Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 9 de abril de 2026 | Aceptación: 13 de abril de 2026 | Publicación: 16 de abril de 2026

La actividad física como factor crucial para mejorar la calidad de vida1
La actividad física es un punto crucial para mejorar la calidad de vida.
La actividad física como punto crucial para mejorar la calidad de vida.

Gianni Leandro Goicoa da Costa2

[1] Artículo científico presentado al Grupo Educativo IBRA como requisito para aprobar el curso de Proyecto Final de Curso (TCC).

[2] Estudiante matriculado en el curso de formación de profesorado de Educación Física.

Declaro que el trabajo presentado es de mi autoría y no contiene plagio ni citas sin referenciar. Les informo que, si el trabajo es rechazado dos veces por plagio, pagaré una tarifa de R$ 250,00 por la tercera corrección. Si el trabajo es rechazado, no podré solicitar una exención, de acuerdo con la Cláusula 2.6 del Contrato de Servicios (en referencia a los cursos de posgrado, con excepción de Ingeniería de Seguridad Ocupacional). En los cursos de Complemento Pedagógico y de Segundo Grado, la presentación del Trabajo Final es obligatoria.

RESUMEN

La actividad física, en toda su amplitud, tiene efectos beneficiosos para la salud, además de retrasar el envejecimiento y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas derivadas del sedentarismo, uno de los mayores problemas y gastos de salud pública en las sociedades modernas en los últimos años. El objetivo de este trabajo es presentar los conceptos de actividad física, salud y calidad de vida, y también establecer, a partir de la literatura existente, un paralelismo entre estos términos. El estudio adopta como metodología una revisión bibliográfica, de carácter exploratorio y descriptivo, basada en estudios y artículos ya publicados en la literatura. Actualmente, los resultados relacionados con la mejora de la calidad de vida de la sociedad se evidencian en varios estudios que señalan la actividad física regular como una importante aliada en la lucha contra el sedentarismo y sus efectos nocivos. El sedentarismo es consecuencia de la inactividad física y uno de los principales factores para el desarrollo o agravamiento de enfermedades relacionadas con el cuerpo y la mente, como la hipertensión, la diabetes, la ansiedad y la depresión. La práctica regular de actividad física promoverá diversos beneficios para la salud, tanto a corto como a largo plazo. Además de los beneficios para la salud, se sabe que los hábitos saludables adquiridos en la infancia o la adolescencia tienen más probabilidades de mantenerse en la edad adulta. Recientemente, la relación entre actividad física y salud ha sido reemplazada gradualmente por el debate sobre la calidad de vida, que se ha incorporado al discurso de la Educación Física y las Ciencias del Deporte. Una vida considerada saludable requiere varias actitudes secundarias, como la adopción de hábitos saludables, principalmente la práctica regular de actividad física, lo que sin duda proporcionará una mejor calidad de vida y salud a quienes la practican.

Palabras clave: Actividad física. Calidad de vida. Salud. Educación física.

ABSTRACTO

La actividad física, en todas sus formas, tiene efectos beneficiosos sobre la salud y ayuda a retrasar el envejecimiento y prevenir enfermedades crónicas degenerativas derivadas de la inactividad física, que se encuentran entre los mayores problemas y los mayores gastos en salud pública en las sociedades modernas. El objetivo de este trabajo es presentar los conceptos de actividad física, salud y calidad de vida, y, a través de ya

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 9 de abril de 2026 | Aceptación: 13 de abril de 2026 | Publicación: 16 de abril de 2026

Literatura existente, para establecer un paralelismo entre estos términos. El estudio utiliza una revisión bibliográfica como metodología exploratoria y descriptiva, basándose en estudios y artículos ya presentes en la literatura. Actualmente, se observan resultados relacionados con mejoras en la calidad de vida de la sociedad en varios estudios que señalan la regulación de la actividad física como un aliado importante para combatir el sedentarismo y sus perjuicios. El sedentarismo es consecuencia de la inactividad física y uno de los principales factores para el desarrollo o el empeoramiento de enfermedades relacionadas con el cuerpo y la mente, como la hipertensión, la diabetes, la ansiedad y la depresión. La actividad física regular promueve diversos beneficios para la salud tanto a corto como a largo plazo. Además de los efectos beneficiosos para la salud, se sabe que con hábitos saludables adquiridos incluso en la infancia/adolescencia, es más probable llegar a la edad adulta. Recientemente, la relación entre actividad física y salud ha sido reemplazada gradualmente por discusiones sobre calidad de vida, que se han incorporado al discurso de la Educación Física y las Ciencias del Deporte actuales. Una vida sana requiere varias actitudes secundarias compatibles con hábitos saludables, principalmente la práctica regular de actividad física, sea cual sea, lo que sin duda mejorará la calidad de vida y la salud de quienes la practican.

Palabras clave: Actividad física. Salud. Calidad de vida. Educación física.

