

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de la educación física para la salud.

Trabajo académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Física

Autor

Samuel Jimenez Abad

Jaén – Perú

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de la educación física para la salud.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Jaén – Perú

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de la educación física para la salud.

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y
forma

Samuel Jimenez Abad (Autor)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Jaén – Perú

2018



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaen, al día siete del mes de agosto de dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E Teresa Otoya Arrese, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *"Importancia de la educación física para la salud"*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) **JIMENEZ ABAD, SAMUEL**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de dieciseis (16).

Por tanto, **JIMENEZ ABAD, SAMUEL**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las doce 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 los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA.

A todos aquellos que han apoyado en el largo camino de mi formación profesional

ÍNDICE

DEDICATORIA.	5
ÍNDICE.	6
RESUMEN	7
ABSTRAC.	8
INTRODUCCION	9
CAPITULO I: GENERALIDADES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	11
1.1. Que es la educación física	11
1.2. Educación Física escolar	12
1.3. Como surge la Educación Física:	14
CAPITULO II : SALUD Y EDUCACIÓN FÍSICA	16
2.1. La educación escolar para la salud	16
2.2. Que es el Triángulo de la salud	17
2.3. Los ámbitos del triángulo son fundamentales en el ser humano	17
2.4. Sedentarismo	17
2.5. Consecuencias negativas de no hacer ejercicio	19
CAPITULO III: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD	27
3.1. Importancia de la educación física para la salud	27
3.2. ¿Qué es la actividad física?	28
3.3. Importancia de la actividad física para la salud	28
3.4. Calidad de vida	29
CONCLUSIONES	30
RECOMENDACIONES.	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32

RESUMEN

El presente informe monográfico tiene como propósito Investigar la importancia de la educación física para la salud en la educación Primaria para determinar desde la educación física un conjunto de acciones para desarrollarla. El estudio es de carácter descriptivo, concluyendo sobre la importancia de la educación física para la salud que implica el pensamiento, por cuanto el niño lo lleva a la acción, en su hogar, escuela y comunidad y que ésta integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y expresarse en un contexto psicosocial. A la vez de la importancia de la educación física refleja todos los movimientos del ser humano. Estos movimientos determinan el comportamiento motor que se manifiesta por medio de habilidades motrices básicas que expresan a su vez los movimientos naturales del hombre.

Palabras clave: Estrategias – Movimientos, actividad física.

ABSTRACT.

The purpose of this monographic report is to investigate the importance of physical education for health in Primary education to determine from physical education a set of actions to develop it. The study is descriptive in nature, concluding on the importance of physical education for the health that thinking implies, inasmuch as the child takes it to action, in his home, school and community and that this integrates cognitive, emotional, symbolic and sensory-motor interactions in the ability to be and express himself in a psychosocial context. At the same time the importance of physical education reflects all the movements of the human being. These movements determine the motor behavior that is manifested through basic motor skills that in turn express the natural movements of man.

Keywords: Strategies - Movements, physical activity.

INTRODUCCIÓN

La actividad física, esta desde que el hombre aparece en la tierra, ha sido parte elemental en su evolución y supervivencia, sin ella tal vez el hombre no existiría, podríamos decir que habría sido extinto si no hubiera desarrollado y utilizado en forma correcta, las actividades físicas están referidas a todo aquello que el hombre hacer en movimiento, sus utilidades pueden ser desde la generación o búsqueda de alimentos para sobrevivir o también para demostrar superioridad física, es decir que la actividad física permite al hombre prepararlo para realizar actividades en la que se requiera mayor cantidad de capacidad y que esta a su vez le proporcionaría ello para tener un mejor desempeño.

El uso de la actividad física, esta referido al desarrollo de las capacidades físicas, estas a su vez, generan un mejor estado físico y mayor incremento de sus capacidades físicas que le permiten tener o ser superior a aquellos que no desarrollan estas capacidades; así mismo se puede decir que las actividades física son parte elemental dentro de la practica de los deportes, por ello el hombre debe tener en cuenta que las actividades física deben ser siempre consideradas como importante en el desarrollo de su vida.

El deporte abarca muchos aspectos, pero podemos decir que cuando hablamos de esta rama de la educación, nos referimos a disciplinas relacionadas con el uso global de todo el cuerpo, y la enseñanza nos permite formar un individuo como un todo.

Al disfrutar de la actividad física de forma emocional y cognitiva y participar en actividades deportivas que favorezcan la convivencia, podemos desarrollar el hábito de las actividades deportivas para mejorar la calidad de vida y la salud de los alumnos.

