, entre otras cosas, mejora el estado físico o condición mental de los participantes, desarrolla relaciones sociales, y cuyo objetivo es lograr resultados positivos en las competencias.

En la llamada Declaración de Niza, la Comisión Europea ha dado pautas a los países participantes para comprender mejor las particularidades del deporte y su función social en Europa, y los países deben tener esto en cuenta y aplicar sus políticas

comunes. De este modo, afirma que el deporte “es una actividad humana basada en valores sociales, educativos y culturales básicos. Es un factor de inclusión, participación en la vida social, tolerancia, aceptación de las diferencias y apego a las normas. Además, proporciona orientación para la participación de todos en la actividad física, el respeto por las preferencias y capacidades de cada uno, y todas las formas de competición organizada o individual o actividades de ocio. Nuestra legislación en Perú, específicamente el artículo 2 de la Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte no. 28036, define deportes:

El deporte es una actividad física que se promueve como elemento esencial de la recreación, el mejoramiento de la salud, la restauración y el desarrollo del potencial físico y mental de la persona mediante la participación en sanas competencias en todos los deportes, la recreación y las disciplinas físicas. Aquellos que ganan en la competencia leal de acuerdo a sus habilidades y esfuerzos.

En el derecho comparado de Chile, en particular la Ley del Código del Deporte del 9 de febrero de 2001 no. 19 712 en el artículo 1, se entiende por deporte:

Las actividades físicas que utilizan la motricidad humana como medio de desarrollo integral de las personas y cualquier forma de expresión educativo-deportiva, general o específica, realizadas con la participación de las personas y encaminadas a la integración social, el desarrollo comunitario, el cuidado de su salud y la recreación. y algún tipo de deporte o actividad recreativa en la que la competencia o el desempeño se utilicen como un medio importante de su expresión social y que se organice bajo condiciones reguladas que buscan los más altos estándares de desempeño.

También encontramos otra definición en la Ley General de la Cultura Física y el Deporte de México, donde el artículo 4, numeral 5 establece:

“En esta ley, se consideran definiciones esenciales las siguientes:

V.- Deportes: actividades institucionalizadas y regladas desarrolladas en competencias dirigidas al rendimiento óptimo”.

En España, nos centraremos en la constitución española y la legislación deportiva, que no aportan conceptos, sino pautas. El artículo 43, apartado 3, de la Constitución Española de 1978 establece:

El Gobierno promoverá la educación para la salud, la educación física y el ejercicio. También fomentará el buen uso del tiempo libre”. De este artículo podemos destacar que el concepto de deporte está relacionado con la salud, la educación y la recreación, y como forma de bienestar social, tiene el deber de popularizar el deporte entre la población, no sólo teniendo en cuenta los aspectos de la competitividad de deportes

Por otro lado, en el preámbulo de la Ley N° 10/1990 de 15 de octubre de 1990, aunque no se define la palabra deporte, podemos entender que el deporte está relacionado con el juego, la educación, la salud, las estructuras asociativas, los deportes recreativos, deportes, deportes descanso, etc

1.2. Clasificación del Deporte

A continuación, esbozamos una clasificación del deporte desarrollada por Iván Alexander Jofré Luna, en su Memoria de Titulación para optar el Grado de Licenciado en Ciencias Jurídicas y Sociales, denominada “Desarrollo de la Actividad Física y Deportiva, Fomento Público y Responsabilidad Social Empresarial”.

a) Clasificación del deporte practicado de forma individual o en equipo

- **Individual:** el atleta compite por sí mismo, incluso si compite dentro de una organización de club o federación, y el resultado se logra individualmente, sin cooperación directa con otro atleta, p. atleta, luchador-judío, nadador.
- **Equipo:** un equipo tendrá diferentes jugadores y con sus actividades conjuntas intentarán lograr los mejores resultados para todo el equipo, por ejemplo en fútbol, rugby, baloncesto. La principal diferencia con la práctica individual es que en este

caso, mientras cada atleta busca su mejor desempeño, el objetivo principal es lograr lo mejor en equipo.

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

En este sentido, el profesor español Gabriel Real Ferrer tiene una clasificación ampliamente aceptada a partir de la cual argumenta que, para separar los intereses que justifiquen la intervención del Estado, hay que diluirlos y dividirlos creando categorías en su seno.

