

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Actividad física en estudiantes de educación secundaria

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Jaime Peralta, José Martín

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Actividad física en estudiantes de educación secundaria

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

Jaime Peralta, José Martín (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

TUMBES – 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 Tumbes, a los veintisiete días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Aplicación José Antonio Encinas, 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. Segundo Albuquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas, representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana (Secretario) y la Mg. Wendy Cedillo Lozada (vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "*Actividad física en estudiantes de educación secundaria*", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física, al señor, **JAIME PERALTA, JOSÉ MARTÍN**.

A las QUINCE horas CERO 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 de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo DIECISEIS.

Por tanto, **JAIME PERALTA, JOSÉ MARTÍN**, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las QUINCE horas con VEINTE 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. Segundo Albuquerque Silva
 Presidente del Jurado


 Dr. Andy Figueroa Cárdena
 Secretario del Jurado


 Mg. Wendy Cedillo Lozada
 Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mi familia, por su apoyo constante en los momentos difíciles de mis estudios y la paciencia que tuvieron para soportarme cuando el trabajo y el estudio no me dejaron tiempo para ellos.

A mis padres por el ejemplo y valores que me inculcaron y porque siempre creyeron en mí.

JOSÉ MARTÍN

ÍNDICE

Dedicatoria	3
Resumen	7
Introducción.....	8

CAPÍTULO I: ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA

1.1. Actividad física.	10
1.1.1. El deporte y la actividad física en la sociedad actual	10
1.1.2. Actitud sedentaria e inactividad física.	14
1.1.3. Relaciones de la Actividad física y Salud	16
1.1.3.1. Salud: Concepto y fundamentos	16
1.1.3.2. Actividad física-salud	16
1.1.3.3. Recomendaciones de la actividad física para la salud	17
1.1.3.4. Recomendaciones de sedentarismo y tiempo de pantalla para la salud	19

CAPÍTULO II: ANTECEDENTES

CONCLUSIONES

REFERENCIAS CITADAS

RESUMEN

El estudio bibliográfico denominado: La práctica de las actividades físicas, en los estudiantes de Educación Secundaria. investigadores que ha realizado investigaciones en su campo de estudio, arribando a conclusiones que ha permitido entender su campo de estudio y sus principios y leyes quienes han servido para evaluar el funcionamiento de la práctica motriz que realizan los estudiantes, quienes viven su adolescencia, se trabajó con la teoría de Bandura sobre la práctica de actividad física.

La actividad física, es muy importantes y dentro del campo de la psicopedagogía, y han sido numerosos los investigadores que han aportado con sus investigaciones.

PALABRAS CLAVE: Actividad, motriz, somático.

INTRODUCCIÓN

El propósito del presente estudio denominado: “Actividad física, en estudiantes de Educación Secundaria”. Es analizar las características de la actividad física, en los estudiantes de Educación Secundaria.

El tema de la actividad física en los estudiantes de Educación Secundaria es uno de los más importantes dentro del campo educativo, y ha sido objeto de estudio e investigaciones a lo largo de años, por ello es necesario estudiarlas a para encontrar y conocer sus manifestaciones.

“La literatura científica que existe sobre la práctica de actividad física, da a conocer la importancia y beneficios de la actividad física y del deporte para mantener la salud y prevenir enfermedades, asimismo muestran el riesgo del sedentarismo y la inactividad, donde la obesidad es considerada como el mayor peligro. La carencia de actividad física origina enfermedades diversas, y se convierte en un factor importante para el incremento de riesgo de mortalidad a nivel mundial. (OMS, 2015) Por lo cual se recomienda la práctica de actividad física y deporte como un factor preventivo de las enfermedades relacionadas con lipidemias, gastrointestinales, etc” (Corral, 2015).

“El desarrollo de la tecnología que cada día incrementa la automatización está afectando la salud del ser humano al facilitarle la satisfacción de sus necesidades, los medios de transporte, los aparatos eléctricos y las herramientas electrónicas cuyo uso no requieren esfuerzo físico. La tecnología a producido mecanismos a control remoto, donde se programan las diversas acciones que deben realizar las máquinas, requiriendo para ello cada vez menos esfuerzo físico. Esta realidad y la pasividad que adoptamos en nuestro tiempo libre, han hecho que también aumente el tiempo que permanecemos sentados, ya sea

utilizando las nuevas tecnologías, las redes sociales, la televisión, videojuegos, etc. Que originan inactividad física y sedentarismo.” (Corral, 2015)

OBJETIVOS:

Objetivo General

Analizar las características de la actividad física, en los estudiantes de Educación Secundaria

Objetivos Específicos:

- “Identificar a la actividad física como un medio saludable para el desarrollo de la personalidad y el carácter del estudiante.” (Corral, 2015)
- “Identificar el comportamiento y adherencia hacia la actividad física, como una muestra de interés para beneficio de la comunidad.” (Corral, 2015)
- Diferenciar la actividad física y el deporte del sedentarismo, para determinar y sugerir la actividad física según el sexo y la actividad laboral.