La educación física escolar juega un papel fundamental en este tema, pues tiene la responsabilidad de incentivar a los estudiantes a desarrollar el hábito del ejercicio físico con el fin de mejorar la calidad de vida y la salud.

La educación física escolar es la principal responsable de promover hábitos saludables y positivos; además, la asignatura es la única asignatura que puede alcanzar metas que no se pueden alcanzar en otros campos, no solo a nivel físico, sino también a nivel psicológico y social.

Objetivo general

Describir la importancia de la practicar hábitos de actividades físicas para la salud

Objetivos Específicos

Describir la generalidad de la educación física.

Conocer los aportes de la educación física en el desarrollo de la salud.

Describir los aportes de la actividad física en la salud.

El contenido del trabajo, esta dado de la siguiente manera:

El capítulo I, contiene, todo lo referido ala marco teórico de la educación física.

En el capítulo II, se puede encontrar todo lo que tiene que ver con la educación física y su importancia dentro de la promoción de la buena salud.

El capítulo III, se encuentra se explica los aportes de las actividades física para tener una buena condición física y buena salud.

Así mismo se muestran las conclusiones y recomendaciones y referencias citadas.

CAPITULO I

GENERALIDADES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

1.1. ¿Qué es la educación física?

La educación física es parte del proceso educativo de todos, enfocándose en el ejercicio físico para consolidar las habilidades físicas, cognitivas y emocionales, especialmente en la juventud.

A través de la educación física, los estudiantes expresan su espontaneidad, fomentan su creatividad y, lo más importante, hacen que se conozcan, se respeten y se valoren a sí mismos y a los demás. Por tanto, ya sea en el aula o mediante proyectos didácticos lúdicos, la diversidad y experiencia de diferentes actividades en juegos, juegos, entretenimiento y deportes son fundamentales para la implementación continua de estas actividades.

En general, las instituciones educativas no se dan cuenta de la importancia de la educación física para la educación primaria porque, al igual que otras disciplinas del conocimiento, a través del deporte, también contribuye al proceso de formación humana para obtener beneficios personales y sociales. Su propia cultura.

Si la educación física se construye como un proceso de enseñanza a largo plazo, puede sentar una base sólida para lograr la integración y socialización, asegurando así la continuidad de su futuro desarrollo vital y especialización deportiva.

A través de la educación física, los estudiantes aprenden, realizan y crean nuevas formas de deportes con la ayuda de diferentes formas de juegos, entretenimiento y deportes. En estos cursos, los estudiantes pueden desarrollar, ejercer creatividad y demostrar su

espontaneidad como vida, quieren descubrir muchas alternativas que puedan ser aplicables en la vida social futura, y estas alternativas no se pueden realizar fácilmente en otras disciplinas del conocimiento.

Si la educación física se construye como un proceso de enseñanza a largo plazo, puede sentar una base sólida para lograr la integración y socialización, asegurando así la continuidad de su futuro desarrollo vital y especialización deportiva.

A través de la educación física, los estudiantes aprenden, realizan y crean nuevas formas de deportes con la ayuda de diferentes formas de juegos, entretenimiento y deportes. En estos cursos, los estudiantes pueden desarrollar, ejercer creatividad y demostrar su espontaneidad como vida, quieren descubrir muchas alternativas que puedan ser aplicables en la vida social futura, y estas alternativas no se pueden realizar fácilmente en otras disciplinas del conocimiento.

Además, en los últimos años, se ha vuelto cada vez más importante en nuestra vida diaria cada vez más sedentaria, lo que hace que debido a la alta tasa de obesidad infantil, esto también haya dado la voz de alarma.

Es por esto que una dieta saludable y tiempo suficiente para un adecuado ejercicio físico complementan de la mejor manera el desarrollo integral de las personas. Desde el punto de vista mental y físico, es necesario ajustar los registros de aprendizaje, así como los registros o ejercicios requeridos para el juego.

1.2. Educación Física escolar

La característica de los deportes escolares es su carácter dinámico, es una forma interactiva en la que puedes usar tu cuerpo y tu mente para aprender a través del ejercicio. (Ruiz, 2000), cree que uno de los principales objetivos de la educación física es el desarrollo de la motricidad. (Ruiz, 2000) define la EP como la capacidad de un organismo para interactuar de manera efectiva con su entorno, pero como dijo el mismo autor, su desarrollo es un proceso dinámico y complejo caracterizado por su control y cambios en sus acciones con otros y objetos Proceso por su lado.

