

Número 6 - Enero/Junio 2020

MAHPAT

ISSN 0719-7365

MUSEOLOGÍA / ARTE / HISTORIA / PATRIMONIO / ARQUITECTURA / TURISMO

EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

SANTIAGO - CHILE

CUERPO DIRECTIVO

Director
Alex Véliz Burgos
Universidad de Los Lagos, Chile

Editor
OBU - CHILE

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés
Lic. Pauline Corthon Escudero
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile e

Portada
Graciela Pantigozo de los Santos
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Dra. Giuliana Borea Labarthe
University of New York, Estados Unidos

Dr. José Manuel González Freire
Universidad de Colima, México

Mg. Mario Lagomarsino Montoya
Universidad de Valparaíso, Chile

Lic. Luis Grau Lobos
Director Museo León, España

Dr. Caryl Lopes
Universidad Federal Santa Maria, Brasil

COMITÉ CIENTÍFICO INTERNACIONAL

Dra. Maria Luisa Bellido Gant
Universidad de Granada, España

Dra. María Bolaños Atienza
Universidad de Valladolid, España
Directora Museo de Escultura, España

Ph. D. Ricardo Camarena Castellanos
University of Ottawa, Canadá

Dra. Concepción García Sáiz
Directora Museo de América, España

Ph. D. Yudhishtir Raj Isar
University of Western Sydney, Australia
The American University of Paris, Francia



CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL

Ph. D. Kirstin Kennedy

Victoria and Albert Museum, Inglaterra

Ph. D. Massimo Negri

*Director di European Museum Academy,
Países Bajos*

Dr. Giovanni Pinna

*Director Museo di Storia Naturale di Milano,
Italia*

*Director de la Associazione Italiana si Studi
Museologici, Italia*

MAHPAT

**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

Indización

Revista MAHPAT, se encuentra indizada en:



DETERIORO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO UN ELEMENTO CULTURAL

DETERIORATION OF PHYSICAL ACTIVITY AS A CULTURAL ELEMENT

Mg. Germán Moreno Leiva

Universidad de Las Américas, Chile

ORCID: 0000-0001-5338-0391

kinegerman@gmail.com

Fecha de Recepción: 10 de octubre de 2019 – **Fecha Revisión:** 23 de octubre de 2019

Fecha de Aceptación: 28 de diciembre de 2019 – **Fecha de Publicación:** 01 de enero de 2020

Resumen

La actividad física y el deporte no es solo una herramienta recreativa, sino que también permite el compartir e integrar a los distintos elementos de las sociedades, además permite la mantención de un adecuado estado de salud de forma global. Debido a los cambios tecnológicos de la sociedad, las personas cada día se han vuelto más sedentarias, esto se puede deber a múltiples factores, pero sin duda el medio ambiente y la cultura familiar son elementos clave en la formación de hábitos respecto a la realización de actividad física.

Palabras Claves

Actividad Física – Educación Física – Hábitos Saludables

Abstract

Physical activity and sport is not only a recreational tool, but also allows the sharing and integration of the different elements of societies, it also allows the maintenance of an adequate state of health globally. Due to technological changes in society, people have become more sedentary every day, this may be due to multiple factors, but without a doubt the environment and family culture are key elements in the formation of habits regarding the realization of physical activity.

Keywords

Physical Activity – Physical Education – Healthy Habits

Para Citar este Artículo:

Moreno Leiva, Germán. Deterioro de la actividad física como un elemento cultural. Revista MAHPAT num 6 (2020): 16-22.

Actividad física y cultura de salud

La actividad física es definida como: "cualquier movimiento corporal realizado por los músculos del sistema musculo esquelético que produce algún tipo de gasto energético"¹. Esta actividad física también es considerada como un importante factor de riesgo modificable para múltiples enfermedades, el cual se asocia a trastornos metabólicos, cardiovasculares, diabetes, además de favorecer la salud mental y el bienestar general².

También la actividad física se relaciona con distintos tipos de actividades cotidianas del ser humano, como el trabajo, como nos transportamos, la realización de tareas domésticas, que perfectamente podríamos aprovechar en los ratos de ocio, realizando algún tipo de ejercicio³.