CAPÍTULO I:

EDUCACIÓN FÍSICA

1.1. Actividad física.

1.1.1. El deporte y la actividad física en la sociedad actual.

Es característico que en la sociedad actual de haga uso de términos que se convierten en familiares como ejercicio, actividad física y deporte, pero a los cuales no se han analizado bien, usándolos de manera no apropiada, a un en algunas veces es tanta la confusión que su uso no reviste propiedad por lo cual crean confusión, ocasionando que las personas involucradas en estas actividades no logren ponerse de acuerdo por la confusión creada. Caballo, (2013).

“Cervelló, (2016). afirma que la actividad física tiene influencia en el cuerpo somático, originando diferentes acciones en la mente. Arévalo, (2015). proponen que la actividad física tonifica los músculos originando plasticidad en movimientos y energía en el desplazamiento. En la misma línea, Sánchez Bañuelos (1996, p. 26) define la actividad física como todo movimiento corporal producido por la contracción muscular y que implica gasto energético en quien lo realiza.” (Cervelló, 2016; Arévalo, 2015; citado por Corral, 2015)

“Desde un punto de vista cuantitativo, Arévalo, E. (2014). consideran que la actividad física implica el aumento del gasto energético basal. Según Ballena, (2013). La actividad física es movimiento corporal con alguna finalidad que puede ser: educativa, deportiva, recreativa, terapéuticas o simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo. Para la Castañeda, (2005). la actividad física es amplia y abarca todas las actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan durante el juego, trabajo, transporte, tareas domésticas y de actividades

recreativas. ” (Arévalo, 2014; Ballena, 2013; Castañeada, 2005; citados por Corral, 2015)

“El ejercicio, según Covarrubias (2015). se refiere a una actividad física de tiempo libre, dirigida hacia la mejora o mantenimiento de la parte corporal, por lo que implica la ejecución, la intensidad, la frecuencia y la duración de las actividades. Para Oliva, M. y Pascual, K. (2011). Durante el ejercicio se realizan movimientos diseñados y planificados para estar en forma y gozar de buena salud es decir implica el desarrollo de actividades físicas relacionadas con la condición física y/o salud, mientras que la actividad física estaría conformada por el conjunto de movimientos corporales realizados bajo una activación muscular implicando un gasto energético considerable en acciones de su vida cotidiana.” (Covarrubias 2015 citado por Corral, 2015)

“Ministerio de Educación (2012). el Deporte, como cualquier forma de actividad física con participación organizada o no, orientada a lograr la mejoría de la condición física y psíquica del sujeto, mediante el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competencias deportivas. Son estas características las que han convertido al deporte en uno de los fenómenos de mayor impacto social en el s. XXI, y de una gran expansión, desarrollo y evolución desde las aportaciones que, a lo largo de la historia, hicieron grandes filósofos como Platón, Locke, Rousseau, etc. en defensa de la idea de que la práctica deportiva desarrollaba la moralidad y el carácter, hasta la actualidad. ” (Minedu 2012 citado por Corral, 2015)

“A mediados del siglo XXI López, (2016). Afirma que el deporte es una diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos, sometidos a reglas. Según esta definición el deporte implica diversión, es una actividad que no persigue utilidad alguna. Sin embargo, Monjas, (2010). Lo define como conjunto finito y enumerable de las situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición, e institucionalizadas . Fue Morales. P. (2012). Señala que el deporte

es una actividad física e intelectual humana, que tiene una naturaleza competitiva y con unas reglas institucionalizadas, por lo cual el deporte tiene tres: la competición, la institucionalización y la actividad física e intelectual. ” (López, 2016; Monjas, 2010; Morales, 2012; citados por Corral, 2015)

“Cantera, (2016). Son características de la sociedad actual las numerosas investigaciones relacionadas con el deporte, y la existencia de diferentes documentos legales que norman la actividad deportiva, donde se afirma que el Estado promueve la educación sanitaria, la educación física y el deporte, facilitando la adecuada utilización del ocio entre todos los individuos. ” (Cantera 2016 citado Corral, 2015)

