

Espiritu Emprendedor TES 2017, Vol 1, No. 1 enero a marzo 39-45
Artículo de Revisión Bibliográfica

DOI: <https://doi.org/10.33970/eetes.v1.n1.2017.6>

Indexada Latindex ISSN 2602-8093

<https://www.espirituemprededortes.com/>

Deporte, Salud y Calidad de Vida

Elena López Montes

Universidad Internacional del Ecuador, Ecuador

Autor para correspondencia: ellopezmo@uide.edu.ec

Andrés Alberto Chavez

Universidad Internacional del Ecuador, Ecuador

Autor para correspondencia: anchavez@internacional.edu.ec

Fecha de recepción: 5 de Enero de 2017 - Fecha de aceptación: 28 de Enero de 2017

Resumen: El presente artículo aborda un tema de trascendencia sobre los beneficios del deporte, la actividad física y la recreación para el desarrollo humano y social de la población. El objetivo del artículo fue delimitar conceptualmente los términos “deporte”, “salud”, “bienestar” y “calidad de vida”, ello ayudó a comprender las relaciones entre dichos términos. El alcance del artículo se dirigió en identificar los enfoques de la cultura física y el deporte en los diferentes momentos de la historia partiendo de los diferentes paradigmas de conocimientos lo cual permitió comprobar la multidimensionalidad y complejidad de estos aspectos. Se relacionaron los beneficios que la práctica deportiva trae consigo para la salud.

Palabras Clave: Benéficos cognitivos, Actividad Mental, Deporte, Actividad Física, Calidad de Vida

Abstract: At present article addresses the important topic on the benefits of sports, physical activity and recreation for the human and social development of the population. The objective of the article was to delimit conceptually the terms "sport", "health", "well-being" and "quality of life", which helped to understand the relationships between these terms. The scope of the article was aimed at identifying the approaches of physical culture and sport in the different moments of history starting from the different paradigms of knowledge, which allowed verifying the multidimensional and complexity of these aspects. The benefits that sports brings to health were related.

Keywords: Cognitive benefits, mental activity, sport, physical activity, quality of life.

Introducción

Podemos afirmar sin lugar a dudas que el deporte se ha convertido en uno de los mayores fenómenos sociales de nuestro siglo en sus diferentes manifestaciones, el aprendizaje de la educación física hoy en día son muchos los factores a los que debemos prestar atención si deseamos pretender adaptarnos al ritmo vertiginosos en el que nos encontramos, el deporte es la influencia que relaciona a la salud y calidad de vida, lo cual es un factor generador de bienestar en el ser humano tanto físico como psíquico, la actividad física es un tema muy importante en la actualidad para la reflexión sociológica, lo cual fomenta cambios de hábitos alimenticios y de convivencia también transmite valores, integridad, conducta evitando adquirir otras conductas

negativas para las personas. Es imprescindible para el desarrollo integral y bienestar del ser humano.

Desarrollo

Condición Física.

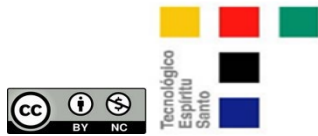
Los rápidos cambios sociales a los que estamos asistiendo inauguran una nueva etapa en la enseñanza y en el aprendizaje de la Educación física deportiva. La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psicosocial y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura.

Dr. Weineck, 2005 indica que “cada edad tiene sus deportes y naturalmente, el estado de salud son las medidas de todas las cosas. Los deportes que habrían sido sanos pueden convertirse con el tiempo nocivo para la salud” (p. 13).

La falta de ejercicio es el principal factor de riesgo para nuestra salud, esta carencia no afecta solo al individuo, si no que en cierto sentido se ha convertido en una obligación social. Hace 10 años Merellowicz, que las enfermedades debidas a la falta de ejercicio, sobre todo las que afectan al sistema cardiovascular, la mejora de la condición física va en aumento lo cual se manifiesta en un menor índice de enfermedades.

