

**TÍTULO: Consideraciones teóricas acerca del vínculo entre la actividad física y el buen estado de salud físico y mental.**

**AUTOR: Msc. José Daniel Prado Mursulí**

**Msc. Conrado L. Ramos Hurtado**

**Centro: Departamento: Cultura Física y Deportes. I.S.P "Félix Varela". Villa Clara.**

**Palabras claves: Actividades Físicas, Educación Física, Calidad de Vida**

## **RESUMEN**

El presente trabajo aborda uno de los tantos fenómenos estudiados y divulgados en el mundo actual referido a los beneficios que para la salud en su sentido más amplio tiene la realización de las actividades física con un carácter sistematizador, desde una perspectiva eminentemente teórica. El artículo contextualiza e invita a todo aquel que desde la manutención de un estado óptimo de salud adopta una actitud desarrolladora duradera como entidad que interactúa en lo social propiciando una calidad de vida superior.

## **DESARROLLO:**

La Educación y la Cultura Física, como partes de la cultura universal, constituyen fenómenos sociales que se han puesto de manifiesto desde los primeros tiempos de la humanidad.

La educación ha estado presente en cada período social en su misión de transmitir de unas generaciones a otras los conocimientos, las ideas, las experiencias individuales y sociales, las formas de conductas, etc., y la Cultura Física en su función de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del individuo, sobre la base de los bienes materiales creados por la sociedad para el

desarrollo y valoración del ejercicio físico en correspondencia con las exigencias sociales que demandan los tiempos actuales.

La Cultura Física como parte esencial de cultura nacional del Sistema Educativo y de las condiciones de vida y trabajo de nuestra sociedad contribuye de forma determinante al desarrollo y la formación multilateral y armónica de la personalidad del individuo desde sus primeros años de vida hasta la adultez, incluso en la llamada tercera edad.

La educación física, el deporte y la recreación, componentes fundamentales de la Cultura Física, han formado parte de la revolución pedagógica y cultural que se lleva a cabo en nuestro país, que ha estado dirigida al desarrollo de la capacidad funcional, la estructura biológica y social del ser humano, al desarrollo de habilidades, aptitudes e ideales en correspondencia con la condición fundamental de productores y forjadores de una nueva sociedad.

La tarea de la formación multilateral y armónica del individuo donde el desarrollo y perfeccionamiento físico representan dos de sus componentes principales, constituye para nuestra sociedad una regularidad histórica.

Al referirnos al desarrollo y perfeccionamiento físico como partes de la formación multilateral y armónica de la personalidad, abarcamos no solo las influencias internas biológicas, sino también las externas sociales, es decir, la contribución que brinda la práctica sistemática de las diferentes formas de la actividad físico-deportiva en el desarrollo de las capacidades intelectuales, ideológicas, estéticas, volitivas, morales, politécnicas, patrióticas y laborales del individuo. En el medio social, las actividades físico-deportivas ejercen con sus diferentes exigencias físicas y psíquicas, que en muchas oportunidades son más elevadas que las de las actividades laborales, una influencia significativa sobre el desarrollo de las funciones y cualidades psíquicas de la personalidad.

Investigaciones realizadas tanto en el campo de la medicina y de la higiene como en el de la educación física, han demostrado que hay una tendencia directa entre el aumento de la capacidad de rendimiento físico y el aumento de las capacidades

físico funcionales, y por ende el papel que desempeña la práctica deportiva y de la influencia negativa de la poca movilidad en el desarrollo del hombre.

Veamos cómo queda ilustrada esta concepción en la siguiente relación:

<b>Indicador</b>	<b>Déficit Movimiento</b>	<b>Actividad motriz</b>
Peso	Demasiado alto	Normal
Capacidad vital	Pequeña	Grande
Oxigenación	Baja	Alta
Postura	Mala	Buena
Coordinación	Económica	Económica
Musculatura	Débil	Fuerte
Salud	Inestable	Estable
Enfermedad	Frecuente	Rara
Recuperación	Lenta	Rápida
Voluntad	Débil	Fuerte
Crecimiento	Lento	Acelerado

La sociedad contemporánea está muy conciente de los gustos que entraña el cuidado de la salud, la incidencia de las enfermedades, el máximo de productividad, y la calidad de la vida en general. Esta conciencia aparece en un momento que la información estadística, nos dice que el estilo de vida es extremadamente importante para los problemas que nos afectan.

Las prácticas de ejercicios como componente del estilo de vida, para promover la salud y el bienestar, están ligadas a la necesidad que tiene la sociedad en el sentido de “Aprender a Vivir”. En un momento en que la aptitud física personal es muy importante para el desarrollo social. Ahora bien, ¿cómo lograrlo?

1. Vincular nuestras capacidades y habilidades a una mayor obtención de salud y bienestar.
2. Cambiar la conducta relacionada con un estilo de vida personal. (Ejercicios saludables apropiados a las condiciones y desarrollo de los individuos).
3. Reconocer las diferencias individuales. (Proyectar ejercicios físicos y deportes para los que tienen un desarrollo de sus capacidades y habilidades lento o con limitaciones).
4. Concebir la práctica sistemática de actividades físicas con un carácter interdisciplinario y variado, proporcionando la multipotencia del ejercicio físico.

Estas consideraciones permiten definir algunas premisas que se fundamentan en el siguiente cuestionamiento; ¿Qué es una persona físicamente educada?

- Es aquella que tiene una comprensión del desarrollo humano.
- Un sentido positivo, aún realista de su físico.
- Comprensión de la relación entre la salud y la aptitud física, la responsabilidad personal y la calidad de la vida.
- La facultad de evitar cometer errores tales como, fumar, tener hábitos alimentarios deficientes, ejercitación inadecuada o insuficiente y la incapacidad para controlar el stress.
- Un estado de desarrollo físico que le permita a la persona alcanzar los objetivos personales necesarios para una vida de calidad.
- Una exigencia que demuestra el valor de la actividad física para el realce personal.

Realmente la actividad física en todas sus manifestaciones constituye una vía idónea en la cual el individuo obtendrá resultados positivos que redundará en su mejoramiento no solo profesional, sino también humano con una alta dosis de bienestar social y material, con una vida plena y feliz.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Popy, A.Z; Ensayos de Psicología del Deporte. Editorial Ciencias Sociales. p. 982.
2. Meinel, K. Didáctica del movimiento; ensayo de una teoría del movimiento en el deporte desde el punto de vista pedagógico. La Habana: Ed. Instituto Cubano del Libro, 1977.
3. Prado Mursulí, José Daniel. La preparación del defectólogo en el área de la Cultura Física. Tesis en Opción al Grado de Master en Ciencias Pedagógicas. La Habana, ISPEJV-CENESEDA, 1997, p. 996.
4. Ruíz Aguilera, Ariel. Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1986.