“Puga, (2011). El deporte como un componente básico del desarrollo humano, es un medio efectivo para solucionar problemas sociales, contribuyendo en forma decisiva, en la formación integral de las personas, contando con la mayor legitimidad social como uno de los fenómenos más expresivos de este siglo, y su práctica constante genera impactos positivos en el desarrollo de la persona, mejorando las funciones cognitivas, el aprendizaje y la memoria, así como en la salud física y mental, contribuye en la formación de valores como la disciplina, perseverancia, compromiso, trabajo en equipo, respeto, solidaridad, entre otros.” (Puga 2011 citado por Diario Oficial El Peruano, 2017)

“En el aspecto social, es considerado como la clave en la construcción de identidad nacional e inclusión social ya que une a las personas, incrementando su sentido de colectividad que contribuye a forjar identidad regional y nacional. Genera oportunidades de desarrollo y reduce los riesgos sociales como la delincuencia y el pandillaje. Es por ello que el deporte se ha convertido en uno de los principales sectores generadores de bienestar individual y colectivo” (Diario Oficial El Peruano, 2017)

“En el Perú, se reconoce la importancia del deporte para el desarrollo individual y colectivo, aun cuando el sistema deportivo nacional es un sistema

desarticulado, carente de visión y estrategias de largo plazo que sean compartidas por los principales actores del sistema y la población en general” (Diario Oficial El Peruano, 2017). Existen evidencias del bajo nivel competitivo en la mayoría de deportes a nivel internacional; de una incipiente cultura deportiva en el país; así como de una debilidad institucional en la mayoría de organizaciones que integran el sistema deportivo nacional Aldaz, (2009). . El Instituto peruano del Deporte (IPD), basado en la encuesta realizada en el año 2015 a través de la Encuestadora IPSOS APOYO, concluyó que el 57% de los que manifiestan que el deporte es importante para su vida no tiene una práctica deportiva regular. Además al 14% de la población no le gusta el deporte y el 12% manifiesta que no lo practica porque no tiene fuerza de voluntad.“ Otro dato importante es que la cuarta parte de la población nunca ha practicado deporte en su vida lo permite concluir que la mayor parte de la población peruana no tiene formados aún hábitos deportivos.” (Diario Oficial El Peruano, 2017)

“En definitiva, hemos apreciado en el concepto del deporte una clara evolución y actualmente se considera como un sistema integrado por diferentes elementos, entre los que destacan especialmente las personas que lo practican o deportistas, los responsables técnicos y los equipamientos deportivos y gestores que contribuyen directa o indirectamente a la práctica deportiva por los ciudadanos Bernaola, (2011).” (Bernaola 2011 citado por Corral, 2015)

Actualmente se manejan 3 paradigmas respecto al deporte:

a.“ Deporte espectáculo. Almagro, (2013). lo definía como un deporte competitivo cuya finalidad principal es el entretenimiento, la diversión pública y que por tanto congrega a espectadores. El deporte espectáculo es el conjunto de todas aquellas actividades deportivas, que realizadas por deportistas profesionales, semiprofesionales o de élite, son capaces de despertar un elevado interés en la sociedad y en los medios de comunicación, y de congrega a miles de espectadores para presenciarlos. ” (Almagro, 2013 citado por Corral, 2015)

b. “Deporte rendimiento Es aquel que se practica con el objetivo finalista de la competición, su característica es que exige un alto rendimiento a quienes lo practican. ” (Corral, 2015)

c. “Deporte para todos. Es el deporte visto desde el placer por el movimiento, y los valores higiénicos de salud física y mental, se realiza como búsqueda de ocupación del ocio, independientemente de la edad, el sexo, la capacidad física, en donde nadie es discriminado, constituye el objetivo y la filosofía del deporte para todos.” (Corral, 2015)

“Arruza, Arribas, & Gil de Montes, (2007). De esta manera, podemos indicar que nuestro estudio está enmarcado dentro de la manifestación de deporte para todos, pues comprende la práctica de actividades físicas muy diversas, que se pueden subdividir en cuatro grandes categorías” (Arruza, Arribas y Gil, 2007 citado por Corral, 2015):

- “Juegos y deportes de competición, caracterizados por la aceptación de reglas y el hecho de enfrentarse a otros. ” (Corral, 2015)
- “Actividades de aire libre en las cuales los participantes tratan de dominar un terreno determinado. ” (Corral, 2015)
- “Actividades estéticas en cuya ejecución el individuo dirige su atención sobre sí mismo y reacciona ante el placer del movimiento corporal coordinado, como por ejemplo, el baile, el patinaje artístico, la natación practicada a título recreativo. ” (Corral, 2015)

“Actividades de mantenimiento de la condición, es decir, ciertas formas de ejercicio o de movimientos realizados, no tanto para sentir inmediatamente una satisfacción de logro o un placer kinestésico, sino más bien para beneficiarse de sus efectos a largo plazo” (Arribas, S., Gil de Montes, L. & Arruza, 2006 citado por Corral, 2015)

