

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Actividades fisicodeportivas para la calidad de salud en los
estudiantes.

Para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en
Educación Física.

Autor.

Pretel Hoyos, Julio Eduardo.

PIURA– PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Actividades fisicodeportivas para la calidad de salud en los
estudiantes.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su
contenido y forma.

Pretel Hoyos, Julio Eduardo. (Autor)
Dr. Segundo Alburquerque Silva. (Asesor)

PIURA – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Piura, a los veintitrés días de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. P. Pontificia, los integrantes del Jurado Evaluador, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Fojoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Saúl Sunción Ynfante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "Actividades fisio-deportivas para la calidad de salud en los estudiantes", para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor Pretel Hoyos, Julio Eduardo.

A las SIETE horas VEINTE minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE.

Por tanto, Pretel Hoyos, Julio Eduardo, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le otorgue el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las SIETE horas con CINCUENTA minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Calixto La Rosa Fojoo
Presidente del Jurado


Dr. Saúl Sunción Ynfante
Secretario del Jurado


Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mis seres queridos y a mi creador

ÍNDICE

DEDICATORIA	
RESUMEN	05
INTRODUCCIÓN	07
CAPÍTULO I: ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS	
CAPÍTULO II: FORMACIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	
2.1. LA SALUD.....	24
2.2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.....	26
2.3. EDUCACIÓN PARA LA SALUD.....	35
CONCLUSIONES.....	36
REFERENCIAS... ..	37
ANEXOS.....	41

RESUMEN

El presente trabajo académico se desarrolla dentro del campo de la educación y la salud y aborda específicamente el tema de actividades fisicodeportivas para mejorar la calidad de salud de los estudiantes; este trabajo es un esfuerzo de contribuir al docente con herramientas para el logro de sus objetivos educativos en los educandos es decir con los aprendizajes. Es sabido en la formación docente y en la amplia literatura científica pedagógica que el niño debe tener condiciones básicas para los aprendizajes, nos referimos a condiciones emocionales, afectivas, biológicas y de salud En este trabajo estamos actualizando información importante en este tema en el fundamental campo de la educación.

PALABRAS CLAVES: física, deportiva, calidad de salud

INTRODUCCIÓN

Actualmente la educación física constituye un área curricular, con la cual se busca que los niños, niñas y adolescentes tengan una formación integral y permanente. Para el estudiante de cualquier nivel educativo el área de educación física, es percibida menos compleja y lo asocia como distracción y recreación.

Pero, por otra parte sobre todo en Yurimaguas, las instituciones educativas de inicial y primaria no cuentan con un docente con esta especialidad en educación física, pero al existir un área curricular con horas asignadas, es común que le encarguen al docente de aula, esta responsabilidad, y cada vez se le asignan responsabilidades al docente, que hace que la educación física no aborc competencias con satisfacción y éxito.

Así mismo, dentro de las funciones que le asignan al docente, en un contexto donde va creciendo cada día los conflictos juveniles, surge una nueva exigencia atender, una de las que mayores preocupaciones, la de la educación en valores en los estudiantes. Papel tradicionalmente asignado a la familia, y que tras el eclipse moral que sufre ésta, la escuela está llamada a responder, aunque a veces somos conscientes, que muchas veces nos hacen falta herramientas para enfrentar los nuevos retos.

Frente a la necesidad, de formación para dar respuestas pertinentes a los nuevos desafíos, los docentes asumimos el reto de continuar nuestra formación continua de manera personal, en la búsqueda de brindar un mejor servicio a nuestros estudiantes, más por un compromiso cívico y moral asumido.

Los docentes, también tiene que mostrar que tiene las competencias necesarias para desarrollarse como tal, por lo que esta monografía, quedó estructurado de la siguiente manera: Capítulo I, se describe lo que es la educación física; en el capítulo II, se presenta su relación con los valores que todo estudiante puede desarrollar; en el capítulo III, se presenta algunas propuestas para desarrollar los valores desde la educación física. Finalmente se presentan las conclusiones y sugerencias; así como las referencias de las fuentes consultadas.