1. INTRODUCCIÓN

La actividad física, en todas sus formas, tiene efectos beneficiosos para la salud, además de...
para ralentizar el envejecimiento y prevenir el desarrollo de enfermedades degenerativas crónicas,
Derivado de los estilos de vida sedentarios, uno de los mayores problemas y gastos en salud pública en las sociedades.
Tendencias modernas en los últimos años. Todo esto ha sido causado principalmente por la inactividad física y,
En consecuencia, debido a las innovaciones tecnológicas y a los hábitos alimenticios inadecuados
(GUEDES, 2012).

En las últimas décadas, la inactividad física ha contribuido a un aumento de los estilos de vida sedentarios y
por sus efectos nocivos en la salud y el bienestar de las personas. Todo esto es consecuencia de una nueva
nivel de vida en la sociedad moderna (SAMULSKI, 2000). Según este nuevo estándar de
A través de la vida y los cambios en los hábitos, la sociedad se ha vuelto sedentaria, es decir,
El entorno se ha vuelto propicio para la inactividad física; además, la sobrealimentación y otros hábitos
Las medidas inadecuadas exacerban una sociedad ya enferma con muchas complicaciones postergadas. A partir de esto,
La práctica regular de actividad física y todos sus beneficios para la salud y la calidad de vida.
Adquieren importancia al contribuir a la lucha contra las múltiples consecuencias de un estilo de vida sedentario.
Además, enfermedades crónicas degenerativas, enfermedades patológicas, sobrepeso/obesidad,
Diabetes, entre otras complicaciones recurrentes del proceso mencionado. Estos resultados son
Estos temas son objeto de debate frecuente entre los profesionales de la salud y están ampliamente documentados en la
literatura actual (FARIA JÚNIOR, 2009). En este sentido, existen varios estudios sobre el tema...
Estas iniciativas se emprendieron para educar e informar a la sociedad moderna sobre los perjuicios de la inactividad física.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 9 de abril de 2026 | Aceptación: 13 de abril de 2026 | Publicación: 16 de abril de 2026

El objetivo de este trabajo es presentar los conceptos de actividad física, salud y calidad de vida.
vida y, además, establecer, basándose en la literatura existente, un paralelismo entre estos términos.

Este estudio se justifica por la importancia del tema propuesto, considerando que la sociedad
en general, ella es inactiva o tiene sobrepeso, lo que conlleva consecuencias inevitables y
degradante para la población. La intención es que la sociedad practique actividad física para mejorar
mejorar la calidad de vida relacionada con la salud y reducir la tasa de enfermedades resultantes de la falta de
Actividad física. La actividad física regular es extremadamente importante para una vida más larga y
saludable.

El estudio adopta la metodología de revisión bibliográfica, de carácter exploratorio y descriptivo.
basado en estudios y artículos ya publicados en la literatura. Las búsquedas se realizaron en las bases de datos de
Datos de PubMed, LILACS y SCIELO, así como de revistas como la Revista Brasileña de Actividad Física.
Física y Salud, la Revista Brasileña de Educación Física y Deporte, y la Revista Brasileña de
Crecimiento y desarrollo humano.

2. ACTIVIDAD FÍSICA: CONCEPTOS GENERALES

Actualmente, los resultados relacionados con la mejora de la calidad de vida en la sociedad son:
Como lo demuestran varios estudios que señalan la actividad física regular como una aliada importante.
en la lucha contra los estilos de vida sedentarios y sus efectos nocivos. Un estilo de vida sedentario es consecuencia de la inactividad.
La aptitud física es uno de los principales factores en el desarrollo o empeoramiento de las enfermedades relacionadas.
al cuerpo y la mente, como hipertensión, diabetes, ansiedad y depresión. Estudios (Mota, 2010; Silva
et al., 2010) indican que, para tener una mejor calidad de vida, es necesario reconocer la
La importancia de la actividad física regular y sus beneficios para la salud.

La actividad física se entiende como cualquier movimiento corporal que resulte en
Gasto energético superior al de reposo. Por lo tanto, la actividad física, ya sea en el trabajo o en casa, es una forma de aumentar la actividad física.
Durante el tiempo libre o en otras actividades diarias, se considera un aliado importante para mantener la salud.
Aptitud física y en la prevención de enfermedades degenerativas crónicas (GLANER, 2002). Si bien la aptitud física
Las características físicas, de poca necesidad en este estudio, se definen como un atributo biológico relacionado con
La capacidad de realizar un movimiento específico requiere una guía y planificación adecuadas.
para obtener resultados significativos. Sin embargo, ambos promoverán resultados significativos en ambos.
prevención y mantenimiento de la salud (FLAUSINO et al., 2012).