1.1.2. El Sedentarismo e inactividad física.

“El sedentarismo, es sinónimo de conductas sedentarias (CS) y se atribuye a todas las actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía. Balaguer, I., Pastor, Y. & Moreno, Y. (2017). Por tanto los periodos sedentarios son aquellos periodos de tiempo que pasamos sentados o reclinados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio. ” (Balaguer, Pastor, Moreno, 2017 citado por Corral, 2015)

“La inactividad física según la Organización Mundial de la Salud (2015), es una actividad física escasa o nula en los sectores en los que las personas tenemos oportunidad de mantenernos físicamente activos: el trabajo, el transporte, las tareas domésticas y el tiempo de ocio. Según Elosua (2005) una persona inactiva es aquella que su actividad física no supera el umbral de gasto energético de 1000 kcal. a la semana, dado que es el punto en el que se observan beneficios en la salud cardiovascular. ” (OMS 2015; Elosua 2005; citado por Corral, 2015)

“Cecchini, J. A., González, C., Méndez, A., et al & Romero, S. (2015). Afirma que las personas inactivas no alcanzan las recomendaciones de la actividad física por lo que es considerada el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial, y el 6% de las muertes en el mundo. Según Chacón, F. (2014). la inactividad física es la causa principal del 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. ” (Cecchini, Gonzáles, Mendez et al 2015; citados Corral, 2015)

“Domínguez, Nebot, & Plasencia, (2014). En las Encuestas Nacionales de Salud realizadas por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Ministerio de Sanidad S. S., Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2014), los resultados indican la prevalencia de sedentarismo en el tiempo libre en adultos, entendiendo por sedentarismo que la persona declara no practicar normalmente ejercicio físico en el tiempo libre. Para ello realizan una comparativa entre las encuestas llevadas a cabo desde el año 1993 hasta las

desarrolladas en el año 2011-12, encontrando una diferencia en este último año (11-12) de un 5,28% más de sedentarismo en la población adulta (año 2006: 39,70%; 2011-12:44,98%). Arribas, Gil de Montes, & Arruza, (2011). En este mismo estudio se observa una mayor prevalencia de sedentarismo en las mujeres (un 50,01% frente al 39,6% en hombres), siendo los hombres de entre 18 a 44 años, quienes tienen un menor índice de sedentarismo con respecto al resto de tramos de edad (24,04%). ” (Domínguez, Nebot Y Plasencia 2014; Ministerios de Sanidad S.S., Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición 2014; Arribas, Gil de Montes, Y Arruza, 2011; citados por Corral, 2015)

“Dosil, (2018). Por lo tanto, atendiendo a los resultados obtenidos en la última encuesta (ENS 2011-12), el sedentarismo aumenta con la edad, existiendo diferencias entre hombres y mujeres, de manera que el 21,4% de los hombres entre 15 y 24 años indica que son sedentarios, extendiéndose con la edad dicho estilo de vida hasta encontrarnos con un 46,3% de población sedentaria masculina entre 45 y 54 años. Dichos valores parecen reducirse entre los 65 y 74 años con un 36% de sedentarismo, aunque comienza a aumentar progresivamente a partir de los 75 años. Respecto a las mujeres, entre un 43% y un 50% indican ser sedentarias en los distintos grupos de edad, valores elevados que vuelven a incrementarse entre los 85 y más años alcanzando el 82,6% ”(Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014: Dosil 2018; citados por Corral, 2015)

“Así pues, los Estados Miembros de la O.M.S. acordaron en 2013 reducir la inactividad física en un 10% en el marco del Plan de acción mundial de la O.M.S. para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles (ENT) 2013-2020, teniendo en cuenta que aunque el 80% de los Estados Miembros de la O.M.S. han elaborado políticas y planes para reducirla sólo están operativos en el 56% de los países. Fernández, Almagro, B. J. & Sáenz-López, P. (2015). ” (Fernández, et al 2015 citado por Corral, 2015)

En la actualidad, el comportamiento sedentario se ha definido estableciendo ciertas diferencias respecto a la inactividad física de manera

sistemática; los sujetos son sedentarios, aquellos sujetos no realizan entrenamiento de fuerza de tren superior e inferior una vez por semana. Por un lado, comportamiento sedentario es definido como actividades que involucran un gasto energético menor a 1,5 METs, estas son principalmente actividades como comer, ver televisión, trabajar en el computador o estudiar sentado. Fuentes, (2014).

1.1.3. Relaciones de la Actividad física y Salud

“Existen numerosos autores que relacionan la actividad física con la salud, por tanto vamos a realizar en primer lugar una aproximación conceptual a este término” (Corral, 2015).

