



CONCEPCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE: EL PAPEL DE LA EDUCACIÓN FÍSICA



Yohn Jaime Ramírez Arcia

Educación Física

Palabras clave:

Educación Física, actividad física, inactividad, hábitos saludables.

Resumen:

Las nuevas costumbres y hábitos poco saludables que han surgido en la edad contemporánea representan un gran desafío para la salud física y mental de las personas. En este contexto, el papel de la Educación Física, a través de la promoción de la actividad física y hábitos saludables, se convierte en una herramienta pedagógica fundamental para mitigar estos desafíos.



Las etapas de la humanidad y sus diferentes periodos históricos (Prehistoria, Edad Antigua, Edad Media, Edad Moderna y Edad Contemporánea) han estado definidas por el desarrollo o impacto de aspectos sociales, políticos, económicos, geográficos, religiosos, físicos y psicológicos. Algunos de estos ámbitos han dejado una huella profunda, influyendo en nuestra forma de vivir y actuar en distintas culturas. Desde una perspectiva física, es interesante observar cómo la actividad física, el deporte o la recreación han estado presentes en cada uno de estos períodos, influyendo el desarrollo humano.

Si hacemos un breve recorrido histórico, podríamos decir que:

En la Prehistoria, el desarrollo físico, social y geográfico fue fundamental. Los seres humanos aprendieron a desplazarse en posición erguida, mejorando su control corporal, lo que les permitió dominar el fuego. La actividad física no solo fue esencial para la supervivencia, sino que también facilitó la creación de herramientas y la expansión territorial, sentando las bases para el lenguaje y la comunicación.

En la Edad Antigua, se caracterizó por un avance social y político, donde surgieron las primeras civilizaciones. Se valoraba tanto la belleza física como espiritual. La actividad física se convirtió en un elemento central en las culturas antiguas, donde los deportes y las competencias eran valorados como formas de demostrar fuerza y habilidad.

En la Edad Media, la expansión territorial fue crucial, reflejando la historia de la civilización occidental. Las guerras y el desarrollo de la re-



Las tasas de enfermedades relacionadas con la falta de actividad física han aumentado considerablemente, convirtiendo esta problemática en un tema de preocupación mundial, afrontando así, nuevos desafíos.

ligión actuaron como modelos políticos y económicos. La actividad física, aunque a menudo restringida por conflictos, seguía siendo una forma de preparación y resistencia, vital para las comunidades en tiempos de guerra.

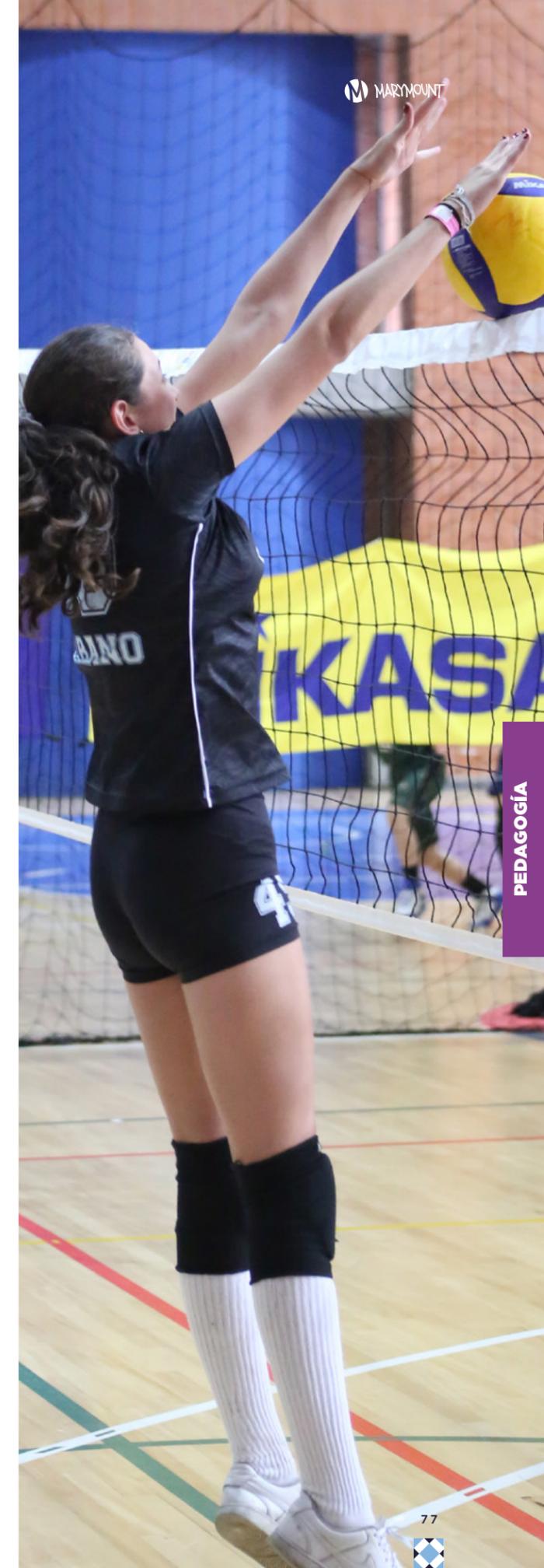
En la Edad Moderna, Conocida como la era de la razón, se distinguió por un florecimiento de la ciencia, el arte y el pensamiento. Se comenzó a valorar el bienestar físico y la salud, emergiendo un interés renovado por la actividad física como un medio para mejorar la calidad de vida individual y colectiva.