Para tener una buena calidad de vida, salud y mayor longevidad, uno de los factores fundamentales
Es la práctica regular de actividad física, que, además de actuar en la prevención y mantenimiento de enfermedades
Los trastornos metabólicos también mejoran el bienestar y la autoestima, factores que contribuyen a combatir la depresión.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 9 de abril de 2026 | Aceptación: 13 de abril de 2026 | Publicación: 16 de abril de 2026

En este sentido, los estilos de vida sedentarios están afectando cada vez más a la sociedad moderna, especialmente...
Población joven y adulta. Además, la práctica de actividades físicas y deportes es fundamental.
para mantener un estilo de vida saludable y activo. El problema es que varios estudios indican que
Por el contrario: la disminución de los niveles de actividad física entre los adolescentes ha ido en aumento.
Gradualmente. Esta reducción se debe a varios factores, como biológicos, psicosociales y...
Los factores ambientales, además de las realidades tecnológicas que dificultan la práctica de la actividad física, también contribuyen a esta situación.
Esto ha preocupado a muchos investigadores en el campo. Se sabe que la actividad física regular contribuye
positivamente para un estilo de vida saludable y activo en esta población. Aunque se sabe mucho sobre
A pesar de los beneficios para la salud que aporta la actividad física, una gran parte de la población los desconoce.
practicar con la frecuencia recomendada (SILVA et al., 2012).

Dado el escenario actual y los puntos recurrentes sobre los beneficios de la actividad física,
Los estudios sobre este tema se están multiplicando, especialmente en los ámbitos de la salud y la calidad de vida.
vida. Estos estudios nos permiten comprender los factores que pueden ser factores agravantes en la población moderna, la
que se relaciona con las políticas de salud pública que se desarrollarán
responsable, es decir, políticas que proporcionen programas de salud que involucren la práctica de
La actividad física regular, tanto para profesionales como para profesionales, debe fomentarse con atención.
con los índices presentados por los estudios, contribuyendo a una mejora gradual y a
Mantener la calidad de vida centrada en la salud. En este sentido, los estudios se centraron en la práctica de
La actividad física ocupa un lugar destacado en las evaluaciones de salud, debido a su
importancia en relación con los problemas de salud y la calidad de vida de jóvenes, adultos y ancianos.
(KNUTH et al., 2011).

2.1 Actividad física y salud

La actividad física regular durante la adolescencia aporta numerosos beneficios para la salud.
tanto a corto como a largo plazo. Además de los efectos beneficiosos para la salud, se sabe que, con
Los hábitos saludables adquiridos en la infancia o la adolescencia aumentan la probabilidad de...
para permanecer vivos hasta la edad adulta. A pesar del conocimiento acumulado sobre el tema, varios
Los estudios indican bajos niveles de actividad física entre los jóvenes. Esto se vuelve aún más...
Resulta preocupante cuando los estudios muestran que, especialmente en los países desarrollados, la práctica
La actividad física regular durante la adolescencia ha disminuido en las últimas décadas. Se sabe, por lo tanto, que
uno de los factores que contribuyen al aumento de los estilos de vida sedentarios y, en consecuencia, de
sobrepeso/obesidad y disminución de la actividad física, incluso en las clases de educación física.
escuela (HALLAL et al., 2010).

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 9 de abril de 2026 | Aceptación: 13 de abril de 2026 | Publicación: 16 de abril de 2026

Existe un predominio en el campo de la Educación Física que establece una relación entre la
La práctica de la actividad física y el comportamiento saludable. En este sentido, Matsudo y Matsudo (2000) afirman:
que los principales beneficios para la salud derivados de la actividad física se relacionan con
Aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos y psicológicos. Efectos metabólicos.
Los efectos resaltados por los autores incluyen: aumento del volumen sistólico; aumento de la potencia aeróbica;
aumento de la ventilación pulmonar; mejora del perfil lipídico; disminución de la presión arterial; mejora
Disminución de la sensibilidad a la insulina y disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y durante el ejercicio.
submáximo. En cuanto a los efectos antropométricos y neuromusculares, se observa una disminución de la grasa.
Aumento de la fuerza y la masa muscular, la densidad ósea y la flexibilidad corporal.
(MATSUDO Y MATSUDO, 2000).

En la dimensión psicológica, Guedes y Guedes (1995) afirman que la actividad física actúa sobre
mejora en la autoestima, el autoconcepto, la imagen corporal, las funciones cognitivas y
socialización, en la reducción del estrés y la ansiedad, y en la reducción del uso de medicamentos.
Además, los autores afirman que la práctica regular de ejercicio físico, además de promover
salud, también influye en la rehabilitación de ciertas patologías, asociadas con el aumento de
tasas de morbilidad y mortalidad. También abogan por la interrelación entre la actividad física,
La aptitud física y la salud se influyen mutuamente. La práctica de la actividad física influye y
está influenciado por los índices de aptitud física, que determinan y son determinados por el estado de
salud (GUEDES & GUEDES, 1995).

Para una mejor comprensión de los términos, es necesario establecer una distinción entre los
Variables. La actividad física se define, según Caspersen (1985), como cualquier movimiento.
Energía corporal producida por los músculos esqueléticos que resulta en un mayor gasto energético que el de
descanso. La salud, según Bouchard (1990), se define como una condición humana con
dimensiones físicas, sociales y psicológicas, cada una caracterizada por un continuo con polos
Aspectos positivos y negativos. Una buena salud estaría asociada con la capacidad de apreciar la vida y de resistir.
Ante los desafíos de la vida diaria, una salud deficiente se asociaría con morbilidad y, en casos extremos, con mortalidad.
La actividad física relacionada con la salud abarca aspectos responsables de promover la salud, que
Tienen prioridad en el estudio.