1.1.3.1. Salud: concepto y fundamentos

“La salud se ha identificado con la ausencia de enfermedad, de ahí que una persona suele considerarse que está sana cuando no está enferma. Para García. (2014). la salud un estado completo de bienestar a nivel físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad. En el Diccionario de Ciencias de la Educación (1988), se la define como un estado del organismo en que existe un funcionamiento equilibrado y armonioso de todos sus órganos. Se considera que la salud es un estado natural de los seres vivos, mientras que su alteración son enfermedades. Arráez, & Romero, (2012). define salud como el nivel máximo de bienestar físico, psicológico y social, y de capacidad funcional, que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad. En esta definición se observa que la salud está relacionada con la vida desde un punto de vista cuantitativo y cualitativo para conseguir una mayor calidad y cantidad de vida.” (Corral, 2015)

“Según García, Rodríguez, Sánchez, & López, (2014). La salud es un recurso para la vida diaria que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. ” (García, Rodríguez, Sánchez y López, 2014 citado por Corral, 2015)

1.1.3.2. Actividad física-salud

“La relación positiva entre actividad física y salud, aporta beneficios saludables según García, (2016). que pueden ser verificados de dos maneras, una a través de un programa específico de actividad física y otra desarrollando estilos de vida activos relacionados con parámetros de salud como la duración, la intensidad, la frecuencia de práctica y el tipo de esfuerzo a realizar (aeróbico, ejercicios de fuerza, etc.) ” (García 2016 citado Corral, 2015)

“La frecuencia de práctica es el número de veces que se practica en la semana, el mes y el año García, (2014). dando las siguientes tipologías de práctica: ocasional (menos de una vez al mes ó 1-11 veces al año), práctica irregular (de una vez al mes a una vez por semana ó 12-59 veces al año), práctica regular (dos veces por semana ó 60-119 veces al año) y práctica intensiva (más de dos veces a la semana ó 120 veces o más al año). En cuanto a la duración, se ha utiuluzado el proyecto COMPASS (Coordinated monitoring of participation in sport in Europe), donde la duración oscila en periodos de 15 minutos o más diferenciando la duración entre: 5 a 15 minutos, de 15 a 30 minutos, de 30 a 45 minutos, de 45 a 60 minutos y más de una hora. La intensidad, según Lavielle, Pineda, et al. (2014). distingue tres niveles: la intensidad ligera o baja (puede realizar actividad durante una hora o más sin cansarse), la intensidad moderada (produce un aumento de la frecuencia respiratoria o del corazón) y la intensidad alta o elevada (actividad que supone casi un máximo de esfuerzo, produciendo a su vez fatiga). ” (García 2014 citado por Corral, 2015)

1.1.3.3. Recomendaciones de la actividad física para la salud

“Según Generelo, (2015). la realización de actividad física suficiente y de forma regular es un factor de promoción y mantenimiento de una buena salud. De esta manera, el MINSA (2015), también elabora una serie de recomendaciones para la población en el marco de la Estrategia de Promoción de Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud.” (Generelo 2015 citado por Corral, 2015)

- “Niveles recomendados de actividad física para la salud para adolescentes. ” (Corral, 2015)

Marcos, Orquín, Belando, & Moreno, (2014). “Para los adolescentes, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que: Los adolescentes dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada 1 , o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa”

“Cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas considerando que, según el Ministerio de Sanidad, Hernández, Fernández Collado, & Baptista, (2006). minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que 2 minutos de actividad moderada. ” (Hernández, Fernández Collado y Baptistas 2006 citado por Corral, 2015)

“La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 30 minutos de duración como mínimo, teniendo en cuenta que la actividad física realizada regularmente es la más beneficioso para la salud. Por ejemplo: 30 minutos de actividad física moderada cinco días o más.” (Corral, 2015)

“Con el fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adolescentes aumenten hasta 600 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 300 minutos semanales de actividad física vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.” (Corral, 2015)

“Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares, aconsejando realizar de 8 a 12 repeticiones por cada grupo muscular, así como realizar actividades para mejorar la flexibilidad.” (Corral, 2015)

“Con el fin de mejorar las funciones de crecimiento, cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea y funcional, y reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que” (Corral, 2015):

1. “Los adolescentes dediquen 300 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física

vigorosa aeróbica durante 150 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.” (Corral, 2015)

2. “La actividad se practicará en sesiones de 30 minutos, como mínimo.” (Corral, 2015)

3. “A fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adolescentes dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.” (Corral, 2015)

4. “Los adolescentes con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.” (Corral, 2015)