- **Deporte amateur:** es un deporte altruista que no genera ningún tipo de recompensa económica. A partir de este concepto, se manifiesta de manera muy diferente:

No federativas: no todas las actividades deportivas se desarrollan dentro de las federaciones, ni siquiera en las asociaciones deportivas. Aquí encontramos el llamado “deporte para todos”, el movimiento de personas de forma lúdica y espontánea. Cabe señalar que aquí están representados los intereses públicos más importantes relacionados con el deporte, como la salud y el bienestar general de la sociedad, por lo que las autoridades públicas deben tratar de promover y promover este tipo de actividades físicas.

Liga: un aficionado a la liga tiene una relación sólida y duradera con el deporte, por lo que está sujeto a las leyes del deporte en virtud de su afiliación. La función de este tipo de categoría es construir los pasos necesarios en el deporte profesional.

- **Folklore:** esta categoría incluye deportes que están arraigados en ciertas tradiciones regionales sin influencia extranjera. Es importante apoyar y proteger este tipo de actividades, ya que forman parte del patrimonio cultural de cualquier país.

- **Deporte profesional:** un atleta profesional es cualquier atleta que directa o indirectamente mantiene su condición socioeconómica actual o futura a través del deporte. Por deportes profesionales entendemos todo lo que proporciona un sustento a sus practicantes.

Cabe distinguir entre:

- Deportes de espectáculo: en esta categoría se incluyen los deportes profesionales porque, como señala Cazorla Prieto: Cuando un deporte es capaz de crear espectáculo, es capaz de suscitar emociones en los testigos presenciales y por tanto en la verdadera afición que lo quiere, suponiendo que su consideración a través del precio, la especialización es inevitable.
 - Movimientos que no impresionan: movimientos que no brindan una atención inmediata y son el resultado de la combinación de dos fenómenos: los medios audiovisuales y la publicidad. Un vívido ejemplo de esta clase es el Rally Dakar Chile-Argentina.
- **Deportes de alta competición:** También conocidos como deportes de élite o deportes de fuego. Los Juegos Olímpicos son el evento deportivo más grande del planeta y, por lo tanto, representan plenamente esta categoría. Se diferencia de los deportes para espectadores en que se desafía a los atletas no solo a ganar, sino también a superar una cierta cantidad de puntos; Por ejemplo, los récords olímpicos son la esencia de este deporte.

El deporte se caracteriza por la hiperespecialización y perfeccionamiento de las disciplinas deportivas, lo que significa una extrema dedicación de los atletas.

c) Clasificación del deporte desde el punto de vista normativo

Para esta clasificación, los autores siguieron las disposiciones de la legislación chilena y extranjera. Para hacer esta distinción, utiliza específicamente la Ley de Derecho del Deporte núm. 19.712 normas que distinguen entre deportes

recreativos, competitivos y de alto rendimiento. • Deportes recreativos: El artículo 6, inciso 1 de la “Ley del Deporte” establece: “Los deportes recreativos son actividades deportivas que se practican dentro de los límites de las capacidades de cada persona de acuerdo con su condición física y edad en el tiempo libre”. Los participantes pueden acordar mutuamente normas para mejorar la calidad de vida y la salud de los residentes, así como para promover la convivencia familiar y social.

El artículo 34 de la Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte de Perú distingue el deporte para todos, al señalar:

"El deporte para todos es una forma de salud y recreación empoderadora, participativa y preventiva y se lleva a cabo en todas las partes del país, como ciudades, lugares de trabajo, comunidades agrícolas y comunidades indígenas". En conclusión, los autores afirman que se puede decir que el deporte se practica en el tiempo libre con evidentes fines recreativos, divertidos, placenteros y contribuyen a la mejora de las relaciones sociales y la calidad de vida personal. Como ir a la piscina con amigos a hacer deportes acuáticos. Sport for All tiene como objetivo dar a todas las personas la oportunidad de participar en la actividad física sin ningún tipo de discriminación, por lo que representa una apuesta por el deporte humano y educativo.

Resulta necesario mencionar que la concepción de “Deporte Para Todos” no es reciente, correspondiendo su paternidad al Barón Pierre de Coubertin que en 1919, expresaba lo siguiente:

“Todos los deportes para todos. He aquí una fórmula que va a ser tachada de locamente utópica. Pero me trae sin cuidado. Lo he pensado y meditado ampliamente y la considero justa y posible, de ahí que los años y las fuerzas que me resten serán empleados en hacerla triunfar”.

• Deportes Competitivos: La Sección 7 de la Ley de Deportes dice:

“Deporte competitivo significa un deporte sistemático regido por reglas y reglamentos, con un programa y un calendario de juegos y eventos”.

