FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTES

Tema: Resumen de la prescripción de la actividad física en todos los grupos etarios.

Estudiantes: Alan Tapia, Gabriel Sotomayor, Kevin Macas, Nahim Nuñes, Iván Taday, Israel Díaz

Semestre: Cuarto “A”

Docente: Dra. Omarys Chang Calderin

Periodo académico 2025 1S

Índice

1. **Índice……3**
2. **Objetivos……4**

2.1. Objetivo General……4

2.2. Objetivo Especifico……..4

3. Desarrollo……5

3.1. Mujeres Embarazadas……5

3.2. Primera Infancia……6

3.3. Segunda Infancia……..6

3.4. Adolescencia……6

3.5. Adultez……7

3.6. Vejez……..7

4. Conclusiones ……8

5. Bibliografía……8

6. Anexos……..9

1. Introducción

La actividad física es fundamental para mantener una buena salud en todas las etapas de la vida. A lo largo del tiempo, diferentes estudios han demostrado que el ejercicio no solo mejora el estado físico de las personas, sino también su bienestar mental y emocional. Desde que somos niños hasta que llegamos a la vejez, movernos y mantenernos activos trae múltiples beneficios que se adaptan a las necesidades de cada grupo etario. Por ejemplo, en los niños, la actividad física ayuda al desarrollo de los huesos y músculos, mejora la coordinación y contribuye a establecer hábitos saludables que pueden mantenerse durante toda la vida. En los adolescentes, además de los beneficios físicos, el ejercicio también tiene un papel importante en la autoestima y en el manejo del estrés.

Cuando llegamos a la adultez, muchas veces el ritmo de vida se vuelve más sedentario, lo que puede generar problemas como el sobrepeso o enfermedades crónicas. Por eso, seguir una rutina de actividad física ayuda a prevenir estos problemas y a mantener una mejor calidad de vida. En el caso de los adultos mayores, el ejercicio es aún más importante, ya que contribuye a mantener la movilidad, el equilibrio y la independencia, evitando caídas y mejorando el ánimo.

Lo importante es entender que la actividad física no tiene que ser intensa o complicada para ser efectiva. Caminar, bailar, andar en bicicleta o incluso hacer tareas del

hogar puede marcar una gran diferencia si se hace con regularidad. Adaptar el tipo de ejercicio a cada etapa de la vida permite aprovechar todos sus beneficios. En conclusión, mantenerse activo es una de las formas más sencillas y efectivas de cuidar nuestra salud y bienestar a cualquier edad. Por eso, es fundamental promover el ejercicio físico en todas las generaciones.

2. Objetivos

2.1. Objetivo General

Analizar la importancia de la actividad física en los diferentes grupos etarios, destacando sus beneficios para la salud física, mental y social a lo largo del ciclo de vida

2.2. Objetivos Específicos

-Identificar los beneficios específicos que la actividad física aporta en cada etapa de la vida: infancia, adolescencia, adultez y vejez.

-Reconocer cómo la adaptación del tipo e intensidad de ejercicio según la edad contribuye a la prevención de enfermedades y al bienestar general.

3. Desarrollo

La actividad física es un componente esencial para el mantenimiento de la salud y el bienestar a lo largo de todo el ciclo vital. Diversos estudios científicos han demostrado que el ejercicio regular tiene un impacto positivo en la prevención de enfermedades crónicas, el fortalecimiento del sistema inmunológico, el desarrollo psicomotor y la mejora de la salud mental (Warburton & Bredin, 2017). Sin embargo, la prescripción de la actividad física debe adaptarse a las condiciones fisiológicas y necesidades específicas de cada grupo etario, desde la primera infancia hasta la vejez.

3.1. Mujeres embarazadas

Durante el embarazo, la actividad física es beneficiosa tanto para la madre como para el desarrollo del feto. La evidencia indica que el ejercicio regular ayuda a controlar el aumento de peso, reducir el riesgo de diabetes gestacional, mejorar el estado de ánimo y facilitar el trabajo de parto (Artal & O'Toole, 2003; ACOG, 2020). Las recomendaciones actuales sugieren que, en ausencia de contraindicaciones, las mujeres embarazadas deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada (Mottola et al., 2018). Además, ejercicios de fortalecimiento muscular y técnicas de respiración pueden contribuir al bienestar general.