5. “Se realicen actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos cuatro o más días a la semana Heinemann, (2016) o al menos cuatro días a la semana según el Ministerio de Sanidad (2015).” (Heinemann 2016 citado por Corral, 2015)

6. “Cuando los adolescentes no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado, dado que cualquier aumento de actividad física, aun siendo leve, producirá beneficios para su salud.” (Corral, 2015)

“No obstante, nos encontramos con otras recomendaciones para adolescentes, tales como las realizadas por el American College of Sports Medicine (ACSM) y la American Heart Association (AHA), en las que informan que para la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria se deben realizar cinco sesiones semanales de 30 minutos de duración, con una intensidad equivalente al 40-85% de la frecuencia cardiaca de reserva o del 64-94% de la frecuencia cardiaca máxima Hernández, (2015).” (Hernández 2015 citado por Corral, 2015)

1.1.3.4. Recomendaciones de sedentarismo y tiempo de pantalla para la salud

Hernández, & Velázquez, (2017). plantea una serie de recomendaciones para reducir el sedentarismo:

“Reducir los periodos sedentarios prolongados superiores a dos horas, intercalando descansos activos cada una o dos horas mediante sesiones cortas de estiramientos o con un breve paseo. ” (Corral, 2015)

“Fomentar el transporte activo, ya sea andando, en bicicleta, etc.” (Corral, 2015)

“Limitar el tiempo de pantalla (televisión, tabletas, consolas, teléfonos u ordenadores). ” (Corral, 2015)

CAPITULO II

ANTECEDENTES

Antecedentes internacionales

Marques, (2007), en su estudio: “Crecimiento Somático y Desempeño Motor el objetivo fue medir el índice de masa corporal (IMC) en ambos sexos para cuantificar los casos de sobrepeso y de obesidad; asimismo se medirá a la población joven y niños, la muestra estuvo conformada por 836 estudiantes de 37 instituciones escolares (417 chicas y 419 chicos) de los 3 a los 10 años de edad que son parte del proyecto para hacer las mediciones se utilizó medidas somáticas aprobadas por la organización mundial de la salud en el congreso de Lovaina (Bélgica).”

El primer aspecto que se evaluó fue el desempeño motor mediante el test de Preschool Test Battery (PTB). De los resultados presentados se deduce que los estudiantes de 3 a 6 años muestran un 63.20% de sobrepeso con tendencia a obesidad, tanto que el 36.8% muestra subniveles nutricionales, en el caso de los alumnos de 7 a 10 años se encuentra que el sobrepeso y obesidad afecta al 81.4% y el 18.6% muestra deficiencias de peso.

Esta dicotomía analizada en la investigación nos da a entender que en la sociedad mexicana muestra brechas alimenticias una gran mayoría que llega al sobre peso y una minoría que no alcanza los límites mínimos nutricionales. De esto se concluye que el estado motor depende mucho de la situación económica real y las costumbres alimentarias de la familia.

Morris et al., (2012), presentó una investigación titulada: Age and Sex Differences in Motor Performance of 3 through 6 Year Old Children, en esta investigación el objetivo fue: Evaluar el rendimiento motor en niños de 3 a 6 años

en diversas habilidades motoras se aplico el test schulth que solicita realizar diversas actividades motoras como correr baylar saltar en un pie carreras trepar entre otra actividades, las cuales son realizadas en un tiempo dado según la edad del niño y según el rendimiento y tiempo utilizado para realizarlas se obtiene la medida de su resistencia en actividades motrices en la presente investigación se observo que los niños que tenían sobre peso o estaban en riesgo de contraerlo, no alcanzaban a realizarla evaluándose asi mismo la resistencia y variedad de habilidades. La resistencia fue clasificada en niveles obteniéndose que los niños con sobre peso alcanzaban al nivel uno y dos en tanto que los niños con peso normal llegaban a lograr asta el nivel 4.

Antunes, Freitas, Mendoca, & Maia., (2013), presentaron la investigación titulada: Desempenho motor, gordura corporal e atividade fisica. Um estudo em criancas madeirenses dos 3 aos 6 anos. En esta investigación evalúan la capacidad para desarrollar actividades físicas en niños de 3 a 6 años, para lo cual elaboran un progrma con actividades motoras e intelectuales para satisfacer el objetivo de Construir cartas científicas basadas en la motricidad fina y la motricidad gruesa, para correlacionar con el desarrollo de unconjunton de test intelectuales que evalúan la edad mental de los niños, la muestra estuvo constituida por 365 estudiantes, de los cuales 180 fueron del sexo femenino y 185 del sexo masculino. Los resultados muestran que el sexo no es factor de diferencia para el desarrollo intelectual por lo tanto niños y niñas tienen las mismas competencias para desarrollar intelectualmente. No asi el índice de masa corporal que si afecta el desarrollo intelectual en una razón inversamente proporcional a medida que se increnta los índices de masa corpola, el coeficiente intelectual permanece inmóvil o logra un desarrollo menor, pero se observa también como conclusión que las evaluaciones de las habilidades muestran que si se desarrollan programas orientados al desarrollo intelectual, es posible mejorar las capacidades de todos los estudiantes sin diferencia de peso u obesidad