Encontramos otro nombre, pero entiéndalo como una referencia a lo que se clasifica como deporte competitivo en nuestra ley, la Ley General de la Cultura y el Deporte de México, cuyo artículo 73 establece que el deporte profesional significa:

“Se entiende por deporte profesional la actividad que promueve, organiza, desarrolla o participa en el deporte con ánimo de lucro.” De igual forma, en el artículo 57 de la Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte del Perú, se define qué es el deporte profesional, el cual establece:

“El deporte profesional se define como el conjunto de actividades deportivas remuneradas que generan renta, rédito o lucro, reguladas según normas aprobadas por el Instituto Peruano de Educación Física, de conformidad con la legislación nacional y las normas internacionales.”

- **Deporte de Alto Rendimiento**, el artículo 8º inciso 1º y 2º de la Ley del Deporte dispone que:

“Se entiende por deporte internacional de alto rendimiento la práctica sistemática y exigente en el respectivo deporte.

Se considerarán deportistas de alto nivel aquellos que cumplan con los requisitos técnicos establecidos por el Instituto Nacional de Educación Física de Chile y el Comité Olímpico de Chile y las distintas federaciones nacionales asociadas a éste, más aún porque integran la selección chilena en cada federación. En cuanto a la legislación deportiva española, el artículo 50 de la Ley 10/1990, de 15 de octubre, define lo que se entiende por deporte de alto nivel, afirmando:

“Se considera deporte de alto nivel en el sentido de esta ley, la actividad deportiva que cumple las características previstas en el artículo 6.1 de esta ley y que permite la competición atlética y garantiza el máximo rendimiento y competitividad en el ámbito internacional.”

A su vez el artículo 6.1 señala:

“El deporte de alto nivel es considerado un deporte de importancia nacional porque es un elemento importante del desarrollo deportivo, porque con base en los requisitos técnicos y científicos de su preparación, estimula la popularización del

deporte a nivel nacional, y a través de la participación en competiciones oficiales eventos deportivos internacionales o haciendo el papel de representar a España.

Además, es importante referirse a la comprensión de Eduardo Blanco Pereira sobre este deporte, al decir: “En los deportes de alto nivel, hay un pequeño número de atletas de la confederación que han superado los requisitos establecidos por los rankings de competencias internacionales y reciben apoyo económico compensación, pero no son considerados atletas profesionales”. Además, el mismo autor enfatiza sus pensamientos y señala que además de elevar el nivel de la calidad del deporte, que es su objetivo principal, a saber, la construcción de marca y el rendimiento probado, el deporte de alto nivel también puede contribuir al logro de los siguientes objetivos:

- Generar interés por la práctica de una determinada modalidad deportiva debido a los éxitos deportivos obtenidos,
- Satisfacer la demanda de espectáculo deportivo que los ciudadanos también solicitan,
- Posibilitar una vía de acceso a una práctica deportiva de alto nivel a los que reúnan las condiciones idóneas que exige el alto rendimiento, y
- Dinamizar otros sectores económicos como la industria deportiva, el turismo, la hostelería, etc.

1.3. Derecho al Deporte

a) Reconocimiento del Derecho al Deporte

Aquí comentaremos lo que doctrinariamente se analiza como derecho de toda persona a ejercer, y no profundizaremos en si este derecho es o no un derecho fundamental, ya que en realidad es de poca importancia a los efectos de este informe. . Cabe recalcar que las actividades físicas son parte importante y fundamental del desarrollo humano, por lo que los derechos inherentes a toda persona son reconocidos internacionalmente tanto en declaraciones como en convenios internacionales, por ejemplo en diversas constituciones.

Existen numerosas normas supraestatales que reconocen este derecho. En los años 60 el Consejo Internacional para la Educación y el Deporte, junto con la UNESCO, elaboraron el llamado “Manifiesto sobre el deporte”, en el cual se incluyó el derecho de todos a practicar el deporte como parte fundamental del sistema de educación. Además se añadía que el deporte: *“se precisa para la educación equilibrada y completa de los jóvenes a los que se prepara para la sana utilización de su ocio en la edad adulta...”*; junto con declarar: *“que es incompatible con el espíritu del deporte toda tentativa para restringir el acceso al mismo por consideraciones sociales, políticas o religiosas”*.

