



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Preparatoria No.3



Área Académica: Activación Física I

Tema: La Actividad Física y el deporte sobre la Salud.

Profesor(a): Gerardo Muñoz Ríos.

Periodo: Enero – Junio 2014.



Abstract:

Research about physical activity and sports is generally framed within medical discourse, which promotes the practice of sports as a way to reduce the probability of cardiac, respiratory, and metabolic pathologies.

Even though this type of discourse are important, for a long time has been neglected or has not given the importance of sports to reduce risks of health.

This article presents a set of research projects that evidence the benefits of sports in terms of socialization processes, mental processes, academic achievement, and the overall improvement of life-quality.

Keywords: Physical Activity, Sports, Cognitive Benefits.





Resumen :

Las investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que pretende a través de la practica deportiva disminuir la probabilidad de patologías de origen cardiaco, respiratorio, metabólico, entre otras.

Si bien estos discursos son importantes, por mucho tiempo se han desconocido o no se le ha proporcionado la importancia del deporte para reducir dichos riesgos de salud.

Este documento pretende informar al alumnado y al público en general del mejoramiento de la calidad de vida en las personas que practican cualquier tipo de deporte o Actividad Física.

En esta ocasión se pretende informar acerca de la salud mental.

Palabras Clave: Actividad Física, Deporte, Capacidades Físicas, Beneficios Cognitivos.





3



Salud y Actividad Física.

Aunque los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental se han investigado durante largo tiempo, la calidad de la investigación y los métodos que se utilizaron resultan en lo sumo confusos.

Mientras que la participación en actividad física se ha asociado a la disminución de la depresión y de la ansiedad (Dunn et al., 2001; Paluska y Schwenk, 2000), y es una modalidad reconocida del tratamiento (Blumenthal, 1999), es poca evidencia para sugerir que la actividad física puede prevenir el desarrollo inicial de estas condiciones. La actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocian a reducciones en los síntomas de la depresión (Stephens, 1988).

Sin embargo, los estudios con mejores diseños desarrollados en períodos de tiempo prolongados, resultan necesarios para entender completamente la asociación entre la actividad física y la depresión.



3



La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en el deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984), una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker, 1992), y una mejora en la calidad de vida entre niños y adultos (Laforge et al., 1999).

Estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven (Mutrie y Parfitt, 1998).

En el contexto psicológico, existe una gran variedad de situaciones terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, si se considera la actividad física como un aliado en los procesos de intervención de patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión.



PREPA

3



También, puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático.

Recientemente, los epidemiólogos se han fijado en la aparición de un trastorno de la alimentación, la anorexia nerviosa, que suele dejar bastantes estragos en los organismos de las personas que la padecen. La anorexia consiste en el rechazo a mantener un peso corporal mínimo normal, en un miedo intenso a ganar peso y en una alteración significativa de la percepción de la forma o tamaño del cuerpo (APA, 2000).

Esta enfermedad se ha convertido en una de las pocas que tienen origen psicológico y pueden llevar a la muerte. En un estudio realizado por Davis, Kennedy, Ravelski y Dionea (1994), se encontró que la práctica de un deporte por parte de jóvenes mujeres que presentan anorexia disminuía algunas de las conductas auto-lesivas de éstas.