Figura 1. Cuadro de mejora de entrenamiento

Objetivo entrenamiento	Prueba inicial	Carga de trabajo/Duración.	Intensidad	Actividades que podemos utilizar	Efectos sobre el organismo
Mejora de Resistencia aeróbica	Test de Cooper Course Navette	Alta: más de 20 min.	Baja-Media:130-170 p/min.	Carrera Continua,Cross Paseo,Entrenamiento total,Senderismo,Natación,ciclismo, Deportes.	Mejora cardiovascular, mejora del tono muscular, aumento del tamaño del corazón,disminución pulsaciones, pérdida de grasa corporal...
Mejora de resistencia anaeróbica	Test del km Course Navette	Baja: hasta 3 min.	Alta: + de 170 p/min	Fartiek, Interval training, carrera continua rápida	Mejora cardiovascular, mejora de tolerancia al ácido láctico, mejora condición física
Mejora de la Fuerza	Abdominales 30" Lanzamiento Balón medicinal, Salto vertical ,salto horizontal...	Fuerza máx: Pocas repeticiones Fuerza velocidad:8-12 repeticiones Fuerza resistencia: muchas repeticiones	Fuerza máx:90-100% peso máx Fuerza veloc:60-80% peso máx Fuerza resistencia: 40-50% peso máx.	Fuerza máx: Pesas Fuerza veloc: multisaltos, multilanzamientos, pesas. Fuerza resistencia: circuitos, autocargas, parejas, pesas.	Aumento de la fuerza, mejora del tono muscular, mejora de la circulación sanguínea, mejora condición física.
Mejora de la flexibilidad	Flexión profunda del tronco	Medio	Baja	Estiramientos individuales, por parejas (dinámico y estático pasivo y activo), balanceos..	Mejora de la elasticidad muscular, aumento del movimiento articular, prevención de lesiones, relajación muscular ...



La condición física, se destaca como el conjunto de condiciones que permite a las personas desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno, la actividad física y el entrenamiento deportivo tiene una influencia determinante sobre la forma y función del Cuerpo en mayor grado que la edad.

Dr. Weineck, 2005 define que “la inadecuada combinación de falta de ejercicio y estrés psíquico afecta de modo especial el sistema nervioso vegetativo. Lo cual se producen alteraciones hormonales y bioquímicas las mismas tiene efectos negativos sobre la salud los cuales afectan a la persona en su totalidad”. (p.25).

La salud es la manera de vivir cada vez más autónoma, salida y gozosa, que el ser humano debe desarrollar al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud y su autorrealización personal y social.

Actividad deportiva

Es uno de los elementos más relevante para el desarrollo de una vida larga y cualitativa de un individuo lo cual modifica su comportamiento con respecto a la salud procesos y esfuerzos esto se aplica a todo los acontecimientos de la vida de un sujeto el mismo permite que el organismo del ser humano mantengan buenos estándares de funcionamiento y poder realizar las diferentes actividades que estén en su rutina diaria.

La actividad física es un fenómeno que se logra de un sinfín de acciones que establece una definición relacionada con la adquisición y cambios. Cuando hablamos de cambios importancia nos referimos al valor que la salud tiene para que una persona pueda llevar una buena calidad de vida en todos sus diversos aspectos. La misma envuelve cambios en el modo de pensar, sentir y actuar los individuos adquiere conocimientos, actitudes y comportamientos conducentes a la salud.

Contribuir a la formación integral de los individuos, así como estar orientado a valores de solidaridad, respeto de la vida y derechos humanos, en un espacio de libertad el cual permite expresar sus experiencias y conocimientos construyendo su carácter y personalidad con énfasis en el cuidado de la salud personal, familiar, comunitaria y del ambiente.

Visualizar la salud en términos globales, integrado, abordando la interrelacionalidad de los problemas de la salud y los factores socioeconómicos, culturales, psicológicos, ambientales y genéticos que influyen en la salud, en el contexto individual, social y material así como otras condiciones de vida.

Garatachea & Marquez, 2009, definen que:

la actividad física es el logro del más alto nivel del bienestar físico mental, social y de la capacidad de funcionamiento que permite al individuo y la colectividad utilizar toda su energía para el movimiento lo cual se trata de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener la funciones vitales como son la respiración, digestión, circulación de la sangre, es la contribución fundamental de la actividad física (p.4).

Cultura en el deporte

La cultura del deporte ha ido mejorando de acuerdo al tiempo esto se da gracias al desarrollo de una estructura económica exitosa lo que permite a los antiguos griegos cultivar actividades como el arte a la ciencia a fin de poder llevar a cabo estas acciones para que el ser humano goce de tiempos libre y pueda ocuparlo en la práctica de actividades que poco o nada tuvieran que ver con el trabajo.