“Castetbon & Andreyeva, (2012) presento su investigación titulada: Obesity and motor skills among 4 to 6-year-old children in the United States: nationally representative surveys.” (Mescua, 2018) El objetivo de esta investigación fue: correlacionar las actividades motoras y la obesidad la muestra estuvo conformada por 4 700 niños de educación inicial de cuyas edades son de 4, 5 y 6 años de edad. La evaluación de las habilidades motoras finas y gruesas se hicieron con instrumentos producidos por Movement Assessment Battery for Children. “La conclusión fue que el 33% fueron clasificados con sobrepeso u obesidad y el 15 % de los niños eran obesos. Las niñas obtuvieron un promedio más elevado que los niños en las pruebas de equilibrio, salto horizontal, saltar sobre el pie derecho. La relación entre las habilidades motoras y la obesidad variaba según los tipos de habilidades.” (Mescua, 2018)

Berghtein, (2014), en su investigación: Obesidad y sedentarismo en niños de 4 años de los jardines de infantes de la ciudad de Río Grande, Tierra del Fuego, Argentina, tubo como objetivo cuantificar la prevalencia de obesidad y sedentarismo en niños, se evaluo a 122 niños. A quienes fueron obtenidas sus medidas de talla y peso para calcular el IMC, así mismo se evaluo el perímetro de cintura que es la metodología que recomienda la sociedad Argentina de Pedriatria Se utilizo es Krece-plus arrojando que existe un alto nivel de obesidad entre la población infatitil estudiada

Antecedentes nacionales

“Bustamante, Maia, & Beunen, (2011), en su investigación: ¿Cómo crecen y se desarrollan los niños y adolescentes en La Merced y San Ramón?, se fijo como objetivo principal: analizar el crecimiento somático y su relación con la maduración biológica y su desempeño motor, actividad que se cumplio con un total 4 350 escolares se recurrio a la Preschool Test Battery (PTB) (Morris, Williams, Atwater, & Wilmore, 1982). Las principales conclusiones fueron: en general, el desempeño que muestran es lo esperado para cada edad y sexo; existe un predominio de los valores medios más elevados de los varones en la mayoría de las pruebas (Carrera de velocidad, carrera de ida y vuelta, salto horizontal y

lanzamiento de pelota de tenis), demostrando así un dimorfismo sexual en el desempeño motor.” (Bustamante, Mai y Beunen, 2011; Morris, Williams, Atwater y Wilmore, 1982 citado por Mescua, 2018)

Aguinaga, (2012), en su estudio: Desarrollo psicomotor en estudiantes de 4 años de una Institución Educativa Inicial de Carmen de La Legua y Reynoso, estudio el nivel de desarrollo de la motricidad en estudiantes de 4 años aplicando la técnica descriptiva se evaluo a 48 estudiantes de 4 años utilizando el test de desarrollo motor (TEPSI) Los resultados muestran que los estudiantes se encuentran en un nivel de normalidad, existiendo relación entre su edad cronológica y su motricidad

“Otárola, (2012), en su estudio: Desarrollo psicomotor, según género en niños de 4 años comparo la motricidad en dos instituciones educativas del Callao-Cercado, con el propocito de investigar la diferenciaq de valores y niñas, concluyendo que no existen diferencias significas en el desarroloo psicomotor en niños de 4 años.” (Otárola 2012 citado por Mescua, 2018)

Quispe, (2015), investigo la Relación entre estado nutricional en niñas y niños y su estado nutrcional, utilizando para tal efecto el nivel de normalidad group según el cual los niños de las familias urbanas cuetan con un mejor estado nutricional que los niños de las zonas rurales, llegando a concluir que las costumbres alimentarias de las madres y amas de casa, cuentan con mayores recursos para financiar una mejor calidad de dieta para los niños asi mismo la variedad de los productos que consumen en su dieta diaria

“Bustamante & Maia, (2013), en su estudio: Estatus Ponderal y Aptitud Cardiorrespiratoria en Escolares de la Región Central del Perú, estableció que las consecuencias del sobre peso y obesidad es el menor periodo de de vida, estas características que impactan en los adultos son fuertemente afectivas para los niños, creando dependencia y una urgencia en el tratamiento.” (Bustamante y Maia 2013 citado por Mescua, 2018)