Posteriormente en 1975 se aprobó la Carta Europea del Deporte para Todos, Conferencia celebrada en Bruselas, en la cual manifiesta en su artículo primero que “todas las personas tienen derecho a practicar deportes”. En igual sentido la Asamblea General de la UNESCO celebrada en noviembre de 1978, proclamó el acceso a la educación física y el deporte como derecho fundamental de todo ser humano indispensable para el desarrollo de su personalidad.

La Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación en contra de la Mujer (CEDAW)” de 1979, aprobada por la Asamblea de las Naciones Unidas, busca asegurar el pleno desarrollo de la mujer, garantizándole el ejercicio y el goce de los derechos y libertades fundamentales en las mismas condiciones de igualdad que al hombre; en ese sentido el artículo 13.C señala que: *“Los Estados partes deberán adoptar todas las medidas tendientes a asegurar, en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres, los mismos derechos en cuanto a participar en esparcimiento y deportes...”*

En resumen, cabe mencionar que la Comisión Europea del Deporte aprobó la Carta Europea del Deporte en 1992, cuyo objetivo es que todos los estados miembros promuevan y garanticen el deporte para todos como factor esencial de desarrollo. Humanidad.

Como puede deducirse de las afirmaciones anteriores, la recreación y el ocio se consideran derechos básicos y necesidades básicas. Es claro que es responsabilidad del Estado velar por el respeto y promover la elección para satisfacer sus necesidades.

Por otro lado, el año 2005 de la ONU fue el Año Internacional del Deporte y los Deportes. Cuando se lanzaron oficialmente las conmemoraciones ese año, el Secretario General de la ONU, Kofi Annan, declaró: A la gente de todo el mundo le encanta el deporte. Sus valores de forma física, juego limpio, trabajo en equipo y búsqueda de la excelencia son universales. Puede ser una poderosa fuerza positiva para aquellos devastados por la guerra o la pobreza, especialmente los niños.

El Año Internacional del Deporte y la Educación Física recuerda a los gobiernos, las organizaciones internacionales y los grupos comunitarios de todo el mundo que se inspiren en el deporte para promover los derechos humanos, el desarrollo y el progreso social y la paz mundial. Si bien es cierto que no existe una declaración que incluya explícitamente el derecho al deporte en el catálogo de derechos fundamentales, no cabe duda de que este derecho está reconocido internacionalmente, pues todos los instrumentos coinciden en que es un derecho que pertenece a “todas y todos”, sin distinción.

b) Naturaleza Jurídica del Derecho al Deporte

La legislación consiste en reglas y principios. Las normas legislativas son principalmente reglas, mientras que las normas constitucionales son principalmente principios. Por lo tanto, distinguir entre principios y reglas significa distinguir entre constitución y leyes.

El derecho al deporte, que deriva de los derechos fundamentales, se considera esencial en cualquier ordenamiento jurídico, inherente a todo ser humano y estrechamente relacionado con la dignidad y el desarrollo humanos. Señalando que los derechos deportivos califican como derechos fundamentales, es necesario clasificarlos en este orden para comprender los bienes jurídicos protegidos y la necesidad de garantizarlos y protegerlos.

Los derechos fundamentales están reconocidos y codificados en diversas declaraciones internacionales y legislaciones nacionales. Estos derechos se dividen

en categorías y se distinguen tres tipos de generaciones, históricas y relacionadas con el surgimiento cronológico de estos derechos.

La primera generación de personas, o individuos, son los que surgieron con la Revolución Francesa como rebelión contra el absolutismo de la monarquía. La primera categoría corresponde a los derechos civiles y políticos, como el derecho a la vida, el derecho a la libertad y el derecho a la ciudadanía. Establecen que el estado está obligado a observarlos en todo momento y solo pueden ser limitados bajo las condiciones y condiciones especificadas en la constitución.

La segunda generación, o colectiva, constituida por los llamados derechos económicos, sociales y culturales, es el resultado del desarrollo de la revolución industrial a finales del siglo XIX y durante todo el siglo XX. Los derechos antes mencionados no significan que el Estado no interfiera en absoluto en la vida de los ciudadanos como derechos individuales o fundamentales, sino que sólo son válidos cuando el Estado asume responsabilidades u obligaciones. Así, los ciudadanos se posicionan como acreedores de determinados bienes y servicios garantizados por el aparato estatal, desempeñando principalmente funciones administrativas, que se definen en el modelo de Estado antes mencionado por su cometido asumido: la prestación de servicios públicos. Por lo tanto, el estado está obligado a satisfacer gradualmente las políticas y servicios estatales de acuerdo con las capacidades económicas del estado. Por lo tanto, se cree que el estado debe proporcionar educación, salud pública, seguridad pública, etc.