Se puede decir que la educación física se relaciona principalmente con situaciones de aprendizaje y reacciones de los estudiantes, caracterizadas por el deporte. (Ruiz, 2000) dijo que la EP se refiere a una serie de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos, estos conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos interferirán con sus múltiples interacciones en su entorno y con los demás.

Podemos definir el deporte, es un conjunto de actividades deportivas que se seleccionan de acuerdo con los estándares de enseñanza, desde una perspectiva global, el deporte lo abarca todo, pero solo combinando deportes, actividades deportivas y entretenimiento se puede elaborar el contenido de las actividades deportivas. Educación temática, por lo que se considera como el verdadero método de enseñanza del comportamiento deportivo personal. (Ruiz, 2000)

Interpretar el deporte como un campo de investigación o conocimiento, que involucra a otras disciplinas para lograr su desarrollo, por lo que tiene un carácter interdisciplinario o multidisciplinario. Sin embargo, podemos desarrollar el deporte escolar desde dos perspectivas o métodos: la actividad física y la preparación deportiva. (Armond, 1991)

Ambos puntos de vista son propicios para el desarrollo físico personal, pero al trabajar desde la perspectiva de la actividad física, podemos participar en actividades deportivas y de entretenimiento que pueden promover hábitos saludables o la salud física. Desde la perspectiva de la preparación física, el trabajo se centra en la preparación física para mejorar el rendimiento en la práctica deportiva. Es posible desarrollar la educación física desde estas dos perspectivas, que pueden separarse o combinarse entre sí, sin embargo, si solo nos enfocamos en una de estas perspectivas, es imposible alcanzar los objetivos curriculares completos que persigue la educación física escolar. (Armond, 1991)

Definimos la actividad física como una serie de conductas deportivas que se realizan de forma aleatoria en el tiempo libre o en la vida diaria, lo que significa que se consume más energía que cuando estamos en reposo, y la preparación física se define como

un ejercicio físico planificado, organizado y repetitivo. obtener, mantener o mejorar uno o más componentes de la salud o la salud (Sanchez, 1996).

En estos tiempos, es necesario desarrollar el hábito del ejercicio físico para la salud y educar en todo lo relacionado con él. Según (Molinero, 2012), la educación física escolar es la principal responsabilidad para promover hábitos saludables y activos; además, esta asignatura es la única asignatura que puede alcanzar metas que no se pueden alcanzar en otros campos, no solo a nivel físico, pero también a nivel psicológico y social.

La educación física escolar nos brinda la oportunidad de cultivar los hábitos de los alumnos para que puedan mantener la salud del triángulo equilátero en constante equilibrio. Un triángulo equilátero saludable incluye: cuerpo, mente y sociedad. (en color verde). (Molinero, 2012)

1.3. Como surge la Educación Física:

Algunos autores como: (Mello, 1997) Están convencidos de que cuando los humanos prehistóricos consideraban el ejercicio físico como un medio para buscar seguridad y la necesidad de escapar, luchar y cazar a través de su agilidad y destreza, surgió el origen de los deportes.

Aunque la educación física de Grecia y Esparta intentó cultivar la capacidad de acción, según algunas reflexiones de algunos autores, el origen del deporte es inherente o puede atribuirse a diferentes países. En la mayoría de estos países, el objetivo del deporte es combinar actores con sabios, siendo el protagonista el deportista. (Mello, 1997)

En la época visigoda se practicaban como deportes la lucha, el salto, el lanzamiento de jabalina y la esgrima. Uno de los primeros en proponer ejercicios específicos para diferentes partes del cuerpo fue Galeno. (Mello, 1997)

En la antigua Grecia, para la era de la civilización griega, ya existían sistemas de práctica de actividades físicas para diferentes edades y grupos de género, que se caracterizaban por una forma importante de desarrollo del deporte a través de su cultura, y contribuían a los conceptos que aún se aceptan en la actualidad. , en lo físico y La unión del alma, a través del movimiento del cuerpo y la música. Según Sócrates: "La música es simple para hacer sabia el alma; mientras que la gimnasia hace que el cuerpo sea saludable". Las actividades sociales y físicas son actividades comunes de los griegos, tales como: lucha grecorromana, gimnasia, pentatlón, etc. (Mello, 1997)

La expresión de Juvenal, mente sana y cuerpo sano, nació en la antigua Roma, donde las actividades deportivas están condenadas a las habilidades militares. Para la Edad Media, la época en la que Roma se derrumbó, algunos autores la llamaron Edad Oscura. Descubrimos que la adoración del cuerpo se consideraba un pecado, pero con el renacimiento, la gente recuperó el interés por su propio cuerpo. Merlot atribuyó el regreso del deporte a la escuela en 1997 a Vitorio de Feltre, quien construyó esta escuela en 1423: la Casa Giocosa, donde el contenido didáctico se concreta mediante el ejercicio físico. (Santos, 2005).