En la Edad Contemporánea, caracterizada por cambios acelerados que han transformado los ámbitos político, social y económico. Esta época, influenciada por guerras mundiales, avances tecnológicos y la globalización, ha traído consigo aspectos positivos en el campo de la medicina, centrados en promover la salud y el bienestar de las personas de manera más consciente. Además, han surgido nuevas tendencias en entrenamiento y fitness que buscan fomentar el equilibrio personal.

Sin embargo, y paradójicamente, estos avances, han introducido estilos de vida poco beneficiosos. El sedentarismo y la inactividad son conductas que afectan la salud física y mental. Las tasas de enfermedades relacionadas con la falta de actividad física han aumentado considerablemente, convirtiendo esta problemática en un tema de preocupación mundial, afrontando así, nuevos desafíos.

Contextualización

Tras este recorrido por la relación entre el ser humano y su entorno, y el impacto del





componente físico en el desarrollo como civilización, es fundamental reflexionar sobre cómo estos eventos pasados influyen en el presente. Las situaciones y decisiones tomadas en su momento han generado un presente lleno de desafíos en diversos ámbitos. Uno de los desafíos más representativos que afecta la salud y el bienestar de las personas en la actualidad: el sedentarismo y la inactividad. Promover la actividad física, el deporte y la recreación puede ser una herramienta clave para alcanzar un estilo de vida más activo y saludable.

Pues bien, a pesar del desarrollo y avance generado por siglos y décadas hacia una civilización más compleja, y tras ver la importancia que ha tenido la actividad física y el deporte en cada momento de la historia, nunca nos habíamos enfrentado a los retos provocados por las nuevas costumbres y hábitos de la época. Como señala Pérez (2008):

“El estilo de vida moderno en el que vivimos hace que seamos cada vez más sedentarios, lo cual es muy peligroso para nuestra salud. Permanecer sentados muchas horas delante del ordenador o televisor, utilizar el coche para desplazamientos cortos, subir en ascensor en lugar de utilizar las escaleras, son algunas de las situaciones que contribuyen a hacernos cada vez más inactivos” (p. 73).

La inactividad trae consigo una serie de problemas que van ligados a nuestro estado de salud físico y mental. Según la Organización Mundial de la Salud (2024), “el

Cuando el cuidado deja de ser solo un concepto y se convierte en una práctica cotidiana, se transforma en una cultura que fortalece las relaciones, el bienestar y permite el desarrollo de habilidades sociales y emociones.

31% de los adultos y el 80% de los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física” datos preocupantes frente al tipo de conductas que estamos adoptando, aumentando con esto, el número de personas que visitan los hospitales y los centros médicos para realizar todo tipo de consultas por enfermedades no transmisibles (ENT). Nos referimos a este tipo de enfermedades al ser un grupo que no se contagia y que resultan siendo crónicas, causadas por una serie de

combinaciones de tipo genético, ambiental, fisiológico y cultural. Algunas de estas son: enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas, diabetes, alergias, entre otras.

La obesidad, por ejemplo, ya no afecta a una parte de la población, sino a todas las edades y segmentos. “En la mayoría de los casos, la obesidad se asocia a una falta de actividad física y a un desequilibrio entre la energía consumida y la energía gastada” (López, 2008, p.71). Este tipo de enfermedades, avanzan rápidamente en el mundo, siendo una de las principales causas de muerte.

Los estilos de vida inactivos o sedentarios, impulsados por las nuevas formas de interactuar con nuestro entorno y las manifestaciones

culturales actuales, han suscitado atención sobre las dificultades que esto conlleva a nivel físico, mental y social. “La inactividad física y el sedentarismo son un importante problema de salud pública, tanto por su prevalencia en nuestro medio (casi un tercio de la población es insuficientemente activa), como por su impacto en los principales problemas de salud”. (Alós & Puig, 2022, p.66)

Al hablar de inactividad y el sedentarismo, no solo nos referimos a los problemas relacionados con las enfermedades no transmisibles (ENT), sino que también, es importante considerar la salud mental de las personas. Esto incluye en el bienestar emocional y psicológico, y su influencia en las relaciones interpersonales.





A mayores niveles de actividad física, deporte y mejores conductas saludables, menores serán los niveles de riesgo de enfermedades

El papel de la Educación Física

A lo largo de la historia, el ser humano ha buscado cuidar su salud mediante prácticas físicas como parte de una formación integral. Sin embargo, los retos actuales requieren una respuesta orientada al bienestar desde una perspectiva multidimensional. La Educación Física (EF) juega un papel crucial desde la infancia en la promoción de hábitos saludables.

Como señala Hernando (2006, citado en Celdrán, 2016), La Educación Física (EF) es un instrumento pedagógico muy eficaz para desarrollar las pautas de conducta saludables que favorezcan a una mayor calidad de vida, por esto, podemos decir que es una asignatura que ayuda a obtener una mejor calidad de vida.

La EF como agente facilitador entre las personas y los hábitos de vida saludable (dormir bien, comer de manera balanceada, realizar actividad física y deportiva de manera regular, entre otros) que contribuye al bienestar físico, psicológico y social, permite un mejor relacionamiento del in-

dividuo consigo mismo, y con el entorno. Así mismo, sus funciones cognitivas son reguladas y potenciadas, facilitando la adquisición de nuevos conocimientos que les permiten desenvolverse de manera más productiva en cada una de sus actividades. Un estudio de revisión sistemática así lo confirma (Pastor et.al., 2021) donde al parecer, y tras implementar en los estudiantes las pausas activas como una estrategia de fortalecimiento académico, mostro resultados significativos que mejoran el rendimiento cognitivo, aumentan la concentración, la atención y la motivación académica.

La OMS (2024) advierte sobre los efectos negativos de la inactividad: aumento de grasa corporal, deterioro de la salud cardiometabólica, alteración del sueño y del comportamiento social. Alós y Puig (2022) afirman que la **actividad física reduce síntomas de ansiedad y depresión**, y mejora el sueño y el funcionamiento cognitivo (p.66).

González y Márquez (2012) concluyen: “Estados emocionales tales como, tensión, depresión, enfado, fatiga y confusión, parecen disminuir, mientras aumentan los niveles de energía” (p.100).

En definitiva, a mayores niveles de actividad física, deporte y mejores conductas saludables, menores serán los niveles de riesgo de enfermedades, así como el aumento en la productividad de cualquier tipo de actividad académica y no académica, tanto en niños, como en adultos. La adhesión a conductas

saludables debería ser un valor esencial en toda comunidad, especialmente en las educativas.

En este sentido, el **colegio Marymount** ofrece espacios valiosos para promover estos hábitos: clases de EF desde prejardín hasta grado once, actividades extracurriculares y deportes como baloncesto, voleibol, fútbol, gimnasia, barras y ajedrez. Estas experiencias, articuladas con los atributos del Bachillerato Internacional (IB), fortalecen el compromiso de las estudiantes con su salud y entorno.

El área de Educación Física, en el currículo escolar, se convierte así en una oportunidad para fomentar valores, aprovechar el tiempo libre y desarrollar una vida plena y saludable.

En resumen, a lo largo de la historia, la actividad física o el deporte ha sido un componente fundamental en el desarrollo humano, influyendo en la forma en que las sociedades han evolucionado y enfrentado sus desafíos. La conexión entre la actividad física y el crecimiento en diferentes áreas fomenta estilos de vida saludables para elevar la calidad de conductas y comportamientos.

“Actuamos movidos por la necesidad, por las expectativas, por las emociones que orientan nuestro comportamiento” (Marina & Rambaud, 2018).

Bibliografía

Álos, F y Puig, A. (17 de febrero de 2022). Actividad física y sedentarismo. Los principales problemas de salud, (2), 66-75.

Celdrán, A. (diciembre de 2016). La importancia de la Educación Física en el sistema educativo. EmásF, Revista Digital de Educación Física, (43), 83-96. <http://emasf.webcindario.com>

González, R y Márquez, S. (2012). Relación entre actividad física y salud mental. Diaz de santos. <https://acortar.link/hOyPJI>

López, J. (8 de junio 2008). Obesidad infantil: importancia de la actividad física, del deporte y de la educación física. Cultura, Ciencia y Deporte. (3), 71. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028253004>

Marina, J y Rambaud, J. (2018). Biografía de la humanidad. Ariel. <https://acortar.link/2NPvZa>

Organización Mundial de la Salud. (26 de junio 2024). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pastor, J; Prieto, A; López, S y Martinez, J. (1 de octubre de 2021). Descansos activos y rendimiento cognitivo en el alumnado: una revisión sistemática. Apunts educación física y deportes, (146), 11-23. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/4\).146.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/4).146.02)

Pérez, J. (8 de junio de 2008). Recomendaciones sobre actividad física para la salud. Cultura, Ciencia y Deporte, (3), 73. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028253004>