Finalmente, la tercera generación o sociedad, también conocida como derechos populares o solidarios. Están actualizados y diseñados para promover el progreso social y mejorar el nivel de vida de todos los ciudadanos y naciones. Han surgido para satisfacer la necesidad de cooperación entre los países y los grupos que los componen. Estos derechos incluyen el derecho a la autodeterminación, el derecho al medio ambiente, el derecho a la paz, etc.

En conclusión, podemos estar seguros que las leyes de segunda generación definen el derecho al deporte como un derecho social y cultural, ya que el deporte tiene

entre sus fines brindar a las personas una mejor calidad de vida. Por tanto, a la luz de lo anterior, la vida tiene el deber de proporcionar los medios para mejorar las condiciones de vida de sus ciudadanos, y esto incluye al deporte como medio para ese fin. De esta forma, el derecho al deporte constituye un deber positivo del Estado (obligación relacionada con la satisfacción de estas necesidades y actuación en la prestación de servicios); su dueño será la comunidad, todos los individuos de la comunidad; las personas podrán invocar este derecho dependiendo de la capacidad y la capacidad financiera del país.

CAPITULO II

ROL DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS.

2.1. Importancia de las Actividades Físico Deportivas

La frase *Mens sana in corpore sano* (Una mente sana en un cuerpo sano) del poeta romano del siglo I d.C. Decimus Iunius Iuvenalis. Simboliza perfectamente el papel de las actividades físicas en la prevención, desarrollo y restauración de la salud humana. Pero, ¿a qué nos referimos realmente cuando hablamos de salud? La OMS (Organización Mundial de la Salud) lo define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de afecciones y enfermedades...”. Por lo tanto, entre otros factores, un estilo de vida saludable puede ayudar a mantener y mejorar la salud al reducir los efectos negativos de la enfermedad. De esta manera, la actividad física adquiere un significado especial porque forma parte de este estilo de vida. Además, según la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de muerte en el mundo (después de la hipertensión arterial, el tabaquismo y el exceso de glucosa en sangre). De esta forma, los especialistas en todos los campos de la medicina, así como los profesionales de la actividad física y el deporte, siempre han recomendado actividades físicas adecuadas y de larga duración para mejorar la calidad de vida. Adquiere un aspecto sumamente importante para el desarrollo físico, intelectual y social. Por lo tanto, se debe considerar el impacto de su práctica en todos los aspectos de la persona.

Asimismo, en sociedades como la nuestra, que se caracterizan por el progreso tecnológico, los cambios culturales, la existencia de diferentes modelos de relaciones sociales, cambios en el mundo del trabajo, nuevos modelos familiares, el crecimiento de las grandes ciudades, el crecimiento de las actividades “a distancia”, hábitos de ocio. etc., dan lugar a diversos hábitos humanos y situaciones nocivas para la salud: malos hábitos alimentarios, sedentarismo, consumo excesivo de bebidas alcohólicas, tabaco y otras drogas... todos ellos son p. afectan negativamente la calidad de vida óptima. En este sentido, la actividad física regular ayuda a romper malos hábitos, favorece la salud y promueve cambios en el estilo de vida de las personas, redundando en una mejora de la salud y la calidad de vida a largo plazo (física y fisiológica, psicológica y social) la actividad y la salud pueden ser vistas desde diferentes perspectivas. (Devís, 2000):

- 1. Rehabilitadora o curativa:** Piense en la actividad física como una especie de medicina, una herramienta que restaura la función de un cuerpo enfermo o lesionado y reduce sus efectos negativos en el cuerpo humano. La actividad física se entiende como un medio para restaurar la salud.
- 2. Preventiva:** Use la actividad física para reducir su riesgo de enfermarse... o desarrollar ciertas enfermedades... Incluye atención a la postura y seguridad al realizar ejercicios. Esta es una forma de evitar enfermedades y lesiones.
- 3. Orientada al bienestar:** La creencia de que la actividad física contribuye al desarrollo personal y social, independientemente de que sea útil para la recuperación o prevención de enfermedades o lesiones... En este sentido, la actividad física y/o el deporte se emprenden para el disfrute y la autosatisfacción.