Culmino el presente apartado, agradeciendo a todas aquellas personas que colaboraron con sus conocimientos, muy en especial a mis docentes tutores de la Universidad Nacional de Tumbes, sus aportes, correcciones y sugerencias, me sirvieron para cristalizar con éxito la presente monografía.

Objetivos.

General.

Conocer las implicancias de la actividad física-deportiva en la calidad de vida y la salud de los infantes, adolescentes, jóvenes y adultos.

Objetivos específicos.

- Conocer la importancia de la educación física en la actitud de los estudiantes del nivel primario.
- Caracterizar a las actividades físicas deportivas destacando sus beneficios en la salud de los estudiantes del nivel primario.
- Define a la salud y conoce los factores que determinan los estilos de vida saludable.

CAPÍTULO I

ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS

1.1 Educación física

1.1.1 Conceptualización de educación física

La educación física es una disciplina que se desarrolla como un área curricular sobre todo en la Educación Básica Regular, no es exactamente el deporte sino la motricidad trabajada en el ser humano para desarrollar, el aspecto cognitivo, afectivo, y motor. Red Age, (2014) expone “al referirse a la educación física señala que es entendida como la disciplina científica cuyo objeto de estudios es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos”.

Así mismo, en el Diseño Curricular Nacional de la EBR (2016), una de las competencias que tiene relación con educación física es:

Minedu, (s.f) señala “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. En la práctica de diferentes actividades físicas (juegos, deportes, actividades predeportivas, etc.). Implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social, inclusión y convivencia, insertándose adecuadamente en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación. De igual manera, aplica estrategias y tácticas para el logro de un objetivo común en la práctica de diferentes actividades físicas, mostrando una actitud proactiva en la organización de eventos lúdicos y deportivos”

“En conclusión la educación física educa al hombre en el cuidado de su salud corporal y mental, es casi imposible no pensar en esto después que revisamos los conceptos y el propósito del mismo, en el currículo, donde resalta la interacción social, la inclusión y la convivencia. Además se resalta que también permite ir insertándose en el grupo y resolviendo conflictos de manera asertiva, empática y pertinente a cada situación” (Minedu, s.f); razón por la cual se considera que también, está ligada al desarrollo de valores, factor importante para establecer una interacción social y una convivencia positiva.

1.1.2 Las características más relevantes de la educación física

Ortega, E, (2007) expone “Una característica fundamentales de la educación física es la que está basada en una educación integral, por lo que pretende un enriquecimiento de las personas con sigo mismo, y con las personas que tiene a su alrededor”; al igual que busca un mejoramiento de los comportamientos y actitudes que tiene ante la sociedad; la segunda característica, es la capacidad de actuar físicamente en el entorno que lo rodea, por medio del desarrollo motriz; la tercera, es la acción motriz situada en el centro del proceso físico, enfocadas en los estudiantes. De esta manera por medio de la acción motriz el educando genera un proceso físico y educativo, como un factor positivo en los procesos educativos de cada uno de los estudiantes.

Es importante, mencionar que el docente juega un papel importante en este proceso. Sin duda el docente es sumamente fundamental, es quien crea las condiciones para ese desarrollo adecuado de los estudiantes, y es quien estimula la generación de conductas positivas, en base a las reglas que son parte de las reglas de juego.

Para Gómez (2004), “la educación física es una disciplina pedagógica que debería ocuparse de crear las condiciones para el desarrollo de la corporeidad y la motricidad, para dar respuesta a las necesidades del sujeto que aprende, en un contexto determinado y en una sociedad cambiante, con conflictos de clase y culturas diferentes” (p. 7)

1.1.3 Competencias a desarrollar desde la educación física

“En la organización de las áreas de desarrollo curricular, se encuentran que áreas desarrollar en educación inicial, primaria y secundaria; en esta lista encontramos áreas que van en toda la EBR, en el caso de Educación Física ocurre que en educación inicial lo encontramos como Área Psicomotriz, en la que se resalta la manera en la que los niños y niñas de 3 a 5 años, van logrado conectarse con el mundo que les rodea. En esta etapa los movimientos corporales ayudan a acomodar el esquema corporal de los niños y niñas” (Red Age, 2014). Según, el Programa de Educación Inicial, del Minedu (2016):