Neto (1999) se refiere a un nuevo concepto de ejercicio saludable, en el que el beneficio para
Esto sería consecuencia del aumento del metabolismo (mayor producción diaria de energía) que promueve el organismo.
mediante la práctica de actividades moderadas y placenteras. Además, un aumento del 15% en la producción.
Tu ingesta diaria de calorías —unos 30 minutos de actividad física moderada— puede ayudarte a lograr...
Los individuos sedentarios pasan a formar parte del grupo de personas consideradas activas, disminuyendo,
Por lo tanto, aumentan sus probabilidades de desarrollar enfermedades asociadas a un estilo de vida sedentario. (NETO, 1999)

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMSD – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 9 de abril de 2026 | Aceptación: 13 de abril de 2026 | Publicación: 16 de abril de 2026

Entidades vinculadas a la Educación Física y las Ciencias del Deporte, como la Organización Mundial Salud (OMS), el Consejo Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física (ICSSPE), la Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades - EE. UU. (CDC), Colegio Estadounidense de Médicos Asociación de Medicina Deportiva (ACSM), la Federación Internacional de Medicina Deportiva (FIMS), la Asociación Asociación Americana de Cardiología y el Centro de Estudios del Laboratorio de Aptitud Física de São Caetano El Cono Sur para la Actividad Física y el Deporte (CELAFISCS) recomienda sesiones de treinta minutos de actividad física al día, en la mayoría de los días de la semana, desarrollados de forma continua o incluso en períodos acumulativos. De diez a quince minutos de ejercicio de intensidad moderada son suficientes para promover la salud. (Matsudo, 1999). En la misma línea de pensamiento, se pueden encontrar numerosas obras que se aproximan a esta línea de pensamiento. Los datos epidemiológicos muestran que los bajos niveles de actividad física desempeñan un papel decisivo en... procesos de desarrollo de enfermedades degenerativas (POWELL et al., 1985).

Los estudios experimentales sugieren que la práctica de actividades de intensidad moderada actúa sobre reducción de las tasas de mortalidad y del riesgo de desarrollar enfermedades degenerativas, como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, osteoporosis, diabetes y enfermedades respiratorias. entre otros (MATSUDO, 1999).

El estudio de Powell y Paffenbarger (1985), bien conocido por seguir la misma línea de razonamiento que La investigación citada anteriormente analiza a antiguos alumnos de la Universidad de Harvard y observa que la práctica La actividad física se asocia con menores tasas de mortalidad. Al comparar individuos En un estudio que comparó a individuos activos y moderadamente activos con individuos menos activos, se descubrió que la esperanza de vida aumentaba. El riesgo es mayor entre las personas con mayores niveles de actividad física. En cuanto al riesgo de muerte... En cuanto a las enfermedades cardiovasculares, respiratorias y el cáncer, el estudio sugiere una relación inversa entre estas riesgo y nivel de actividad física.

Y también hay informes sobre los efectos positivos de la actividad física en el proceso de El envejecimiento, el aumento de la longevidad, el control de la obesidad y algunos tipos de cáncer. (Powell et al., 1985; Matsudo y Matsudo, 2000). Con base en la información y los estudios sobre el En lo que respecta a la actividad física, la importancia de la regularidad queda patente.

2.2 CALIDAD DE VIDA Y AUTORES

Recientemente, la relación entre actividad física y salud ha ido cambiando gradualmente. a través de debates sobre la calidad de vida, que se han incorporado al discurso de la Educación Física. y Ciencias del Deporte. Tiene mayor importancia en la relación positiva establecida entre la Actividad física y mejora de los estándares de calidad de vida. Varios autores y entidades vinculados a La educación física confirma esta idea.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 9 de abril de 2026 | Aceptación: 13 de abril de 2026 | Publicación: 16 de abril de 2026

La Sociedad Brasileña de Medicina Deportiva (1999), en un comunicado oficial, sostiene:
que la salud y la calidad de vida de los hombres pueden preservarse y mejorarse mediante la práctica.
Actividad física regular.

Katch y McArdle (1996) defienden la práctica regular de ejercicio físico como un factor
crucial para aumentar la esperanza de vida.

Lima (1999) afirma que la actividad física ha representado cada vez más un factor de
Calidad de vida para los seres humanos, que les permita tener una mayor productividad y un mejor bienestar.

Matsudo y Matsudo (1999, 2000) reiteran la prescripción de la actividad física como un factor en
prevención de enfermedades y mejora de la calidad de vida. Nahas (1997) reconoce la relación entre la
Actividad física y calidad de vida. Citando a Blair (1993) y Pate (1995), el autor identifica, en
En las sociedades industrializadas, la actividad física es un factor que influye en la calidad de vida, tanto en términos de...
Cuestiones generales, así como cuestiones relacionadas con la salud.

Guedes y Guedes (1995) reconocen las ventajas de la actividad física regular.
para la mejora de la calidad de vida. Dantas (1999), al intentar responder hasta qué punto la actividad
La educación física proporcionaría una calidad de vida deseable, lo que sugiere que los programas bien organizados de
La actividad física puede satisfacer diversas necesidades individuales, multiplicando las oportunidades.
para obtener placer y, en consecuencia, optimizar la calidad de vida.

Silva (1999), al distinguir la calidad de vida en un sentido general (aplicado al individuo)
saludable) de calidad de vida relacionada con la salud (aplicado a un individuo que se sabe que está enfermo),
Vincula la práctica de actividad física con el logro y el mantenimiento de una buena calidad de vida.

El “Manifiesto de São Paulo para la Promoción de la Actividad Física en las Américas” —
Publicado en la Revista Brasileña de Ciencia y Movimiento (enero/2000) — destaca la necesidad de incluir
La práctica de la actividad física en la vida diaria de las personas, con el fin de promover estilos de vida saludables.
Hacia una mejor calidad de vida.

Lopes y Altertjum (1999) escriben que la práctica de caminar contribuye a la promoción
Promueven la salud de forma preventiva y consciente. Consideran la actividad física una herramienta importante.
en la búsqueda de una mejor calidad de vida.

Los medios de comunicación, fuera del ámbito académico, difunden información constantemente.
sobre la necesidad de que la sociedad moderna mejore su calidad de vida a través de
Un compromiso para adoptar hábitos más saludables en tu vida diaria, precisamente para mejorar la
calidad de vida y salud de esta persona.

En este contexto, la Federación Internacional de Educación Física - FIEP redactó el “Manifiesto
Campeonato Mundial de Educación Física - 2000”, que representa un evento importante en la historia de
Educación Física, ya que pretende reunir, en un único documento, las propuestas y los debates llevados a cabo.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 9 de abril de 2026 | Aceptación: 13 de abril de 2026 | Publicación: 16 de abril de 2026

dentro de esta entidad durante el siglo XX. Este documento promueve los ideales
Perspectivas contemporáneas que valoran un estilo de vida activo, reforzando la relación entre la actividad física, la salud y...
La calidad de vida y la priorización de la lucha contra el sedentarismo como objetivo de la Educación Física.
(formal y no formal), a través de la educación para la salud y el ocio activo, de forma continua.

2.3 Educación física y calidad de vida

La calidad de vida es un término que abarca muchas definiciones; por lo tanto, es difícil asignarle una sola definición.
Un único significado. A menudo, no es obvio. Sin embargo, la mayoría de la gente lo entiende.
Intuitivamente, la gente entiende qué es la calidad de vida. La mayoría de las personas asocian la calidad de vida con...
Sentirse bien. De hecho, esta noción de calidad de vida se alinea con los principales factores que...
Influyen en: la salud, el trabajo y el medio ambiente.

Calidad de vida, entendida como un fenómeno interrelacionado con diversos factores.
Las dimensiones del ser humano han sido objeto de numerosos estudios en la comunidad científica.
(MINAYO, 2000).

La falta de consenso en torno a su definición ha llevado a muchos académicos a emplear...
El término “calidad de vida” se utiliza de forma reducida e indiscriminada (Minayo, 2000; Pires et al., 1998).
sin tener en cuenta su riqueza y complejidad. Generalmente se asocia con el concepto restringido de
Salud, entendida como la ausencia de enfermedad y bienestar físico (Fleck et al., 1999).

Calidad de vida y salud son términos casi inseparables. La calidad de vida surge, por lo tanto, de...
forma, asociada con la salud, que muchos autores no distinguen. Para ellos, salud y calidad de vida
Tienen las mismas características. De hecho, la salud no es el único factor que influye en nuestra calidad de vida.
de la vida; sin embargo, tiene una importancia primordial.

Pires et al. (1998) advierten de este hecho al observar la hegemonía de la definición de
La calidad de vida está asociada con factores morfofisiológicos resultantes de la actividad física. Afirman
que se utiliza de forma difusa, como resultado del conjunto de beneficios atribuidos al ejercicio.
Actividad física, manejo del estrés y estilo de vida. Al situar este problema en el contexto de la educación.
En física, los autores argumentan que la falta de rigor conceptual apoya los objetivos de reducción
Crear complejidad de forma artificial dificulta su comprensión e interpretación.

La preocupación por el concepto de "calidad de vida" contribuye al hecho de que, dentro del ámbito de
En las Humanidades y las Ciencias Biológicas, se deberían establecer parámetros más amplios que la mera ausencia de
enfermedades, disminución de la mortalidad o aumento de la esperanza de vida en la determinación
niveles de calidad de vida. (Fleck et al., 1999; Assumpção et al., 2000) En la búsqueda de una concepción
De manera más exhaustiva, se ha destacado la naturaleza objetiva y/o subjetiva y multidimensional de estos aspectos.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 9 de abril de 2026 | Aceptación: 13 de abril de 2026 | Publicación: 16 de abril de 2026

definiciones (FLECK et al., 1999; ASSUMPÇÃO et al., 2000; MINAYO et al., 2000).

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud definió la calidad de vida como...
La percepción que tiene un individuo de su posición en la vida, dentro del contexto de su cultura y sistemas de valores.
en el que uno vive, considerando sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones (FLECK et al.,
1999).

Assunção Jr. et al. (1999) afirman que la calidad de vida representa un intento de
para nombrar algunas características de la experiencia humana, con el factor central que determina la
Una sensación subjetiva de bienestar.

Según Shin & Johnson, citado por Assunção et al. (1999) y Assunção et al. (2000),
La calidad de vida es un concepto fundamentalmente humano que está estrechamente relacionado con el grado de satisfacción.
Se encuentra en la vida familiar, romántica, social y ambiental. Presupone una síntesis cultural de todas ellas.
Los elementos que una sociedad determinada considera su estándar de comodidad y bienestar. Los autores
Identifican un uso polisémico, en el que el modo de vida y las condiciones de vida están interrelacionados con el
Ideales de desarrollo sostenible, ecología humana y democracia.

El concepto de calidad de vida está directamente relacionado con la autoestima y el bienestar.
personal y abarca varios aspectos, a saber, capacidad funcional, nivel
estatus socioeconómico, estado emocional, interacción social, actividad intelectual, autocuidado,
apoyo familiar, estado de salud, valores culturales, éticos y religiosos, estilo de vida,
satisfacción con el trabajo y/o con las actividades diarias y el entorno en el que uno vive (MINAYO,
2000).

Estos conceptos están relacionados con el relativismo cultural, precisamente porque se trata de una construcción social.
social e históricamente determinado, concebido en términos del grado de desarrollo de un
sociedad.

2.4 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Es sumamente importante que la población conozca y comprenda los beneficios de esta actividad.
la fisioterapia, especialmente en la prevención y el retraso de la aparición de enfermedades crónicas, como
Hipertensión, diabetes, depresión, sobrepeso/obesidad, entre otras. Estas afecciones son cada vez más comunes.
presente en el mundo actual y puede causar la muerte. Sin embargo, los niveles de actividad física en
En las últimas décadas, el número de empleos ha disminuido debido a las innovaciones tecnológicas y su practicidad.
que podría priorizarse en varios sectores de la sociedad moderna sigue siendo muy bajo (KNUTH,
2011).

La actividad física se entiende como cualquier movimiento del cuerpo, mientras que el estado físico...

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 9 de abril de 2026 | Aceptación: 13 de abril de 2026 | Publicación: 16 de abril de 2026

La aptitud física se define como un atributo biológico relacionado con la capacidad de realizar esfuerzo físico y movimientos específicos. Sin embargo, la práctica de la actividad física se considera un componente. multidimensional, que incluye intensidad, duración y frecuencia del movimiento corporal; mientras que la aptitud física La física abarca diferentes componentes que se identifican y mejoran mediante una práctica más eficaz. movimiento, es decir, una práctica enfocada en el campo deportivo. De esta manera, los estudios muestran y Sugieren que tanto la actividad física como el ejercicio aportan beneficios para la salud. (GUEDES et al., 2012).

La actividad física regular durante la adolescencia aporta numerosos beneficios para la salud. tanto a corto como a largo plazo. Además de los efectos beneficiosos para la salud, se sabe que, con Los hábitos saludables adquiridos en la infancia o la adolescencia aumentan la probabilidad de... para mantener una buena salud en la edad adulta. A pesar del conocimiento acumulado sobre el tema, muchos Los estudios indican bajos niveles de actividad física entre los jóvenes. Esto se vuelve aún más... Resulta preocupante cuando los estudios muestran, especialmente en los países desarrollados, que la práctica La actividad física regular durante la adolescencia ha disminuido en las últimas décadas. Se sabe, por lo tanto, que uno de los factores que contribuyen al aumento de los estilos de vida sedentarios y, en consecuencia, de sobrepeso/obesidad y disminución de la actividad física, incluso en las clases de educación física. escuela (HALLAL et al., 2010).

En este sentido, el proceso de envejecimiento va acompañado de varios cambios. tanto morfológicas como funcionales, resultantes de la disminución de la reserva funcional de los órganos y dispositivos. Este proceso es complejo, ya que involucra varios factores, como los biológicos, Factores conductuales y ambientales, entre otros, influirán en cómo se logrará. una cierta edad. Sin embargo, los profesionales de la salud entienden la actividad física como Movimiento corporal que implica un gasto energético mayor que el del reposo, desempeñando así un papel, La actividad física juega un papel muy importante en el proceso de envejecimiento. Por lo tanto, se considera que... de suma importancia para la prevención, el mantenimiento y el restablecimiento del equilibrio biológico, Los factores psicológicos y sociales se ven constantemente amenazados por los cambios abruptos de la sociedad moderna. (OLIVEIRA, 2011).

Cuando llegamos a la conclusión de que, hoy en día, la sociedad moderna tiene una menor... Si bien la actividad física y mental es un factor importante, se observa un aumento del sobrepeso y la obesidad entre estos grupos. personas, lo que agrava los problemas de salud tanto para mujeres como para hombres a lo largo de sus vidas. En los últimos tiempos, los estudios han estado presentando evidencia sobre el papel de Ejercicios para promover la salud psicológica y social, así como el bienestar individual.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 9 de abril de 2026 | Aceptación: 13 de abril de 2026 | Publicación: 16 de abril de 2026

CONCLUSIÓN

El aspecto social está presente en los asuntos relacionados con la salud. Si no le damos importancia,
La responsabilidad de promover la salud se convierte en un problema personal que recae sobre el individuo.
El individuo, como ser único, se haría responsable de combatir los males del mundo.
vida moderna (estilo de vida sedentario, estrés, enfermedades hipocinéticas, entre otras), es decir, la misma
El individuo sería responsable de todos los cambios relacionados con los estándares de vida considerados.
saludable.

La salud no puede ser tratada únicamente como una cuestión biológica; elementos sociales,
En el debate sobre este tema intervienen factores políticos, culturales y económicos, y sí, así debe ser.
Estos factores deben tenerse en cuenta, especialmente si el objetivo es comprenderlo de una manera más profunda y pertinente.

A través de este estudio, queda claro que la práctica de la actividad física es fundamental.
Su importancia para la calidad de vida de la sociedad en su conjunto es inmensa, y los beneficios son numerosos.
que la actividad física proporciona, especialmente en el control de enfermedades crónicas, incluyendo
depresión.

También es notable que los hábitos de vida adquiridos por la sociedad moderna no fueron
No cabe duda de la practicidad resultante de los avances tecnológicos que han proporcionado comodidad con la
El uso de recursos que antes no estaban disponibles ahora recae en los profesionales de la salud.
cambiar esta situación, que está causando mucha preocupación, mediante la sensibilización sobre
La sociedad busca cambiar los hábitos adquiridos, ya que es necesaria una mayor claridad respecto a este estilo de vida.
La vida puede, en efecto, dar un giro radical, haciendo que la gente se dé cuenta de la importancia de la actividad física.
en su conjunto.

Una vida considerada saludable requiere varias otras actitudes secundarias, que son:
comprometiendo la elección de hábitos saludables, especialmente la práctica regular de actividad física.
La actividad física, que sin duda proporcionará una mejor calidad de vida y salud a quienes la practican.

REFERENCIAS

ASSUMPÇÃO, Francisco.; KUCZYNSKI, Evelyn; SPROVIERI, María Helena; et al. escala de
Evaluación de la calidad de vida. Archives of Neuropsychiatry, vol. 58, n.º 1, marzo de 2000.

BOUCHARD, Claude. Ejercicio, forma física y salud: la declaración de consenso. champagne,
Illinois: Human Kinetics Books. 1990, págs. 03-28

CASPERSEN, Carl; POWELL, Kenneth; CHRISTERSON, Gregory. Actividad física, ejercicio.
y aptitud física: definiciones y distinciones para la investigación relacionada con la salud. Salud pública
Informes. vol. 100, n.º 2, págs. 126-131, 1985.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 9 de abril de 2026 | Aceptación: 13 de abril de 2026 | Publicación: 16 de abril de 2026

DANTAS, Estélio Henrique Martín. Actividad física, placer y calidad de vida. Revista Mineira
Revista de Educación Física. Viçosa, vol. 7, n.º 1, págs. 5-13, 1999.

FARIAS JÚNIOR, José Cazuza de; NAHAS, Markus Vinícius; BARROS, Mauro Virgilio Gomes;
LOCH, Mathias Roberto; et al. Comportamientos de riesgo para la salud en adolescentes del sur de Brasil.
Brasil: prevalencia y factores asociados. Rev. Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health
25(4):344–52, 2009.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'ÉDUCATION PHYSIQUE - FIEP. Congreso
Manifiesto Mundial de la Educación Física, el Deporte y la Recreación - Manifiesto Mundial de la Educación Física
(FIEP, 2000). Foz de Iguazú, BR, 2000.

FLAUSINO, Noler Heyden; NOCE, Franco; MELLO, Marco Túlio; et al. Estilo de vida de
Adolescente de una escuela pública y una escuela privada. Rev. Min. Educ. Fís. Viçosa.
Edición especial. N.° 1. Págs. 491–500, 2012.

FLECK, Marcelo Pío de Almeida. LEAL, Ondina Fachel.; LOUZADA, Sergio. et al.
Desarrollo de la versión portuguesa del instrumento de evaluación de la calidad de vida.
de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-100). Revista Brasileña de Psiquiatría,
v. 21, n. 1, 1999.

GLANER, María Fátima. Nivel de actividad física y aptitud física relacionada con la salud en
niños rurales y urbanos. Rev. Pablo. Educativo. Fís. São Paulo, 16(1): 76-85, ene./jun. 2002.Publicación.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Actividad Física, Fitness
Actividad física y salud. Revista Brasileña de Actividad Física y Salud. vol. 1, n.º 1, págs. 18-35, 1995.