Viendo diferentes enfoques de la relación de la actividad física con la salud, se puede constatar que las perspectivas de rehabilitación y prevención están relacionadas con diferentes patologías o lesiones. Sin embargo, según la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud, se deben tener en cuenta los aspectos sociales si se quiere obtener mayores beneficios para la salud y los beneficios de la actividad física y el deporte. Una vez más, es importante señalar que estas tres perspectivas no son independientes, sino que están directamente relacionadas. Por ejemplo, el simple placer de hacer ejercicio de manera mesurada y constante tiene implicaciones para la prevención de enfermedades. O que realices actividad física como medio de recuperación tras un accidente supondrá un aumento de tu bienestar personal.

Para que la actividad física sea efectiva con todas sus bondades y beneficios para la salud, hay ciertas pautas que se deben seguir.

Algunas sugerencias generales a considerar son:

- Las actividades deben adaptarse a las capacidades y motivaciones del individuo. Debe ser una situación feliz.

- Hacerlo de forma controlada y regular, ajustando la intensidad, duración y frecuencia según el estado físico de la persona.
- Combine ejercicios aeróbicos y otros para desarrollar músculos, flexibilidad, coordinación y equilibrio.
- Apreciar la importancia de calentar con antelación para evitar lesiones.
- Interrupciones de la dignidad.
- Seguir una dieta equilibrada.
- Elegir calzado y ropa acorde a la actividad.
- Facilitar las actividades de grupo.

Por lo tanto, cuando haces actividades físicas, no solo afecta al cuerpo, sino también a todos los aspectos de las personas. Estos beneficios son actualmente reconocidos y confirmados por expertos en medicina, sociología, psicología y deportes.

El ejercicio físico es, no ya importante, sino vital para la supervivencia del ser humano. En definitiva, tal como decíamos al principio: “Mens sana in corpore sano”.

2.2. Beneficios y efectos de la práctica de la actividad físico – deportiva

Algunas sugerencias generales a considerar son:

- Las actividades deben adaptarse a las capacidades y motivaciones del individuo. Debe ser una situación feliz.
- Hacerlo de forma controlada y regular, ajustando la intensidad, duración y frecuencia según el estado físico de la persona.
- Combine ejercicios aeróbicos y otros para desarrollar músculos, flexibilidad, coordinación y equilibrio.
- Apreciar la importancia de calentar con antelación para evitar lesiones.
- Interrupciones de la dignidad.

- Seguir una dieta equilibrada.
- Elegir calzado y ropa acorde a la actividad.
- Facilitar las actividades de grupo.

Por lo tanto, cuando haces actividades físicas, no solo afecta al cuerpo, sino también a todos los aspectos de las personas. Estos beneficios son actualmente reconocidos y confirmados por expertos en medicina, sociología, psicología y deportes.

A nivel respiratorio

- La capacidad pulmonar mejora para aumentar el suministro de oxígeno.
- Mejora la respiración durante el ejercicio y el descanso.
- Al mejorar la función alveolar, el intercambio de gases es más eficiente.
- Aumenta la necesidad de oxígeno, aumentando el metabolismo del organismo.
- Aumenta la fuerza y resistencia de los músculos respiratorios y reduce la tensión respiratoria.

De esta manera, la actividad física puede ser más difícil y la recuperación puede ser más rápida. Además, se evitan enfermedades respiratorias como el asma o la bronquitis.

En un nivel circulatorio

- La cantidad de sangre aumenta en los rápidos, por lo que aumenta la cantidad de hemoglobina. De esta forma, mejora el aporte de oxígeno a los tejidos y reduce el tiempo de recuperación tras el ejercicio.
- Activa las funciones de órganos como los riñones y el hígado y ayuda a eliminar los desechos.
- Ayuda a mejorar el suministro de oxígeno de las células de los tejidos y la recogida de desechos metabólicos.

Sobre el sistema nervioso

- Generar y optimizar neuronas.
- Mejora la transmisión de los impulsos nerviosos al mantener y desarrollar las células nerviosas y los neurotransmisores.
- Mejora la neuromodulación durante los períodos de descanso y recuperación después de la actividad física.
- Mejora los procesos de descanso y sueño. Esto permite que las personas que practican deportes se concentren más y controlen su ansiedad e impulsos.

Sobre el sistema metabólico

- Mejora la captación de glucosa muscular.
- Activa el consumo de glucosa, previene la activación de la insulina y la formación de tejido adiposo.
- Controle su peso, reduzca su colesterol "malo" y eleve su colesterol bueno.

Por lo tanto, el metabolismo de los lípidos estará más involucrado en las vías energéticas y, por lo tanto, afectará la prevención de enfermedades.

2.2.1. Efectos sobre la disminución de respuestas motoras

A. Acerca de la postura

- Favorece el fortalecimiento de diversas estructuras corporales, lo que significa mantener un buen equilibrio y evitar malas posturas que pueden derivar en deformidades patológicas.

B. Sobre deportes

- Aumenta el rango de movimiento de articulaciones y músculos, reduce la posibilidad de lesiones deportivas y facilita el entrenamiento.
- Mejora de la capacidad para realizar tareas diarias y/o laborales.

C. Para la coordinación

- Habilidades mejoradas que facilitan el aprendizaje y el desempeño de habilidades más complejas.
- Es capaz de capturar con precisión y eficacia diversos movimientos en el trabajo, la vida cotidiana y los deportes.
- Mejora el equilibrio al influir en el control del cuerpo.

2.2.2. Efectos sobre la rehabilitación de lesiones y/o enfermedades

- La actividad física es un medio de recuperación física (enfermedad y/o lesión) y mental.
- La actividad física, cuando se utiliza correctamente y bajo la supervisión de un profesional del ejercicio, deportivo, fisioterapeuta o médico, puede ayudar a recuperarse de lesiones (huesos, músculos, tendones o ligamentos) y enfermedades.
- Además, la actividad física se puede utilizar para desarrollar y reeducar la motricidad y las capacidades físicas de quienes puedan verse afectados a nivel neurológico.
- También favorecen la recuperación o reducción de situaciones estresantes. Si sufres de estados depresivos, la actividad física y el ejercicio son una forma de combatirlos.

2.3. Beneficios psíquicos

- La actividad física regular puede aumentar la fuerza de voluntad y el autocontrol de las personas en su estilo de vida.
- Reducir la ansiedad, reducir el estrés de la vida y evitar la depresión.
- Crear una sensación de bienestar y mostrar una actitud positiva hacia las cosas.
- Mejor control del cuerpo para una mayor seguridad y confianza.

- Da una sensación de independencia y control sobre la propia vida.
- Debe aprender prácticas que promuevan el orden personal. Te permite regular los periodos de sueño y descanso y prevenir el insomnio.
- Responder mejor al miedo, al dolor o a la decepción.
- Esto significa incorporar herramientas para controlar la tolerancia a la frustración.

2.4. Beneficios sociales

La realización de actividades físicas requiere que la persona esté conectada con su entorno y se integre a la sociedad. Además, permitirá:

- Conocer y comunicarse con los demás y entre sí.
- Favorece el desarrollo de la personalidad.
- Crear salas de reuniones.
- Obtenga nueva experiencia y fortalezca sus habilidades sociales.
- Aprenda y acepte las reglas.
- Promueve aspectos de participación, cooperación, respeto y trabajo en equipo que benefician a las personas menos educadas.
- Promover la responsabilidad individual y grupal, el respeto por los demás y la equidad.
- Acceso a recursos para resistir y hacer frente a la presión de los compañeros que se ve exacerbada por la recaída.

CONCLUSIONES

PRIMERA. - A la Actividad Física podemos definirla como “cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un

gasto de energía y en una experiencia personal, que nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.

SEGUNDA. - El deporte es una actividad que tiene como sujeto a las personas, por lo tanto, aquellas actividades que tienen por sujeto exclusivo a animales no pueden ser consideradas en estricto sentido como deporte. El deporte debe estar orientado a actividades que mejoren las condiciones físicas y mentales de las personas, por lo tanto, se excluyen todas aquellas que vayan en desmedro del ser humano.

TERCERA. - Destacar la importancia que adquiere la actividad física en la prevención, el desarrollo y la rehabilitación de la salud del ser humano. El ejercicio físico mejora la tolerancia a la glucosa y reduce la cantidad diaria de insulina necesaria en las personas diabéticas; contribuye a reducir la presión arterial, reduce la sensibilidad a las sustancias que producen el estrés (adrenalina, noradrenalina) haciendo disminuir la influencia de las mismas en la actividad cardíaca. La práctica regular de actividad física contribuye al abandono de los malos hábitos para la salud y promueve cambios en el estilo de vida de las personas que suponen unos beneficios (físicos y fisiológicos, psíquicos y sociales) que a largo plazo se traduce en una mejora de la salud y calidad de vida.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda lo siguiente

- Capacitar a docentes del nivel inicial sobre estrategias y la importancia que tiene el juego en el desarrollo de los niños en el nivel inicial.
- A los docentes aplicar estrategias en donde se apliquen actividades con intervención de juegos que ayuden a desarrollar sus capacidades cognitivas y físicas en los niños del nivel inicial
- A los padres de familia apoyar a sus hijos en las actividades en las que deben intervenir como apoyo en juegos.

REFERENCIAS CITADAS

- Aledo Martínez-Illesca, F. J. y Martínez Abellán, R. La educación física y deportiva en personas con discapacidades motóricas. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales, (2003), N° 9, Madrid.
- AGUIRREAZKUENAGA, Iñaki, “Intervención Pública en el Deporte”, Editorial Civitas, 1º Edición, España, año 1998.
- ALIAGA SALAZAR, Ignacio, “El Rol del Estado en el Deporte en Chile y en el Derecho Comparado”, Memoria de Grado, Universidad de Chile, Facultad de Derecho, Santiago, año 2011.
- ARGANDOÑA, Antonio y SARSA, Domingo, “Los Fondos Éticos y la Promoción de la Ética Inversora”, Documento de Investigación N° 241, Universidad de Navarra, España, Junio, año 2000.
- Campos, A., Mestre, J. A., Pablos, C., Las titulaciones de los recursos humanos de actividad física y deporte en las instalaciones deportivas de la Comunidad Valenciana. (2007).
- Campos Izquierdo, A. Los profesionales de la actividad física y del deporte y la organización-regulación de su mercado laboral. Actividad física, ciencia y profesión, (2004), 5: 14-19.
- Campos Izquierdo, A. Los profesionales de la actividad física y del deporte como elemento de garantía y calidad de los servicios. Revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio, (2007) ISSN 1696-5043, pp. 51-57. Murcia.
- Devís Devís, J. Actividad física, deporte y salud. (2000). INDE, Barcelona.
- González, M. D., Campos, A., Pablos, C., La didáctica en las actividades físico-deportivas extraescolares según la formación inicial de los recursos humanos. (2008).

González, M. D., Campos, A., Pablos, C. La didáctica en las actividades físico-deportivas extraescolares según la formación inicial de los recursos humanos. IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física. (2008). Universidad de Córdoba. Córdoba.

Martín, F. J. Titulaciones deportivas en el ámbito nacional español: un intento de clarificar el campo de la actividad física y deportiva. (2009).

OMS. Documento: Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. (2010). Clasificación NLM: QT 255.

Organización Mundial de la Salud, www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es, consultada el día 27 de noviembre de 2013.

García Blanco, Saúl “El origen del concepto deporte”, Facultad de Educación Universidad de Salamanca, documento electrónico, Página 61–63.

Citado en: Instituto de Comunicación y Desarrollo, “Deportes y Responsabilidad Social: Un Mapeo de Iniciativas Deportivas con Finalidad Social en Uruguay”, Montevideo, Octubre de 2002, Página 5.

RAE: <http://lema.rae.es/drae/?val=deporte>, página consultada el día 25 de Agosto de 2012.

Aguirreazkuenaga, Iñaki, “Intervención Pública en el Deporte”, Editorial Civitas, 1º Edición, España, año 1998, Página 37.

Comisión de las Comunidades Europeas, “Libro Blanco: Libro Blanco sobre el Deporte”, Bruselas, 2007, Página 8
http://www.bizkaia.net/Kultura/kirolak/pdf/ca_cartaeuropeadeporte.pdf

Página consultada el día 8 de Agosto de 2012: Declaración de Niza del 7-9 de Diciembre de 2000.

https://www.colefasturias.es/Documentos/Legislacion/DECLARACION_NIZA-FUNCION_SOCIAL_DEL_DEPORTE.pdf

Ley N° 28.036, “Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte”, www.congreso.gob.pe

Ley General de Cultura Física y Deporte de México, publicada el 26 de Junio de 2011.

34 http://www.lamoncloa.gob.es/NR/rdonlyres/79FF2885-8DFA-4348-8450-04610A9267F0/0/constitucion_ES.pdf

Real Ferrer, Gabriel “Principios y Fundamentos del Derecho Público del Deporte”, Tesis Doctoral, Universidad de Alicante, España, año 1989, Páginas 254-270.

http://www.congreso.gob.pe/comisiones/2005/juventud/Ley_promocion_%20y_desarrollo_del_deporte.pdf