Mamami, I, (2017) precisa “El área Psicomotriz promueve y facilita que los niños y niñas desarrollen la siguiente competencia”:

- “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.- Esta competencia se visualiza cuando los niños y niñas se desarrollan motrizmente al ir tomando conciencia de su cuerpo, y sus posibilidades de acción y de expresión” (Minedu, s.f)

Copete, J, et al, (2017) explica “Los más pequeñitos, si bien es cierto no están sujetos a la práctica de la actividad física y deportiva como los niños mayores, es indudable que no estén vinculados a un permanente movimiento, desde su natural deseo de explorar todo cuanto existe a su alrededor, es por esta razón que los niños y niñas de 3 a 5 años, en todo lo que hacen o desarrollan con su docente, viven experiencias de movimientos que tienen estrecha relación con el conocimiento y dominio de su esquema corporal”. Desde ese punto de vista la psicomotricidad es lo más adecuado en esta etapa

Otro documento, que ha sido revisado, es el Programa curricular de Educación Primaria y secundaria, del Minedu (p. 2016), “donde sí se señala con

precisión como un área curricular la Educación Física, en la que se señala, que” (Minedu, s.f):

“El área de Educación Física se ocupa de promover y facilitar que los estudiantes desarrollen y vinculen las siguientes competencias” (Minedu, s.f):

- “Se desenvuelva de manera autónoma a través de su motricidad” (Minedu, s.f).
- Asuma una vida saludable.
- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices (p.109)

Godoy, W, (s.f) describe “De lo resaltado, se deduce, que el área de Educación Física, no sólo se ocupa del desarrollo físico, sino también de la promoción de una vida saludable, y de habilidades sociales, que en sí llevan impregnados el desarrollo de un conjunto de valores, sin los cuales no sería posible lograr una mejor calidad de vida en los niños, niñas y adolescentes, que es lo que se busca desde la escuela y el área.”

“Este estudio, a lo largo de su tratamiento, busca resaltar la importancia que tiene la educación física en el desarrollo de valores, muchos lo dicen; pero se necesita potencializarlo.” (Godoy, W, s.f)

1.2 **Beneficios de la educación física**

1.2.1 **Beneficios psicológicos**

Dentro de la comunidad es muy recordada la frase “**Mente sana en cuerpo sano**”, Espinosa, I, (2015) explica “frase que de por sí señala la relación que existe entre el aspecto psicológico y lo biológico del ser humano, por lo que también se entiende que en un cuerpo físicamente sano, existe un hombre tranquilo, con paz, libre de los vicios, etc. Esta paz personal es lo que también repercute, en una mejor interrelación con los demás. ”

En este marco un aspecto que hasta hace poco ha sido descuidado es la educación física, que sí bien ha permanecido como un área curricular, sin embargo no se ha implementado, sobre todo preparando a los docentes u ofreciéndoles una especialización. Sí se ha trabajado ha sido en el nivel secundario, pero muy poco se ha hecho para el nivel inicial y primaria. Descuidando las enormes ventajas para la salud de los niños, niñas y adolescentes que como se ha mencionado a diario viven en un medio cargado de violencia, y en riesgo de alterar su salud mental.

Ortega, E, (2007) indica “La adopción de hábitos favorables hacia la actividad física regular, trae como consecuencia beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el grupo social que le rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico. Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad”

Todos, esos estados de ánimo que muchas veces repentinamente cambian, pueden ser controlados, y fácilmente vividos si es que estos púberes han tenido y tienen una vida saludable. La respuesta está en parte en la escuela, están o no están dando importancia a esta área curricular.

a) “Es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud.” (Ortega, E, 2007)

b) “Ayuda a familiarizarse con actividades corporales permitiendo desarrollar ante ellas el interés necesario para el cuidado personal (salud), algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta.” (Copete, J, et al, 2017)

c) “Contribuye a fortalecer la autoestima y el respeto por sí mismos.” (Ortega, E, 2007)

d) “Desarrolla la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.” (Ortega, E, 2007)

e) Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge, Talbot (1999).

f) “Es una de las pocas materias que se preocupa por el desarrollo integral de la persona ya que desarrolla las áreas, social, afectiva, psicomotora y cognitiva.” (Ortega, E, 2007)

Se encuentra, que realmente existe información interesante sobre los beneficios que trae consigo la educación física, en el ámbito psicológico, para enfrentar por ejemplo: “victorias y derrotas, proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, desarrolla las áreas, social, afectiva, psicomotora y cognitiva, fortalecer la autoestima y el respeto por sí mismos, Etc” (Copete, J, et al, 2017)

Ramírez, W, et al, (2004) manifiestan “En el contexto psicológico, existe una gran variedad de situaciones terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, si se considera la actividad física como un aliado en los procesos de intervención de patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar...”

“Con este último aspecto puesto en contexto, se reafirma el valor de la educación física para el desarrollo psicológico, entendiendo que estar psicológicamente bien, es estar libre de algunas enfermedades como el mal que hoy día afecta al mundo, como es el estrés. Sin duda la actividad física, está muy relacionada a los factores psicológicos.” (Red Age, 2014)

1.2.2 Beneficios sociales

Actualmente, como se ha dicho líneas arriba existe poco cuidado para el aspecto físico y mental, más aún al aspecto mental, hasta ahora el Ministerio de Salud, no tienen políticas claras de salud mental, incluso casi no se preparan personal especializado para atender estos casos en las Universidades, se toca este tema nuevamente, para destacar que de una salud mental también depende el bienestar individual y social.

La actividad física y el deporte te acerca a los demás, en la actividad deportiva no sólo están los que participan en el deporte en concreto; sino también, los que forman parte del público, ellos también se recrean, disfrutan sanamente, etc. Es aquí, donde resalta los beneficios sociales de la educación física, el Minedu (2016) sobre el mismo señala: “El niño, la niña y el/la adolescente interactúan ejercitando su práctica social, establecen normas de convivencia, incorporan reglas, pautas de conducta, acuerdos, consensos, y asumen actitudes frente a los desafíos que se les presenta” (p.110). En este sentido esta práctica te pone en contacto con grupos, donde es necesario prestar atención a ciertas normas, acuerdos, que apoya la formación de unos hábitos y conductas positivas, etc. que tienen que ver con el “saber ser” y el “saber estar” con los demás.

Un niño, niña o adolescente, que practica deporte, o participa de actividades física permanente, siempre va estar en condiciones de interactuar con los demás, interrelacionarse respetando las normas de convivencia, las reglas de saber perder y saber ganar, controlar sus impulsos, en suma sabe manejarse de forma positiva y de manera autónoma. Lo que vendría hacer el manejo de unas habilidades sociales, para vivir más en armonía, con sus compañeros en la escuela, sus amigos del barrio, sus hermanos en la familia, en suma en todo lugar.

1.3. Importancia de la Educación Física

“Todas las personas, desde que nacemos, actuamos y nos relacionamos con el entorno a través de nuestro cuerpo. Con este nos movemos, experimentamos, comunicamos y aprendemos de una manera única, acorde a nuestras propias características, deseos, afectos, necesidades, estados de ánimo y demás. Esto da cuenta de la dimensión psicomotriz de la vida del hombre; es decir, de esa estrecha y permanente relación que existe entre el cuerpo, las emociones y los pensamientos de cada persona al actuar” (Mamami, I, 2017)

“ Es cierto que todos desde que nacemos nos interrelacionamos con el entorno a través de los movimientos del cuerpo, por ejemplo todos en familia celebran cuando los niños o niñas dan sus primeros pasos, este mismo hecho señala la etapa de la permanente exploración de los diferentes lugares de su entorno” (Mamami, I, 2017); primero familiar, luego escolar, comunal etc., hecho que le proporciona al niño un cúmulo de experiencias, de aprendizajes, de conocimientos, etc. Poco a poco aparecerá el juego, pero siempre estará en movimiento, pasamos así a una etapa de la pubertad, La adolescencia, luego la juventud, etc., y siempre el movimiento será una constante para nuestro desarrollo. En todas las etapas de la vida la actividad física es relevante para la salud.