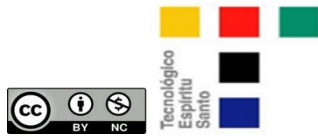
Una buena cultura deportiva adecuada puede mejorar el estado óptimo de salud mental de las personas alcanzado mediante la práctica puesto que ayuda a mejorar el exceso de peso, pero también interviene en otras facetas de la condición física relacionada con la salud esta no incluye no solo un peso y una composición corporal sana si no también una condición física cardiovascular y respiratoria, en general la actividad física implica cualquier movimiento corporal provocado por una contracción cuyo resultado final es una salud con calidad de vida.

Ort, 2004 define:

La cultura deportiva no es más que aquella practica que busca la máxima participación, sin ningún tipo de selección o marginación en función del grado de dificultad, ya sea esta técnica, táctica o física, ni de edad, sexo, raza, etc. Con este conocimiento se crean programas deportivos lo cual lleguen a toda la población, desde los niños hasta las personas de edad avanzadas. Así mismo también se pretende favorecer a los discapacitados. (p. 22).

Las personas físicamente activas disfrutan de una mayor calidad de vida, por que padecen menos limitaciones que normalmente se asocian con las enfermedades crónicas y el envejecimiento; además están beneficiadas por una mayor esperanza de vida. Mejorando nuestro estilo de vida, se reducen los riesgos de enfermedades cardiovasculares y cáncer, las principales causas de mortalidad en la humanidad.

El ejercicio físico aumenta el bienestar psicológico y mejora nuestro estado de ánimo, refuerza la autoestima, genera autoconfianza y aumenta de control en uno mismo.



Deporte eje principal en esta nueva era

El deporte durante los últimos años se ha convertido en un importante fenómeno social. Esto conlleva a la integración masiva de nuevos segmentos de población como mujeres, niños, adultos mayores etc. Las personas ahora practican alguna actividad física, este interés se da que la población desea llegar a su vejez gozando de una mejor calidad de vida. Una estrategia recurrente es apoyar, promociones y perseguir el aumento de actividad deportiva

Hoy en día el deporte es la suma de cualidades, circunstancias y condiciones inherentes que debe reunir un servicio para cumplir con las necesidades y poder conseguir el objetivo propuesto. La modalidad de los hábitos deportivos debe iniciar desde muy temprana edad esta puede ser al comienzo de su vida escolar sea esta en grupo o clubes sociales y deportivos por la relación que se produce entre la organización y los/as usuarios considerando la calidad como la interacción constante en todos los factores que determinan la permanencia en la actividad.

Podemos señalar 4 variables relacionadas entre sí, como parámetros determinantes de la salud de las personas.

- 1.- Biología Humana: genética envejecimiento.
- 2.- Medio Ambiente: contaminación ambiental, ruido
- 3.- Estilo de vida: Hábitos y conductas.
- 4.- Sistema de atención sanitaria: Hospitales, servicios médicos.

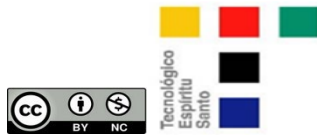
Sara, 2013 indica que:

El interés como eje de calidad de vida en el deporte existe desde tiempos inmemorables, sin embargo la apariencia del concepto como tal y la preocupación por la evaluación y científica del mismo es relativamente reciente. La idea empieza a popularizarse en los 60 hasta convertirse hoy en un concepto utilizado en ámbitos muy diversos. (p.78).

El cuerpo del ser humano está preparado para moverse, aun mas tiene la necesidad de hacerlo la práctica de actividad física en la población es cada vez más frecuente y en niños, lo cual provoca un nivel de vida en la población con menos sedentarismo, bajos niveles obesidad y por ende de enfermedades estas actividades conllevan a mantener una población sana y con calidad de vida

Calidad de servicio del deporte en la población infantil.

Al establecer la enseñanza común de la educación deportiva a la población infantil se ha tomado en cuenta no solo las necesidades sociales, sino también las características evaluativas de las diferentes edades y las pautas que rige el aprendizaje. En los últimos años se observa una creciente necesidad de gestionar el servicio deportivo de forma más eficiente, por ello el estudio



de la calidad debe ser considerado un aspecto esencial en la gestión de los servicios. Dentro de la filosofía empresarial tiene vital atención cuales serían las claves para que las organizaciones ofrezcan un servicio de excelencia.

Casimiro, 2014 define:

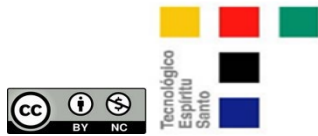
El deporte se debe utilizar con un fin formativo y complementario en el marco de la educación integral de los niños, dentro de ellos, es bueno recalcar la importancia que tiene la práctica de la actividad física y el deporte a edades muy tempranas, para fomentar hábitos a largo plazo, ya que ellos, representa el aspecto afectivo, social y cognitivo de los niños. Los contenidos imprescindibles son el acondicionamiento físico orientado hacia la salud y actividades que apliquen aprendizajes significativos. (p.28)

Uno de los puntos más descuidados hasta hoy en los programas de actividad física orientados al servicio emocional ha sido la falta de control riguroso para evitar muchos de los problemas de los que se desencadenan a posteriores lesiones. La medición de las conductas relacionadas con el ejercicio y los niveles de actividad físicas habituales son fundamentales para estudiar los efectos del ejercicio sobre la salud mental y emocional.

El ejercicio físico en los niños desarrolla capacidades como la percepción especial, la coordinación motora, la agilidad y el equilibrio a nivel social, los menores aprenden asumir ciertas responsabilidades, comprenden las normas establecidas, y vivencian los éxitos y fracasos. Es de mucha importancia que a niños menores de 5 años antes de hacerle practicar un deporte, es conveniente encauzarlos hacia un desarrollo psicomotor, de modo que vayan adquiriendo equilibrio y coordinación.

Se recomienda en relación con calidad de servicio del deporte en la población infantil lo siguiente:

- La calidad de vida, conservar la salud y prevenir las enfermedades exige conocer cuántos y cuáles son los factores involucrados en su producción y la forma de evitarlos, renunciando a ciertos hábitos muy extendidos, como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, determinada alimentación, estrés, sedentarismo, relaciones sexuales inseguras, entre otras.
- El ejercicio también es importante para la salud y la prevención de algunas enfermedades. Hoy se sabe que muchas enfermedades están favorecidas por múltiples factores y que la única fórmula para prevenirlas es neutralizarlos.
- La salud y capacidad física son importantes elementos del sentimiento de bienestar. La salud personal se encuentra relacionada con el bienestar incluso cuando se controlan otros factores como estatus socioeconómico, educación y sexo.



Conclusión

Es bueno crear una cultura deportiva que forme parte de nuestra vida para obtener una calidad de vida solo tenemos que hacer ejercicios en forma regular y controlada, que entre en clara competencia con otras actividades menos saludables que actualmente ocupan más tiempo. El deporte ha sido y es una de las actividades propia del tiempo libre desde tiempo atrás. Y hemos de seguir insistiendo en ello, no tanto en cuanto que ocupar tiempo para ver espectáculos deportivos, o practicar deporte con las nuevas tecnologías, más bien debemos promover prácticas deportivas populares y diversificadas. Para aquello se requiere de una dotación emocional y política clara. Que se viene realizando de forma satisfactoria. Pero con mejoras cada día e incentivar. Aumentando esfuerzo y compaginando intereses.

Más allá de utilizar el tiempo libre como una opción personal de vida cuyo benéfico es exclusivamente en la cobertura de necesidades individuales, el asociacionismo, no impuesto puede impedir en los adolescentes comprender su tiempo libre como un fenómeno social y colectivo. Referente para un posible bienestar y un buen estilo de vida ya que si no se tiene una vida saludable, podemos presentar mayores riesgos de enfermedades y una vida más corta.

La salud es el aspecto más fuertemente relacionado con el bienestar objetivo lo cual influye en el bienestar de las personas y sus habilidades para controlar sus vidas su autoconciencia, autoestima y estatus de salud percibida esto tienen un impacto directo en la posibilidad de que ellos actúen para mantener su salud y por tanto alteraciones.

El estilo de vida de una persona está compuesto por reacciones habituales y por las pautas de conductas que han desarrollado durante un proceso de socialización. Estas pautas se aprenden con los padres compañeros, amigos y hermanos o por la influencia de la escuela, medios de comunicación etc.

Referencias bibliográficas

Casimiro, A. (2014). *Actividad física, educación y salud*. Almeira.

Garatacheca, N., & Marquez, R. (2009). *Actividad física y salud*. España.

Ort, i. J. (2004). *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos* (Vol. 1ra.). Barcelona, España.

Sara, R. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid.

Weineck, Jürgen. (2005) *“Entrenamiento Total”* 1ra Edición. Barcelona. España Editorial Paidotribo.