



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

“EDUCACIÓN FÍSICA PARA LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA”

AUTORIA RAFAEL ÁNGEL MORALES MAESTRE
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
ETAPA EI, EP, ESO,...

Resumen

El presente artículo tiene como finalidad mostrar las diversas actividades físicas según las etapas del desarrollo del ser humano, para mejorar su salud y su estado emocional. Además tenemos que tener en cuenta que las diversas actividades físicas que realizamos afectaran a las siguientes etapas. Es por eso que es necesario conocer las actividades que podemos realizar, para influir de manera positiva en nuestro desarrollo.

Palabras clave

Actividad física
Salud

1. ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA:

Se considera infante a toda persona menor de 12 años. 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 obesos que en aquellos no obesos. Por lo tanto, la actividad física durante la infancia parece generar una protección frente a la obesidad en etapas posteriores de la vida.

Objetivos.- Se espera que mediante la actividad física el niño (a) desarrolle las siguientes capacidades:

Incremente la autoestima y reduce la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos.

Reduce las actitudes negativas frente a la escuela

La Educación Física es una asignatura importante que sirve también como preparación para la vida laboral.



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

Mejora la salud, previene lesiones y daños derivados de malas posturas.

Mejora el rendimiento escolar.

Proporciona experiencias en actividades estructuradas, con objetivos y resultados claros.

Ayuda a desarrollar el pensamiento abstracto a través de nociones como velocidad, distancia, profundidad, fuerza, fuerza de impulso, juego limpio.

Fomenta la capacidad de concentración y la actitud participativa.

Ejemplos de actividades.- Es recomendable que los niños realicen las siguientes tareas:

- Ir andando al centro educativo.
- Pasear con los padres/madres.
- Utilizar las escaleras
- Correr
- Bailar
- Llevar las bolsas de las compras.
- Jugar a las escondidas
- Jugar en el patio
- Jugar en la playa
- Tregar árboles
- Saltar
- Jugar fútbol
- Montar bicicleta
- Patinar
- Nadar
- Entre otros

Precauciones.- Se debe tener en cuenta lo siguiente:

- En la edad preescolar, entre los 5 y 6 años, no se debería entrenar la fuerza.
- Se debe intentar realizar una gran diversidad de actividades físicas (favoreciendo la adquisición del esquema corporal y de la coordinación), ejercicios dinámicos de grandes grupos musculares y en los juegos.
- Además, conviene practicar en distintos medios y entornos naturales.
- Es importante no prohibir sin una razón objetiva la práctica físico deportivo en caso de enfermedades crónicas.
- Frecuencia: diaria.
- Intensidad: moderada, vigorosa.
- Duración: mas de 30 minutos.



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

2. ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PUBERTAD Y LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es el período que se inicia en la pubertad (aproximadamente a los 12-13 años) y finaliza alrededor de los 21 años (en las mujeres se considera que finaliza antes)

La capacidad para la actividad física se modifica sustancialmente durante este periodo de crecimiento; en los muchachos hay un progreso importante en la fuerza, la potencia, la resistencia y la habilidad motora, mientras que en las jóvenes suele haber sensación de disminución de habilidad y destreza motora.

Objetivos:

- Mejora las funciones cardiovasculares
- Contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.
- Mejora la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Los sentimientos de seguridad.
- Los sentimientos de capacitación (eficacia auto percibida) y de mejora.
- Los sentimientos de estar en buena condición física (por ejemplo, la ausencia de sobrepeso).
- Evitar que el ocio aumente, debido a la aparición del acceso fácil y sin control a los medios que impiden que: caminemos, etc.

Ejemplos:

- **Resistencia aeróbica:** Esta actividad física debe ser realizada cotidianamente siempre que haga intervenir gran cantidad de músculos (juegos, deportes, recreación, educación física...). Pueden realizar ejercicios intensos o moderados durante un tiempo prolongado (más de 30 minutos).
- **Mover grandes masas musculares:** Realizar actividad intensa, diaria y breve mejor que prolongada pero infrecuente. Desarrollar ejercicios que promuevan el desarrollo de la fuerza muscular ya que mejoran la densidad ósea.
 - Levanta pesas
 - Nada
 - Baila
 - Empieza un programa de ejercicios
 - Juega baloncesto
 - Juega tenis
 - Lava el automóvil
 - Juega boliche
 - Patina
 - Ayuda en los quehaceres domésticos
 - Toma clases de artes marciales



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

Precauciones:

- Se sugiere hidratarse antes, durante y después de cualquier actividad física o práctica deportiva
- Se recomienda utilizar un vestuario acorde con la actividad física o el deporte a practicar, elaborado en materiales que permitan la fácil transpiración
- Es recomendable practicar en lugares abiertos y frescos

CAPACIDADES FISICAS HASTA LA PUBERTAD

Flexibilidad:

Es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango. La flexibilidad tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o articulaciones implicadas. La flexibilidad resulta beneficiosa para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos.

Algunas actividades que mejoran la flexibilidad son: el estiramiento suave de los músculos, los deportes como la gimnasia, las artes marciales como el karate, las actividades cuerpo-mente como el yoga y el método Pilates, etc.

Cuando se realizan actividades de flexibilidad es importante recordar que:

- Se debe ser paciente, ya que requiere tiempo lograr mejoras significativas en materia de flexibilidad.
- Nunca hay que estirar hasta el punto en el que se sienta dolor y los movimientos siempre se deben llevar a cabo de forma controlada.
- Se deben realizar estiramientos periódicos (preferentemente varias veces a la semana o incluso diariamente).
- Es buena idea empezar a practicar ejercicios de flexibilidad a edad temprana (cuando somos más flexibles) y continuar practicándolos durante toda la vida.
- Es mejor realizar estiramientos cuando los músculos y las articulaciones se encuentran calientes y son más flexibles.
- Es importante saber que la flexibilidad es diferente en chicos y chicas (con frecuencia más elevada en el caso de las chicas).

Fuerza:

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. Esta actividad sirve para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Utilizamos la fuerza cuando empujamos, tiramos, levantamos o transportamos cosas tales como bolsas de la compra de mucho peso.

Las actividades de fuerza que se pueden practicar:



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

- Con el propio peso de la persona (saltar a la comba, escalada, fondos de brazos, etc.).
- Con el peso de un compañero (carreras de carretillas, juego de la cuerda, lucha con un amigo, etc.).
- O con actividades como lanzar la pelota, palear en canoa, remar, levantar pesas en un gimnasio, transportar objetos, etc.

Cuando se llevan a cabo actividades de fuerza, se deben tener en cuenta los siguientes criterios:

- Que se debe progresar de forma razonable.
- Para las actividades de fuerza no es necesario levantar pesas: existen muchas actividades que ponen a prueba la fuerza muscular sin necesidad de utilizar pesos.
- Las actividades de fuerza con un peso o una resistencia excesivos pueden ser perjudiciales durante la infancia y se pueden dañar los huesos y los cartílagos de crecimiento.
- Si se tienen dudas, siempre es buena idea consultar a alguien experto, como una profesora de educación física, un entrenador especializado, una médica del deporte, etc.

Resistencia en velocidad:

Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

El desarrollo natural (sin entrenamiento) de la resistencia se produce de la siguiente manera: de los 8 a 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de los esfuerzos moderados y continuados; desde los 18 años a los 22 se alcanza el límite máximo de la resistencia; y a partir de los 30 va decreciendo. El desarrollo de la resistencia permite oponerse al cansancio.

Esto es:

- Impedir la aparición de fatiga
- Posponer la aparición de esta
- Mantener el síndrome de la fatiga lo más bajo posible

Una vez finalizado el esfuerzo, procurar que la fatiga desaparezca lo más rápido posible. Una de las principales causas por la que surge la fatiga es por la necesidad de oxígeno, esto es, una demanda oxígeno superior a la que nuestro organismo nos puede proporcionar.

3. ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS (18-60)

Objetivos:

- Mejora de las funciones cardiorrespiratoria y metabólica
- Descenso de la ansiedad y depresión



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

- Mejora de la sensación de bienestar
- Mejor capacidad para trabajar y realizar actividades deportivas y recreativa
- La actividad física regular produce mejoras fisiológicas
- Mejorar su estado de ánimo y su salud

Ejemplos:

Actividades Aeróbicas: es recomendada la realización de actividades de bajo impacto como la caminata, el ciclismo o pedalear en la bicicleta, la natación, subir escaleras, bailar, yoga y gimnasia aeróbica de bajo impacto. Estas actividades son preferibles a las llamadas de alto impacto, como trotar, correr, o practicar deportes con saltos, como el voleibol o básquetbol y gimnasia aeróbica de alta impacto, que tienen gran posibilidad de lesión en esta etapa de la vida.

Entrenamiento de la Fuerza Muscular: un aspecto fundamental del programa de ejercicio es el fortalecimiento de la musculatura buscando aumentar la masa muscular y la fuerza muscular; evitando así una de las principales causas de incapacidad y de caídas. Además la masa muscular es el principal estímulo para aumentar la densidad ósea.

Precauciones:

- Descenso de la función cardiaca.
- La capacidad contráctil del corazón disminuye con la edad, sobre todo cuando se somete el corazón a un esfuerzo próximo al máximo
- Descenso de la capacidad para la extracción del oxígeno.
- Calentar antes de alguna actividad física para evitar accidentes.

4. ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONA MAYORES DE 60 AÑOS.

En los adultos mayores se debe tener mucho cuidado al momento de realizar una actividad física, ya que puede resultar lesionado, es recomendable la actividad física, ya que ayuda a la autoestima de la persona.

Objetivos:

Los adultos mayores deben tener actividad física, ya que esta ayuda a:

- Conservar y mantener la fuerza para poder seguir siendo independiente.
- Tener más energía para hacer las cosas que desea hacer.
- Mejorar el equilibrio.
- Prevenir o detener algunas enfermedades
- Mejorar su estado de ánimo
- Disminuir el estado de depresión.
- Mejora el equilibrio
- Mejora la velocidad de andar.



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

- Mejora los reflejos.

Ejemplos:

Algunos ejemplos de actividad física recomendada para los adultos mayores de 60 años son:

- **Resistencia:** Durante toda la semana o al menos durante varios días, deben realizar por lo menos 30 minutos de una actividad que le ayude a acelerar la respiración.
- **Fortalecimiento:** estos ejercicios desarrollan músculos. El mantener los músculos en forma, ayuda a prevenir caídas que ocasionan problemas como una rotura o quebradura de cadera.
- **Equilibrio:** Intentar pararse en un pie y luego en el otro. Si es posible, sin agarre de algo. Levantarse de la silla sin apoyo de las manos ni los brazos.
- **Estiramiento o elasticidad:** Los ejercicios de estiramiento ayudan a ser más flexible. Se debe hacer ejercicios de estiramiento con los músculos calentados.
- **Entre otros están:** caminar, manejar, practicar danzas y nadar.

Precauciones:

Se debe tener en cuenta lo siguiente para evitar las lesiones:

- Comenzar de forma pausada.
- Si hace mucho tiempo la persona no práctica deporte, debe hacerse antes un chequeo medico.
- No aguar la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento, ya que esto podría ocasionar cambios en la presión arterial.
- Tomar suficiente líquidos en el momento del ejercicio.
- Inclinar siempre hacia delante desde la cadera y no con la cintura. Evitar doblar la espalda.
- Calentar los músculos antes de hacer ejercicios de estiramiento. Primero se debe caminar y hacer ejercicio con pesas livianas en las manos.
- Al concluir la sesión de entrenamiento se debe dedicar unos minutos a que el organismo vuelva a la calma, es decir disminuir progresivamente la actividad para que el organismo no pare bruscamente.
- El ejercicio no debe doler ni dejarlo muy cansado a la persona que lo practica. Es posible que, dicha persone, sienta un poco de molestia, incomodidad o fatiga, pero no debería sentir dolor. Sin embargo, el estar activo probablemente haga que la persona se sienta mucho mejor.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Existen dos clases de ejercicio: isotónico e isométrico.



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

El ejercicio isotónico implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbic, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aeróbic puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la Resistencia. Para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios Aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en Periodos de 15 minutos mínimos a la hora.

El ejercicio isométrico los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas.

5. CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD

La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad. Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

6. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:



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

Orgánicos:

Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.

Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).

Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.

Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis.

Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.

Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.

Aumento de la elasticidad y movilidad articular.

Psicológicos y afectivos:

La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.



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

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

Sociales:

El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

7. CONCLUSIONES:

Las actividades físicas, permiten mejorar las funciones básicas del organismo, permitiendo el desarrollo adecuado del ser humano, tanto físico como psicológico pues le otorga seguridad al sentirse y verse bien, permitiendo que las personas tengan la vitalidad, fuerza y energía fundamental para cumplir con su deber tanto en el trabajo como en su casa y su entorno social.

Las actividades físicas previenen o detienen algunas enfermedades cardiacas, diabetes y cáncer además mantienen el equilibrio, mejorando su estado de ánimo y disminuyen la depresión.

Es fundamental para el desarrollo de un niño realizar actividades físicas pues estas le ayudan a mejorar su crecimiento y su involucramiento en la sociedad.

8. BIBLIOGRAFÍA

<http://www.aerobics.com.mx/scripts/articulos/contenido.asp?id=250>

<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-ninos-adolescentes.html>

http://www.fonoaudiologia.net/articulos2.php?Id_articulo=1314

http://mamidelux.com/wp-content/uploads/2006/10/piramide_actividad_fisica_ninos.JPG

<http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspañol.pdf>

<http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/CALID004.pdf>

<http://www.saludmed.com/Bienestar/Imagenes/Act-PiC2.gif>



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

Autoría

- Rafael Ángel Morales Maestre
- Córdoba
- E-MAIL: rafaralesmas@yahoo.es