

La educación física, el deporte y la actividad física a lo largo del curso de vida: implicaciones para la salud y el bienestar

<https://doi.org/10.15332/2422474X.10196>

[Editorial]

José Alexander García García¹
Cindy Lorena Benavides Rodríguez²

Citar como:

García García, J. A., & Benavides Rodriguez, C. L. (2024). La educación física, el deporte y la actividad física a lo largo del curso de vida: implicaciones para la salud y el bienestar. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 14(2), 11-19.

<https://doi.org/10.15332/2422474X.10196>



Estimados lectores:

La revista de investigación *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, en su propósito de divulgar el conocimiento científico producto de ejercicios investigativos y de reflexión a nivel nacional e internacional, en esta ocasión se dirige a aquellas personas interesadas en profundizar en la teoría y la práctica sobre temas relacionados con la educación física orientada a mejorar la calidad de vida de los niños, niñas y adolescentes, la actividad física y la salud, y el deporte y sus procesos de planificación.

En este editorial es importante comprender que la vida es un continuo de interacciones que se dan a lo largo del tiempo y en momentos específicos; sin embargo, el desarrollo humano y los resultados en salud dependen de las experiencias y situaciones que cada individuo enfrente en el contexto familiar, social, económico, ambiental y cultural. En este sentido, el deporte, la actividad física, el ejercicio físico, la educación física y la salud se convierten en factores fundamentales para mejorar la calidad de vida en poblaciones diferenciales; esta combinación de elementos a lo largo de todas las etapas de la vida crea una base

¹ Candidato a doctor en Educación Deportiva y Ciencias del Deporte por la Universidad de Baja California UBC. Docente investigador de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: josgarcia@uniminuto.edu; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3598-0884>

² Magíster en Actividad Física y Salud. Docente investigadora de la Fundación Universitaria del Área Andina, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: cbenavides11@areandina.edu.co; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0905-1122>

sólida para el desarrollo integral del ser humano. De ahí que la promoción de la salud es crucial para el bienestar individual y colectivo, necesario para la construcción de comunidades más saludables.

En este dossier, la educación física en el contexto escolar es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. Es allí donde se enseñan valores como la disciplina, el trabajo en equipo, la perseverancia y el respeto, al tiempo que se promueven hábitos de vida saludables a través de la práctica regular de la actividad física y el deporte. En ese marco, las actividades físicas y deportivas, además de mejorar la salud física, crean un sentido de comunidad y proporcionan un espacio para la interacción y colaboración entre los estudiantes, fortalecen sus relaciones interpersonales y desarrollan habilidades sociales esenciales, preparando a los estudiantes para interacciones positivas en la escuela y en la vida cotidiana.

Asimismo, es importante resaltar que el trabajo con deportes no tradicionales en las clases de educación física no solo atrae a los alumnos, sino que también enriquece su educación y cambia la rutina escolar. Estas actividades innovadoras fomentan la creatividad, proporcionan un entorno dinámico y motivador que incentiva a explorar nuevas formas de ejercicio.

Dicho lo anterior, la participación en actividades físicas desde temprana edad ayuda a establecer hábitos saludables que pueden durar toda la vida. Los estudios han demostrado que los niños que participan regularmente en deportes y actividades físicas tienen mejor salud física, incluyendo una mayor capacidad cardiorrespiratoria, una composición corporal saludable, una mejora en la coordinación y el equilibrio y un desarrollo en las habilidades motoras. Es por esto que promover hábitos de ejercicio desde una edad temprana puede establecer una base sólida para una vida activa y saludable. En lo que respecta a la adolescencia, la práctica deportiva adquiere una dimensión aún más significativa, los adolescentes enfrentan numerosos cambios físicos, emocionales y sociales, y la actividad física y el deporte pueden ser herramientas eficaces para gestionar estos desafíos. La actividad física durante la adolescencia puede consolidar hábitos saludables que persistan en la edad adulta.

A medida que las personas avanzan hacia la madurez, el deporte y la actividad física juegan un papel crucial en el fortalecimiento de la salud y el bienestar mental. La evidencia sugiere que el ejercicio regular puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y algunos tipos de cáncer. Aprovechar el tiempo libre de manera adecuada para realizar actividades físicas no solo contribuye a la salud física, sino que también tiene beneficios emocionales, mentales y sociales significativos. A menudo, los adultos llevan estilos de vida sedentarios debido a sus compromisos académicos, laborales y

familiares, por lo que incorporar el ejercicio físico en la rutina diaria puede ayudar a prevenir estas enfermedades, mejorar la salud cardiovascular, mantener un peso saludable y aumentar la energía.

En relación con la vejez, la actividad física y el deporte son esenciales para un envejecimiento activo, ayudando a mantener la funcionalidad física y la independencia. El ejercicio regular en estas edades puede prevenir la pérdida de masa muscular y densidad ósea, reducir el riesgo de caídas y fracturas, y mejorar la movilidad y el equilibrio; además, la actividad física en las personas mayores está asociada con una mejor salud mental, incluyendo una menor incidencia de depresión y deterioro cognitivo. En consecuencia, los programas comunitarios de actividad física juegan un papel importante en la promoción de un envejecimiento activo y saludable, mejoran la salud física, y fomentan la integración social, el bienestar emocional y la calidad de vida en general.

Es por todo esto que la educación física, el deporte y la actividad física son componentes integrales del desarrollo humano a lo largo de toda la vida. Desde la infancia hasta la vejez, estos elementos contribuyen significativamente a la salud física, el bienestar psicológico y la integración social. Dicho de otra manera, fomentar la participación en actividades físicas y deportivas desde temprana edad, y mantenerla a lo largo de la vida, es crucial para promover un estilo de vida saludable, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Sin embargo, es fundamental mantener un equilibrio y una perspectiva saludable sobre el cuerpo y la imagen personal para prevenir los efectos adversos asociados con la vigorexia, un trastorno que puede aumentar el riesgo de lesiones musculares y articulares; de igual forma, la preocupación constante por el aspecto físico puede impactar negativamente en la salud mental, generando ansiedad, depresión y trastornos alimenticios, lo que pone en riesgo el bienestar integral.

En definitiva, la promoción de la salud a través del deporte y la actividad física es una estrategia eficaz y necesaria para mejorar el bienestar en todas las etapas de la vida. Investigar sobre la actividad física, el deporte y la salud en diferentes grupos poblacionales es determinante para diseñar estrategias efectivas de prevención de enfermedades. Asimismo, es importante revelar inequidades y proporcionar datos para que las instituciones educativas, las comunidades y los gobiernos trabajen juntos para crear entornos que faciliten y motiven la participación en actividades físicas; esto no solo mejora la salud individual sino que también contribuye a una sociedad más saludable y activa.

Physical education, sport and physical activity across the life course: implications for health and well-being

[Editorial]

Jose Alexander García García³
Cindy Lorena Benavides Rodriguez⁴

Cite as:

García García, J. A., & Benavides Rodriguez, C. L. (2024). Physical education, sport and physical activity across the life course: implications for health and well-being. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 14(2), 11-19.
<https://doi.org/10.15332/2422474X.10196>



Dear Readers:

The research journal *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, in its purpose of disseminating scientific knowledge resulting from research and reflection exercises at national and international level, on this occasion is aimed at those interested in deepening the theory and practice on issues related to physical education aimed at improving the quality of life of children and adolescents, physical activity and health, and sport and its planning processes.

In this editorial it is important to understand that life is a continuum of interactions that occur over time and at specific moments; however, human development and health outcomes depend on the experiences and situations that each individual faces in the family, social, economic, environmental and cultural context. In this sense, sport, physical activity, physical exercise, physical education and health become fundamental factors to improve the quality of life in differential populations; this combination of elements throughout all stages of life creates a solid foundation for the integral development of the human being. Hence, health promotion is crucial for individual and collective wellbeing, necessary for the construction of healthier communities.

In this dossier, physical education in the school context is fundamental for the integral development of students. It is there that values such as discipline,

³ D. candidate in Sport Education and Sport Sciences by the University of Baja California UBC. Research professor at Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá, Colombia. E-mail: josgarcia@uniminuto.edu; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3598-0884>

⁴ Master in Physical Activity and Health. Research professor at the Fundación Universitaria del Área Andina, Bogotá, Colombia. E-mail: cbenavides11@areandina.edu.co; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0905-1122>

teamwork, perseverance and respect are taught, while healthy lifestyle habits are promoted through the regular practice of physical activity and sports. Within this framework, physical activities and sports, in addition to improving physical health, create a sense of community and provide a space for interaction and collaboration among students, strengthen their interpersonal relationships and develop essential social skills, preparing students for positive interactions at school and in everyday life.

It is also important to emphasize that working with non-traditional sports in physical education classes not only engages students, but also enriches their education and changes the school routine. These innovative activities foster creativity, provide a dynamic and motivating environment that encourages them to explore new forms of exercise.

That said, participation in physical activity from an early age helps establish healthy habits that can last a lifetime. Studies have shown that children who regularly participate in sports and physical activities have better physical health, including increased cardiorespiratory fitness, healthy body composition, improved coordination and balance, and motor skill development. This is why promoting exercise habits from an early age can establish a solid foundation for an active and healthy life. When it comes to adolescence, sports practice takes on an even more significant dimension; adolescents face numerous physical, emotional and social changes, and physical activity and sport can be effective tools for managing these challenges. Physical activity during adolescence can consolidate healthy habits that persist into adulthood.

As people move toward maturity, sport and physical activity play a crucial role in strengthening health and mental well-being. Evidence suggests that regular exercise can reduce the risk of cardiovascular disease, type 2 diabetes, obesity and some cancers. Making appropriate use of leisure time for physical activity not only contributes to physical health, but also has significant emotional, mental and social benefits. Adults often lead sedentary lifestyles due to academic, work and family commitments, so incorporating physical exercise into the daily routine can help prevent these diseases, improve cardiovascular health, maintain a healthy weight and increase energy.

In relation to old age, physical activity and sport are essential for active aging, helping to maintain physical functionality and independence. Regular exercise at this age can prevent the loss of muscle mass and bone density, reduce the risk of falls and fractures, and improve mobility and balance; in addition, physical activity in older people is associated with better mental health, including a lower incidence of depression and cognitive decline. Consequently, community-based physical activity programs play an important role in promoting active and healthy

aging, improve physical health, and promote social integration, emotional well-being, and overall quality of life.

For all these reasons, physical education, sport and physical activity are integral components of human development throughout life. From childhood to old age, these elements contribute significantly to physical health, psychological well-being and social integration. In other words, encouraging participation in physical activity and sport from an early age, and maintaining it throughout life, is crucial to promoting a healthy lifestyle, preventing disease and improving quality of life.

However, it is essential to maintain a balance and healthy perspective on body and self-image to prevent the adverse effects associated with vigorexia, a disorder that can increase the risk of muscle and joint injuries; similarly, constant preoccupation with physical appearance can negatively impact mental health, generating anxiety, depression and eating disorders, which puts overall well-being at risk.

In short, health promotion through sport and physical activity is an effective and necessary strategy to improve well-being at all stages of life. Research on physical activity, sport and health in different population groups is crucial to design effective disease prevention strategies. It is also important to reveal inequalities and provide data so that educational institutions, communities and governments work together to create environments that facilitate and motivate participation in physical activity; this not only improves individual health but also contributes to a healthier and more active society.

Educação física, esporte e atividade física ao longo da vida: implicações para a saúde e o bem-estar

[Editorial]

Jose Alexander García García¹
Cindy Lorena Benavides Rodriguez²

Cite como:

García García, J. A., & Benavides Rodriguez, C. L. (2024). Educação física, esporte e atividade física ao longo da vida: implicações para a saúde e o bem-estar. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 14(2), 11-19.
<https://doi.org/10.15332/2422474X.10196>



Prezados leitores:

A revista de pesquisa *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, em seu objetivo de disseminar o conhecimento científico resultante de exercícios de pesquisa e reflexão em nível nacional e internacional, nesta ocasião é dirigida aos interessados em aprofundar a teoria e a prática em questões relacionadas à educação física voltada para a melhoria da qualidade de vida de crianças e adolescentes, atividade física e saúde, e esporte e seus processos de planejamento.

Nesse editorial, é importante entender que a vida é um contínuo de interações que ocorrem ao longo do tempo e em momentos específicos; no entanto, o desenvolvimento humano e os resultados de saúde dependem das experiências e situações que cada indivíduo enfrenta no contexto familiar, social, econômico, ambiental e cultural. Nesse sentido, o esporte, a atividade física, o exercício físico, a educação física e a saúde tornam-se fatores fundamentais para melhorar a qualidade de vida de populações diferenciadas; essa combinação de elementos em todas as fases da vida cria uma base sólida para o desenvolvimento integral do ser humano. Portanto, a promoção da saúde é crucial para o bem-estar individual e coletivo, necessário para a construção de comunidades mais saudáveis.