3.2. Primera infancia (0-6 años)

En la primera infancia, la actividad física debe estar centrada en el juego libre, la exploración del entorno y el desarrollo de habilidades motoras básicas. La Organización Mundial de la Salud (2020) recomienda que los niños menores de 5 años realicen al menos 180 minutos de actividad física a lo largo del día, incluyendo actividades de cualquier intensidad. Esta etapa es crítica para el desarrollo del sistema neuromuscular, la coordinación y el establecimiento de patrones de movimiento saludables (Timmons et al., 2012).

3.3. Segunda infancia (5-12 años)

En esta etapa, el niño comienza a adquirir un mayor dominio de sus habilidades motrices y a participar en juegos más estructurados. La evidencia sugiere que al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa tienen efectos positivos en la salud ósea, la masa muscular, el control del peso corporal y el rendimiento académico (Strong et al., 2005; Janssen & LeBlanc, 2010). Además, la actividad física contribuye a la socialización y la regulación emocional.

3.4. Adolescencia (10-19 años)

Durante la adolescencia se consolidan hábitos que influirán en la salud adulta. Sin embargo, las tasas de actividad física suelen disminuir, especialmente entre las mujeres (Hallal et al., 2012). Se recomienda un mínimo de 60 minutos diarios de ejercicio moderado

a vigoroso, incluyendo actividades que fortalezcan los músculos y los huesos al menos tres veces por semana (Biddle et al., 2019). La actividad física en esta etapa mejora la autoestima, reduce los síntomas de ansiedad y depresión, y favorece el desarrollo social.

3.5. Adultez

En la adultez, la actividad física juega un papel preventivo frente a enfermedades como la hipertensión, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y trastornos psicológicos. La combinación de ejercicio aeróbico y de fuerza se considera ideal para mantener un equilibrio saludable (Piercy et al., 2018). Además, el ejercicio ayuda a contrarrestar los efectos del sedentarismo laboral, mejora la calidad del sueño y reduce los niveles de estrés (Warburton & Bredin, 2017).

3.6. Vejez

En la vejez, el objetivo principal de la actividad física es mantener la funcionalidad, la independencia y la calidad de vida. Los adultos mayores deben realizar actividades aeróbicas, de fuerza, equilibrio y flexibilidad al menos tres veces por semana (Nelson et al., 2007). El ejercicio regular reduce el riesgo de caídas, mejora la salud cognitiva y contribuye al bienestar emocional (Chodzko-Zajko et al., 2009).

4. Conclusiones

La actividad física representa un pilar fundamental para el bienestar integral en todas las etapas de la vida. A través del análisis por grupos etarios, se evidencia que su adecuada prescripción no solo mejora la salud física, sino también el desarrollo emocional, cognitivo y social, la actividad física, cuando se adapta a las características y necesidades propias de cada etapa, desde la gestación hasta la vejez, cumple un papel esencial en la prevención de enfermedades, el fortalecimiento de funciones corporales, y la promoción de estilos de vida saludables. Reconocer la importancia de su dosificación y tipo según el grupo etario permite generar intervenciones más efectivas y seguras.

5. Bibliografía

1. American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period* (Committee Opinion No. 804). https://www.acog.org
2. Artal, R., & O'Toole, M. (2003). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *British Journal of Sports Medicine, 37*(1), 6–12. https://doi.org/10.1136/bjsm.37.1.6
3. Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S. M., et al. (2018). 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British Journal of Sports Medicine, 52*(21), 1339–1346. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056
4. Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics, 119*(1), 182–191. https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697
5. World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
6. Timmons, B. W., Leblanc, A. G., Carson, V., et al. (2012). Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0–4 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 37*(4), 773–792. https://doi.org/10.1139/h2012-070

7. Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7*, 40. https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40
8. Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics, 146*(6), 732–737. https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055
9. Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise, 42*, 146–155. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.010
10. Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., et al. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet, 380*(9838), 247–257. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1
11. Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology, 32*(5), 541–556. https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437
12. Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., et al. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA, 320*(19), 2020–2028. https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854
13. Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., et al. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 39*(8), 1435–1445. https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616aa2
14. Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., et al. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 41*(7), 1510–1530. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c
15. Tremblay, M. S., Gray, C., Akinroye, K., et al. (2014). Physical activity of children: A global matrix of grades comparing 15 countries. *Journal of Physical Activity and Health, 11*(Suppl 1), S113–S125. https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0177

6. Anexos