“El índice de masa corporal (IMC) fue determinado por la división del peso por el cuadrado de la altura (kg/m^2). Los resultados demostraron que uno de cada cinco niños en edad preescolar tienen sobrepeso u obesidad; los escolares de la ciudad de Junín presentan una baja frecuencia de sobrepeso y obesidad (5,3 %), seguido por los que residen en Chanchamayo y Barranco (17,7 y 37,8 %, respectivamente). (Alvarez-Dongo, Sanchez-Abanto, Gomez-Guizado, & Tarqui-Mamani, 2012), en su estudio: *Overweight and obesity: prevalence and determining social factors of overweight in the Peruvian population*, el objetivo principal fue: Estimar la prevalencia de sobrepeso, obesidad y los determinantes sociales del exceso de peso en la población peruana. Se realizó un estudio transversal que incluyó a los miembros residentes en los hogares de la muestra Encuesta Nacional de Hogares se empleó un muestreo probabilístico, estratificado y multietápico. La muestra incluyó 69 526 miembros; metodología internacional. Para evaluar el sobrepeso y obesidad se utilizó el peso para la talla (niños menores años), IMC para la edad (niños y adolescentes entre 5-19 años) y el IMC para adultos. Las principales conclusiones fueron: los niños menores de 5 años tienen una prevalencia de sobrepeso de 6,4 % y obesidad 1,8 %, siendo ligeramente mayor en los niños. Por otro lado, se observó que ambos fueron más prevalentes en el área urbana y Lima Metropolitana y menos prevalente en la Sierra y Selva. Uno de cada cuatro niños peruanos entre 5 a 9 años tuvo exceso de peso.” (Mescua, 2018)

CONCLUSIONES

PRIMERA:“ Son características la población infantil, adolescente adulta y adulta mayor del Perú, la desatención de la práctica saludable de la actividad física, así mismo existe una conducta sedentaria en la población general. Es urgente tratar de manera independiente la práctica de actividad física y el sedentarismo, dado que tal y como mostramos en los resultados, podemos tener un buen nivel de práctica de actividad física, pero tener una conducta sedentaria. ” (Corral, 2015)

SEGUNDA “Los factores que determinan la inactividad son la práctica de actividad física diaria, la forma de traslado a su ocupación habitual determina que la población lo hace mayoritariamente a pie o en bicicleta (forma activa de desplazamiento), seguido de otras formas no activas como son el transporte público y del transporte privado.” (Corral, 2015)

TERCERA El comportamiento y adherencia de la población hacia la actividad física, indica que la mitad de la población muestra interés por comenzar alguna actividad física, o en seguir practicando la que ya conocen, cuatro de cada cinco personas no muestran limitación alguna y le dan importancia a la práctica de actividad física, a pesar de que dos de cada cinco personas abandonan la práctica de actividad física

CUARTA Existen diferencias entre la práctica de actividad física y deportes y el sedentarismo según el género, intervalo de edad y ocupación principal de la población. Entre los diferentes niveles de práctica existen pequeñas diferencias según el sexo. Predominando la mujer sobre el hombre así mismo existen diferencias a nivel de edad y de ocupación. Según avanzan en edad, practican menos actividad física. Respecto a las personas que presentan una conducta sedentaria, es mayor en los varones.

QUINTA En base a lo expuesto, podemos deducir que las personas no tienen conciencia del nivel de riesgo que implica el sedentarismo o no le dan la suficiente importancia, por lo que debería hacerse intervenciones específicas para tratar de incrementar la actividad en toda la población y preferentemente en los más jóvenes, que son los que mayor tendencia tienen a aumentar el sedentarismo, con las graves consecuencias que ello conlleva si tenemos en cuenta que con el aumento de la edad se va reduciendo el nivel de práctica de actividad física

REFERENCIAS CITADAS.

Corral, J. (2015). Actividad Física, Estilos De Vida Y Adherencia De La Práctica De Actividad Física De La Población Adulta De Sevilla (Tesis Doctoral). Universidad De Sevilla. Sevilla. España.

Diario Oficial El Peruano. (2017). Normas Legales. Recuperado de:<http://www.asesoresempresarialperu.com/normas-legales/12052017.pdf>

Mescua, L. (2018). Estudio del Desempeño Motor y el Estatus Ponderal en Niños del Nivel Inicial en el Distrito de Huayucachi de la Provincia de Huancayo 2016 (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional De Educación Enrique Guzmán Y Valle. Lima. Perú.

ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	idus.us.es Fuente de Internet	6%
2	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	documentop.com Fuente de Internet	1%
4	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
6	www.gobiernoydesarrollohumano.org Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	webserver.uemc.edu Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo