

# Universidad Abierta Interamericana

Sede Regional Rosario – Campus Lagos

"Sedentarismo en la Actividad  
Física Deportiva - Recreativa y  
Fitness Total."

TESIS DE LICENCIATURA EN  
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Autor: Prof. Alvarez, Marta

Autor: Prof. Cosentino, María Julia

Tutor: Lic. Nicolás Damato

Rosario - Santa Fe - Argentina

Mayo /2003



Marta

Esta tesis está dedicada

A Tania, mi hija  
A mi familia  
Y a mis seres queridos  
que me ayudaron en este camino...

Julia

Esta tesis está dedicada

A mis padres y hermanos  
A Maximiliano Curto  
Y a todos los que compartieron esta carrera



## **AGRADECIMIENTOS**

Al Licenciado Daniel Airasca por orientarnos en nuestra investigación, ofreciéndonos bibliografías adecuadas para llevar a cabo nuestra tesina.

A los Profesores Jorge Molinas y Jorge Dileo, quienes facilitaron nuestra tarea, al brindarnos material de estudio y parte de su valioso tiempo.

A la “Universidad Abierta Interamericana” por dejarnos realizar nuestra investigación en sus instalaciones.

A los alumnos de las diferentes carreras de la Universidad Abierta Interamericana Campus Lagos, sede Regional Rosario quienes nos dieron la posibilidad de acercarnos y de quienes pudimos obtener gran parte del material de estudio.

A la Licenciada Eugenia María Ruiz Bry, por su importante contribución en nuestra formación científica. Quién nos guió en el aprendizaje y en la organización de nuestro trabajo para que nuestra tesina pueda ser realizada.

Y en especial al Licenciado Nicolás Damato, por haber participado como tutor de la tesina, y guía permanente en su elaboración.



## **INDICE**

Resumen.....	5
Introducción .....	7
Tema.....	8
Problema.....	8
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos .....	9
Fundamentación .....	10
Referente Metodológico.....	15
Referente Empírico .....	18
Marco Teórico.....	19
Fitness.....	19
Fitness Total .....	19
Actividad física.....	20
Concepto de salud .....	25
Relación entre Actividad Física, Condición Física y Salud.....	30
Actividad Física relacionada con la Salud.....	32
Actividad Física y bienestar para todos .....	35
Relación entre Actividad Física y Salud/Enfermedad.....	38
Beneficio de la Actividad Física orientada al Fitness Total.....	43
Falta de Actividad Física y Fitness Total.....	47
Recomendaciones de la O.M.S. ....	48
Resultados .....	51
Conclusión.....	54
Anexos .....	57
Bibliografía.....	63



## **RESUMEN**

El realizar actividad física con ejercicios deportivos - recreativos a una intensidad moderada genera beneficios no solo a nivel físico sino también a nivel psíquico, ya que colabora en el desarrollo afectivo, social, intelectual y motor.

Es por esto que queremos investigar las *causas que conllevan a la no realización de este tipo de actividades*. Esta investigación tomó como muestra a un grupo de alumnos de la Universidad Abierta Interamericana, Campus Lagos - Sede Regional Rosario, representativa del universo compuesto por la totalidad de los alumnos de la institución académica.

Mediante el método cualitativo utilizamos entrevistas con preguntas abiertas y cerradas para determinar si esta posible falta de realización de la actividad física deportiva - recreativa pudiese llegar a relacionarse con problemas sociales, culturales y socioeconómicos que atraviesan los individuos; a su historia familiar; a las experiencias vividas; por consecuencia de disminución en las capacidades motoras y/o de autorrealización; y/o por causa de desconocimiento sobre los beneficios que este tipo de actividades generan.

Tras haber recopilado y analizados los datos pudimos concluir que el 62% de los alumnos no realizan actividad física; y en cuanto a



los que decían que realizaban actividad física no se relacionaba con este tipo de actividad que estábamos investigando o tenían un significado

erróneo de la palabra actividad física como práctica cotidiana para mejorar la salud en todos sus sentidos.

La realidad descrita en esta investigación sobre las causas fundamentales que conllevan a la no realización de actividades físicas deportivas - recreativas con ejercicios orientados al Fitness Total nos hace reflexionar y entender que la misma no se realiza en forma habitual, es decir, que ha formado parte de sus intereses en un momento de sus vidas, pero por diversos factores de condicionamiento social han contribuido a que esta actividad no se continúe (horas dedicadas al estudio, situación económica, alguna mala experiencia, o simplemente porque no se le ha sido inculcada de chicos).

La actividad física está valorada como producto, ya sea para lograr estar estéticamente bien, para practicarla en caso de necesitar una rehabilitación, para lograr una condición física óptima, etc., pero no está inserta como un hábito saludable e indispensable para la vida cotidiana.



## **INTRODUCCIÓN**

Realizar una actividad física moderada con regularidad es una de las maneras más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano, ya que aumenta el nivel de energía, ayuda a reducir el estrés, permite tener un mayor control sobre la ansiedad, conlleva a convertir los impulsos agresivos, es una excelente alternativa para ocupar el tiempo libre.

En cuanto a los niños y los jóvenes, los juegos activos regulares promueven su crecimiento sano, es socialmente positiva a niveles de cooperación, brinda ayuda al desarrollo personal, ya que aumenta la confianza, la autoestima y la característica de superación.

Tiene el potencial de prevenir y controlar ciertas enfermedades y de rebajar los niveles poco saludables de colesterol y de tensión arterial.

También se recomienda el ejercicio para las personas con discapacidades, ya que la actividad física diaria ayuda a mejorar la movilidad y aumentar el nivel de energía, previniendo o reduciendo ciertas discapacidades, y acelerando los procesos de integración a la sociedad.

A pesar de esto, advertimos la falta de actividad física recreativa - deportiva con ejercicios a una intensidad moderada, orientados al Fitness Total en el universo seleccionado.



## **TEMA**

“Sedentarismo en la Actividad Física  
Deportiva – Recreativa y Fitness Total”.

## **PROBLEMA**

Causas y/o factores que conllevan a la no realización de la actividad física deportiva - recreativa a una intensidad moderada, orientada al bienestar o al Fitness Total entre los alumnos de la Universidad Abierta Interamericana, Campus Lagos, Rosario.





## **OBJETIVO GENERAL**

Explicar las causas por las cuales no se realiza actividad física deportiva – recreativa entre los alumnos de la Universidad Abierta Interamericana, Campus Lagos, de la ciudad de Rosario.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Analizar qué se entiende por Fitness Total e inactividad física a nivel teórico.
2. Conocer la relación entre “experiencias previas vividas y antecedentes familiares e inactividad física deportiva - recreativa” entre los alumnos de la Universidad Abierta Interamericana, Campus Lagos, Rosario.
3. Analizar la relación entre “situación socioeconómico - inactividad física deportiva - recreativa” entre los alumnos de la Universidad Abierta Interamericana, Campus Lagos, Rosario.
4. Indagar la relación entre la discapacidad física y la capacidad de autorrealización y la práctica de actividad física deportiva - recreativa.
5. Determinar la relación entre la inactividad física deportiva - recreativa y el conocimiento de los beneficios consecuentes a su práctica.



# **FUNDAMENTACIÓN**



Esta Tesis de Licenciatura en Educación Física y deportes representa la culminación de un proceso de investigación que comenzó en Junio del año 2001. En el año 2002 continuamos profundizando en la recolección de datos; analizando e interpretando los mismos para llegar a este trabajo final.

Nuestro objeto de estudio es determinar las causas fundamentales que conllevan a la no realización de actividades físicas deportivas - recreativas a una intensidad moderada en relación al Fitness Total.

Nos interesó trabajar en este tema porque, así como podemos afirmar que realizar una actividad física moderada con regularidad es una de las maneras más sencillas de mejorar la salud y mantenerse sano no solo a nivel físico sino también psíquico (Fitness Total); y que posee el potencial de prevenir y controlar ciertas enfermedades, como las cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis; más de dos millones de muertes anuales en todo el mundo se deben a la inactividad física o a la insuficiente realización de actividad física para favorecer su salud.

En un mensaje del Director de la Organización Panamericana de la Salud, Dr. George A.O. Alleyne, se pone de manifiesto la importancia de la actividad física para la salud humana con estas palabras: "Llevar una vida activa es hoy un imperativo ineludible. Durante el último cuarto de siglo, consistentes y sólidas evidencias científicas indican que la rutina



del ejercicio y la práctica del deporte nos abren las puertas a una vida sana y previenen o retrasan la aparición de enfermedades que en forma creciente están dominando el panorama de la salud.

Reportes de todas las latitudes coinciden en señalar la aparición epidémica de la obesidad, diabetes y diversas enfermedades cardiovasculares, alcanzando casi por igual a pobres y ricos y a pueblos de diferentes etnias y culturas. Junto al exceso de calorías y alto consumo de grasas de nuestra dieta contemporánea, la inactividad de la vida citadina, es el problema más serio que tenemos frente a nosotros. En Norteamérica, el Caribe y Latinoamérica, cerca a tres cuartas partes de la población, incluyendo jóvenes y adultos, realizan muy poca actividad física y más de un tercio son presas de una vida sedentaria. Esta es la epidemia silenciosa que se esconde tras las enfermedades antes mencionadas y es también el nuevo reto de la salud pública"<sup>1</sup>

Esta investigación se plantea desde un enfoque cualitativo el cual, dadas sus herramientas metodológicas, permite una aproximación a nuestros sujetos de investigación en términos de relación social; este tipo de relación permite una vinculación “más personal”, no exenta la misma de la necesaria presencia instrumental del bagaje teórico que la soporta.

