



**PROGRAMA SOCIAL PARA EL DESARROLLO  
DE LA ACTITUD FISICA O FITNESS**

Nestor Figueroa

**Autor**

**NESTOR FIGUEROA, Ed.D, MBA  
Sichidan 7mo Grado Kodokan Judo  
Godan 5to Grado Jujutsu Sinchii-ryu**

**Autor de:**

**1. Teoría y Sistema del Judo Kodokan  
publicado en USA**

**2. Pedagogía del Judo  
publicado en USA**

**Miembro de:**

- . Institute of Judo Kodokan
- . International Judo Federation
  - . Dai Nippon Butoku Kai
  - . Kokusai Budoin IMAF
- . United States Judo Federation
- . United States Judo Association
- . United States Martial Arts Association
- . Kokusai Senshu Tokukai, miembro del Directorio
- . Ameritado en el 2003 USMA Hall of Fame  
como Maestro Distinguido de Artes Marciales en USA
- . Director Ejecutivo de Sinchijudokan Institute, USA Missouri

**Para contactarse o informaciones, dirigirse a:**

**e-mail: [info@sinchijudokan.com](mailto:info@sinchijudokan.com)**

**[www.sinchijudokan.com](http://www.sinchijudokan.com)**

## **CONTENIDO**

- 1. DEPORTE SOCIAL Y DESARROLLO DE LA ACTITUD FISICA O FITNESS EN LAS COMUNIDADES**
- 2. EL FITNESS O EJERCICIO PARA LA SALUD**
- 3. LA IMPORTANCIA DEL ESTILO Y LA CULTURA DE VIDA SALUDABLE**
- 4. CALIDAD DE SALUD ES PREVENIR SITUACIONES**
- 5. CONCLUSIONES PARA ESTE PROGRAMA**

## **1. DEPORTE SOCIAL Y DESARROLLO DE LA ACTITUD FISICA O FITNESS EN LAS COMUNIDADES**

La vida y la salud de las personas es un asunto de importancia vital en la vida de los pueblos, de las sociedades industrializadas y en aquellas también del tercer mundo. Como también lo es, el cuidado y la preservación del ambiente natural, ecológico, tanto en las áreas urbanas, rurales y en el campo.

Este proyecto tiene por objetivo prevenir y elevar la calidad de vida de la población o grupo asociado a alguna institución específicamente; como comunidades, asociaciones, municipios, vecindarios, clubes. Tomando como base el desarrollo de la aptitud física y de los valores sociales. Bajo el concepto de Deporte Social.

Por qué deporte social?, porque el deporte debe verse con una perspectiva de la salud preventiva, no solamente como educación, o como una expresión de confrontación, de compulsar fuerzas y capacidades, destrezas, etc.

El deporte es mucho más que eso, por el deporte se puede alcanzar identificación, solidaridad, amor de prójimo, respeto, orden, disciplina, desarrollo humano; el deporte debe estar asociado a la instalación y práctica de valores humanos, en todas las edades y capacidades, hacer del deporte social un estilo de vida, que conlleve a la pacificación, el estímulo de valores y actitudes emocionales equilibradas.

Así como del conocimiento de la naturaleza, de las plantas, de la salud preventiva, de la adecuada nutrición. Con esas potencialidades en las gentes, es posible mejorar las actitudes sociales, hacer del fitness una necesidad para prevenir la salud. El aspecto competitivo del deporte es importante también, porque ejercita y potencializa las destrezas naturales y adquiridas para las disciplinas deportivas, pero ello no debiera ser la finalidad del deporte.