GUEDES, Dartagnan Pinto; NETO, Miranda; GERMANO, Jeibson Moura; LOPES, Vítor; SILVA,
Antônio José Rocha Martins. Aptitud física relacionada con la salud de los escolares: el programa
fitnessgram. Rev. Bras. Medicina. Deporte. vol. 18, núm. 2 – marzo/abril. 2012.

HALLAL, Pedro Curi; KNUTH, Alan Goularte; CRUZ, Débora Alba; et al. Práctica de actividades
Educación física entre adolescentes brasileños. Ciencia y Salud Colectiva, 15(Supl. 2): 3035–3042, 2010.

KATCH, Frank y MCARDLE, William. Nutrición, ejercicio y salud. Río de Janeiro: MEDSI,
1996.

KNUTH, Alan Goularte; MALTA, Débora Carvalho; DUMITH, Samuel Carvalho; et al. Práctica
Actividad física y estilo de vida sedentario entre los brasileños: resultados de la Encuesta Nacional por
Muestra de hogares (PNAD), 2008. Ciencia y salud colectiva, 16 (9): 3697–3705, 2011.

LIMA, Danilo Gomes. Actividad física y calidad de vida en el trabajo. En: Actas del 1er Congreso.
Región Centro-Oeste de Educación Física, Deporte y Ocio; Brasilia, septiembre de 1999.

LOPES, Francisco de Jesús Gonçalves; ALTERTHUM, CC Caminando en busca de la calidad
Vida. Revista Brasileña de Ciencias del Deporte. vol. 21, n.º 1, págs. 861-866, septiembre de 1999.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 9 de abril de 2026 | Aceptación: 13 de abril de 2026 | Publicación: 16 de abril de 2026

Manifiesto de São Paulo para la Promoción de la Actividad Física en las Américas. Revista
Revista Brasileña de Ciencia y Movimiento. Brasilia, vol. 8, n.º 1, enero de 2000.

MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. Vida activa para el nuevo milenio. Revista Oxidology, pág.
Del 18 al 24 de septiembre/octubre de 1999.

MATSUDO, Sandra Marcela.; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues. Evidencia de la importancia
El papel de la actividad física en la prevención de enfermedades cardiovasculares y en la promoción de la salud. Revista
Diagnóstico y Tratamiento, vol. 5, n.º 2, págs. 10-17, 2000.

MINAYO, María Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira María de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori.
Calidad de vida y salud: un debate necesario. Ciencia y salud colectiva. vol. 5, n.º 1, págs. 7-18.
2000.

MOTA, Jean; RIBEIRO, José Luis; CARVALHO, Júnior. Actividad física y calidad de vida.
asociado con la salud entre los adultos mayores que participan y no participan en programas regulares de
Actividad física. Rev. sujetadores. Educativo. Fís. Esp., São Paulo, v.20, n.3, p.219–25, jul./set. 2006.

NAHAS, Markus Vinícius. Deporte y Calidad de Vida. Revista APEF. v.12, n. 2, pág. 61–65,
1997.

NETO, Turíbio Leite Barros. Actividad física y calidad de vida. En: Actas del 1er Congreso.
Región Centro-Oeste de Educación Física, Deporte y Ocio; Brasilia, septiembre de 1999.

OLIVEIRA, Flávio Alves. Los beneficios de la actividad física en el envejecimiento: una revisión de
Literatura. Revisión de la Educación Física. Vol. 5 Núm. 1 Ene./Feb./Mar./Abr. – 2011.

PIRES, Giovani de Lorenzi; MARTIELLO, Junior Edgard; GONÇALVES, Aguinaldo. Alguno
Perspectivas sobre las aplicaciones del concepto de calidad de vida en la educación física y las ciencias.
Deportes. Revista Brasileña de Ciencias del Deporte. vol. 20, n.º 1, págs. 53-57, septiembre de 1998.

POWELL, Kieran.; PAFFENBARGER, Ralph. Taller sobre Epidemiología y Salud Pública
Aspectos de la actividad física y el ejercicio. Informes de salud pública. vol. 100, n.º 2, págs. 118-126, 1985.

SAMULSKI, Dietmar Martin; NOCE, Franco. La importancia de la actividad física para la salud y
Calidad de vida: un estudio entre profesores, estudiantes y personal de la UFMG. Rev. Bras.
Actividad física y salud. Vol. 5, núm. 1, 2000.

SILVA, MAD. Ejercicio y calidad de vida. En: CHORAYEB, Nabil y BARROS, Turibio.
El Ejercicio, São Paulo, Atheneu Editora, 1999.

SILVA, Rodrigo Sinnott; SILVA, Ivelissa da; SILVA, Ricardo Azevedo da; et al. Actividad fisica
y calidad de vida. Ciencia y Salud Colectiva. 15 (1): 115-120, 2010.

SILVA, Rodrigo Batalha; MATÍAS, Thiago Sousa; VIANA, Maick da Silveira; ANDRADE,
Alexandre. Relación entre el ejercicio físico y los factores asociados a la regulación.
Factores motivacionales de los adolescentes brasileños. Motricity. Vol. 8, núm. 2, págs. 8-21, 2012.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.