---

1. Alleyne, George A. O. [www.latinsalud.com](http://www.latinsalud.com). 2001 - 2002



Tomamos como parte del referente empírico a los alumnos de la Universidad Abierta Interamericana, Campus Lagos - Sede Regional Rosario, debido a que consideramos a éstos como lo suficientemente representativos para llevar a cabo nuestra investigación.

La popularización de la práctica de actividades físicas deportivas - recreativas, así como la mayor conciencia social que sobre la salud se observa en las sociedades desarrolladas de finales del siglo xx, han convertido a la actividad física y a la salud en tema de moda. Así lo indican la proliferación de libros especializados y de divulgación, la publicación de nuevas revistas, la inclusión de secciones específicas en la prensa de temática general y la existencia de muchos programas y publicidad diversa sobre el tema en los medios de comunicación social.

Sin embargo, el tratamiento de las relaciones entre la actividad física y la salud suele ser parcial, simplista y muy orientado a una visión terapéutica o preventiva del tema. En contadas ocasiones se incluye la vinculación que la actividad física posee con una noción amplia de bienestar que integra la dimensión personal, la social y la medioambiental en las relaciones entre la actividad física y la salud a la que nosotras denominaremos **“FITNESS TOTAL”**.

Precisamente por ello hemos elaborado una tesis que trata de ofrecer una visión amplia, global y crítica sobre estas relaciones.

En primer lugar nos dedicamos al concepto de salud, actividad física y a los diferentes conceptos relacionados a éstos; así



como también tipos e intensidades de realizarlas para ser orientados al Fitness Total.

También presentamos las tres perspectivas existentes al abordar las relaciones entre la actividad física y la salud: la perspectiva preventiva, la rehabilitadora y la dirigida al bienestar. Comentamos con mayor detalle la última de estas perspectivas, por ser la más influyente en este trabajo de investigación.

Luego presentamos los beneficios de la actividad física dedicando una atención especial al tipo, duración e intensidad de la misma.

Para concluir, describimos los riesgos que genera la no actividad física.



## **REFERENTE METODOLÓGICO**

Trabajaremos desde un enfoque de investigación cualitativa, “...entendiendo a esta como un proceso reflexivo, operando en todas las etapas del desarrollo de la investigación, que resultará de desarrollar teorías mediante el registro sistemático de información de campo; donde se identificarán nuevos temas y categorías de análisis. Partiremos desde un problema y utilizaremos literatura pertinente y disponible...”<sup>2</sup>

Cuando hablamos de un enfoque cualitativo hacemos referencias a sus herramientas: observación directa, de primera mano, del comportamiento cotidiano; incluyendo la observación participante, “...de modo de observar el comportamiento individual y colectivo en situaciones diversas y registrar lo que vemos como o vemos. En ocasiones como observadores participantes tomamos parte de la vida de la comunidad al tiempo que la estudiamos, no podemos ser observadores totalmente distanciados...”<sup>3</sup>

Llevaremos a cabo un trabajo de campo, entendiéndose por el campo, “...la porción de lo real que deseamos conocer, una cierta

---

<sup>2</sup> Hammersley, Martín y Atkinsons, Paul; “Etnología. Métodos de la Investigación”; Editorial Paidós, Barcelona, 1998.

<sup>3</sup> Idem 16



conjunción entre el ámbito físico, actores y actividades; en un espacio y en un tiempo. Como un recorte de lo real que queda circunscrito por el horizonte de las interacciones cotidianas, personales y posibles entre investigados e informantes. Lo real comprendiendo hechos pasados y presentes a los que puede referirse representaciones y nociones. Lo real abarca prácticas, valores, normas formales: lo que hace la gente, lo que dice que hace y lo que deja de hacer...”<sup>3</sup>

El trabajo de campo no nos proveerá simples datos sino información sobre hechos que, recién en el proceso de recolección se transformarán en datos. El objetivo será recabar información y material empírico que permita realizar un trabajo de campo (recolección de datos y posterior análisis) que nos ayude a preservar información y a visualizar el proceso. En éste se llevarán a cabo conversaciones informales, encuestas, entrevistas, que irán desde charlas hasta entrevistas prolongadas.

Entendiendo por **encuesta** “...la realización de un cuestionario para rellenar, con una serie de preguntas y puntos bien definidos, realizado a través de una muestra (grupo de estudio manejable) de entre una población más amplia. Dicha muestra es al azar, de recolección impersonal, donde todos los miembros de los grupos pueden ser elegibles. Las mismas arrojarán los datos posicionales, que manifestarán el grado de información sobre la temática de investigación

---

4 Guber, Roxana; “El salvaje metropolitano”; Editorial Segasa, Argentina, 1990.





propuesta en este diseño...”<sup>5</sup>

Al referirnos a **entrevistas** “...se trata de preguntas abiertas, donde se expresan en primer lugar las vicisitudes propias del trabajo de campo y, en segundo lugar, las características personales de los sujetos implicados. Incorporando información desde dos grandes momentos. Inicialmente el momento apertura que sirve para descubrir las preguntas, construir marcos de referencia de los acordes a partir de la verbalización asociada libremente, intentando armar un marco de términos y referencias significativo para las futuras entrevistas, aprendiendo a distinguir lo relevante de lo secundario...”<sup>6</sup>

Es importante que en la primera etapa alentemos a expresarse en sus respuestas, explicando incluso lo que se considera trivial. Luego armaremos los referentes más significativos para abordar futuras entrevistas y que en la segunda etapa avancemos hacia el tema de interés principal o aquel considerado conflictivo, comprometedor; al que no pudimos arribar inicialmente. Que nos permita analizar la realidad desde adentro.

---

5 Conkad Phillip, Kottak; “Antropología. Una exploración de la diversidad humana”; Editorial Mc. Grawhill, 6ª Edición, Madrid, España, 1996.

6 Hammersley, Martín y Atkinsons, Paul; “Etnología. Métodos de la Investigación”; Editorial Paidós, Barcelona, 1998.



## **REFERENTE EMPÍRICO**

Comenzaremos nuestra investigación desde el enfoque cualitativo, realizando recolección de datos mediante entrevistas, encuestas y la observación de los participantes; tomando como referente empírico a los alumnos de la Universidad Abierta Interamericana, Campus Lagos, Rosario.

En base a la muestra tomada por su representatividad, (10 % del total) se elabora el trabajo de investigación con 130 alumnos de dicho establecimiento, a los cuales se les realiza una entrevista y se les entrega la encuesta, ambas en forma personal.

Hemos seleccionado esta muestra con el objetivo de encontrar el mejor canal para incitar a quienes no realicen este tipo de actividades a realizarla, para que puedan comprobar la veracidad de los beneficios mencionados; y así fomentar la realización de actividades físicas deportiva – recreativa a una intensidad moderada orientada al Fitness Total como parte de nuestra estrategia profesional como Profesoras de Educación Física y futuras Licenciadas en Educación Física y Deportes.



## **MARCO TEÓRICO**

Para poder entender esta problemática abordamos diferentes temas asociados a la práctica de la actividad deportiva – recreativa y fitness total. También se consideraron los conceptos relacionados con los beneficios a nivel físico y psíquico, salud, bienestar, movimientos, ejercicios...

### **FITNESS**

Esforzarse por conseguir una calidad-física de vida óptima, hallado los niveles de criterio para los resultados de las pruebas de nivel de fitness y propiciando un riesgo mínimo de desarrollar problemas de salud. También se llama fitness en relación con la salud o capacidad fisiológica.

### **FITNESS TOTAL O SALUD POSITIVA**

El Fitness Total es esforzarse para conseguir una calidad de vida óptima. Es la capacidad para disfrutar la vida en todos sus alcances. En el extremo superior del espectro están aquellos que no solo pueden afrontar con dedicación y atención las tareas cotidianas y hacer frente a las emergencias con éxito, sino que disponen de sobradas energías para disfrutar de deportes en el tiempo libre. En el extremo inferior del espectro se hallan aquellos sujetos que tienen una capacidad disminuida para satisfacer incluso las menores exigencias físicas y que



pueden ser completamente dependientes de otras personas para vivir.

Esta condición dinámica y multidimensional está basada en la salud positiva e incluye objetivos de rendimiento individuales. Una calidad de vida superior tiene en cuenta componentes intelectuales, sociales, espirituales y físicos. La viveza mental, curiosidad, emotividad, las relaciones sinceras con otros seres humanos, el nivel de conciencia y la participación, y el Fitness para lograr los objetivos personales con determinación parecen ser elementos esenciales de una vida sana.

Asimismo se llama bienestar o salud positiva.

### LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones.

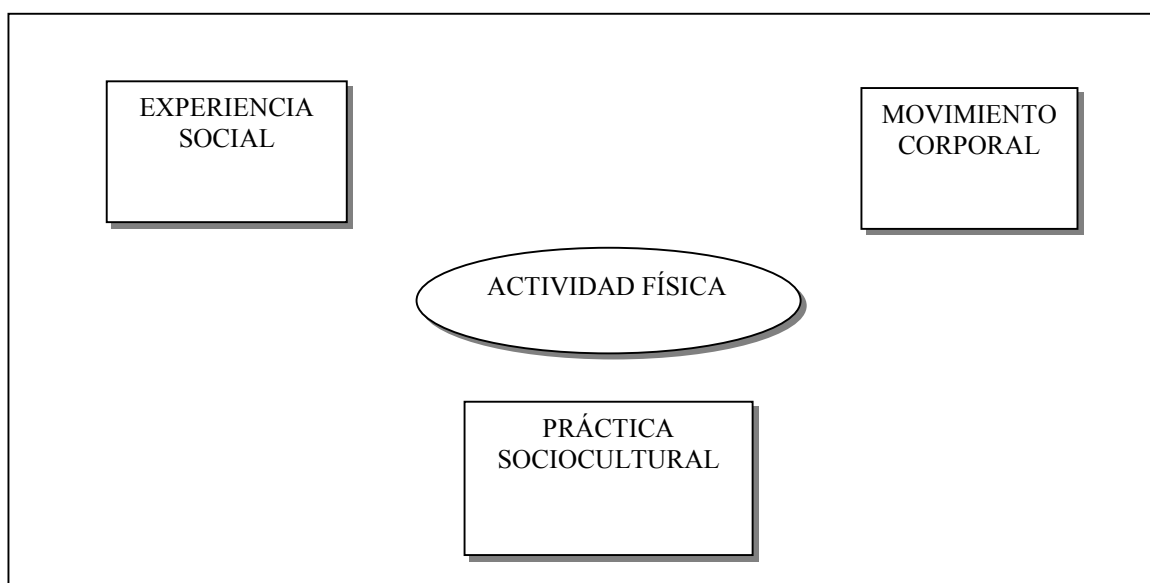
La forma más adecuada de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y se define como “...cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía...”<sup>7</sup>. Pero la actividad física también es una de las muchas experiencias que vive una persona gracias a la capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal.

---

7. Devís Devís, J, Peiró Velert, C; 2000:12



Estas experiencias nos permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas como andar a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno.



Cuadro N° 1 - Elementos que definen a la actividad física. Devís Devís, J.

**La actividad física** es cualquier movimiento del cuerpo (o de partes importantes del mismo) producido por los músculos esqueléticos que den como resultado un gasto de energía.



**El ejercicio:** es la actividad física cuyo propósito es la mejora de algún componente(s) del fitness.

**Intensidad básica:** Ejercicio a menos de un 50% de la capacidad funcional, que provoque un aumento respiratorio mínimo y ninguna molestia. Este tipo de ejercicio, destinado al consumo de calorías y a la prevención de problemas de salud, puede recomendarse a todo tipo de personas, excepto a quienes tengan enfermedades graves o algún tipo de minusvalía.

**Intensidad moderada:** Ejercicio a un nivel de entre el 60% y el 85% de la capacidad funcional, que causa un jadeo suave y algo de sudor. Es posible que los individuos que no estén acostumbrados a esta actividad sufran, posteriormente, algunas molestias y dolores.

Tras una evaluación del estado de salud, este tipo de ejercicio puede ser recomendado para alcanzar unos beneficios cardiorrespiratorios óptimos.

**Intensidad alta:** Actividad a un nivel entre el 80% y el 120% de la capacidad funcional, sólo recomendable, después de una evaluación médica, para aquellas personas que estén interesadas en el rendimiento de alto nivel. También llamado ejercicio energético.



**El rendimiento:** es la capacidad para llevar a cabo una tarea o practicar en un deporte a los niveles deseados, también llamada Capacidad Motora.

Aunque estos conceptos son distintos, están interrelacionados. “Las personas que hacen ejercicios y tienen hábitos saludables son más propensas a estar en forma. Unos niveles adecuados de fitness conducen a una vida más larga y sana.”<sup>9</sup>

**Límites Hereditarios:** Un individuo puede alcanzar determinados objetivos de fitness de acuerdo con su potencial genético, pero es imposible establecer la porción relativa de salud o rendimiento de una persona que viene determinada por la herencia y el desarrollo. A pesar de que la herencia influye en la actividad física, el nivel de fitness y la salud, la mayoría de la gente puede llevar una vida sana o insalubre, sea cual sea su herencia genética, por lo tanto, los antecedentes genéticos no condenan a una persona a sufrir problemas de salud ni le garantizan un nivel alto de fitness.

**Factores ambientales:** Nacemos con un potencial genético fijo, y, además, hay factores ambientales que afectan a nuestro desarrollo de formas muy diversas. Nuestro entorno incluye factores físicos (Por

---

9. Paffenbarger, Hyde y Wing. Impacto de la actividad física y la renovación de la salud; Instituto Canadiense de Fitness; Canadá; 1983



ejemplo: climas, altitud, polución) y sociales (Por ejemplo: círculo de amistades, características del lugar de trabajo) que afectan a la actividad física, el fitness y la salud. Algunos elementos como la nutrición, el aire que respiramos y el agua que bebemos nos afectan de forma directa. Otros, como la escala de valores y el comportamiento de las personas a quienes admiramos, influyen en nuestro estilo de vida indirectamente.

Algunos aspectos de nuestro entorno pueden ser controladas, muchas de las actividades mentales y físicas que realizamos son de nuestra elección. No obstante, hasta cierto punto estamos limitados por nuestros entornos pasados y presentes. Por ejemplo, la mal nutrición forma parte del entorno de algunos niños, y, evidentemente, no podrán pensar en otros aspectos del fitness hasta que ésta necesidad básica no haya sido satisfecha.

**Desarrollo Dinámico:** Una calidad de vida óptima exige que una persona se esfuerce, mejore y se desarrolle, pero es posible que nunca llegue a alcanzar un nivel máximo de fitness. Una persona que tenga un buen de fitness total se estará acercando de forma continuada a la mejor calidad de vida posible.

**Conclusión:** *el fitness total consiste en esforzarse por conseguir el mejor nivel de vida posible, incluyendo los componentes de vida mental, social, espiritual y físico. Es dinámico, multidimensional, y está relacionados con*





*los factores hereditarios y ambientales así como con los intereses personales.*

**El acondicionamiento:** es el ejercicio llevado a cabo con regularidad durante un período de tiempo prolongado. También se llama entrenamiento.

**Conclusión:** el ejercicio debe llevarse a cabo a intensidad baja si está dirigida a mejorar la salud, a intensidad moderada si se desea aumentar el fitness e intensidad alta si se pretende un rendimiento deportivo. La condición de un individuo puede variar entre vivir sin enfermedades (salud), esforzarse por para obtener una calidad de vida óptima (fitness), y poseer la capacidad de competir en pruebas deportivas a los niveles deseados (rendimiento).

### CONCEPTO DE SALUD

La salud es una de esas palabras que todos conocemos y utilizamos en nuestra vida cotidiana, pero que nos resulta difícil de definir. Generalmente la utilizamos como una palabra opuesta a la enfermedad y, por esta razón, nos consideramos sanos cuando no estamos enfermos. Esta manera de entender la salud es, todavía hoy, la definición dominante. Sin embargo, ya en los años 40 la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946) ofreció una definición más amplia que



reproducimos aquí: “La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no la simple ausencia de enfermedad”.

Esta definición incorpora a la noción de salud tres dimensiones íntimamente relacionadas con ellas: la dimensión física, la mental y la social. Pero también la concibe como un estado ideal que, tomando al pie de la letra, puede dificultar que una persona pueda considerarse completamente sana porque, ¿siempre disfruta de un completo bienestar físico, mental y social? A pesar de tamaña dificultad, la definición diferencia entre un aspecto positivo (bienestar) y otro negativo (enfermedad) de la salud que permiten profundizar en la comprensión de un fenómeno tan complejo como el que estamos abordando. “... Así, por ejemplo, podemos entender la salud como un continuo que se mueve siempre entre el aspecto positivo y el negativo...”<sup>10</sup>

Esta manera de entender la salud, a pesar de mostrar la existencia de distintos niveles a lo largo del continuo, presenta una línea divisoria entre la enfermedad y el bienestar como si hubiera una separación absoluta entre ambas. Pero la realidad nos demuestra que una misma persona puede convivir con distintos grados de enfermedad y bienestar en un momento determinado. Por esta razón resulta conveniente

---

10. Fuente: a partir de Salleras, L. (1985). Educación Sanitaria.: Díaz de Santos. Madrid. (1995)



representar la salud con la suficiente complejidad como para recoger las posibles combinaciones y grados de los dos extremos del continuo anterior.

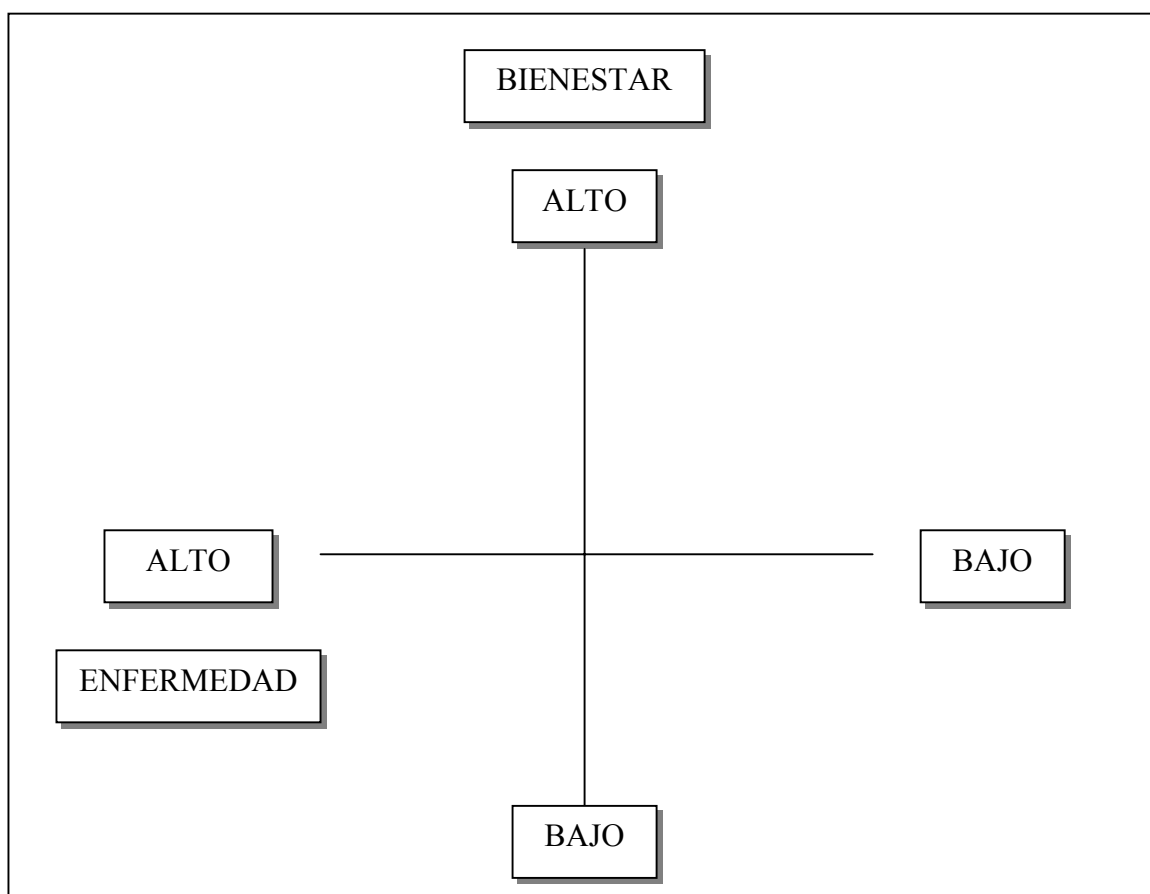
Precisamente en la figura de la página siguiente se identifican cuatro posibles grupos de personas que combinan de manera diversa la enfermedad y el bienestar:

- a) En el primer cuadrante se encontrarían aquellas personas que poseen grados diversos de alto bienestar y baja enfermedad. Este cuadrante representa el estado más deseable desde el punto de vista de salud.
- b) En el segundo cuadrante estarían las personas con diferentes grados de alto bienestar y alta enfermedad. Por ejemplo, aquellas personas que se sienten bien y con plenas facultades físicas y mentales, pero no son concientes de tener un tumor maligno. O también aquellas que sabiéndolo se encuentran en paz consigo mismas.
- c) El tercer cuadrante sería el de las personas



muy enfermas que disfrutan de poco bienestar como las que poseen un cáncer terminal que además está acompañado de gran dolor o desolación.

- d) El último cuadrante pone de relieve que las personas con baja enfermedad y bajo bienestar como, por ejemplo, las que sin estar enfermas se sienten mal, infelices o poco realizadas con su vida.



Cuadro N°2. El cuadrante de la salud <sup>11</sup>

---

11. Fuente: Downie, R.S.; Fybe, C. Y Tannahill, A. (1991). Health promotion. Models and values. Oxford University Press. Oxford.



El cuadrante pone de relieve que las personas tenemos niveles distintos de salud a lo largo de nuestra vida, según la combinación que en cada momento tengamos de los aspectos positivos y negativos de la salud.

Lo realmente deseable es que todas las personas podamos alcanzar y prolongar el máximo de bienestar y el mínimo de enfermedad a lo largo de nuestra vida.

Pero esto resulta difícil porque, además de depender de factores personales, depende de las condiciones sociales, culturales y medioambientales en que les toca vivir a las personas.

La salud es estar vivo sin problemas graves de salud. También se utiliza la expresión aparentemente sano.<sup>12</sup>

**Conducta saludable:** actividades y hábitos que están relacionados con el fitness total y con un riesgo mínimo de desarrollar problemas de salud graves. Entre estos comportamientos se cuentan el ejercicio regular, una dieta sana, horas de sueño adecuadas, tranquilidad y la capacidad para enfrentarse a los agentes estresantes, los actos de prevención, y la abstinencia de tabaco, alcohol y los medicamentos que no sean prescriptibles.

---

12. Howley, Edward T y Don Franks, B.; Manual del Técnico en Salud y Fitness; Ed. Paidotribo; 2001



## RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

Nos parece de vital importancia definir que es actividad física y su relación con la salud.

Para ello explicaremos brevemente los dos modelos conceptuales o paradigmas sobre las relaciones entre actividad física, la condición física y la salud.<sup>13</sup>

Los paradigmas con los que se explican estas relaciones son objeto de continuas transformaciones.

Según Devís Devís, J. y Peiró Velert, C.; en la actualidad nos encontramos con dos paradigmas:

- Paradigma centrado en la condición física.
- Paradigma centrado en la actividad física.

### ***Paradigma centrado en la condición física.***

La relación entre actividad física y salud es la condición física. El objeto es realizar actividad física para repercutir sobre la salud a través de la condición física.

La condición física hace referencia a la capacidad o potencial físico de una persona. Se refiere al nivel, resultado, producto o estado que se alcanza haciendo actividad física. Este modelo conceptual se sirve del entrenamiento para mejorar la condición física.

Al vincular la condición física con la salud, estos autores se plantearon algunos interrogantes entre los cuales, el más relevante

---

13. Devís Devís, J. y Peiró Velert, C; 2000:12



sería si se puede tener una buena condición física y no estar sano. Morehouse y Gross<sup>14</sup> contestaron este interrogante afirmando que se puede tener una buena condición física sin estar sano.

Según Fox, “... la evidencia sugiere que no resulta adecuado centrarse en la mejora de la condición física para mejorar la salud ...”<sup>15</sup> ya que considera que los niveles de condición física vienen determinados generalmente por factores genéticos y de maduración y no por patrones o hábitos de actividad física.

Nos parece importante analizar este paradigma con el que quizás se rigen la mayoría de las instituciones deportivas, centrándose en el entrenamiento y rendimiento hacia una buena condición física que a su vez mejore el nivel de competencia y no hacia el disfrute de una actividad física regular, orientada hacia la salud, dirigida a todos, capaces o no, y sin las exigencias de un entrenamiento dirigido a la competencia y el resultado.

### ***Paradigma orientado a la actividad física.***

En este modelo, el protagonismo se inclina hacia la actividad física como desencadenante principal de la mejora de la salud, exista o no mejora de la condición física.

---

14. Morehouse y Gross (1976) en Devís Devís, J.; Peiró Velert, C. – 1993

15. Fox en Dossier Devís Devís, J.; Peiró Velert, C. – 1993



“... La actividad física se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos y que resulta de un gasto de energía...”.

El ejercicio físico viene a ser un subclase del primero, ya que se define como la actividad física planificada, estructurada y repetitiva.

Este tipo de actividad física es el que nos interesa y que se adapta a las posibilidades y gustos de muy diversos tipos de personas, ya que abarca desde una simple caminata, andar en bicicleta, correr, hacer algún deporte, o danzas en forma regular. Al adaptarse a todas las personas permiten que todos puedan obtener beneficios de la actividad.

Los mayores beneficios saludables del ejercicio se obtienen realizando actividad física moderada, en forma regular, y es algo que todos pueden hacer sea cual sea su condición física, su capacidad, su peso, etc.

### LA ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD

Las relaciones entre la actividad física y la salud no son nuevas sino que llevan tras de sí una larga historia. En la civilización occidental encontramos, desde los tratados de salud de la Grecia Clásica, toda una tradición médica que establece vinculaciones entre la actividad física y la salud, aunque estas relaciones han evolucionado conforme cambiaba el contexto sociocultural y el tipo de vida que llevaban las personas.





Actualmente podemos identificar tres grandes perspectivas de relación entre la actividad física y la salud: a) una perspectiva rehabilitadora; b) una perspectiva preventiva; y c) una perspectiva orientada al bienestar.

La perspectiva rehabilitadora considera a la actividad física como si de un medicamento se tratara, es decir, un instrumento mediante el cual puede recuperarse la función corporal enferma o lesionada y paliar sus efectos negativos sobre el organismo humano. Así, por ejemplo, los ejercicios físicos que nos manda el médico y que realizamos después de una operación quirúrgica o una lesión, con la supervisión de un fisioterapeuta, son prácticas que corresponden a esta perspectiva de relación entre actividad física y salud.

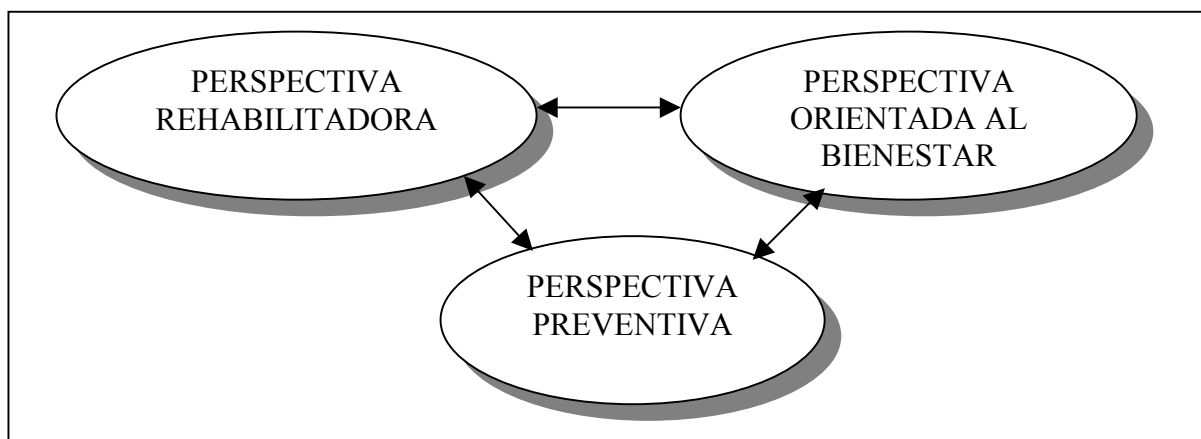
La segunda perspectiva, la preventiva, utiliza la actividad física para reducir el riesgo de que aparezcan determinadas enfermedades o se produzcan lesiones. Por lo tanto, esta perspectiva se ocupa del cuidado de la postura corporal y la seguridad en la realización de los ejercicios físicos, así como de la disminución de la susceptibilidad personal a enfermedades modernas como la osteoporosis, la depresión, el exceso de colesterol, la hipertensión o las enfermedades cardiovasculares, a través de la actividad física.

