



Original

La actividad física y la salud, ejes paralelos que se unen en la Educación Física **Physical activity and health, parallel axes that get together in Physical Education**

Julián Isidoro Montes Vera. Universidad de Cienfuegos. Cienfuegos. Cuba.

jjimontes@ucf.edud.cu 

Manuel García Viera. Universidad de Cienfuegos. Cienfuegos. Cuba.

mgarcia@ucf.edu.cu 

Recibido: 2 de marzo de 2021 **Aceptado:** 8 de junio de 2021

Resumen

La apatía hacia la actividad física, es la responsable de muchas patologías y enfermedades que aparecen sin darnos cuenta al estar tanto tiempo acostado o sentado frente aparatos o tecnologías que crean adicciones. Este trabajo hace reflexión a la necesidad de realizar actividades físicas, conocer los beneficios que aporta al no dejar de realizar ejercicios físicos. Proponiendo a disposición de los interesados diferentes programas de actividades físicas a través de las clases de Educación Física en beneficio de la salud, cuyo objetivo es estimular la práctica de actividades físicas, beneficiando nuestro cuerpo.

Palabras clave: actividad física; ejercicio físico; salud; programa; condición física.

Abstract:

Apathy towards physical activity is responsible for many diseases that appear without realizing it being so lazy in front of devices or technologies that create addictions. This work reflects on the need for physical activities, knowing the benefits that contribute by not stop doing physical exercise. Proposing different physical activity programs available to interested parts through Physical Education classes for the benefit of health, whose objective is to stimulate the practice of physical activities benefiting our body?

Key words: physical activity; physical exercise; health; program; physical condition.

Introducción

En nuestro país se le da gran importancia desde las instituciones escolares, el desarrollo y la práctica de las actividades físico-deportivas-recreativa, en general se han manifestado históricamente como sucesos trascendentales en la historia de nuestro pueblo desde 1959; permitiendo seleccionar desde edades temprana talentos deportivos de diferentes deportes, así

como el desarrollo físico motor de los niños y en la prevención de enfermedades desde edades tempranas.

Se ha demostrado que su práctica sistemática es una experiencia favorable en la prevención y mejoramiento de la salud, favorece la formación del carácter, la toma de decisiones, el comportamiento, beneficia la formación de la personalidad del practicante, determina su condición física, desarrollando un equilibrio físico-psíquico-fisiológico estable para adaptarse a las condiciones del medio, orientarse en el espacio y comunicarse, en este sentido nos pronunciamos en la importancia de modificar aquellos estilos de vida que son inadecuados en beneficio de la salud como una de las principales estrategias que debemos enfocar nuestro estilo de vida.

Diversos estudios proponen que las actividades físico-deportivo-recreativas incrementan la participación y mejor aprovechamiento del tiempo libre de los niños (Guerrero, 2010).

Se ha demostrado que la actividad física sistemática como: deporte de competencia o recreativo, realizar ejercicio en un gimnasio o recibir clase de Educación Física, mejora el estado de salud y provoca cambios positivos en el entorno social (Areiza, 2001).

La actividad física no es más que todos los movimientos corporales que realiza el ser humano, obteniendo como resultado un consumo y desgaste de energía, aumentando los procesos metabólicos y el consumo de caloría, en periodo de tiempo determinado, durante la actividad laboral o momentos de ocio, con fines profilácticos, estéticos, deportivos o rehabilitadores según (Albelo, 2008, p.4)

Camerino (1988), define la actividad física recreativa como aquella que puede desarrollarse con cambios de reglas que permite la conformación de grupos heterogéneos en cuanto a edad y sexo, donde influyen en los procesos de comunicación y empatía que se puedan generar, no tiene carácter competitivo ni de formas técnicas o comportamientos estratégicos, solamente la capacidad de aceptación por parte de los participantes.

Otros autores como Barreira (2008) en su investigación realiza actividades físicas para la utilización del tiempo libre de los jóvenes con problema de conducta del Consejo Popular Arriete – Ciego Montero.

Obteniendo resultados positivos en el mejoramiento de la conducta en la medida que se desarrollaron las actividades.