CAPITULO II

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

2.1. La educación escolar para la salud

Como pilar básico de la sociedad, tenemos las escuelas. Uno de los objetivos de la educación en salud escolar es permitir que los estudiantes desarrollen hábitos de vida saludables, especialmente cuando los problemas de salud de la escuela se manejan de manera interdisciplinaria desde diversos campos del conocimiento. (Corbell, 1993).

El campo del deporte es uno de los campos de conocimiento más adecuados para promover y educar en salud. Según el reglamento de la Generalitat de Catalunya de Cataluña de 1984, las cuestiones de salud deben ser prioritarias en el plan de estudios para cultivar niños sanos que puedan convertirse en adultos sanos y construir una sociedad sana en el futuro. Promover hábitos saludables no es solo tarea de la escuela, también debe coordinarse en otros entornos sociales. La escuela en sí no es suficiente, si su entorno no es propicio para una vida saludable, será ineficaz. (Corbell, 1993).

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud es un estado de completa salud física, mental, social y espiritual, no solo la ausencia de enfermedad. Uno de los principales objetivos del deporte es cultivar a los estudiantes para que desarrollen un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera un estilo de vida saludable como un promotor de la buena salud en la Carta de Ottawa (OMS, 1986). (Corbell, 1993)

El deporte escolar debe proporcionar una base sólida para la práctica de actividades deportivas, y proporcionar un espacio para el ocio y la convivencia social a través del desarrollo deportivo y la promoción de la salud. (Corbell, 1993)

2.2. Que es el Triángulo de la salud

El triángulo de la salud es un gráfico que mide la salud psicológica, social y física de una persona. Todos los aspectos son iguales. Esto resalta la importancia de la igualdad en los tres aspectos. Prestar más atención a un aspecto e ignorar los otros dos puede generar desequilibrios en la salud. (Millot, 2014).

2.3. Los ámbitos del triángulo son fundamentales en el ser humano

Lo mental: Esto está relacionado con el estado de ánimo y la salud emocional, sentirse lleno y feliz como persona, sin memoria ni problemas emocionales. (Millot, 2014)

Lo físico: es el equilibrio fisiológico, la buena salud física.

Lo social: Se refiere a tener buenas relaciones sociales, aceptar y ser aceptado por los demás y tener habilidades sociales.

Si un componente del triángulo es débil, entonces los otros componentes se colapsan aquí. La importancia de promover hábitos de ejercicio físico entre nuestros estudiantes es importante para la salud, porque el ejercicio físico favorece las buenas condiciones físicas y fortalece el triángulo equilátero. Soporte, que ayuda a fortalecer los aspectos psicológicos y sociales. (Millot, 2014)

2.4. Sedentarismo

Hipócrates manifestaba: lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia.

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1999), la falta o falta de ejercicio físico diario de una persona se denomina estilo de vida sedentario, y también se puede definir como falta de ejercicio físico regular, por ejemplo: una persona bajo 30 minutos regularmente todos los días Haga ejercicio, menos de 3 días a la semana. En términos generales, un estilo de vida sedentario hace que el cuerpo humano sea vulnerable a las enfermedades.

Las enfermedades más relacionadas con los estilos de vida sedentarios aparecen más en los estilos de vida urbanos. Sin embargo, la falta de actividad física no es solo el resultado de la elección del estilo de vida de una persona: la imposibilidad de acceder a espacios abiertos seguros, instalaciones deportivas y patios de recreo escolares; y comprensión limitada de los beneficios de la actividad física, así como la promoción de la actividad física. y educación de los ciudadanos Un presupuesto insuficiente puede dificultar o incluso hacer imposible comenzar. (OMS, 1999)

Las enfermedades más relacionadas con los estilos de vida sedentarios aparecen más en los estilos de vida urbanos. Sin embargo, la falta de actividad física no es solo el resultado de la elección del estilo de vida de una persona: la imposibilidad de acceder a espacios abiertos seguros, instalaciones deportivas y patios de recreo escolares; y comprensión limitada de los beneficios de la actividad física, así como la promoción de la actividad física y educación de los ciudadanos. Un presupuesto insuficiente puede dificultar o incluso hacer imposible comenzar. (OMS, 1999)

Cultivar hábitos de ejercicio físico para mejorar la calidad de vida y educar a los niños sobre la importancia del ejercicio físico desde una edad temprana. El compromiso, la acción y la cooperación entre los diferentes departamentos son necesarios para que las personas puedan mejorar su salud y bienestar a través de la actividad física. La actividad física no requiere ejercicio extenuante para la salud.

