

ETAPAS DE VIDA DEL SER HUMANO



El desarrollo humano es el proceso que abarca desde el nacimiento hasta la muerte; a lo largo de este, las personas experimentan cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales que se relacionan entre sí. Conocer cómo se da este recorrido permite comprender la evolución en las capacidades, necesidades y motivaciones de los individuos en los distintos momentos de su vida. Dentro del ámbito deportivo, esto resulta especialmente relevante, porque el cuerpo, la cognición y la conducta de una persona se vinculan directamente con su bienestar, desempeño físico, rendimiento y adherencia al deporte.



El ciclo vital inicia en la etapa prenatal, donde se sientan las bases de la formación del organismo y desarrollo del sistema nervioso, momentos clave para lograr la consolidación de capacidades sensoriales y motoras. Durante esta etapa, el individuo es altamente sensible a las condiciones ambientales, debido a que la salud de la madre, la nutrición o exposición a sustancias nocivas intervienen significativamente en su desarrollo neurológico y físico.

Posteriormente llega la etapa de la infancia, uno de los períodos que resultan más significativos para el crecimiento y organización cerebral. Durante los primeros años de vida, los sentidos funcionan de manera plena, las conexiones neuronales se multiplican y se adquieren habilidades motoras



fundamentales, desde los reflejos básicos como levantar o girar la cabeza hasta acciones complejas como la manipulación de objetos, gatear, caminar o saltar. Es también a lo largo de esta etapa que se desarrollan la regulación emocional y los primeros vínculos afectivos; estos brindan seguridad y favorecen la exploración del entorno. Dentro de la parte cognitiva se comienzan a desarrollar las capacidades tempranas de aprendizaje y memoria, a partir de esto que inicia con la identificación y uso de símbolos, la imitación y el inicio del lenguaje; todos estos procesos son esenciales para lograr la comprensión de instrucciones, la participación en juegos y la relación con las personas de su entorno.

Durante la niñez temprana, continúa el crecimiento y se fortalecen aspectos como la coordinación motora fina y gruesa, la lateralidad y el equilibrio; habilidades que constituyen la base para aprendizajes deportivos más complejos, como atrapar una pelota, golpear objetos en movimiento, combinar movimientos dentro de un circuito, etc. Respecto a la parte cognitiva, como menciona Piaget, el pensamiento del individuo permanece centrado en su propio punto de vista, es decir, que durante esta etapa le cuesta comprender que otras personas puedan sentir o pensar de manera diferente; a pesar de ello, el lenguaje y la comprensión del mundo siguen en progreso. A nivel social, los niños comienzan a jugar de manera más cooperativa, a seguir reglas sencillas y a desarrollar su autonomía. Por otra parte, la niñez media se caracteriza por un crecimiento más estable, donde hay una mejora en la fuerza y resistencia física, ya sea en actividades como correr por un mayor lapso de tiempo sin agotarse, trepar o escalar con mayor facilidad, entre otros. En esta etapa, que se da entre los seis y once años, los niños desarrollan un pensamiento más lógico y concreto que les permite comprender reglas y secuencias; durante este periodo adquieren un sentido más profundo de quiénes son, lo que interviene directamente en su manera de relacionarse con los demás y en cómo participan en actividades grupales.



Tras la niñez viene la adolescencia, etapa donde se dan los cambios biológicos, físicos y hormonales de la pubertad, transformaciones que preparan al cuerpo para la madurez sexual y para la capacidad reproductiva; estas



modificaciones producen una reorganización cerebral que interviene en la toma de decisiones y en la regulación emocional. La adolescencia es un periodo en el que se consolida la identidad, se busca mayor autonomía y se da un aumento en la sensibilidad a la retroalimentación social y la posibilidad de conductas de riesgo. Durante esta etapa se fortalece también el pensamiento abstracto y la capacidad de razonar escenarios hipotéticos. En el ámbito deportivo, estas transformaciones se reflejan en la motivación, la disciplina, la autoexigencia, la relación con el cuerpo y la interacción con los demás, convirtiéndola en una etapa clave para el desarrollo de habilidades físicas, emocionales y sociales, el fortalecimiento de hábitos saludables y la prevención de prácticas riesgosas.



Después llega la adultez temprana, que según diversos autores se da entre los 20 y 40 años de edad. Se trata de la etapa en la que las personas suelen alcanzar su máximo rendimiento físico. Durante este período las decisiones relacionadas con el estilo de vida, como la actividad física, la alimentación y el descanso, son predictores de la salud a largo plazo. Respecto a la parte cognitiva, al comenzar la adultez, aparecen formas de pensamiento más flexibles en comparación con la adolescencia; se desarrolla la inteligencia emocional, lo que facilita la toma de decisiones, el manejo de las emociones y la gestión de relaciones personales y profesionales.

Gracias a estos cambios se da la construcción de relaciones íntimas estables, la consolidación del proyecto de vida y la incorporación a roles laborales.

La adultez media, por otra parte, implica modificaciones en la fuerza muscular, la visión o el metabolismo, que pueden influir en la actividad física del individuo al ser un factor limitante en su capacidad para mantenerse activo. En los adultos de entre 40 y 65 años de edad, los cambios cognitivos se traducen en el aumento del razonamiento práctico, la capacidad para resolver problemas reales y evaluar mejor los riesgos. Durante este período,



el individuo suele reevaluar metas y prioridades establecidas durante la adultez temprana; además, es común que se asuman responsabilidades familiares complejas y se busque un equilibrio entre el trabajo, la salud y las relaciones interpersonales. En cuanto a la práctica deportiva, esta etapa es clave para mantener o comenzar hábitos orientados al bienestar integral y a la prevención de enfermedades.

Finalmente, se presenta la adultez tardía, que se da de los 65 años en adelante e incluye cambios en la movilidad y en el funcionamiento sensorial del individuo. Aunque durante este periodo pueden disminuir capacidades como la velocidad de procesamiento de la información o la memoria, habilidades como el razonamiento basado en la experiencia o la sabiduría continúan desarrollándose. En el área psicosocial, esta etapa implica una profunda reflexión sobre la trayectoria personal, se da la adaptación a la jubilación y se afrontan pérdidas significativas. En esta etapa, la actividad física adquiere un papel fundamental en el mantenimiento de la autonomía, funcionalidad y estabilidad emocional del individuo.



Referencias:

- Uresti-Marín, R. M., Caballero-Rico, F., Vázquez-Vázquez, M., & Ramírez, J. A. (2013). *La coherencia en el desarrollo humano y la salud integral*. Redalyc.org. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=441942930004>
- Aicad Business School. (2025b, marzo 12). *Etapas del desarrollo humano y sus características*. <https://www.aicad.es/etapas-del-desarrollo-humano>

Muñoz Corvalán, J.: "Fases del desarrollo humano: implicaciones sociales", en *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, junio 2012, www.eumed.net/rev/cccsl/20/