En aras de disminuir o mantener un peso adecuado, una figura física saludable y atractiva acompañada de una buena salud en general o el cambio de conducta logrando un equilibrio entre el estado biopsicosocial y la práctica sistemática de actividades físico-deportivo-

recreativas, ambos aspectos están estrechamente ligados, para ellos nos apoyamos en los diferentes programas de salud que se implementan en Cuba sin dejar atrás la cantidad de energía que gastaría el organismo en su actuar diario, para ello es importante mantener una dieta balanceada, rica en frutas y vegetales, logrando un equilibrio en la variedad y cantidad de alimentos, así como una selección de las bebidas que se consumen diariamente.

La humanidad ha alcanzado grandes avances tecnológicos que facilita el trabajo al ser humano gasta menos energía.

Otros aspectos que debemos tener en cuenta es el envejecimiento acelerado de la población cubana, en 1978 los adultos mayores rebasaban el 10% de la población total; en la actualidad alcanza un 19 % con un promedio de vida de 79 años, padecen de enfermedades patológicas no trasmisible, sufren de adicciones, obesidad.

Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien se jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida. (Rivera, 2010, p.1)

El sistema Nacional de salud en coordinación con el Instituto nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER) desarrolla diferentes programas para mejorar la calidad de vida de estas personas; estos programas son desarrollados por los profesionales de la cultura física en las escuelas y las comunidades bajo la supervisión médica donde se crea un grupo de hábitos saludables en aras de mejorar la salud y calidad de vida.

En materia de ejercicios físicos se ha logrado persuadir y concientizar a la población sobre la utilidad de la práctica sistemática de la actividad física para fortalecer y mejorar la salud.

La Educación Física, es un programa pionero, se encuentra presente en todas las enseñanzas escolares en Cuba, desde la primera infancia hasta el adulto mayor, tiene como objetivo promover la práctica sistemática del deporte y el desarrollo de capacidades y su condición física, teniendo en cuenta las características individuales de cada educando.

En nuestra sociedad, son más las personas que se involucran en la práctica de ejercicios físicos en busca de un mejor bienestar fisiológico a medida que van desarrollando una cultura general integrar hacia la práctica sistemática de actividades físico-deportivo-recreativas en beneficio del mejoramiento de la salud, siendo más importante que nunca, debido a los índices crecientes de obesidad y de hipertensión arterial, así como los problemas de salud que se le asocian al envejecimiento poblacional.

La globalización afecta el desarrollo social en muchos países, influyendo grandemente en los sistemas de salud, elementos fundamentales de la estructura de la sociedad contemporánea, muchas de estas no funcionan del todo lo bien, al no satisfacer las demandas y necesidades de la población mundial en todos los sectores o clases sociales.

Los sistemas de salud tienen que responder a los desafíos de un mundo en transformación. La atención primaria de salud (APS) que puede afrontar estos desafíos.

En Cuba juega un papel fundamental en la promoción de salud en conjunto con el desarrollo de actividades físico-deportivo-recreativas, siendo este último un proceso mediante el cual, los individuos y las comunidades, ejercen un mayor control sobre los determinantes en mejora de su salud y la calidad de vida, esto se logra a través de los diferentes programas desarrollados. La Educación Física en las diferentes enseñanzas desde edades tempranas, donde los practicantes alcanzan un nivel de conciencia y conocimientos de una cultura física general integrar hacia la práctica sistemática de actividades físico-deportivo-recreativas en beneficio de la salud.

En aras de mejorar la gestión de promoción de salud y calidad de vida a través de la práctica sistemática de actividades físico-deportivo-recreativas, son indispensables la intersectorialidad y la participación social, la reorientación de los servicios de salud en vinculación directa con el personal profesional de la cultura física y el deporte en los centros escolares y las comunidades, recordando que el objetivo fundamental es lograr un impacto en el componente biopsicosocial de nuestro capital humano.

El ser humano presenta diferentes determinantes en la salud, esto esta dado por su estilo de vida, hábitos alimenticios y costumbre, guardando estrecha relación con las condicionantes de la salud dígase: dieta diaria, actividad física que realiza, adicciones, factores protectores psicosociales, laborales y ambientales.