De ahí, la necesidad de implementar en el país, al menos en el sector social, una cultura de vida, una idiosincrasia similar, a lo que se estiliza en Asia, Europa, USA y países avanzados, en materia de Deporte Social; en programas de actividad física saludable y diaria. El nombre para un programa de seta naturaleza, sería algo como: *"Center for the Development of The Physical Fitness"* o *"Centro para el Desarrollo de*

*la Aptitud Física"; el cual se puede instalar en los centros laborales, municipios, comunidades.*

## **2. EL FITNESS O EJERCICIO PARA LA SALUD**

Fitness es un concepto moderno, en USA se llama al ejercicio "regular" que puede proveer las bases para una buena salud y "bienestar", en el sentido de "calidad de vida". Antes se conceptuaba la "salud" como la ausencia de la enfermedad, o el combatir la enfermedad para revertir hacia la salud sana.

Sin embargo en USA al menos, el estandar de conocimiento poblacional se dirige a buscar una mejor aptitud de salud emocional, fisica, y funcional o basada en la prevencion de los estados morbidos, en base al ejercicio bien orientado, a la medicina tradicional, aceptable nutricion, y los test evaluativos medicos periodicos preventivos.

En ese sentido, hablar en la actualidad de salud, en un pais desarrollado significa para el poblador comun y corriente, que salud es bienestar físico, mental, social y emocional. De ahi el concepto de "fitness", como la capacidad de mantener un bienestar, ajustado, integral, que empieza con el ejercicio regular, y una nutricion apropiada y una internalización de valores sociales.

Aunque solamente la aptitud fisica no garantiza la salud. Porque el ejercicio es un componente esencial de la buena salud. El ejercicio es la base para vivir una vida completa en calidad de vida. Ayuda a tener un cuerpo, mente y espiritu en armonia, ese es el principio del Tai Chi por ejemplo y de las artes orientales. El esfuerzo que toma para lograr "aptitud" ayuda a descubrirse a si mismo y a las capacidades.

Por ejemplo, cuanto ejercicio necesito para mantenerme saludable?, anatomicamente y fisiologicamente?. Con qué frecuencia, qué cantidad y cómo debo alimentarme ?. Es el ejercicio beneficioso para todos?.

## **3. LA IMPORTANCIA DEL ESTILO Y LA CULTURA DE VIDA SALUDABLE**

La idea no es solo vivir mas, prolongar vida sana, sino prepararse para una vejez menos enfermiza. Revisese un estudio reciente del instituto de investigación Cooper <http://www.cooperinst.org/> sobre los

ejercicios aeróbicos indica que incluso un pequeño ejercicio puede proteger a la gente contra la muerte temprana.

Puede visitarse estas dos páginas,

- Council on Physical Fitness and Sports

<http://www.fitness.gov/about/index.html>

- Statement by Judith A. Salerno, M.D., M.S.

Deputy Director; National Institutes of Aging/NIH/HHS

<http://www.hhs.gov/asl/testify/t030311a.html>

- Otros estudios interesantes sobre Actividad Física y Salud Pública; Epidemiología y Actividad Física, se pueden encontrar en:

<http://aepo-xdv>

[www.epo.cdc.gov/wonder/prevguid/p0000391/P0000391.asp](http://www.epo.cdc.gov/wonder/prevguid/p0000391/P0000391.asp)

Puedes revisarse también:

- Título del estudio: Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women.

Por: Blair SN, Khol HW 3rd, Paffenbarger RS Jr, Clark DG, Cooper KH, Gibbons LW. Institucion patrocinadora: Institute for Aerobics Research, Dallas, Tex 75230.

<http://www.educ.uidaho.edu/dpaul/PEP532sp09/blair%20sn%201989.pdf>

Dice que el estudio analizaba los datos de 10,224 hombres y 3,120 mujeres que fueron clasificados como saludables. De acuerdo con sus resultados dividieron a los participantes en cinco categorías. El equipo de investigación evaluó a esta gente para determinarse cómo su nivel de aptitud física se relacionó con sus índices de mortalidad. Después de ocho años el grupo inactivo (menos aptitud) tenía un índice de mortalidad tres veces mayor que el grupo muy activo (mas aptitud).

Sin embargo, el encontrar otro interesante hallazgo fue que el índice de mortalidad para el grupo uno (inactivo) era de 2.5 veces mas que el grupo dos (que caminaba 30 minutos diarios). Así, en términos de reducción de muerte prematura, el estudio sugiere fuertemente que una cantidad mínima de ejercicio tiende a bajar el riesgo de la muerte prematura de la enfermedad cardíaca, del cáncer y de otras causas morbosas relativas a la salud.

En un estudio similar hecho solamente con hombres, los resultados eran similares. El estudio consistió en 12.138 hombres de mediana edad. Los resultados del informe eran que los niveles moderados del ejercicio dieron lugar a un tercio de menos muertes por todas las causas (incluyendo enfermedad cardíaca) comparadas con las muertes de los que eran sedentarios.

Estos estudios sugieren que el ejercicio moderado parece ser adecuado para ayudar a vivir más tiempo y a tener mejor calidad de vida. La gente que hace ejercicio mantiene buen aspecto físico, tiene más energía para el trabajo, duerme mejor, puede alimentarse sin preocuparse del peso, mejora la función cardiovascular, mejora su rendimiento en un deporte o recreación deportiva, y goza de la sensación de estar en forma y poseer buena salud.

#### **4. CALIDAD DE SALUD ES PREVENIR SITUACIONES**

Por ello es que la buena salud es entendida como el vivir diariamente una capacidad, aptitud o "fitness" completa, que permita prevenir enfermedades, fortalecer el sistema inmunológico, aprender a nutrirse, aprender a respirar, aprender a tener una aceptable condición cardiovascular. Esta meta está dentro del alcance de cualquier persona que se eduque con respecto a la aptitud o "fitness".

Hablando en términos sociales, el ejercicio de la aptitud o "fitness" es para todos, todas las edades, sexos, niveles y razas, y en todas las áreas geográficas. Fitness no es querer ser un campeón en una disciplina, más bien, es una manera de vivir saludablemente a través de la actividad física o ejercicio disciplinado, prepararse para tener una vejez saludable, es una manera de pensar sanamente, de sentir y dar de uno mismo lo mejor al entorno social.

Son objetivos fundamentales de este programa, crear un *Centro de Desarrollo de la Aptitud Física o Fitness Comunitario*. Crear una base de datos sobre el perfil poblacional, que orienten las actividades del Centro de Desarrollo de la Aptitud Física Comunitario (CDAFC). Capacitar a un equipo de apoyo en Bienestar Social que contribuya al desarrollo de las actividades poblacionales.

Para la ejecución de la creación del Centro de Desarrollo de la Aptitud Física Comunitario se debe contar con la participación de un equipo de Profesionales con capacidad académica, técnica y experiencia en

administración del deporte, medicina, nutrición, sicosociología de las conductas sociales.

Este programa social deportivo, comprende varias áreas involucradas, como evaluación médica, orientación física, nutricional, y de conductas psicológicas y sociales, como cultura de vida y calidad de vida poblacional. Formando un equipo profesional que apoye a las personas que acuden a este centro del Fitness.

## **5. CONCLUSIONES PARA ESTE PROGRAMA:**

1. El cuerpo fue hecho para ser activo, dinámico, tener concordancia con su entorno natural y social.
2. El cuerpo no puede soportar la tensión que ocasiona estar sentado o parado todo el día, o recibiendo efectos externos negativos, tóxicos.
3. El cuerpo prospera si hay buena actividad y buena nutrición, es más fuerte para enfrentar contingencias y problemas del entorno.
4. El cuerpo necesita gastar energía para ganar energía.
5. El cuerpo físicamente ajustado "fit" puede funcionar mejor (fisiológicamente) en su capacidad máxima.
6. La gente apta "fit people" tiende a sentirse bien de sí mismos y para los demás, y es una buena base para internalizar valores sociales.