¹Doutorando em Educação Esportiva e Ciências do Esporte pela University of Baja California UBC. Professor pesquisador da Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá, Colômbia. E-mail: josgarcia@uniminuto.edu; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3598-0884>

² Mestrado em Atividade Física e Saúde. Professor pesquisador da Fundación Universitaria del Área Andina, Bogotá, Colômbia. E-mail: cbenavides11@areandina.edu.co; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0905-1122>

Nesse dossiê, a educação física no contexto escolar é fundamental para o desenvolvimento integral dos alunos. É nela que valores como disciplina, trabalho em equipe, perseverança e respeito são ensinados, enquanto hábitos de vida saudáveis são promovidos por meio da prática regular de atividade física e esporte. Nesse contexto, as atividades físicas e os esportes, além de melhorar a saúde física, criam um senso de comunidade e proporcionam um espaço de interação e colaboração entre os alunos, fortalecem suas relações interpessoais e desenvolvem habilidades sociais essenciais, preparando os alunos para interações positivas na escola e na vida cotidiana.

Também é importante enfatizar que o trabalho com esportes não tradicionais nas aulas de educação física não apenas envolve os alunos, mas também enriquece sua educação e muda a rotina escolar. Essas atividades inovadoras estimulam a criatividade, proporcionam um ambiente dinâmico e motivador que os incentiva a explorar novas formas de exercício.

Dito isso, a participação em atividades físicas desde cedo ajuda a estabelecer hábitos saudáveis que podem durar a vida toda. Estudos demonstraram que as crianças que participam regularmente de esportes e atividades físicas têm melhor saúde física, incluindo maior aptidão cardiorrespiratória, composição corporal saudável, melhor coordenação e equilíbrio e desenvolvimento de habilidades motoras. É por isso que promover hábitos de exercício desde cedo pode estabelecer uma base sólida para uma vida ativa e saudável. Quando se trata da adolescência, o esporte assume uma dimensão ainda mais significativa, pois os adolescentes enfrentam inúmeras mudanças físicas, emocionais e sociais, e a atividade física e o esporte podem ser ferramentas eficazes para lidar com esses desafios. A atividade física durante a adolescência pode consolidar hábitos saudáveis que persistem na vida adulta.

À medida que as pessoas se aproximam da maturidade, o esporte e a atividade física desempenham um papel fundamental no fortalecimento da saúde e do bem-estar mental. As evidências sugerem que a prática regular de exercícios pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidade e alguns tipos de câncer. O uso adequado do tempo livre para a atividade física não só contribui para a saúde física, mas também traz benefícios emocionais, mentais e sociais significativos. Os adultos geralmente levam estilos de vida sedentários devido a compromissos acadêmicos, profissionais e familiares, portanto, incorporar exercícios físicos à rotina diária pode ajudar a prevenir essas doenças, melhorar a saúde cardiovascular, manter um peso saudável e aumentar a energia.

Em relação à idade avançada, a atividade física e o esporte são essenciais para o envelhecimento ativo, ajudando a manter a função física e a independência. O exercício regular nessa idade pode evitar a perda de massa muscular e densidade

óssea, reduzir o risco de quedas e fraturas e melhorar a mobilidade e o equilíbrio; além disso, a atividade física em pessoas idosas está associada a uma melhor saúde mental, incluindo uma menor incidência de depressão e declínio cognitivo. Consequentemente, os programas de atividade física baseados na comunidade desempenham um papel importante na promoção de um envelhecimento ativo e saudável, melhorando a saúde física e promovendo a integração social, o bem-estar emocional e a qualidade de vida em geral.

É por isso que a educação física, o esporte e a atividade física são componentes integrais do desenvolvimento humano ao longo da vida. Desde a infância até a velhice, esses elementos contribuem significativamente para a saúde física, o bem-estar psicológico e a integração social. Em outras palavras, incentivar a participação em atividades físicas e esportes desde cedo e mantê-la durante toda a vida é fundamental para promover um estilo de vida saudável, prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida.

No entanto, manter uma perspectiva equilibrada e saudável sobre o corpo e a autoimagem é essencial para evitar os efeitos adversos associados à vigorexia, um distúrbio que pode aumentar o risco de lesões musculares e articulares; da mesma forma, a preocupação constante com a aparência física pode afetar negativamente a saúde mental, levando à ansiedade, depressão e distúrbios alimentares, colocando em risco o bem-estar geral.

Em resumo, a promoção da saúde por meio do esporte e da atividade física é uma estratégia eficaz e necessária para melhorar o bem-estar em todas as fases da vida. A pesquisa sobre atividade física, esporte e saúde em diferentes grupos populacionais é fundamental para a elaboração de estratégias eficazes de prevenção de doenças. Também é importante revelar desigualdades e fornecer dados para que instituições educacionais, comunidades e governos trabalhem juntos para criar ambientes que facilitem e motivem a participação em atividades físicas; isso não só melhora a saúde individual, mas também contribui para uma sociedade mais saudável e ativa.