Sin embargo, la forma de promocionar los estilos de vida saludables, depende en gran parte de otros determinantes de la cultura física general integrar en beneficio de la salud, por ejemplo: el empleo, la educación y los ingresos monetarios; aspectos que pueden influir de forma positiva o negativa en el desarrollo de la práctica sistemática de las actividades físico-deportivo-recreativas en beneficio de la salud.

El empleo: qué tipo de profesión realiza, si esta mucho rato sentado o parado, si realiza esfuerzos físicos de fuerza o resistencia o actividad intelectual, el tiempo de duración de la actividad y el tiempo libre que dispone, en que lo aprovecha.

La educación: si está diseñada para desarrollar los programas de salud, capacidades físicas, habilidades deportivas y respondan ante las diferentes problemáticas de salud de la población desde edades tempranas, creando las bases hacia la práctica sistemática a través de la adquisición de una cultura física general integrar en aras de mejorar la calidad de vida y la salud del ser humano.

Los ingresos: obtenidos producto del empleo. ¿Satisface las necesidades primarias del hogar, salud, educación y alimentación? Alcanza para desarrollar una dieta alimentaria balanceada en beneficio de la salud, cubrir los gastos que puedan ocasionar la práctica de un deporte específico, gimnasio o tratamiento médico según la patología presentada y satisfacer la necesidad educacional de la familia.

Según las estadísticas, cada año aumenta el número de personas que presentan diferentes tipos de enfermedades patológicas respiratorias, correspondiendo con el desarrollo tecnológico, tendiendo a llevar una vida más sedentaria, por ello, necesario dedicar un espacio del tiempo libre, a la práctica de actividades físico-deportivo-recreativas, sin importar el lugar donde estemos en beneficio de la salud.

La actividad física ayuda a prevenir y corregir posturas, estimula el sistema psicomotor, evita el stress, mejora las capacidades físicas, habilidades deportivas y psicomotoras gruesas y fina, así como insertarse a la sociedad con una mejor calidad de vida.

El desarrollo de actividad física contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento; no existen límites de edad para su práctica, aportan beneficio para la salud, se deben consultar profesionales de la de la salud y la cultura física; facilita el incremento del tono muscular, la fuerza, mediante una dosificación correcta de las cargas; la mejoría de las condiciones hemodinámicas y respiratorias; el control de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; el control de la diabetes; mejora la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular; desde el punto de vista socio-psicológico, mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión, la ansiedad, eleva el vigor, la autoestima, mejora la imagen física, ofrece oportunidades de interacción social, distracción, evitando el estrés de la vida cotidiana; mejorar el estado funcional, permite mantener la independencia personal y conduce a una reducción de las demandas de servicios médicos crónicos o agudos, mejorando la calidad de vida y salud.

A través de entrevista se ha podido comprobar que aquellas personas que poseen una cultura física general integrar acerca de los beneficios del desarrollo de actividades físico-deportivo-

recreativas se mantienen saludables y tienden a promover la actividad física dentro de su estilo de vida.

Los beneficios percibidos, influyen positivamente en la permanencia de los sujetos incorporados, existiendo relación entre motivación y el beneficio percibido; los muchachos son más activos que las muchachas hacia la práctica de la actividad física y esta van siendo rechazadas en la medida que aumenta la edad y el nivel profesional en ambos sexos si no hay un desarrollo de una cultura física general integral.

La inactividad física en el mundo provocan más de 1 millón de muerte por causa de obesidad, insuficiencias respiratorias; la mitad de la población adulta no alcanza los niveles recomendados de actividad física (30 minutos diarios); la inactividad física está ligada al desarrollo tecnológico en el mundo; la diferencia de clases en el mundo y los diferentes grupos socio-económicos muestran desigualdades: por ejemplo; las personas más pobres tienen menos tiempo libre y recursos para desarrollar actividades físico-deportivo-recreativas sistemáticas, o viven en ambientes que no apoyan la actividad física.

En Cuba antes del triunfo de la revolución las clases menos favorecidas no tenían derecho a la educación y la salud y mucho menos podían realizar actividades físico-deportivo-recreativas; el gobierno se dio a la tarea de desarrollar el sistema de salud, educación y deporte que respondieran a los intereses de la población cubana desarrollando una cultura física general integral dándole soluciones a los a las diferentes problemáticas.

El valor científico de este trabajo está dado en la utilización de concepciones teóricas que se proponen y que rigen la realización y planificación de actividades físico-deportivo-recreativa por profesionales de la cultura física que puede estructurar y diseñar actividades físico-deportivo-recreativas para ocupar el tiempo libre de ocio activo de los miembros de la comunidad a partir de la divulgación del programa de actividades en beneficio de la salud.

Durante el desarrollo de las actividades físico-deportivo-recreativas planificadas en las comunidades y la explotación de las instalaciones deportivas por los profesionales de la cultura física, facilita la incorporación de la población a las misma según las preferencias y las opciones que se les brinden.

Las actividades físico-deportivo-recreativas están condicionadas a partir de la incorporación de los individuos según sus necesidades o enfermedades patológicas con el objetivo de mejorar su calidad de vida, se le orienta la actividad física de forma individual según la patología presentada.

A pesar de existir diferentes criterios, es necesario conocer el concepto que se maneja sobre actividad física, cuando se analizan estos criterios podemos concluir que la actividad física no es más que todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitador.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. Es necesaria para la promoción y conservación de la salud.

Los expertos de la (OMS) resaltaron que no basta con hacer ejercicios físicos y el desarrollo de actividades deportivo-recreativas, varias horas, durante el fin de semana, ya que no compensa el sedentarismo del resto del tiempo.

En ese sentido, señalaron que los beneficios del ejercicio físico desaparecen del cuerpo setenta y dos horas después de haberlo realizado, de ahí la importancia que la práctica sea regular, sistemática y continuada de la actividades físico-deportivo-recreativas; la OMS resalta otras ventajas de la práctica de actividades físico-deportivo-recreativas, como; la reducción de la violencia entre jóvenes o de comportamientos de riesgo como el consumo de drogas; mejora la agilidad tanto física como mental de los ancianos ayudado a luchar contra el sentimiento de soledad; para los niños, el ejercicio es una forma esencial de desarrollar la coordinación y asegurar un buen desarrollo físico, así como las funciones cardíacas y respiratorias.

El desarrollo de actividades físico-deportivo-recreativas está dada, por expresión corporal del ser humano, ya sea en su quehacer diario, actividad laboral en sus momentos de ocio, aumentando el consumo de energía y metabólico del organismo; esto incluye: caminar, montar bicicleta, bailar, realizar juegos tradicionales o pasatiempos como: la jardinería, quehaceres domésticos, práctica de deporte o ejercicio con aparatos.

Según expertos, la edad en la que comienza la vejez aún es incierta, no así aquella en que se inicia el proceso de envejecimiento en el cual influyen diferentes factores; el envejecimiento, para los especialistas comienza desde el momento en que nacemos, posee mecanismos genéticos que impiden que las células se renueven ilimitadamente; esto es provocado por las adicciones y los malos hábitos de vida: fumar, beber en exceso, una dieta no balanceada, la inactividad física, el estrés entre otros, el cual facilita la acumulación de sustancias tóxicas y nocivas para el organismo.

Para lograr un estilo de vida saludable no sólo incluya ejercicio físico regular, sobre todo a partir de los 50 años para prevenir enfermedades patológicas, sino desarrolla actividades

intelectuales que le permita alcanzar una cultura física general integral para el desarrollo consiente de la actividad.

La actividad física aumenta la producción de sustancias químicas que alientan el desarrollo de las neuronas y de nuevas conexiones entre ellas facilitando los impulsos nerviosos, al mismo tiempo que permite la vasodilatación facilitando la nutrición de las estructuras existentes.

El ser humano a los 35 años de edad, comienza a envejecer aceleradamente; en la mujer con el proceso de menopausia, siendo más lento en el hombre.

La actividad física permite: mejorar la salud, condición física y mental; reduce y previene los riesgos de muchas enfermedades; facilita la interacción social; promueve bienestar físico individual y comunitario; protege el medio ambiente; transforma generaciones futuras, desarrolla una cultura física general integral en beneficio de la salud, mejora la calidad de vida, no permitiendo que el desarrollo tecnológico se convierta en un obstáculo para la salud.

Para considerar la actividad física saludable, estas, deben de comenzar desde edades tempranas orientadas, dirigidas y controladas de forma sistemáticas por especialistas de la cultura física, donde se tendrán en cuenta un grupo de factores físicos y patológicos.

Las personas adultas necesitan realizar actividades físicas durante 30 minutos, por lo menos, de forma regular y sistemática moderando la intensidad según la patología que presentan.

La actividad física beneficia el cuerpo y la mente, evitando desórdenes relacionados con la inactividad como: obesidad, enfermedad del corazón y diabetes, disminuye el riesgo de hipertensión y algunas formas de cáncer, la tensión decreciente, ansiedad, depresión, estrés y soledad.

La práctica de la actividad física trae consigo efectos beneficiosos que regulan y controlan el funcionamiento del organismo humano regula el peso deseado, acompañado de una dieta balanceada, logrando prevenir, las consecuencias que trae consigo la obesidad para la salud.

Población y muestra

Esta investigación tiene como objetivo general orientar a la población sobre la utilidad e importancia de la práctica sistemática de actividades físico-deportivo-recreativas en beneficio de la salud y calidad de vida según sus necesidades y patologías presentadas para alcanzar una condición física saludable.

Se trabajó con los estudiantes de primer y segundo año de las carreras de las facultades de: Humanidades y Ciencias de la educación en la Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez” SEDE “Conrado Benítez García” estos programas se promovieron en la educación superior a través de las clases de Educación Física, estudiando los beneficios que aportan al

organismo cada uno de estos programas y otros de interés de los educandos según las preferencias y gustos obtenidos en las encuestas realizadas en el diagnóstico inicial de los temas a desarrollar en clase con el fin de alcanzar una cultura general integral.

En Cuba se aplican diferentes programas en beneficio de la salud, a través de actividades físico-deportivo-recreativas en coordinación con el INDER y el Ministerio de salud como: El programa del Adulto Mayor: dirigido a las personas de la tercera edad, interesadas en la actividad física, se desarrolla en coordinación con los profesionales de la cultura física y el médico de la familia o geriatras de las diferentes áreas de salud.

El envejecimiento acelerado de la población mundial y en especial de Cuba, es uno de los fenómenos de mayor impacto de este siglo para la sociedad; promover un envejecimiento activo y saludable, es una necesidad mundial, lo que sitúa a la cultura física, el deporte, la recreación y la salud entre algunas de las principales fuentes para lograr este proceso de cambio y orientación a la familia.

El programa con las embarazadas, gimnasia para embarazadas, parto y recuperación; se desarrolla en coordinación con los organismos de la Federación de Mujeres Cubanas FMC, el Ministerio de Salud Pública y el Instituto nacional de Deporte educación física y Recreación INDER.

Este programa está diseñado para trabajar con las embarazadas y su pareja, durante el embarazo, este se desarrolla mediante el trabajo profiláctico con las embarazadas, donde el personal de salud mediante una consulta multidisciplinaria orienta a las embarazadas a incorporen a realizar actividades físicas para facilitar las condiciones del embarazo, el parto y la recuperación en beneficio de su salud.

El programa tiene como objetivo: mantener activa a la mujer durante su embarazo; mejorar el trabajo de parto; crear hábitos compensatorios posturales adecuados; acortar el tiempo de recuperación después del parto.

¿Quiénes no pueden realizar un programa de ejercicios para embarazadas?

Las que no tengan permiso de su médico, porque abortan con facilidad, padecen de sangramientos, fiebre reumática o presentan patologías propias del embarazo que impidan la realización de ejercicios.

El programa se desarrolla a través de charlas educativas a cargo del personal médicos y enfermeras, clases prácticas o ejercicios físicos a cargo de licenciados en cultura física promovido por la federación de mujeres cubanas.

Las actividades físicas del programa están dadas por un grupo de ejercicios generales a manos libres, con bastones, con sillas, sobre colchones y con apoyos con el fines de preparar músculos y articulaciones comprometidas durante el embarazo, así como ejercicios de movilidad articular, circulatorios, posturales, de relajación y específicos para el parto y parto, ejercicios de respiración y corrección de posturas, mejora la condición física, los niveles adecuados de tensión arterial, evita el aumento excesivo de peso, protege a la mujer frente a una diabetes gestacional, aumenta el bienestar psicológico reduciendo la ansiedad la depresión y el estrés y facilita la recuperación posparto.

Durante el embarazo se recomienda una buena hidratación; una dieta balanceada; no realizar ejercicios a temperaturas altas, al sol, en ayunas; las sesiones iniciales de los ejercicios deben ser cortas y suaves, nunca se debe llegar al cansancio durante la clase, no realizar ejercicios luego de la ingestión de alimentos; las clases pueden ser tres veces a la semana y no deben sobrepasar los 45 minutos de duración.

Se le recomienda a las embarazadas que no realicen ejercicios físicos sin una previa autorización de los médicos y personal facultativo.

El programa de Gimnasia con el niño está diseñado para lactantes, los ejercicios físicos ejercen una variada influencia sobre el organismo infantil, fortalecen la salud del pequeño; estos ejercicios van acorde con la edad de los infantes para ello recomendamos ver al personal de salud, deporte y rehabilitación especializado en estas edades.

Viviendo activo, es un estilo de vida que integra la actividad física en las rutinas diarias, la meta es aumentar más de 30 minutos de actividad por día a través de ejercicios como: caminar; ejercicios por placer y aptitud; participando en deportes (organizado e informal), juegos, trabajo de jardinería, subir escalones y actividades recreativas como el baile entre otras. Todas las formas de actividad física pueden ser beneficiosas, la meta es disfrutar de la actividad física, beneficiando la salud y la capacidad funcional del organismo. Es recomendable realizar la actividad física con una intensidad moderada como parte de la vida diaria.

Los beneficios a la salud mediante la práctica de actividad físico-deportivo-recreativas se promueve en la educación superior entre los jóvenes a través de la Educación Física para el desarrollo de una cultura general integral con el objetivo de disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, cáncer del colon y osteoporosis; incrementa la fuerza y desarrollo muscular, flexibilidad y densidad de los huesos al fortalecer la estructura ósea; reduce el riesgo de caídas en personas de la tercera edad; mejora la salud mental, el humor, disminuye los síntomas de estrés, depresión, ansiedad y mejora las relaciones sociales y de comunicación

brindando más oportunidades de interactuar y reunirse con otras personas; facilita la pérdida de peso o mantenimiento reduciendo grasa corporal, mejora su condición física, el sistema circulatorio e inmunológico, previene, retarda o evita enfermedades crónicas no transmisibles, favorece la vida independiente del adulto mayor.

Estos ejercicios físicos son rutinas sencillas que puede hacer en su propia casa o como parte de las actividades cotidianas. ¿Qué tipo de actividad física puede realizar?

1. ejercicios de resistencia para fortalecer el sistema cardiovascular y respiratorio como:

Caminar como mínimo 30 minutos al día para facilitar el gasto energético del organismo, fortalece el sistema cardiovascular y respiratorio, disminuir el riesgo de hiperlipidemia, mejora la composición corporal; esta actividad se considera una de las mejores opciones.

El caminar a paso acelerado puede quemar tantas calorías como correr o trotar, tiene menos probabilidad de causar lesiones, no requiere de entrenamiento, equipo especial excepto de unos buenos zapatos; es un ejercicio aeróbico beneficia el trabajo cardiovascular, circulatorio y la respiración, ayuda a prevenir la osteoporosis.

Si usted trabaja a menos de 30 minutos de su casa trate de ir y venir caminando a su trabajo, no obstante, les proponemos un método que usted podría usar para lograr caminar 30 minutos en 18 semanas. Camine como mínimo tres veces a la semana, búsquese una compañía para hacer más agradable la caminata, camine de acuerdo a sus posibilidades, no trate de hacer los 30 minutos de forma brusca, también puede subir por las escaleras (no suba más de cinco pisos) o montar bicicleta.

2. Los ejercicios de flexibilidad, facilita la amplitud de los movimientos articulares, compensan las malas posturas, fortalecen los ligamentos y tendones, disminuye el riesgo de lesiones articulares durante actividades laborales y cotidianas, controlan y disminuyen las alteraciones posturales por descompensación entre grupos musculares.

El estiramiento puede realizarse en cualquier momento: Nos estiraremos antes y después de una actividad física, pero también siempre que podamos durante el día. Aquí tenemos algunos ejemplos: al levantarse, en el trabajo, como válvula de escape para la tensión nerviosa, cuando nos sentimos tensos, cuando vemos TV, cuando lee o se está sentado delante de una computadora, esperando el autobús, al caminar, en la playa etc...

Al estirarse, permite eliminar la tensión del cuerpo y reduce la tensión muscular; mejora y aumenta la coordinación de movimientos; previene la tirantez muscular (un músculo fuerte y preparado resiste mejor la tensión que uno que no se ha preparado previamente); prepara los músculos para ser utilizados durante la actividades físicas cotidiana o planificada; mejora y

agiliza la circulación provocando una sensación agradable durante la realización de la actividad físico-deportivo-recreativa y facilita las actividades explosivas como: correr, nadar, montar bicicleta, etc...

3. Los ejercicios de fuerza facilita el incremento de la capacidad de trabajo y desarrollo del tono muscular y la corrección de la postura corporal; en sus actividad cotidiana puede realizar ejercicios de fuerza sencillos como: llevar y levantar las bolsas o jabas (llenas) en vez de usar una carretilla, suba las escaleras con ese peso (no más de cinco pisos), realizar abdominales, visitar un gimnasio para realizar ejercicios con pesas (auxíliese de un profesional), al utilizar todo lo que le rodea en su medio durante las actividades cotidiana aprovecha más el tiempo en beneficio de su salud.

También puede realizar otros ejercicios como: levantar la silla donde está sentado a un metro del piso varias veces, realizar flexión de los brazos desde la posición de apoyo mixto, de espalda apoyado sobre el buró, mesa, silla, butaca, un muro, etc., realice flexión y extensión de los brazos; parado frente a la pared y desde la posición de apoyo mixto de frente, apoye sus manos en la pared, pies separados a la altura del hombro, tronco inclinado al frente aproximadamente 60 grados, realice la flexión y extensión de los brazos con apoyo en la pared. Puede hacerlos en tres tandas de ocho repeticiones o durante un minuto y descanse, inténtelo 4 ó 5 veces.

Los ejercicios de fuerza pueden realizarse dos ó tres días a la semana alternándolos, estos permiten el desarrollo de la fuerza muscular aumento del volumen y tonificación de los músculos y la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral), previene la Osteoporosis, mejora la postura corporal al fortalecer de los músculos lumbares, disminuyen las lumbalgias, etc...

El mantenimiento de la fuerza se observa hasta los 60 años aproximadamente, seguida por una importante disminución en los años subsiguientes, condición que prevalece más en el hombre que en la mujer. La fuerza específica es similar en hombres y mujeres pre-menopáusica, mientras que esta fuerza continúa disminuyendo en la menopausia, en mujeres con terapia de reemplazo hormonal, la diferencia fue menor. (Rantanen, 2000, p.12)

4. Realice auto masaje, si se siente entumecido o cansado, ayuda a reanimar el cuerpo, mantiene una sana relación física y compensaciones psicológicas, deslice sus manos suavemente sobre la piel. Puede usarlo como una valiosa herramienta de exploración e información sobre los efectos del masaje.

Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado con varias investigaciones que el ritmo de algunos se puede modificar con la actividad física sistemática.

Teniendo en cuenta todo lo planteado hasta el momento se podría definir la condición física saludable como un proceso dinámico que permite a las personas con diferentes patologías médicas e individuos sanos llevar a cabo las actividades físicas habituales y disfrutar del tiempo ocio activo, manteniendo una adecuada condición de salud que favorezca el máximo bienestar y la calidad de vida.

Análisis de los resultados

En la actualidad, la actividad física se ha convertido en una necesidad y no un lujo basándose en varios principios importantes; en el desarrollo de una cultura física general integral hacia la práctica sistemática de actividades físicas y la preparación de promotores deportivos en la comunidad para el desarrollo de actividades físico-deportivo-recreativas según los gustos y preferencias declaradas por la población en el diagnóstico inicial realizado a través de la entrevista; el compromiso de la sociedad en el mejoramiento de la calidad de vida y una condición física saludable; el desarrollo de programas multifacéticos, comprensivos y eficaces permitió alcanzar el desarrollo de una cultura física general integral; que sea sustentable.

En las escuelas cubanas se realizan actividades físico-deportivo-recreativas en las diferentes enseñanzas de 45 a 50 minutos en días alternos dos veces por semana intercalado con el deporte para todos, según la enseñanza, durante el curso escolar, se realiza un diagnóstico inicial, donde se detectan estudiantes sanos y con enfermedades patológicas, con el objetivo de hacer una planificación y trabajo diferenciado, ver gustos, preferencias y la selección de talentos, así como la orientación hacia el trabajo en áreas terapéuticas o de rehabilitación según las patologías detectadas, en el periodo vacacional también se planifican actividades físico-deportivo-recreativas en las diferentes comunidades desarrolladas por el Instituto nacional de Deporte Educación Física y Recreación INDER, donde juega un papel fundamental los profesores de recreación en beneficio de la salud y mejor calidad de vida.

Cuantificar la condición física, en la medida que se relaciona con los hábitos de vida y los grados de actividad física, permitirá obtener información sobre el estado de salud y la calidad de vida de la población. Se acepta que una buena condición física se relaciona con la reducción de la mortalidad (Paffenbarger, 1990 citado en Cancela et al, 2009).

En el sector de la salud podemos encontrar profesionales de la cultura física en las salas de rehabilitación o áreas de salud, donde el factor fundamental es la actividad física está en función de la rehabilitación, según las diferentes patologías y lesiones detectadas.

En los centros de rehabilitación se prescribió que la actividad física en los pacientes, a partir de una investigación se encontró que, después de 12 meses, 49% de aquéllos que recibieron la actividad física en la sala, la incluyeron en su quehacer diario de forma regular; los técnicos en rehabilitación son en su mayoría licenciados en cultura física.

Un gran porcentaje de la población cubana se ha incorporado a realizar actividades físico-deportivo-recreativas en beneficio de la salud en estos tiempos de COVID 19 teniendo en cuenta las medidas sanitarias a seguir y manteniendo el distanciamiento social.

Conclusión:

1 El desarrollo de actividades físico-deportivo-recreativa de forma sistemática está encaminado a mejorar la salud y calidad de vida, integrando el ejercicio como parte de su rutina diaria, no tiene como limitante la edad, se desarrolla en las primeras edades a través de juegos en las diferentes enseñanzas mediante la Educación Física, donde se desarrollan diferentes programas en beneficio de la salud, preparando a los jóvenes desde la Educación Física y en especial en la enseñanza superior a aprender a conocer sobre las enfermedades patológicas no transmisibles y como convivir con ellas, orientar a las familias y las personas que lo rodean a desarrollar los diferentes programas mencionados en este trabajo en aras de mejorar la calidad de vida y la condición física saludable.

2 La práctica de las actividades físico-deportivo-recreativas deben de ser promovidas por todos los medios de difusión, inculcándolos desde las escuelas, dando a conocer los beneficios a corto y largo plazo; en el seno familiar, donde aún quedan personas, que excluyen a sus hijos de realizar la educación física presentando certificados médicos, en aras de sobreprotegerlos y no le inculcan la práctica sistemática de actividades físico-deportivo-recreativas, negándoles los beneficios que le aportan a la salud.

Referencias bibliográficas

- Albelo, B. (2008) *Actividades físicas recreativas en la comunidad universitaria*.
<https://www.GestioPolis.com>
- Areiza, M. (2001). *Recreación, Actividad física y Salud*. <https://www.funlibre.com>
- Cancela Carral, J. M.& Ayán Pérez, C. & Varela Martínez, S. (2009). *La condición física saludable del anciano. Evaluación mediante baterías validadas al idioma español*. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 44 ,(1) , p 42–46 .<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124>
- Barreira, D. (2008). *La utilización del tiempo libre de los jóvenes con problema de conducta del Consejo Popular Arriete – Ciego Montero*. Trabajo de Diploma. Universidad Carlos Rafael Rodríguez
- Camerino, O. (2000). Deporte recreativo. Inde.
- Guerrero, S. (2010). *Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba*. INDER.
- Rantanen, T. (2000). *The role of habitual physical activity in preserving muscle strength from age 80 to 85 years*. *J Aging and physical activity*,6,(2),p121-32.
- Rivera-Cedeño. (2010). *Dominio afectivo en los programas de actividad física para el adulto mayor*. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, p69-81.