Moreno, J, (s.f) expone “La educación física, es donde los niños, adolescentes y jóvenes aprenden las principales habilidades para afrontar las los retos de la vida en general y de la vida deportiva en particular, por lo tanto, actúa como agente socializador ejerciendo gran influencia en la vida del deportista”

“Sin duda, lo mencionado por Castejón, sobre la educación física, es necesario destacar por el significado que tiene en el desarrollo de habilidades para afrontar los desafíos de la vida, y la socialización del niño, niña y adolescente, aspectos que inciden grandemente en el desarrollo de la juventud y la adultez” (Red Age, 2014)

“Los datos científicos arrojados por las investigaciones realizadas en todo el mundo han mostrado una y otra vez que las clases de Educación Física de alta calidad pueden cubrir una amplitud de necesidades de todas las personas, especialmente durante la infancia y la adolescencia” (Moreno, J, s.f)

De verdad, que sin duda, la educación física es importante, para el desarrollo saludable de cualquier persona, independientemente de la edad o la etapa en la que se encuentra, pero especialmente se debe aprovechar la etapa de la infancia y adolescencia, como señala Vargas y Orozco, etapas que comprende la escolaridad; de ahí, que se debe poner atención a esta área curricular para implementarla como debe ser, de tal manera que se aproveche sus beneficios.

1.3. Actividades fisicodeportivas

1.4.1. Definición.

Antes de dar una definición de las actividades físicas deportivas, se definirá primero lo que es la actividad física.

Flores (2010), considera a la actividad física como todo movimiento del cuerpo que se produce por la contorsión del músculo esquelético, el cual da origen al desgaste de la energía por encima del nivel básico requerido.

Devís (2000, citado en Flores, 2010), señala que las actividades físicas son consideradas como el conjunto de prácticas que realiza el hombre y que forman parte de su cultura, como el andar y pasear hasta la práctica de actividades deportivas.

Por otro lado, se define a las actividades deportivas como todas aquellas actividades que hacen uso del esfuerzo físico o motriz y que exige de la participación de un contrincante, los cuales compiten cumpliendo reglas perfectamente establecidas. Su objetivo es demostrar la capacidad física para obtener un buen resultado gracias a la dedicación, preparación y entrenamiento constante (Flores, 2010).

Tomando en consideración las definiciones anteriores, se define a las actividades físicas deportivas como las acciones que toda persona realiza con el propósito de hacer

participar sus destrezas motoras, las cuales son identificadas, provocadas, caracterizadas, orientadas y guiadas, según sea el propósito motor establecido. En otras palabras, se definen como el conjunto de realizaciones de las personas con la intención de hacer participar su motricidad según sea sus propósitos y las condiciones que le ofrece el entorno (Rodríguez, 2010).

Para Cabrejos (2016), la actividad física deportiva se entiende como un fenómeno que permite a las personas interactuar con ellos mismos y facilitar su formación para espacios de encuentro competitivo con otras personas, lo que potencia su crecimiento humano y sus interrelaciones sociales.

CAPÍTULO II

FORMACIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

2.1. La salud

2.1.1. Definición.

“La O. M. S. (1978, citado en Alcántara, 2008), la define como el buen estado de vida y bienestar individual y colectivo del individuo, el cual se debe a la influencia de las correctas condiciones biológicas, materiales, psicológicas, sociales, ambientales, y culturales, y que le permiten gozar a plenitud sus potencialidades a lo largo de cada etapa de la vida” (Moreno, 2008, p. 97).

2.1.2. Determinantes de la Salud.

Girón (2010) en un estudio sobre la salud, aborda las situaciones o condiciones que establecen la salud como resultado de la interconexión de diversos factores de vida, las cuales, las agrupa en cuatro categorías o determinantes, los mismos que se describen a continuación:

- a. La biología humana**
- b. El medio ambiente**
- c. Los estilos de vida y conductas de salud**
- d. El sistema de cuidados de salud**

“Es importante mencionar que estos determinantes de la salud no actúan por separado, es más, suelen estar conectados, un claro ejemplo lo constituye la vida en sociedad de la persona y los hábitos saludables o factores de riesgo” (Rueda, 2014).

2.1.3. Indicadores de la salud.

Girón (2010), menciona tres indicadores de la salud. A continuación se describen cada uno de ellos:

a. Indicadores de mortalidad: “Registra el número de defunciones y la tasa de mortalidad por distintas causas de muerte. Estos indicadores suelen presentarse a partir de registros continuos o censos” (Girón, 2010).

b. Indicadores de morbilidad: “Registran todas aquellas prevalencias o incidencias de las distintas enfermedades y que permiten conocer la incidencia y la prevalencia de distintas enfermedades, registran también, las discapacidades o limitaciones físicas y psicológicas” (Girón, 2010).

c. Indicadores generales del estado de salud. “En este tipo de indicadores se describen a los siguientes” (Girón, 2010):

- **La esperanza de vida (EV)**, mide la salud de una población y determina el número medio de años que se espera vivir a una edad determinada.

- **La salud percibida**, incluye las dimensiones de la salud física, emocional, social y síntomas biomédicos.

- **Indicador de riesgo de mala salud mental**, indicador asociado a los desordenes psiquiátricos y registra el porcentaje de personas mayores de 15 años con riesgo enfermedad mental.

2.2. Estilos de vida saludable

2.2.1. Definición.

La OMS conceptualiza a los estilos de vida saludable como “el proceso sustentado en la interacción de condiciones de vida y los patrones individuales de conducta que son determinados por condiciones socioculturales y ciertas particularidades personales” (O.M.S., 2004).

Sánchez (1996, citado en Cabrejos, 2016) lo define como “el conjunto de patrones conductuales que caracterizan la forma de vida de una persona o grupo de personas”.

Gonzáles (2014) lo conceptualiza como la práctica de buenos hábitos o costumbres que una persona adopta para mejorar sus condiciones físicas y emocionales, lo que le permite adquirir un mejor bienestar y equilibrio biológico en relación con el medio natural y social que lo rodea.

2.2.2. Factores condicionantes de los estilos de vida.

Cjuno (2017) describe algunos factores que influyen en los estilos de vida saludable, describiéndolos de la manera siguiente:

a. Hábitos alimenticios

Se constituye en un factor determinante que se presenta desde la infancia y se adquieren según características de la cultura y el ambiente en el que se desenvuelve cada individuo. Estos hábitos aparecen en la infancia para luego, acondicionar las etapas de desarrollo posteriores. Por ello, se afirma que el crecimiento y la fortaleza física de las personas tiene que ver la buena alimentación que se consume, siendo de vital importancia conocer cada una de las reglas que nos encamine a tener una alimentación nutritiva y balanceada.

Aspajo (2014) “afirma que una mala alimentación balanceada produce alteraciones perjudiciales para la salud, conduciendo al organismo a producir enfermedades físicas y psicológicas con consecuencias irreversibles de sobrepeso, la anorexia y bulimia”.

b. Práctica de actividades físicas.

Es de vital importancia primero definir los siguientes los siguientes conceptos.

La Actividad Física

“La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física” (Gimnasia Pasiva, s.f)

“Según las recomendaciones sobre actividad física que el Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés) publicó en 2008 para los

estadounidenses”(Gimnasia Pasiva, s.f) ("2008 Physical Activity Guidelines for Americans" en inglés solamente), “por lo general el término actividad física se refiere a los movimientos que benefician la salud”(Gimnasia Pasiva, s.f)

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

Beneficios de la actividad física

“El ejercicio físico y el deporte mejoran nuestra salud y calidad de vida, aportando una serie de beneficios a nivel físico, psíquico y socioafectivo, aunque si se realiza ejercicio físico sin control, con técnicas defectuosas, posiciones inadecuadas, sobrepasando los límites, etc. podríamos causar serios daños y lesiones en nuestro organismo. Algunos de estos beneficios son” (Gimnasia Pasiva, s.f):

A nivel físico:

- “Elimina grasas y previene la obesidad”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Aumenta la resistencia ante el agotamiento”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Previene enfermedades coronarias”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Disminuye la frecuencia cardiaca en reposo”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Favorece el crecimiento”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Mejora el desarrollo muscular”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Combate la osteoporosis” (Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos como el sedentarismo”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Aumenta la capacidad vital” (Gimnasia Pasiva, s.f)
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades: HTA, DM, enfermedades cardiovasculares cáncer de colon y mama etc.

- “Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Aumenta el índice de mineralización ósea, con lo cual se produce un fortalecimiento a nivel del tejido óseo”(Gimnasia Pasiva, s.f)

A nivel psíquico:

- “Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Mejora los reflejos y la coordinación”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Aporta sensación de bienestar” (Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Elimina el estrés”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Previene el insomnio y regula el sueño”(Gimnasia Pasiva, s.f)

A nivel socioafectivo:

- “Estimula la participación e iniciativa” (Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Estimula el afán de trabajo en grupo”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol
- “Nos enseña a aceptar y superar las derrotas”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Favorece y mejora la autoestima”(Gimnasia Pasiva, s.f)
- “Mejora la imagen corporal” (Gimnasia Pasiva, s.f)

“La práctica de cualquier deporte con constancia ayuda a que los adolescentes aprendan la importancia de la disciplina, la constancia y el esfuerzo. Fomenta igualmente la competitividad que si se desarrolla con moderación puede ser muy beneficiosa en su vida. Los chicos y las chicas aprenden a disfrutar de las victorias y a hacerse fuertes con las derrotas” (Web Colegios, s.f)

“En el caso de los deportes de equipo se amplía además la cantidad de beneficios para los chicos. Aprenden la importancia de contar con los demás lo que desarrolla su sociabilidad; entienden la importancia de respetar la autoridad; la necesidad de seguir las reglas y la trascendencia de respetar a los rivales”(Web Colegios, s.f)

2.3 Educación para la salud

Redondo (2004), afirma que la Educación para la Salud es un proceso de comunicación interpersonal que lleva a concientizar en las informaciones necesarias para un examen crítico de los problemas de salud, responsabilizando a los individuos y a los grupos sociales en las decisiones de comportamiento que tienen efectos directos o indirectos sobre la salud física y psíquica individual y colectiva.

Siendo muy necesario adoptar una educación para la salud que debe permitir la transmisión de información, y asimismo fomentar la motivación de las habilidades personales y la autoestima, necesaria para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud individual y colectiva. Supone comunicación de información y desarrollo de habilidades personales que demuestren la viabilidad política y las posibilidades organizativas de diversas formas de actuación dirigidos a lograr cambios sociales, económicos y ambientales que favorezcan a la salud.

“Por lo tanto, la educación para la salud debe convertirse en la herramienta fundamental del desenvolvimiento diario del personal de salud, y convertirse así en una parte indivisible entre la relación del individuo y la comunidad con los servicios de salud”. (Uv, s.f.)

CONCLUSIONES

PRIMERA: Con respecto al fomento de las actividades fisicodeportivas, el propósito es lograr un aprendizaje profundo y aplicado en el ámbito de la educación física y también en los deportes. Asimismo, es claro que mejorará la calidad de la salud y la vida en general de los participantes.

SEGUNDA: Es necesario realizar alguna actividad físico deportivo para conservar la salud física, para mejorar la autoestima y para evitar o reducir el estrés; lo que permite reafirmar, que el fomento de las actividades fisicodeportivas influyen significativamente en el mejoramiento de estilos de vida de las personas.

REFERENCIAS CITADAS

Copete, J, et al. (2017). Plan de area. Media Master. Recuperado de:https://media.master2000.net/menu/47/5169/mper_52348_7.%20EDUCACION%20%20FISICA,%20REC%20Y%20DPTES.pdf

Espn. (2014). *Agua, electrolitos y su importancia*. Obtenido de Espn deportes: <http://espndeportes.espn.com/conversacion?id=2014538>

Espn. (2014). *Agua, electrolitos y su importancia*. Obtenido de Espn: https://www.espn.com.co/noticias/nota/_/id/2014538/agua-electrolitos-y-su-importancia

Gimnasia Pasiva, (s.f) ¿Qué es la actividad física?,Gimnasia Pasiva, recuperado de:<https://sites.google.com/site/edfisicayuli/tematica-3-periodo/tematica>

Godoy, W. (s.f). Estrategias didácticas en la supervisión de las prácticas profesionales en la formación de trabajadores sociales. Un estudio en tres universidades de Santiago, Región Metropolitana-Chile (Tesis Doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona. España. Recuperado de:<https://docplayer.es/65203999-Advertiment-l'accels-als-continguts-d'aquesta-tesi-queda-condicionat-a-l'acceptacio-de-les-condicions-d'us.html>

Gómez, A. (2003) Educación Física y Valores: análisis de la presencia de valores en el Currículo de Educación Física para la etapa de Primaria en la Comunidad Canaria”. C-XXI. Congreso Nacional de Educación Física “El pensamiento del profesorado” Tenerife.

Red Age. (2014). La convivencia en los centros educativos de educación básica en Iberoamérica. Red Age. Recuperado de:https://ddd.uab.cat/pub/lilibres/2014/131430/Red_AGE_2014_web.pdf

Mamami, I. (2017). Planificación Anual 2017. Edoc. Recuperado de:<https://edoc.pub/planificacion-curricular-2017-terminado-pdf-free.html>

Ministerio de Educación (2016) *Programa Curricular de Educación Secundaria*. Lima.

Minedu. (s.f). Currículo Programa nivel primaria ebr. Minedu. Recuperado de:<https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ebr.pdf>

Moreno, G. (2008). La definición de salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens*. 9(1), 97.

Ortega, E. (2007). La importancia de la educación física. La Prensa. Recuperado de:https://impresa.prensa.com/opinion/importancia-educacion-fisica_0_2183031907.html

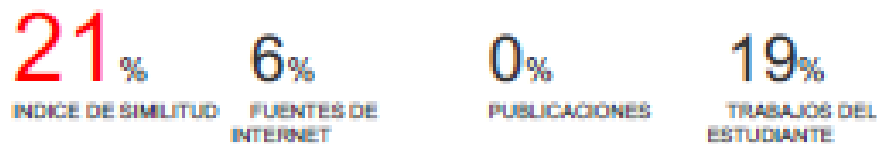
Rodríguez, J., & Robles, M. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Efdeportes*. 14(138).

Uv. (s.f.). *Conceptualización de la educación para la salud*. Obtenido de Uv: <https://www.uv.mx/personal/yvelasco/files/2010/07/la-educacion-para-la-Salud.ppt>

Web Colegios, (s.f) ¿Por qué es tan importante el deporte en la adolescencia?, Web colegios, recuperado de:<https://www.webcolegios.com/file/805573.pdf>

ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS PARA LA CALIDAD DE SALUD EN LOS ESTUDIANTES

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	17%
2	cdeporte.rediris.es Fuente de Internet	1%
3	www.zinus21.com Fuente de Internet	1%
4	repobib.ubiobio.cl Fuente de Internet	1%
5	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1%
8	edufisicapaysandu.blogspot.com Fuente de Internet	<1%

9

Submitted to Centro Universitario Villanueva

Trabajo del estudiante

<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

+ 15 words

Excluir bibliografía

Activo