Como podemos observar, tanto la perspectiva rehabilitadora como la preventiva se encuentran estrechamente vinculadas a la enfermedad y la lesión, pero si queremos ver aumentadas las relaciones de la



actividad física con la salud más allá de la enfermedad, debemos incorporar la perspectiva orientada al bienestar.

Esta tercera perspectiva, eje principal de esta investigación, considera que la actividad física contribuye al desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones. Es decir, se trata de ver en *la actividad física un elemento que puede contribuir a mejorar la existencia humana más allá de la supervivencia de manera que nos permita hablar de calidad de vida*. Nos referimos a la práctica de la actividad física porque sí, porque nos divierte y nos llena de satisfacción, porque nos ayuda a conocernos mejor, porque hacemos algo por nosotros mismos, porque nos permite saborear una sensación especial o porque nos sentimos unidos a los demás y a la naturaleza.



Cuadro N°3. Perspectivas de relación entre actividad física y salud. Devis Devis, J.



No obstante, debemos señalar que las tres perspectivas de relación entre la actividad física y la salud no son excluyentes sino que se encuentran, en cierta forma, interrelacionadas. Pensemos que cuando una persona lesionada recupera la funcionalidad completa de una parte de su cuerpo después de realizar ejercicios de rehabilitación, gana en movilidad personal e interacción con el medio, es decir, aumenta su bienestar. Otra, en cambio, que realiza actividad física porque le gusta y le ayuda a sentirse bien y valorarse como persona, no sólo mejora su bienestar sino que también puede estar previniendo algún tipo de enfermedad y equilibrando una descompensación muscular que arrastraba desde tiempo atrás. Y aquella que participa en un programa de ejercicio físico, con la intención de reducir el colesterol o el estrés, también puede ganar en capacidad funcional y bienestar general.

### ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR PARA TODOS

La perspectiva adoptada en esta tesis consiste en orientar la actividad física hacia el bienestar y para hacernos una idea más completa de lo que esto significa debemos matizar algunas cuestiones.

Empecemos con la noción de bienestar. Cuando nos referimos con esta palabra a las percepciones subjetivas de humor y felicidad, el bienestar puede resultar engañoso. Pensemos en la euforia y alegría que puede proporcionar la administración de algún narcótico. Aunque



transmita sensaciones similares a las que identificamos con la palabra bienestar no se corresponde con un estado saludable. Salvando las distancias, lo mismo ocurriría con aquella persona que realiza una actividad física y, a pesar de sentirse momentáneamente bien, se obsesiona de tal manera con la práctica que ve empobrecidas otras facetas de su vida personal, familiar y social o somete a su cuerpo a una sobrecarga tal que implique un riesgo permanente de lesión. Con estos ejemplos queremos destacar que debemos ser críticos con las sensaciones puntuales de bienestar que empiecen y terminen en uno mismo, empobrezcan la vida de las personas y la hagan dependiente o adicta a alguna cosa, ya sea un narcótico o a la actividad física. Por el contrario debemos promover el bienestar que ponga a las personas en relación con otros grupos sociales, la comunidad a la que pertenecen y el medio ambiente que les rodea y, a la vez, que desarrollen la autonomía y las habilidades necesarias para vivir en las mejores condiciones posibles. Por esta razón, la actividad física orientada al bienestar debe ser coherente con una salud personal, social y medioambiental.

Según estos autores, Devís, Devís y Peiró Velert (2000), la actividad física y el bienestar son para todas las personas, sea cual sea su capacidad física y funcional y su estado de salud. Pero, para ello, la actividad física debe adaptarse a las personas y no al contrario. Existen muchos tipos de prácticas físicas que pueden realizarse de formas y



algunas de ellas de la que obtengan beneficios saludables o experimentar bienestar. La actividad física, como término genérico, no es únicamente para campeones o deportistas consumados, sino para todos. Recordemos que una perspectiva de salud o bienestar está en consonancia con una actividad que va de moderada a vigorosa, de tal manera que en los niveles moderados de actividad se encuentran los mayores beneficios saludables, mientras que éstos disminuyen con los altos niveles de actividad física.

Pero además, debemos tener en cuenta que los beneficios se encuentran en el carácter habitual y frecuente de la práctica, es decir, cuando la actividad física se convierte en parte de la vida cotidiana de las personas. Digamos que se le da más importancia al proceso de verse involucrado en una práctica física que al resultado en cuanto a logros competitivos o nivel de excelencia atlética que se consiga con ella. Asimismo, debemos señalar que nos referimos a una práctica satisfactoria, que permita la relación positiva con otras personas de la comunidad y sea respetuosa con el entorno medioambiental. Incluso más, la actividad física saludable debe favorecer la autonomía intelectual respecto a estos temas y el desarrollo de habilidades sociales que sirvan para aumentar el control de su salud y llevar una vida mejor.



RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD  
CON RESPECTO A LA ENFERMEDAD.

En una investigación realizada por el Departamento de salud y servicios humanos de EE.UU. (1996), Informó que las personas pueden mejorar sustancialmente su salud y calidad de vida, incluyendo una actividad física de intensidad moderada en sus vidas. No es necesario realizar actividad física vigorosa para mejorar sus efectos sobre la salud. La cantidad (más que la intensidad) ofrece más opciones y posibilidades para incorporarla a la vida cotidiana de las personas. Ejemplo: 30 minutos de caminata vigorosa, ó 30 minutos de cortar el césped, ó 15 minutos de trote, o 45 minutos de voley son de fácil realización. El objeto de este trabajo es promover la actividad física moderada en la población adulta y joven.

La actividad física es un factor más que incide sobre la salud. La nutrición es otro.

En este trabajo se tendrá en cuenta el efecto de la actividad física sobre la salud y la influencia sobre el riesgo cardiovascular y otras enfermedades.

***Conclusiones de esta investigación:***

1. Gente de todas las edades y ambos sexos se benefician con actividad física regular.



2. Con una actividad física moderada, se obtienen importantes beneficios, si se realizan durante varios o mejor todos los días de la semana.
3. Gente que realiza actividad física moderada, en forma regular, obtiene mayores beneficios que aquellas que practican ejercicios de gran intensidad.
4. La actividad física disminuye la mortalidad general, las enfermedades coronarias, la hipertensión arterial, el cáncer de colon, la diabetes, mejora la salud mental y favorece el aparato locomotor.
5. Más del 60 % de los adultos no realiza actividad física en forma regular, y el 25 % no realiza nada de actividad física.
6. Cerca de la mitad de los jóvenes de 12 a 21 años no realiza actividad física, y ésta disminuye especialmente durante la adolescencia.
7. La adherencia de los estudiantes a las clases de actividad física declina cada vez más.
8. Comprender y promocionar la actividad física es un primer paso. Pero debemos evaluar otros métodos que promuevan la actividad física en las escuelas, lugares de trabajo, etc., para que el objetivo sea exitoso.



Durante los años '70, distintas organizaciones (American College of Sport Medicine, y American Heart Association), recomendaban la actividad física vigorosa que involucraba grandes grupos musculares, durante por lo menos 20 minutos, durante 3 ó más veces por semana.

A través del tiempo se recomendó ejercicio regular, de moderada intensidad, como opción para la población más pasiva. En 1995 "Dietary Guidelines for Americans" recomendó, para mantener un peso saludable, 30 minutos de actividad física por 3 o más veces por semana.

La respuesta fisiológica del ejercicio afecta los sistemas músculo-esquelético, cardiovascular, respiratorio y endocrino. También parecería reducir la depresión y la ansiedad, y mejorar el humor para resolver lo cotidiano.

Los riesgos de la actividad física son generalmente músculo-esqueléticos y por realizar excesiva actividad física o no entrar bien en calor. Los infartos agudos de miocardio o muerte súbita en el deporte, son más raros y ocurren generalmente cuando quien realiza la actividad física es gente pasiva y sin una regulación progresiva. Es mayor el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular en aquellos que no practican deporte.

Este trabajo deberá ser ampliado para verificar la relación entre las distintas características que puede presentar la actividad física:





cantidad, intensidad, duración, frecuencia y tipo, en relación a la salud o prevención de enfermedades.

Nuestra sorpresa fue encontrar tres estudios que demuestran que los efectos beneficiosos sobre el aparato cardiorrespiratorio son similares cuando la actividad física se produce en varias sesiones cortas (por ejemplo de 10 minutos), como en pocas sesiones más largas (por ejemplo, de 30 minutos), siendo igual la cantidad de minutos totales. De lo que no se puede dudar, es que en aquellos que no realizan actividad física por 30 minutos, episodios más cortos es mejor que nada. Un estudio demostró una mayor adherencia a los programas de caminatas de más veces en el día, que caminar todo ese mismo tiempo en una sola vez diaria.

Es decir que las actividades en el día son acumulativas, y esto ha sido recomendado recientemente por la American College of Sport Medicine y Center of Disease Control and Prevention.

Muchos adhieren a actividades de gran intensidad, pero no lo sostienen en el tiempo. Es por esto que es tan importante estudiar los efectos de la actividad física sobre la salud, como la manera de que la gente mantenga este hábito, y cómo promoverlo en la escuela, oficina y lugares de trabajo.

El lugar más efectivo para comenzar es la escuela, ya que allí se puede enseñar que la actividad física puede ser disfrutada a lo largo de la vida.



El tipo de actividad física estudiado es aquel relacionado a ejercicios de duración (aquellos que comprometen gran parte de la masa muscular en forma cíclica), como la caminata o bicicleta.

Es difícil medir con exactitud la actividad física. Lo más exacto sería a través del estado cardiorrespiratorio, medida por la potencia aeróbica.



## BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA AL FITNESS TOTAL

Cualquier actividad muscular que requiera el aumento del consumo de oxígeno conducirá al entrenamiento del corazón y de la circulación sanguínea; es decir, contribuye al mejoramiento de la condición física del individuo.

La actividad física en función de la salud, por medio del entrenamiento sistemático, es el único tratamiento morfofisiológico que puede producir este efecto beneficios sobre el sistema cardiorrespiratorio, en particular, y el resto del organismo, en general.

En cuanto a los beneficios relacionados al factor bienestar o al nivel psicológico, podemos decir que realizando una actividad física deportiva-recreativa a una intensidad moderada se obtiene:

- Aumento de la tolerancia al estrés físico y social
- Compensación de la energía vital
- Sueño reparador después del ejercicio
- Estabilización del sistema vegetativo
- Aumento del nivel del rendimiento
- Construcción de un tipo de conducta diferente. Factor de protección psicosomático
- Comunicación con los compañeros del grupo deportivo
- Revalorización de la persona
- Buenas relaciones sociales



- Sentido de pertenencia a grupo o comunidad
- Ser capaz de hacer cosas con uno mismo
- Satisfacción y diversión
- Mejora de la auto imagen
- Seguridad

En cuanto a los beneficios relacionados al factor físico o al nivel fisiológico, podemos decir que realizando una actividad física deportiva-recreativa a una intensidad moderada se obtiene:

- Sistema cardiovascular:
  - Protección contra el infarto
  - Economía de las funciones cardíacas
  - Disminución de la tensión arterial
  - Protección contra la arteriosclerosis
  - Disminución del pulso en reposo y ejercicio
  - Aumento de la circulación cerebral
  - Incremento de la capilarización
  - Aumento de la reserva coronaria
  
- Metabólicos:
  - Disminución del peso
  - Estabilidad de la glicemia
  - Protección contra alteraciones arterioscleróticas
  - Gasto calórico adicional
  - Disminución de la grasa subcutánea



- Elevada tolerancia a la glucosa – elevada sensibilidad a la insulina
- Disminución del LDL y VLDL (colesterol malo)
- Aumento del HDL (Colesterol bueno)
- Disminución de ácido úrico

➤ Aparato Locomotor:

- Disminución de trastornos articulares
- Aumento del rendimiento
- Mejor función protectora a través de un fuerte “corset” muscular
- Base de sustentación sólida y efectiva
- Incremento de la flexibilidad
- Descarga y distribución equitativa del peso en relación a los segmentos corporales
- Fortificación de paravertebrales, lumbares, abdominales, etc.
- Tonificación e incremento de la masa muscular

➤ Aparato respiratorio:

- Aumento de la provisión de O<sub>2</sub> con menor trabajo respiratorio
- Incremento de la coordinación y flexibilidad de músculos respiratorios



- Mejora de la capacidad vital y aumento del consumo de O<sub>2</sub>
- Óptima ventilación
- Disminución de la frecuencia respiratoria en reposo y ejercicio
- Aumento de la elasticidad pulmonar
- Mayor volumen de reserva inspiratorio



### LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y FITNESS TOTAL

Estos beneficios mencionados anteriormente se sustentan aún más al indagar que la falta de actividad física va creando situaciones especiales en el organismo tales como:

1. Alteraciones del metabolismo celular, del aparato locomotor y de los sistemas cardiovasculares y nervioso.
2. Las modificaciones del metabolismo celular se manifiestan, por ejemplo, en la alteración de la actividad enzimática.
3. En el aparato locomotor se observan descalcificación ósea, sustitución del tejido muscular por tejido conjuntivo y adiposo y pérdida de nitrógeno.
4. Entre las modificaciones del sistema cardiovascular se puede observar taquicardia en reposo y durante los ejercicios con el individuo acostado o de pie, modificaciones electrocardiográficas alteraciones en la contractilidad del miocardio, e inestabilidad de la regulación cardiovascular.
5. En el sistema nervioso se observan alteraciones de la regulación autónoma y, a veces, manifestaciones psiconeuróticas.



## **RECOMENDACIONES DE LA O.M.S.**

La Organización Mundial de la Salud y la Federación de Medicina del Deporte<sup>16</sup> nos informa con preocupación que aproximadamente la mitad de la población mundial no realiza actividad física regularmente. Por lo tanto, instan encarecidamente a los gobiernos a promover e intensificar programas que fomenten la actividad y el buen estado físico, como parte de la política social y de salud pública, centrados entre otras cosas en lo siguiente:

- *La actividad física diaria debe aceptarse como un estilo de vida sano; por lo tanto, la actividad física debe integrarse en los hábitos cotidianos.*
- *Incorporar a nuestros hábitos de vida diaria, la realización de una carga funcional, por medio de la realización de la actividad física en forma sistemática.*
- *Combatir los factores de riesgo de enfermedades por medio del entrenamiento sistemático.*
- *Hacer una toma de conciencia par combatir la inactividad física en todas sus manifestaciones.*
- *Hay que ofrecer a los niños y adolescentes las instalaciones necesarias y la oportunidad de participar en programas diarios de ejercicio agradable para que la actividad física se convierta en un hábito que dure para toda la vida.*

---

16 Boletín oficial. Sanit. Panam. 119 (5), 1995 en Pag. Web: [www.roemers.com.ar](http://www.roemers.com.ar) (1997)





- *Animar a los adultos a aumentar su actividad habitual poco a poco, con el fin de que puedan hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio físico de intensidad moderada.*
- *Conviene ofrecer una variedad de oportunidades y más estímulo a las mujeres para que dediquen tiempo a ejercicios saludables.*
- *Se debe instar a los ancianos, incluso a los de edad avanzada a llevar una vida físicamente activa para mantener su independencia de movimiento.*
- *Es preciso divulgar más ampliamente los beneficios que reporta comenzar actividad física a cualquier edad.*

Si bien la salud personal es una responsabilidad del individuo y de la familia, se necesita la intervención del estado para crear un medio social y físico que permita mantener un estilo físicamente activo.

La promoción de la actividad física debe ser parte de la política social porque las repercusiones son importantes y de largo alcance. Algunos de los requisitos son:

- *Promover la acción en todas las dependencias públicas, tanto locales como centrales, para que, por ejemplo, en las políticas de transporte y de medio ambiente se respeten y tengan en cuenta las necesidades de los caminantes y ciclistas.*
- *Educar y reeducar a los médicos, otros profesionales de la salud y maestros de todos los grados, con el objeto de que fomenten la actividad física dentro de su ámbito profesional.*



- *Proporcionar instalaciones convenientes, teniendo en cuenta los requisitos de las madres, las trabajadoras, las personas de edad, las personas con discapacidades físicas, etc.*
- *Ponerse en contacto y trabajar mancomunadamente con organizaciones benéficas – de carácter social, ambiental, deportivo y recreo – interesadas en promover estilos de vida sanos.*
- *Vigilar la actividad y el buen estado físico desde el punto de vista nacional y los programas así como los programas para promoverlos y prevenir las lesiones durante la práctica de deportes.*
- *Tener en cuenta las diferencias en materia de salud debidas a las desigualdades sociales y a las diferentes posibilidades frente a la actividad física (las personas con más recursos e instrucción tienen mayores posibilidades de dedicarse a diversiones saludables)*

Tener en cuenta estas recomendaciones, redundará en beneficio y contribuirá a mejorar la calidad de vida de las personas.



## **RESULTADOS**

Luego del análisis realizado a la información recolectada, se obtuvieron los siguientes resultados (los gráficos se encuentran en el anexo del presente): la muestra encuestada se conformó de la siguiente manera: 52%, sexo femenino y 48%, sexo masculino; el 62% no realizaba actividad física recreativa-deportiva en relación al Fitness Total y sólo el 38% realizaba este tipo de actividad. De este total, el 41% eran mujeres, mientras que el 59% restante eran varones. Entre las actividades que realizaban, se encontraron las siguientes: musculación 25%, fútbol 21%, jogging 17%, gimnasia aeróbica 13%, caminata 9%, natación 9% y patín 6%.

De los encuestados que no realizaban actividad física, un 42% eran hombres y un 58% mujeres, lo cual denota un mayor porcentaje de mujeres inactivas que los hombres (sujeto a una posible investigación).

Según los objetivos planteados podemos decir que el 22% se debe a experiencias previas vividas, “...el profesor debería programar niveles de intensidad adecuado al grupo ya que fue muy avanzado lo que dio para la primer clase de aeróbic...”, “...en el colegio la selección de grupos era muy discriminatoria...”, “...tuve una descompensación ya que el profesor me exigía mucho...”, “...hacía atletismo pero el profesor no me hacía competir en mis objetivos...”, “...mi papá me exigía mucho de chico en el rendimiento deportivo y me canse ya que disfrutaba del



mismo jugando y no compitiendo...”. El 15% se debe a una disminución de la capacidad motora y de autorrealización, “...tengo problemas en la sangre, estoy haciéndome estudios al respecto, pero esto me impide realizar cierta actividad física ...”, “...tengo temor en agitarme porque padezco de asma...”, “...tengo sobre peso...”, “...Tuve un esguince grave y no me recuperé del todo y ahora me reduce mi rendimiento en la actividad física...”. El 23% por su situación socioeconómica y el 40% se debía a diversas causas que nos llevó a realizar entrevistas con preguntas abiertas y a un posterior análisis cualitativo para dilucidar las mismas.

En el mismo pudimos resaltar, en base a las respuestas dadas por los alumnos de la U.A.I. que al preguntarle por qué no realizaba dicha actividad física la misma se generaba por falta de tiempo “...me lleva mucho tiempo el estudio...”, “...trabajo y estudio, no tengo tiempo...”; pero al conversar con ellos le preguntamos en que destinaban su limitado tiempo libre, con la cual nos comentaban que en su momento libre preferían aprovecharlo con grupos de amigos ya que no se veían de la misma manera que antes a causa de las obligaciones “...si hago actividad física pierdo 1 o 2 horas de mi tiempo...” , “... si me gusta hacer actividad física pero no tengo un lugar cerca y apropiado para poder salir y tendría que disponer de más plata y tiempo que no tengo...” , entonces notamos que relacionaban a la actividad física con



pérdida de tiempo, y más aún al plantearnos la necesidad de disponer de más tiempo y dinero por no tener un lugar propicio y cercano de su domicilio. Al introducirnos un poco más en sus tareas habituales nos comentaban que no les gustaba realizar esfuerzos físicos, “...me canso y después me duele todo el cuerpo...”, “...cuando salgo a correr solo me aburro... , pero si salgo con mis amigos no puedo charlar porque me agito...”.

En cuanto a si tienen antecedentes familiares relacionados con la actividad física el 67% no y 33% si, lo que nos hace pensar que posiblemente no hayan sido inculcados por sus familiares hacia la actividad física.

En base a que si tienen conocimientos acerca de los beneficios que conlleva el realizar actividad física, dio que el 73% posee dichos conocimientos y el 27% no goza de los mismos. Esto indica que la falta de actividad física no se debe a falta de conocimientos.

Ninguno de los encuestados hizo mención a la relación entre la discapacidad física y la capacidad de autorrealización, y la práctica de actividad física deportiva – recreativa, la cual estaba definida entre los objetivos específicos.



## **CONCLUSIÓN**

Luego de haber realizado un análisis de las encuestas y entrevistas a los alumnos de la Universidad Abierta Interamericana, Campus Lagos - Sede Regional Rosario acerca de la actividad física realizada en forma sistemática con ejercicios deportivos - recreativos a una intensidad moderada y cuya finalidad sea la mejora del Fitness Total nos dio como resultado que un gran número de alumnos no realizan actividad física; y en cuanto a los que decían que realizaban actividad física no se relacionaba con este tipo de actividad que estábamos investigando o tenían un significado erróneo de la palabra actividad física como práctica cotidiana para mejorar la salud en todos sus sentidos. Al haber un porcentaje importante de la muestra que no realizaba actividad física nos detuvimos a investigar las causas fundamentales que conllevan a la no realización de este tipo de actividad. La realidad descrita en esta investigación sobre las causas fundamentales que conllevan a la no realización de actividades físicas deportivas - recreativas con ejercicios orientados al Fitness Total nos hace reflexionar y entender que la misma no se realiza en forma habitual, es decir, que ha formado parte de sus intereses en un momento de sus vidas, pero por diversos factores de condicionamiento social han contribuido a que esta actividad no se continúe (horas



dedicadas al estudio, situación económica, alguna mala experiencia, o simplemente porque no se le ha sido inculcada de chicos).

La actividad física está valorada como producto, ya sea para lograr estar estéticamente bien, para practicarla en caso de necesitar una rehabilitación, para lograr una condición física óptima, etc., pero no está inserta en nuestra sociedad como un hábito saludable e indispensable para la vida cotidiana.

Recordemos que una perspectiva de salud o bienestar está en consonancia con una actividad que va de moderada a vigorosa, de tal manera que en los niveles moderados de actividad se encuentran los mayores beneficios saludables, mientras que éstos disminuyen con los altos niveles de actividad física.

Pero además, debemos tener en cuenta que los beneficios se encuentran en el carácter habitual y frecuente de la práctica, es decir, cuando la actividad física se convierte en parte de la vida cotidiana de las personas. Digamos que se le da más importancia al proceso de verse involucrado en una práctica física que al resultado en cuanto a logros competitivos o nivel de excelencia atlética que se consiga con ella. Asimismo, debemos señalar que nos referimos a una práctica satisfactoria, que permita la relación positiva con otras personas de la comunidad y sea respetuosa con el entorno medioambiental. Incluso más, la actividad física saludable debe favorecer la autonomía intelectual respecto a estos temas y el desarrollo de habilidades sociales



que sirvan para aumentar el control de su salud y llevar una vida mejor.

Creemos que se necesita una transformación muy profunda en la sociedad para revertir esto. Se debería tomar conciencia y cambiar los malos hábitos de vida para generar hábitos de vida saludables. Para ello, deben ser varios los educadores (escuela, familia medios de comunicación, etc.) que valoricen a la práctica deportiva – recreativa como una necesidad básica.

La actividad física diaria debe aceptarse como piedra angular de un estilo de vida sano; por lo tanto la actividad física debe integrarse en los hábitos cotidianos.

Lo realmente deseable es que todas las personas podamos alcanzar y prolongar el máximo de bienestar y el mínimo de enfermedad a lo largo de nuestra vida. Pero esto resulta difícil porque, además de depender de factores personales, depende de las condiciones sociales, culturales y medioambientales en que les toca vivir a las personas.

*“ES PRECISO DIVULGAR AMPLIAMENTE LOS BENEFICIOS NO SOLO  
A NIVEL FISIOLÓGICO SINO TAMBIÉN A NIVEL PSICOLÓGICO QUE  
REPORTA UNA ACTIVIDAD FÍSICA A CUALQUIER EDAD.”*

*Organización Mundial de la Salud*





*Encuesta Utilizada para realizar la investigación de campo*

Edad.....

Sexo.....

Dirección.....

Ocupación extra estudiantil.....

---

1) *¿Realiza actividad física deportiva y/o recreativa?*

Si  (Continuar con la pregunta número 2 hasta la pregunta número 6)

No  (Continuar con la pregunta número 7 hasta el final)

2) *¿Por qué?*

.....  
.....

3) *¿Qué actividad física realiza?*

.....  
.....

4) *¿Con qué frecuencia la realiza?*

- menos de 1 hora por semana
- entre 1 hora y 3 horas por semana
- entre 4 horas y 6 horas por semana
- entre 7 horas y 10 horas por semana
- más de 10 horas por semana

5) *¿Hace cuánto que la realiza?*

- Menos de 2 meses
- Entre 2 meses y 6 meses
- Entre 7 meses y 1 año
- Más de un año



6) *¿Percibió algún cambio a nivel físico y/o en su estado anímico desde que comenzó a realizar actividad física?*

- Sí  ¿Cuáles?.....  
.....
- No
- NS/NC

(Si el entrevistado contestó "SI" en la pregunta Nro. 1, la encuesta termina aquí)  
(Si el entrevistado contestó "NO" en la pregunta Nro. 1, se debe continuar desde aquí)

7) *¿Por qué?*

- Por alguna experiencia vivida relacionada con la práctica deportiva recreativa.  
¿Cuál?.....  
.....
- Por tener o creer tener alguna incapacidad para realizar actividad física  
¿Cuál?.....  
.....
- Otras causas. Especificar.....  
.....

8) *¿Qué conocimientos tiene acerca de los beneficios de la práctica deportiva y recreativa?*

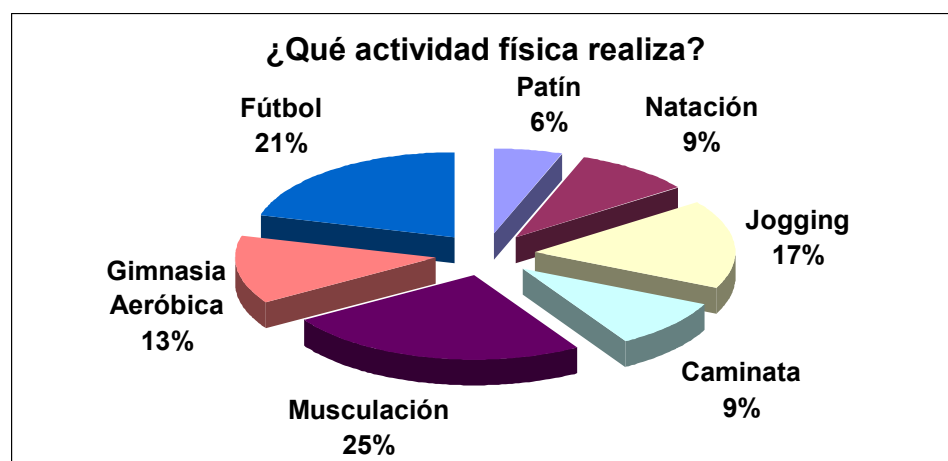
.....  
.....

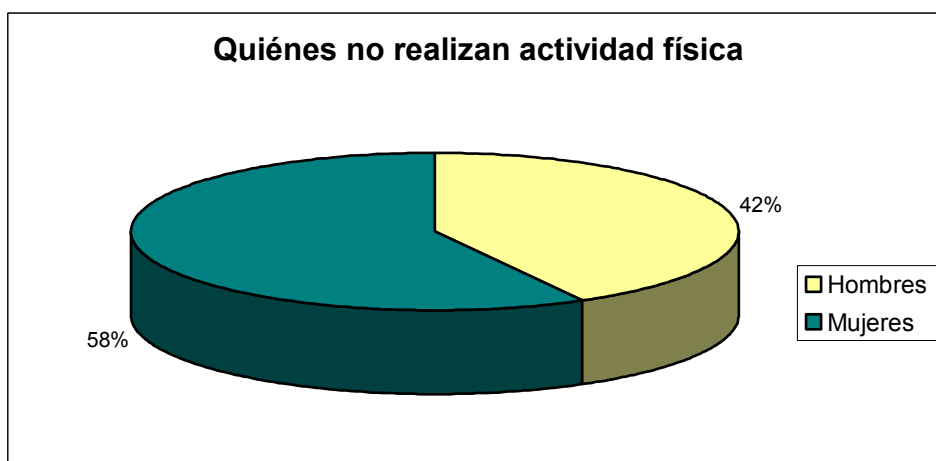
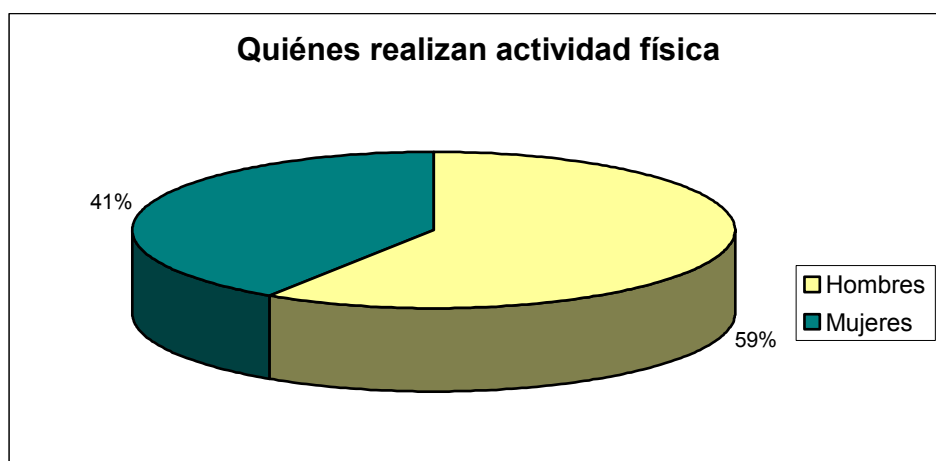
9) *¿Tiene antecedentes familiares relacionados con la actividad física?*

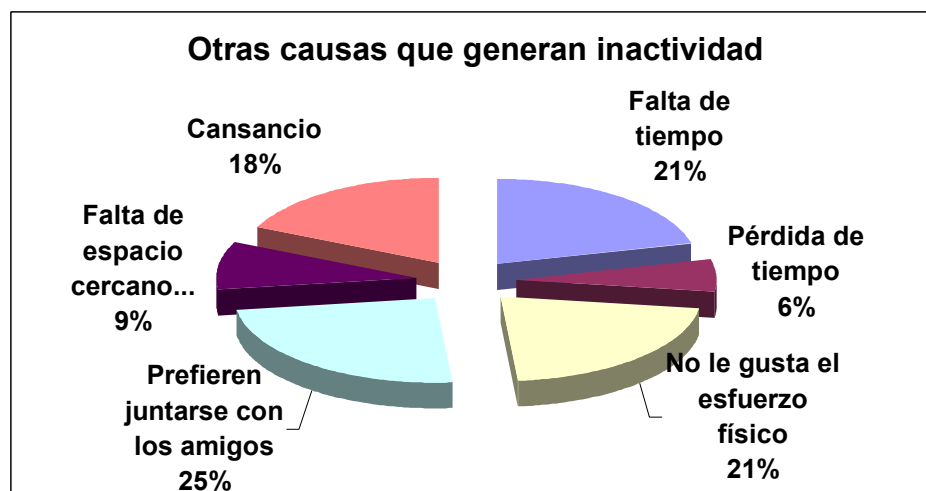
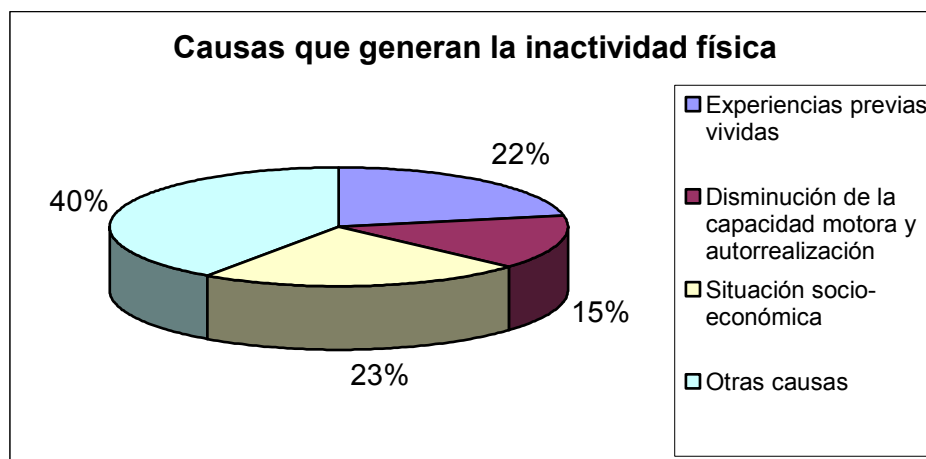
- Sí  ¿Cuáles?.....  
.....
- No

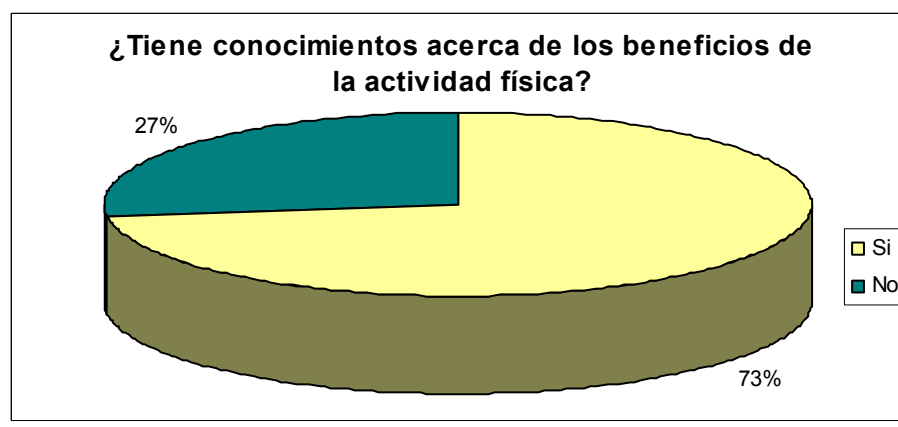
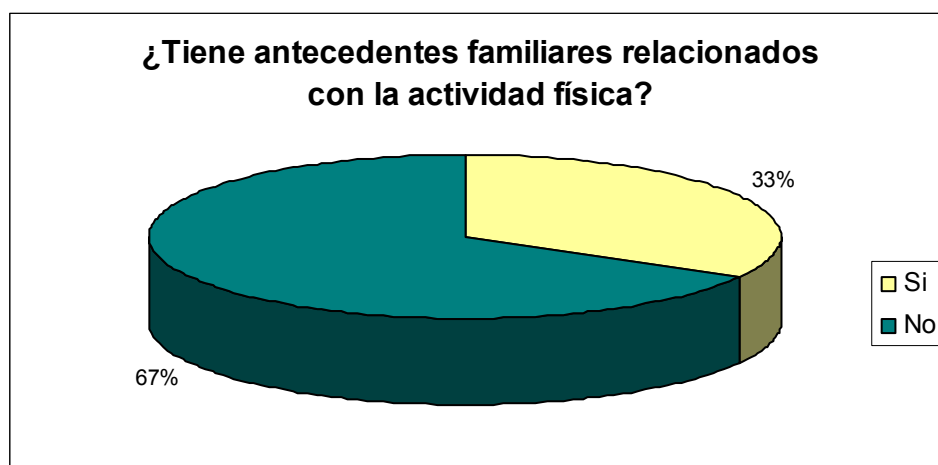
Agradecemos su predisposición al haber contestado el presente cuestionario.

---











## **BIBLIOGRAFÍA**

- Airasca, Daniel. Actividad física y salud. (Parte 1). Aspectos introductorias. Disponible en: [www.sobreentrenamiento.com.ar](http://www.sobreentrenamiento.com.ar)
- Airasca, Daniel y Alarcón, Norberto: Actividad física y bienestar. Mod.1 Rosario: Grupo de Estudio 757, 2001.
- Alleyne, George. Datos de la campaña 2002 de la Organización Mundial de la Salud. Disponible en [www.latinsalud.com](http://www.latinsalud.com)
- Cagigal, José M. : Oh deporte! (Anatomía de un gigante). España: Miñon; 1981.
- Conkad, Phillip kottak: Antropología. Una exploración de la diversidad humana. 6ta ed. Madrid: Mc. Graw Hill; 1996.
- Devís Devís, José: Actividad Física, Deporte y Salud. Barcelona: Inde; 2000.
- Guber, Roxana: El salvaje metropolitano. Argentina: Segasa; 1990.
- Hammersley, Martín y Atkinsons, Paul: Etnología. Métodos de la Investigación. Barcelona: Paidós; 1998.



- Mazorra Zamora, Raúl: Actividad Física y Salud. Ciudad de la Habana: Científico-Técnica; 1988.
- Wilmore, Jack H. y Costill, David L.: Fisiología del esfuerzo y del deporte. 3 ra ed. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Shephard, Roy. Costos y Beneficios de una sociedad deportiva activa Vs. una sociedad sedentaria. Resúmenes del III Simposio Internacional de Actualización en Ciencias Aplicadas al Deporte: Mayo 11-14; Rosario, Argentina; 1994.