



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

## “ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN LAS DIFERENTES EDADES”

AUTORIA <b>PILAR SÁNCHEZ PALACIOS</b>
TEMÁTICA <b>DIDÁCTICA: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b>
ETAPA <b>ESO Y BACHILLERATO</b>

### Resumen

Una práctica física regular y moderada en todas las etapas de la vida hace que mejore la salud de nuestro organismo. No hace falta practicar un deporte específico, sino actividades físicas sencillas que nos ayuden para que, cuando lleguemos a la tercera edad, tengamos una mejor salud y calidad de vida. La mayoría de las personas, independientemente de la edad, pueden y deben desempeñar algún tipo de actividad física. Incluso, si la persona tiene alguna enfermedad crónica, aún debe hacer ejercicio.

### Palabras clave

- o Edad.
- o Salud.
- o Calidad de Vida.
- o Actividad Física y Deportiva.

### 1. INTRODUCCIÓN:

En el marco de la **sociedad actual**, el tipo de actividad física que se practica se puede clasificar y estructurar en cinco ámbitos claramente diferenciados: **educación física escolar, actividades físicas en el tiempo libre y la recreación, actividad física y terapéutica, el deporte de competición y la actividad física en la tercera edad.**

En cada uno de los cinco ámbitos se plantea unos **objetivos específicos**, que debe cumplir con unos **requisitos mínimos** con el objeto de que su labor sea eficaz y eficiente.

Para ello, voy a analizar **cómo va evolucionando la actividad física en las distintas etapas de la vida**, desde el inicio de la actividad física en la infancia, a la actividad física que se practica en la tercera edad, pasando por la etapa de la adolescencia y la madurez (donde se realiza el deporte de élite).

### 2. ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

La **Educación Física a nivel escolar** debe ser la base de la **planificación física y deportiva** en toda sociedad. Debe marcar las pautas de trabajo, los métodos y los objetivos, con el fin de dotar a los chicos y chicas de una base motriz adecuada, unos hábitos de práctica física correctos y nos valores sociales que les permitan integrarse en la sociedad, y mejorar su salud y calidad de vida.

Así, la Educación Física se plantea como una **asignatura obligatoria y necesaria para todos los niveles escolares**, desde la escuela primaria hasta los 16 años, y se establecen, desde los órganos rectores competentes, los **Objetivos Generales de Etapa y Área que debe cubrir**.

Se entiende por **deporte** toda situación motriz codificada e institucionalizada en forma de competición. La **iniciación deportiva** será, pues, el proceso seguido por un individuo para la **adquisición del conocimiento y la ejecución práctica de un deporte**, desde que toma contacto hasta que se es capaz de practicarlo adecuadamente.

Este proceso se orienta hacia una **triple dimensión: a nivel educativo, a nivel recreativo y a nivel de rendimiento o de élite**, aunque los valores educativos deben prevalecer en los tres ámbitos.

El **proceso de aprendizaje de un deporte** dependerá de **cinco factores** claramente diferenciados:

- Las características del individuo, su maduración y desarrollo de forma paralela a su edad.
- La estructura de la actividad que se enseña.
- Los planteamientos metodológicos y didácticos seguidos.
- La experiencia vivida anteriormente y los aprendizajes que han sido adquiridos.
- El grado de estimulación y de motivación.

Uno de los **problemas en el ámbito de la Iniciación Deportiva** aparece al reflexionar sobre cómo afrontar la diversidad de deportes existentes y la experiencia social de un rápido y eficaz aprendizaje.

El **primer objetivo** a plantearse es que el niño/a obtenga una **amplia base motriz que le permita afrontar con posibilidades de éxito su especialización futura en un deporte concreto**, mediante una base genérica sobre la cual se vaya construyendo la habilidad motriz.

La práctica deportiva escolar es previa a cualquiera otra práctica especializada, debe llegar a todos los escolares y orientar a los que tienen talento hacia una posible especialización.

En relación a los **principios del desarrollo de la Iniciación Deportiva**, el **proceso de adquisición de las habilidades deportivas** debe seguir una progresión que obedece a **criterios pedagógicos** claros:

- Adquisición de una amplia base de formas básicas de movimiento con un trabajo global y funcional.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

- Experiencia motriz específica, con aprendizajes lúdicos de habilidades propias del deporte.
- Automatización de estructuras básicas, trabajando la capacidad de realizar movimientos con soltura y naturalidad, adquiriendo técnicas específicas en distintas situaciones.
- Fundamentos técnicos y tácticos, con un buen trabajo secuenciado de los movimientos técnicos complejos para llegar a adquirir la formación adecuada en la resolución y la decisión final.

**En estas cuatro etapas se excluye el entrenamiento para la élite y la competición.** En su conjunto se plantean el objetivo de hacer que el alumno/a obtenga un **desarrollo motor y una capacidad de ejecución técnica adecuada** en la mayoría de los deportes.

El **deporte**, en su **aspecto más educativo**, contribuye al desarrollo de las cualidades físicas del deportista, potenciando las capacidades vitales, modelando la personalidad, al mismo tiempo que se acostumbra a una disciplina y a un trabajo, individual o en equipo.

En la mayoría de los deportes, se siguen unas **categorías para clasificar a los participantes según sus edades**. Son las siguientes:

- **Prebenjamín:** 6 y 7 años.
- **Benjamín:** 8 y 9 años.
- **Alevín:** 10 y 11 años.
- **Infantil:** 12 y 13 años.
- **Cadete:** 14 y 15 años.
- **Juvenil:** 16 y 17 años.

### **3. ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA:**

En este apartado se tratan globalmente todos los aspectos que, de una forma u otra, están relacionados con la **Educación Física en el marco de la Educación Secundaria**, es decir, la que engloba los chicos y chicas de los 12 a los 16 años. Los objetivos que se plantea la Educación Física en el marco de la Educación Secundaria se estructuran en **seis grandes Áreas o Bloques de Contenidos:**

- Desarrollo de las habilidades motrices.
- Desarrollo de la salud y calidad de vida.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

- Las técnicas de expresión corporal.
- La iniciación deportiva.
- Actividades físico recreativas.
- Actividades desarrolladas en el medio natural.

Una **Educación Física y Deportiva adecuada** permitirá al adolescente conseguir un desarrollo motor armónico, potenciando sus cualidades físicas, su comportamiento motor y asimismo su resistencia óseo-articular, logrando una maduración adecuada de los sistemas cardiovascular y pulmonar.

La **maduración** es un proceso fisiológico mediante el cual los seres vivos sufren unas transformaciones funcionales, morfológicas, de forma que evolucionan hacia una nueva forma de configuración y conducta diferente de la anterior. Este cambio se realiza lentamente hasta llegar a la pubertad, donde se producen unos cambios mucho más explosivos. Finalmente, en la adolescencia es cuando se completa todo el proceso de maduración. Las **principales repercusiones de un buen entrenamiento físico en la adolescencia** se relacionan con:

- El **crecimiento y desarrollo muscular** de una forma equilibrada. La investigación muestra que la actividad es imprescindible para la buena osificación del esqueleto, el crecimiento y mantenimiento de los huesos, los músculos y los tejidos nerviosos. Aunque no hay evidencias de que la actividad haga individuos más altos, es razonable que ayuda a alcanzar todo su potencial.
- Los **cambios metabólicos y hormonales** pertinentes, favoreciendo que se produzcan de una forma secuenciada y equilibrada.
- La mejora de la **aptitud aeróbica** en la captación de oxígeno.
- La **adaptación del sistema cardiovascular y respiratorio** de forma paralela a las modificaciones del organismo.
- Mejora de la **actitud postural**, aportando la fuerza y la flexibilidad necesarias para mantener una buena posición.
- La **digestión**. La actividad favorece la digestión y estimula los movimientos intestinales de forma saludable.
- **Prevención de la obesidad**. Se estima que aproximadamente el 20% de los jóvenes son obesos, con los consecuentes efectos negativos tanto para la salud como sociales que conlleva.
- Los **beneficios intelectuales**. La máxima griega "*mente sana en cuerpo sano*" implica la interdependencia de lo físico con lo intelectual. Es evidente que una buena actividad física en el joven favorece un correcto rendimiento académico.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

- o Los **beneficios emocionales y sociales**. Placer, liberación de tensión, autoestima y contacto social son ejemplos claros de repercusiones positivas de la práctica física en los jóvenes adolescentes.

Aún así, **algunos expertos apuntan a posibles perjuicios para el organismo**, pues el cuerpo de un niño es delicado y se encuentra en pleno crecimiento, y los entrenamientos excesivamente duros y los inevitables microtraumatismos podrían influir negativamente en él. Pero nadie ha conseguido demostrar este extremo y así, en cambio, las **ventajas** que aporta la práctica deportiva regular desde la infancia.

### ¿ES RECOMENDABLE LA COMPETICIÓN DEPORTIVA?

Para que el desarrollo de su cuerpo y mente se hagan de manera más equilibrada y armónica, cuando un niño practica deporte hay que prestar atención a dos aspectos: la especialización deportiva y la competición. La **especialización**, la **dedicación casi exclusiva a una modalidad deportiva** desde temprana edad, tiene sus defensores y detractores. Para los primeros, la capacidad de aprendizaje del niño es elevada y le permite asimilar técnicas y crear reflejos con más facilidad. Para los detractores, la especialización resulta perjudicial porque genera desequilibrios en el desarrollo físico y puede influir negativamente en la estructuración de la personalidad del niño. Más discutido aún, es la **competición**. Para algunos, la **competición sana, limpia**, deberá integrarse en cualquier **programa pedagógico**, ya que **ayuda a estructurar y organizar todo el comportamiento de los niños y adolescentes**. Otro argumento esgrimido es que en una sociedad como la nuestra, la competición debe formar parte del deporte infantil ya que prepara y le educa para el futuro. Otros, por el contrario, opinan que la competición exige un precoz y duro entrenamiento, ya que la meta actual del deporte contemporáneo es la búsqueda de la marca, del record, del vencedor, a cualquier precio.

### 4. ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ETAPA ADULTA:

Durante esta **etapa (de los 20 a los 35 años)** es cuando muchos de los que practicaban algún deporte o alguna actividad física regular durante su infancia y adolescencia, lo van haciendo cada vez con menos regularidad, hasta que, terminan practicando esa actividad física **de manera recreativa, sin ninguna regularidad, o simplemente sin practicarla**. Esto se debe a que a esta edad, se tiene menos tiempo libre y más responsabilidades que hacen muy difícil la práctica de actividad física.

Sin embargo, hay gente que sigue aprovechando unos pocos momentos de tiempo libre para practicar cualquier actividad y, así, **mantenerse en forma**. Mucha gente, por ejemplo, van al trabajo andando o en bicicleta, en lugar de ir en coche; se apunta a gimnasios o a clubes deportivos.

También hay gente, que debe practicar actividad física terapéutica por algún problema de salud como puede ser: hipertensión, diabetes, problemas lumbares, etc. La **Actividad Física Terapéutica** es una disciplina médico-pedagógica, basado en procesos metodológicos, del entrenamiento deportivo cuyo medio de ejecución es el ejercicio terapéutico en el tratamiento y prevención de los diversos traumas, lesiones, control y rehabilitación de patologías no transmisibles.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

Además de todos estos, también hay personas que se dedican al **deporte de manera profesional** (deportista de élite), los cuales, tienen que tener muy buena forma física y están muy preparados para el esfuerzo de practicar su determinado deporte.

El **Deporte de Élite** se da en la adolescencia y la etapa adulta, cuando se tiene más fuerza y mejor condición física. Además, en esta etapa ya se tiene una buena técnica del deporte que se practica. Como resultado de la Revolución Industrial de finales del siglo XVIII, deporte de élite un **modelo social**.

Este tipo de deporte arrasa al deportista hacia un conjunto de jerarquías, sumisión y rendimiento, a fin de transmitir una determinada imagen de comportamiento y actitud social. Los deportistas de alta competición son profesionales del deporte, se someten a un **entrenamiento riguroso y programado**, para conseguir el máximo rendimiento. **Cualquier éxito a nivel deportivo** normalmente es asumido y compartido por la comunidad a quien representa el deportista, la ciudad, el país, o el club.

El **deporte de élite es una práctica restringida a un sector muy específico de la sociedad**. Para formar parte de esta elite, en cualquier deporte, es condición indispensable superar un largo proceso de selección que sólo unos pocos podrán superar.

## **5. ACTIVIDAD FÍSICA EN LA TERCERA EDAD:**

Con el envejecimiento se produce una **disminución de las capacidades del individuo, tanto en el sentido fisiológico, como a nivel psicológico y social**. El resultado de este proceso es inevitable: una espiral de deterioro de todas las funciones vitales.

En la edad adulta resulta necesaria una **práctica física periódica, realizada de forma coherente y que sea controlada y adaptada a las características y necesidades de las personas mayores**. Esta actividad física da lugar a unas repercusiones muy positivas, siempre y cuando se adapte a las posibilidades de la persona, de forma progresiva y equilibrada.

Los **principales objetivos** que se plantean con la actividad física en la tercera edad son:

- Búsqueda de una mejor calidad de vida.
- Carácter lúdico y recreativo de las actividades.
- Atenuación del deterioro progresivo del organismo.
- Mejora de la integración social, contra el aislamiento y la soledad.
- Mejora de la comunicación entre los adultos, contrarrestando los efectos de las depresiones, es estrés y ansiedad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

El rendimiento físico varía a lo largo de los años, siendo el momento óptimo durante la juventud y presentando un descenso continuo a partir de los 35 años, para hacerse más acentuado desde los 55 - 60 en adelante, como consecuencia de los cambios fisiológicos propios del proceso de envejecimiento.

Cada vez hay más personas que sobreviven hasta una edad avanzada y cada generación vive más que la anterior, es decir que las expectativas de vida han aumentado y por lo tanto estamos llegando a una cuarta edad, para diferenciarla de aquellos que si bien tienen 65 años presentan una vida activa.

El hecho de sentir que tenemos una limitación temporal, influye directamente en los planes que podemos hacer con respecto al futuro. Hay personas que ante estos límites temporales se deprimen, otros que lo ignoran y otros que, acomodándose a la realidad, enfocan su vida de forma que no disminuyan por eso sus satisfacciones.

Existen varios **criterios para decir que una persona es “vieja”**:

- **Criterio Cronológico**: edad en años; relacionado con el retiro o jubilación obligatoria.
- **Criterio Social**: según el papel o rol que desempeñan en la sociedad.
- **Criterio Físico**: Se toman en cuenta los cambios físicos producidos en la persona, como cambios en la postura, forma de caminar, facciones, color del pelo, piel, capacidad visual y auditiva, falta de memoria, sueño alterado, etc. Todo esto relacionado a la alteración en forma notable de las actividades cotidianas.

Todos estos criterios son relativos, pues dependen de muchos factores y principalmente del espíritu de cada persona. Todas las teorías relativas a las causas del envejecimiento aceptan una base biológica, influida favorablemente o no por el entorno social.

Entre los **factores que aceleran el envejecimiento** están:

- Alimentación excesiva.
- Stress.
- Hipertensión.
- Tabaquismo y alcoholismo.
- Obesidad.
- Soledad, poca participación socio laboral.
- Sedentarismo. Poca actividad física.

Por otro lado, entre los **factores que retardan el envejecimiento** están:

- Sueño tranquilo.
- Ejercicio corporal continuo.
- Buena nutrición.
- Participación socio laboral.





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

No hay duda con respecto a que se producen **cambios estructurales o modificaciones biológicas, que influyen en la personalidad y rendimiento de los individuos de la “tercera edad”**. Estas son:

- Cambio de apariencia.
- Modificaciones del sistema piloso: calvicie y canosidad.
- Las glándulas sudoríparas se atrofian, obstaculizando el normal proceso de sudorización y por lo tanto se tolera menos el calor.
- Al tener circulación periférica con menor regulación, tolera menos el frío.
- Se presentan alteraciones en la motricidad ya que hay disminución de fuerza y aumento de grasas, los movimientos se vuelven lentos, los músculos se fatigan mas fácilmente y se recuperan en forma más lenta.
- Osteoporosis.
- Aumento de la cifosis fisiológica.
- Disminución de las capacidades respiratorias.
- Al disminuir la actividad, el cuerpo necesita menos nutrientes, pero como los hábitos alimenticios no cambian, suelen aumentar de peso.
- Cambios de los porcentajes corporales, aumento del porcentaje graso, disminución de la masa muscular, disminución de la cantidad de agua.
- Se sabe que con la edad se reduce la capacidad contráctil del músculo cardíaco, por lo que no toleran las frecuencias cardíacas altas.
- Metabólicamente hay alteraciones relacionadas con la edad, como la tolerancia a los niveles de glucosa que es menor: la actividad tiroidea puede estar disminuida lo que hace que el “anciano” tolere menos las alteraciones de la temperatura.
- Se presenta un cambio en el tejido colágeno que hace que los tendones y ligamentos aumenten su dureza o rigidez, por lo tanto se es más propenso a lesiones asociadas al esfuerzo excesivo.
- Con el correr de los años se presenta pérdida de peso cerebral, con disminución de mielina y del número de neuronas; el tiempo de reacción y regulación motora es más lento con respecto a los jóvenes lo que hace que sean menos coordinados.
- Hay mayor incidencia en enfermedades cardíacas.

Se sabe que **la actividad física declina con la edad**, parte es por lo biológico pero gran parte es por la reducción de la actividad, bastante común entre gente de edad avanzada y en cierta medida causada por factores sociales que dejan la actividad física y el deporte para gente joven, por lo tanto no reciben más que desaliento en tal sentido.

## **6. DEPORTE ADAPTADO A LAS DISTINTAS EDADES:**

Aunque comúnmente se piense que todo deporte es saludable a cualquier edad, en realidad no es posible generalizar así. **Es necesario profundizar en algunos temas que ligan a la práctica física y deportiva con nuestra edad y nuestra salud.**





ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

**Edad y deporte** son dos variables altamente relacionadas en la ecuación de nuestra salud. Existen actividades en las que hay que tomar precauciones después de los 30 años, y otras indicadas para determinados momentos de la vida.

a) Hasta los 12 años:

En este momento, la práctica deportiva debe ser antes que nada una diversión, sin preocuparse tanto por indicaciones técnicas.

Lo ideal es que a esta edad se realicen muchas especialidades y que se utilice todo el cuerpo. Así, los niños y pre-adolescentes pueden desarrollar su eficiencia y potencial físico.

b) De los 12 a los 25 años:

En esta etapa de la vida, en cambio, si resulta fundamental el aprendizaje de una buena técnica y una mayor dedicación, eligiendo una especialidad en particular. Sin embargo, como hay algunas en las que no se practica la flexibilidad, con el pasar de los años esa condición se va atrofiando hasta desaparecer.

Por eso, es importante que además de dedicarse a su deporte preferido, el joven practique otras actividades para preservar las cualidades físicas que lo acompañan desde pequeño.

En ese orden, vale remarcar que es el momento justo para comenzar a desarrollar la capacidad aeróbica y el fortalecimiento de los músculos.

c) De los 25 a los 35 años:

Esta edad en la que el abandono del deporte se hace más notorio. Sin embargo, una persona de más de 30 años no puede hacer sólo actividades recreativas, también tienen que ser saludables.

Si bien el tenis, el rugby o el padle son divertidos, con practicarlos algunas veces por semana no se está obteniendo un beneficio para la salud. Juntarse con amigos para realizar estas actividades es positivo desde muchos aspectos, pero no nos garantiza que nuestra salud corporal sea la ideal.

Lo cierto es que para realizar actividad física sin riesgo nunca hay que perder la flexibilidad, la capacidad aeróbica y la de recuperación.

Lo ideal, entonces, es estar primero preparado físicamente, para después poder disfrutar del deporte. Respetando este orden, nuestro cuerpo estará a la altura del esfuerzo al que lo sometamos.

Para eso, se necesita realizar un trabajo físico combinado entre tres y cinco veces por semana, en el que se lleven a cabo no menos de 30 a 40 minutos de actividad aeróbica, 20 minutos de fortalecimiento muscular y 10 minutos de elongación y flexibilidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

d) A partir de los 35 años:

La edad no restringe a ninguna persona la posibilidad de hacer deporte, lo importante es que realice la preparación física paralela correspondiente y que cumpla con todos los controles médicos previos.

Todo individuo que tenga algún factor de riesgo como problemas coronarios, hipertensión, sobrepeso, sea fumador, asmático o diabético, por ejemplo, debe realizar un chequeo anual obligatorio, y mucho más si quiere realizar cualquier actividad física.

Por muy sana que crea estar una persona, debe realizar el chequeo anual a partir de los 35 años, y a partir de los 60 años, este control médico debe ser cada 6 meses.

Para las personas mayores de 55 años no son recomendables las especialidades de alta intensidad, sino las aeróbicas.

Lo ideal sería que, a medida va aumentando la edad o el desacondicionamiento físico, la intensidad de la actividad tiene que disminuir, a la vez que se acrecienta la cantidad de la actividad tiene que disminuir, a la vez que se acrecienta la cantidad de horas que se practica. Por eso, son ideales las caminatas, el trote o la natación.

## **7. CONCLUSIONES FINALES:**

La carencia de actividad y de un buen estado físico durante la infancia podrían conducir a un mayor riesgo de enfermedad cardíaca en años posteriores de la vida, según un estudio de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill (Estados Unidos) que se publica en la **revista digital Dynamic Medicine 2008, 7:5 (4 April 2008)**.

Los investigadores han mostrado por primera vez que **en los adolescentes los factores de la enfermedad cardíaca**, conocidos de forma colectiva como síndrome metabólico, están influidos por menores niveles de actividad y aptitudes físicas en la infancia. El síndrome metabólico incluye en factores de riesgo como la diabetes, la hipertensión, el colesterol alto y la obesidad.

**La mayoría de las personas, independientemente de la edad, pueden desempeñar algún tipo de actividad física.** Incluso, si la persona tiene alguna enfermedad crónica, como una enfermedad cardíaca o diabetes, aún debe hacer ejercicio. La actividad física podría más bien ayudarle. Para casi todos los adultos mayores, el caminar con paso rápido, montar bicicleta, nadar, levantar pesas y trabajar en el jardín son actividades sin riesgo, si las comienzan a realizar lentamente. Pero si la persona no está acostumbrada al ejercicio activo, es recomendable que consulte antes con su médico.

Algunos **consejos preventivos** para asegurarse de que se está haciendo ejercicio físico de la manera adecuada son los siguientes:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

- Comenzar de forma pausada, especialmente si no ha estado activo por mucho tiempo; aumentando poco a poco las actividades y cuánto se esfuerza al hacerlas.
- No aguantar la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento. Esto podría ocasionar cambios en la presión arterial. Al principio le puede parecer incómodo, pero lo correcto es inhalar mientras levanta algo y exhalar a medida que se relaja.
- Usar equipo preventivo. Por ejemplo, use un casco para montar bicicleta o zapatos adecuados para caminar o trotar.
- A menos que su médico se lo haya limitado, asegurarse de tomar suficiente líquidos cuando esté haciendo ejercicio. Muchos adultos mayores no sienten sed, incluso si el organismo necesita de los líquidos.
- Inclinarsse siempre hacia delante desde la cadera y no con la cintura. Evite doblar la espalda; si su espalda se mantiene recta, es porque probablemente se está inclinando de la manera correcta.
- Calentar los músculos antes de hacer ejercicios de estiramiento. Hay que tratar primero de caminar y hacer ejercicio con pesas livianas en las manos.

El ejercicio físico de manera moderada no debe doler ni dejarlo muy cansado. Así, permite mejorar nuestra salud y calidad de vida. Es posible que sienta un poco de molestia, incomodidad o fatiga, pero no deberá sentir dolor. Sin embargo, el estar activo probablemente lo haga sentir mejor.

## **8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

- Arnold, P.J. (1991). *“Educación Física, movimiento y currículum”*. (Ed) Morata. Madrid.
- Bayer, C. (1992). *“La enseñanza de los juegos deportivos colectivos”*. (Ed) Hispano Europea. Barcelona.
- Blázquez Sánchez, D. (1986). *“Iniciación a los deportes de equipo”*. (Ed) Martínez Roca. Barcelona.
- Blázquez Sánchez, D. (1995). *“La iniciación deportiva y el deporte escolar”*. (Ed) INDE. Barcelona.
- Cagigal, J.M. (1975). *“El deporte en la sociedad actual”*. (Ed) Nacional. Madrid.
- Contreras Jordán, O. (1996). *“Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista”*. (Ed) INDE. Barcelona.
- Devís Devís, J.; Peiró Velert, C. (1992). *“Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física. La salud y los juegos modificados”*. (Ed) INDE. Barcelona.
- De la Torre, E.; Hernández, J.L. (1996). *“La iniciación deportiva y los elementos curriculares del Área de Educación Física en Primaria”*. Decreto de la Comunidad Autónoma Andaluza.
- García Ferrando, M. (1990). *“Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica”*. (Ed) Alianza. Madrid.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Pilar Sánchez Palacios
- Centro, localidad, provincia: IES Juan de Aréjula, Lucena (Córdoba)
- E-MAIL: pistaxo12@hotmail.com