A pesar de los beneficios anteriormente descritos, existen evidencia que la mayoría de la población adulta es sedentaria⁴, es decir realizan menos de 150 minutos de actividad física moderada a la semana o bien menos de 20 minutos de actividad física vigorosa 3 veces a la semana⁵. Los datos actuales se desconocen después del periodo de pandemia por Covid-19.

Lo anterior solo muestra la necesidad de la realización de actividad física por parte de la población⁶. A raíz de esto surge la pregunta porque algunas personas hacen actividad física y otras no. Que determina que una persona quiera realizar algún tipo de actividad.

Predisposición al sedentarismo

Es posible que, a pesar del constante bombardeo de información respecto a la actividad física por distintos medios sobre los beneficios del movimiento, tanto para la salud física como para el estado de salud mental, todavía muchas personas no hacen ningún tipo de entrenamiento o actividad física de forma regular⁷.

Algunos estudios, mencionan que esto se puede deber a la condición o predisposición genética el cual está ligado al somatotipo (tipos de constituciones físicas) de cada persona, sugiriendo que para las personas endomorfas es mucho más difícil realizar actividad física, pues tienen una predisposición a llevar una vida menos activa⁸.

¹ José Armando Vidarte Claros, et al, "Actividad física: estrategia de promoción de la salud", Hacia la Promoción de la Salud Vol: 16 num 1 (2015): 202.

² D. Weschenfelder Magrini and J. Gue Martini, "Hipertensión arterial: principales factores de riesgo modificables en la estrategia salud de la familia", Enfermería Global num 16 Vol: 26 (2012): 344.

³ Sara Márquez Rosa; J. Rodríguez Ordax and S. De Abajo Olea, "Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física", Apunts num 83 (2006): 12.

⁴ Frank Carlos Álvarez Lí, "Sedentarismo y actividad física", Revista Finlay (2010): 55.

⁵ Sandra M. M. Matsudo, "Actividad física: pasaporte para la salud", Revista Médica Clínica Las Condes Vol: 23 num 3 (2012): 209.

⁶ Alberto Nuviala; Francisco Ruiz and María Elena García Montes, "Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres", Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación num 6 (2003): 13.

⁷ William Ramírez; Stefano Vinaccia and Ramón Suárez Gustavo, "El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica", Revista de estudios sociales num 18 (2004): 67.

⁸ Ángel Martín Castellanos, "Estudio sobre el perfil antropométrico, la composición corporal y el somatotipo en pacientes con síndrome coronario agudo en el área de salud de Cáceres", Diss. Universidad Complutense de Madrid, 2015; Aldo Neyl Rodríguez Arrieta; Óscar Alfredo Montenegro

También se menciona en algunos estudios, que también podría deberse a un factor de evolución biológica que se remonta a nuestros antepasados prehistóricos, en donde aquellas personas tenían tendencias a descansar y guardar energía para épocas de escasez, privilegiando su uso a las actividades relacionados con la supervivencia (como la cacería, recolección o los traslados)⁹. Este ahorro ha ante la luz de las condiciones actuales, el ahorrar energía se ve de forma muy distinta ante la vida moderna, pues no tenemos los mismos requerimientos energéticos corporales que nuestros antepasados, además debemos considerar que la automatización de los procesos cada día hace nuestra vida más sencilla¹⁰.

Si se suma lo anterior a otros condicionantes como la incomodidad que tienen algunas personas al realizar ejercicio, versus una recompensa inmediata de otras actividades como ver televisión, comer o dormir, claramente entran a confrontarse con otras situaciones incómodas como el sudar, el cansancio, claramente las personas van a privilegiar lo primero mientras no tengan el hábito de la actividad física¹¹.

Factores culturales

La realización de actividad física por cada persona también está influida por la realidad personal de cada una, en ese mismo sentido la cultura en la cual está inmersa la persona y la educación son factores relevantes a medida que un niño va creciendo, en el cual se irán formando hábitos que pasarán poco a poco a transformarse en una necesidad básica de esa persona¹².

Se sabe que la influencia de la familia es determinante o bien se el entorno en el cual crece el niño lo lleva a practicar algún deporte, en el cual pasa a ser incorporado a los estilos de vida y ser un hábito por el resto de su vida¹³. Debido a lo anterior, la actividad física ha dejado cada día de ser una necesidad de sobrevivencia a ser una opción hasta que por algún "motivo", y debe ser contemplada de manera más firme dentro de las políticas públicas de los distintos gobiernos¹⁴.

Arjona and Jorge Luis Petro Soto, "Perfil dermatoglífico y somatotipificación de jugadores adolescentes de fútbol (Dermatoglyphic profile and somatotyping of adolescent soccer players)", Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación num 36 (2019): 32.

⁹ Edgardo Sandoya, et al, "Obesidad en adultos: prevalencia y evolución", Revista Uruguaya de Cardiología Vol: 22 num 2 (2007): 130.

¹⁰ J. Ildefonso Arocha Rodulfo, "Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI", Clínica e Investigación en Arteriosclerosis Vol: 31 num 5 (2019): 233.

¹¹ Juan A. Seclén-Palacín and Enrique R. Jacoby, "Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú", Revista Panamericana de salud pública num 14 (2003): 255; Guzman Vazquez, "Hábitos alimentarios, actividad física y binomio ansiedad/depresión como factores de riesgo asociados con el desarrollo de obesidad en población militar", Sanidad Militar Vol: 70 num 1 (2014): 25; Pilar Lavielle-Sotomayor, et al, "Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente", Revista de salud pública num 16 (2014): 161.

¹² Shirley Sáenz Durán; Farith González Martínez and Shyrley Díaz Cárdenas, "Hábitos y trastornos alimenticios asociados a factores socio-demográficos, físicos y conductuales en universitarios de Cartagena, Colombia", Revista Clínica de medicina de familia Vol: 4 num 3 (2011): 193.

¹³ Jorge Ruiz-Risueño Abad; Francisco Ruiz-Juan and Jorge Isabel Zamarripa Rivera, "Alcohol y tabaco en adolescentes españoles y mexicanos y su relación con la actividad físico-deportiva y la familia", Revista Panamericana de Salud Pública num 31 (2012): 211.

¹⁴ Félix Lobo, "Políticas públicas para la promoción de la alimentación saludable y la prevención de la obesidad", Revista Española de Salud Pública Vol: 81 num 5 (2007): 437.

El mundo y Chile

En materia internacional, es pobre la promoción de la actividad física desde una mirada educacional, realizando pequeños esfuerzos por parte de organismos internacionales, La UNESCO ha trabajado para promover el potencial de la educación física y el deporte con la clara indicación de facilitar el acceso a la educación física en diversos contextos, tanto educativos como no educativos. Además, La UNESCO en una carta internacional de educación física y deporte de 1978 menciona que la educación física es un derecho fundamental para todos y un elemento fundamental de la educación permanente¹⁵.

Mientras que la OMS en el “Informe sobre la salud en el mundo 2002”. Solamente 4 países de América Latina tenían datos de los niveles de actividad física. Lamentablemente, sin datos que respalden las prácticas y las políticas, la inactividad física se seguirá viendo como un asunto secundario al área educacional (y en una posición inferior a las otras asignaturas) y no como un problema que menoscaba la salud pública¹⁶.

La alfabetización física puede describirse como la motivación, confianza, competencia física, conocimiento y entendimiento para mantener una actividad física durante toda la vida y se refiere a las aptitudes necesarias para obtener, comprender y utilizar la información para tomar buenas decisiones para la salud¹⁷.

En Chile la promoción de la actividad física se canaliza a través de las acciones que se implementan desde el Sistema Educativo, tales como ajustes curriculares por el Ministerio de Educación¹⁸, programas de alimentación saludable “Elige Vivir Sano” y actividades deportivas asociadas a los talleres electivos de los distintos establecimientos educacionales, los cuales son más variados en los establecimientos privados que en los públicos¹⁹.

Lamentablemente el poco tiempo y las pocas cantidades de horas destinadas a la realización de la asignatura de educación física ha desencadenado múltiples consecuencias, tomando en consideración, por ejemplo, los resultados arrojados del Simce del año 2015 y los datos entregados por el Ministerio de Salud el año 2016 y 2017.

En base a lo anterior, es posible vislumbrar las consecuencias que ha generado la falta de actividad física con la poca condición física, la falta del hábito y el poco tiempo destinado para crear esta conducta²⁰.

¹⁵ Nancy McLennan and Jannine Thompson, “Educación Física de calidad: guía para los responsables políticos”. UNESCO Publishing. 2015.

¹⁶ Enrique Jacoby; Fiona Bull and Andrea Neiman, “Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas”, Revista Panamericana de Salud Pública num 14 (2003): 223.

¹⁷ Sarah Whitehead and Stuart Biddle, “Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study”, European physical education review Vol: 14 num 2 (2008): 243.

¹⁸ Felipe Mujica Johnson and Rocío Concha López, “Objetivos de aprendizaje de primer a sexto año básico en educación física y salud: análisis crítico de la documentación ministerial”, Mot. hum. (En línea) Vol: 16 num 1 (2015): 18.

¹⁹ Felipe Eduardo Sáez Mora and Fernando Ruiz Baeza, “Hábitos saludables para una vida mejor”, Diss. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. 2014.

²⁰ M^a, Botella and Carmen P. Ortiz, “Efectos indeseados a partir de los resultados SIMCE en Chile”, Revista Educación, Política y Sociedad (2018).

La Ley General de Educación y la Constitución Política de Chile, enmarcan que la formación integral del individuo tiene como base a la educación, comprometiéndose que el Estado deberá procurar entregar a todos los estudiantes, las herramientas necesarias para su desarrollo tanto en el área cognitiva, social, moral y física²¹.

Reflexiones finales

Desatender las necesidades de la realización de ejercicio, actividad física o introducir mejoras en las asignaturas de educación física provocará riesgos sanitarios para la sociedad, la cual repercutirá en las próximas generaciones y considerando que cada día la sociedad va tecnologizándose aún más, lo que traerá como consecuencia altos niveles de enfermedades derivadas del sedentarismo²².

No todas las repercusiones producto de la inactividad física serán sanitarias, es necesario que las autoridades tomen medidas para fomentar y garantizar que la asignatura educación física tenga el lugar que le corresponde y no ser relegado a una asignatura de segunda categoría.

Además, es necesario educar a los distintos actores para que tomen conciencia sobre la importancia educativa de la actividad física. Los profesionales ligados como profesores, fisioterapeutas, psicólogos entre otros deben tomar un rol activo en la sensibilización de padres y sociedad en general, fomentando y otorgándoles la importancia correspondiente²³.

La educación en el hogar y en ambiente social, también desempeña un papel importante. Los padres, familiares y amistades deben integrarse a la realización de alguna actividad físico – deportiva. Además de la integración de los distintos actores es relevante el fomento a moverse, cambiar el uso del automóvil por caminar o bicicleta, salir del computador o la consola de juego y divertirse en el parque, plaza, o simplemente salir a caminar como una rutina de actividad física.

Bibliografía

Arrieta, Aldo Neyl Rodríguez; Óscar Alfredo Montenegro Arjona and Jorge Luis Petro Soto. "Perfil dermatoglífico y somatotipificación de jugadores adolescentes de fútbol (Dermatoglyphic profile and somatotyping of adolescent soccer players)". Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación num 36 (2019): 32-36.

Botella, M^a. and Carmen P. Ortiz. "Efectos indeseados a partir de los resultados SIMCE en Chile". Revista Educación, Política y Sociedad (2018).

²¹ Daniel Mayorga Vega; Maribel Enriqueta Parra Saldías and Jesús Viciano Ramírez, "Niveles objetivos de actividad física durante las clases de Educación Física en estudiantes chilenos usando acelerometría", Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación num 37 (2020).

²² Rosa Díaz Ruiz and Miguel Aladro Castañeda, "Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública", RqR Enfermería Comunitaria Vol: 41 num 1 (2016).

²³ Juan Antonio Moreno and Antonio Martínez, "Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas", Cuadernos de psicología del deporte Vol: 6 num 2 (2006).

Claros, José Armando Vidarte, et al. "Actividad física: estrategia de promoción de la salud". Hacia la Promoción de la Salud Vol: 16 num 1 (2015): 202-218.

Duran, Shirly Sáenz; Farith González Martínez and Shyrley Díaz Cárdenas. "Hábitos y trastornos alimenticios asociados a factores socio-demográficos, físicos y conductuales en universitarios de Cartagena, Colombia". Revista Clínica de medicina de familia Vol: 4 num 3 (2011): 193-204.

Guzman Vazquez. "Hábitos alimentarios, actividad física y binomio ansiedad/depresión como factores de riesgo asociados con el desarrollo de obesidad en población militar". Sanidad Militar Vol: 70 num 1 (2014): 25-29.

Jacoby, Enrique; Fiona Bull and Andrea Neiman. "Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas". Revista Panamericana de Salud Pública num 14 (2003): 223-225.

Lavielle-Sotomayor, Pilar; et al. "Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente". Revista de salud pública num 16 (2014): 161-172.

Lí, Frank Carlos Álvarez. "Sedentarismo y actividad física". Revista Finlay (2010): 55-60.

Lobo, Félix. "Políticas públicas para la promoción de la alimentación saludable y la prevención de la obesidad". Revista Española de Salud Pública Vol: 81 num 5 (2007): 437-441.

McLennan, Nancy and Jannine Thompson. Educación Física de calidad: guía para los responsables políticos. UNESCO Publishing. 2015.

Márquez Rosa, Sara, J. Rodríguez Ordax, and S. De Abajo Olea. "Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física". Apunts num 83 (2006): 12-24.

Martín Castellanos, Ángel. Estudio sobre el perfil antropométrico, la composición corporal y el somatotipo en pacientes con síndrome coronario agudo en el área de salud de Cáceres. Diss. Universidad Complutense de Madrid. 2015.

Matsudo, Sandra M. M. "Actividad física: pasaporte para la salud". Revista Médica Clínica Las Condes Vol: 23 num 3 (2012): 209-217.

Moreno, Juan Antonio and Antonio Martínez. "Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas". Cuadernos de psicología del deporte Vol: 6 num 2 (2006).

Mujica Johnson, Felipe and Rocío Concha López. "Objetivos de aprendizaje de primer a sexto año básico en educación física y salud: análisis crítico de la documentación ministerial". Mot. hum. (En línea) Vol: 16 num 1 (2015): 18-25.

Nuviala, Alberto Nuviala; Francisco Ruiz Juan and María Elena García Montes. "Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres". Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación num 6 (2003): 13-20.

Ramírez, William; Stefano Vinaccia and Ramón Suárez Gustavo. "El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica". Revista de estudios sociales num 18 (2004): 67-75.

Rodulfo, J. Ildelfonso Arocha. "Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI". Clínica e Investigación en Arteriosclerosis Vol: 31 num 5 (2019): 233-240.

Ruiz, Rosa Díaz and Miguel Aladro Castañeda. "Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública". RqR Enfermería Comunitaria Vol: 4 num 1 (2016): 46-51.

Ruiz-Risueño Abad, Jorge; Francisco Ruiz-Juan and Jorge Isabel Zamarripa Rivera. "Alcohol y tabaco en adolescentes españoles y mexicanos y su relación con la actividad físico-deportiva y la familia". Revista Panamericana de Salud Pública num 31 (2012): 211-220.

Sáez Mora, Felipe Eduardo, and Fernando Ruiz Baeza. Hábitos saludables para una vida mejor. Diss. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. 2014.

Sandoya, Edgardo, et al. "Obesidad en adultos: prevalencia y evolución". Revista Uruguay de Cardiología Vol: 22 num 2 (2007): 130-138.

Seclén-Palacín, Juan A. and Enrique R. Jacoby. "Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú". Revista Panamericana de salud pública num 14 (2003): 255-264.

Vega, Daniel Mayorga; Maribel Enriqueta Parra Saldías and Jesús Viciano Ramírez. "Niveles objetivos de actividad física durante las clases de Educación Física en estudiantes chilenos usando acelerometría". Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación num 37 (2020): 123-128.

Weschenfelder Magrini, D. and J. Gue Martini. "Hipertensión arterial: principales factores de riesgo modificables en la estrategia salud de la familia". Enfermería Global num 11 Vol: 26 (2012): 344-353.

Whitehead, Sarah and Stuart Biddle. "Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study". European physical education review Vol: 14 num 2 (2008): 243-262.

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista MAHPAT**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista MAHPAT**.