La promoción de las actividades deportivas también trae beneficios sociales, que provienen de la reducción de los costos de atención de la salud, el aumento y participación de actividades deportivas y recreativas, la mejora del rendimiento escolar y la reducción

del absentismo. Por tanto, es obvio que las escuelas deben solucionar los problemas de salud y proporcionar al alumno un aprendizaje que fomente la actividad física y los hábitos para mejorar su salud a lo largo de su vida, los hábitos saludables tienen un impacto positivo en su calidad de vida. (Ruiz, 2000)

Según (Ruiz, 2000) La salud en la educación es razonable en la educación de la toma de decisiones, la responsabilidad personal y social, y cree que la educación debe ayudar a las personas a convertirse en personas verdaderamente rectas, y la salud es parte de la integridad.

Luego de analizar el concepto de salud y deporte desde el origen y significado del concepto de salud y deporte, podemos ver que su objetivo en las escuelas es promover la salud. No hay duda de que la educación financiera se constituye como una asignatura curricular con mayores responsabilidades. y posibilidades uno. Promover hábitos de ejercicio físico para mejorar la calidad de vida y la salud. (Ruiz, 2000)

Los datos preliminares de un estudio de la OMS sobre los factores de riesgo indican que la inactividad física, o sedentarismo, es una de las 10 primeras causas mundiales de defunción y discapacidad. Entre el 60% y el 85% de las personas de países de todo el mundo no realizan suficiente actividad física para favorecer su salud. (OMS, 1999)

Un estilo de vida sedentario aumenta todas las causas de muerte, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes y obesidad, y aumenta en gran medida el riesgo de cáncer de colon, presión arterial alta, osteoporosis, depresión y ansiedad. (OMS, 1999)

La falta de actividad física o un estilo de vida sedentario es una de las diez principales causas de muerte y discapacidad en el mundo. En todos los países en desarrollo de rápido crecimiento, el hacinamiento, la pobreza, la delincuencia, el tráfico, la mala calidad del aire y la falta de parques, aceras, instalaciones deportivas y recreativas y otras áreas seguras dificultan las actividades deportivas. (Santos, 2005)

Esto hace inevitable que las consecuencias sean los niveles crecientes de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

2.5. Consecuencias negativas de no hacer ejercicio

Cada vez son más las personas que abandonan el hábito de hacer ejercicio porque tienen poco tiempo libre, lesiones o incluso pereza. Independientemente del motivo, dejar de hacer ejercicio por completo nos traerá una variedad de problemas de salud, como veremos más adelante. (Santos, 2005).

Aunque hoy en día solemos vivir un ritmo de vida ajetreado y tenso, cualquiera puede dedicar media hora a caminar todos los días, ¿verdad? Con tan solo este simple gesto, podemos hacer suficiente ejercicio para activar nuestro cuerpo. Si te atreves a hacer un ejercicio más vigoroso y durar más, ¡tanto mejor! También puedes elegir entrenamientos más tranquilos, pero igualmente efectivos, como Pilates o yoga. Si no puede hacer ejercicio debido a una lesión, la natación también es una buena opción. (piero, 1992).

Como ves, el ejercicio tiene muchos beneficios para nuestro organismo. De la misma forma, si nos quedamos sentados mucho tiempo y no solemos hacer ejercicio, tendrá una serie de consecuencias, que serán muy perjudiciales para nuestra salud a largo plazo. (piero, 1992)

Aumento de la presión arterial: Las venas y arterias son flexibles y se adaptan al flujo sanguíneo. Si hacemos ejercicio con regularidad, los vasos sanguíneos se ensancharán, lo que ayuda a reducir la presión arterial. Sin embargo, si llevamos una vida sedentaria, los vasos sanguíneos se adaptarán a este menor flujo sanguíneo y se volverán más estrechos. Como resultado de este estrechamiento, aumenta la presión arterial. Este aumento de la presión arterial es muy perjudicial para órganos vitales como el corazón o los riñones. (Santos, 2005)

Deterioro de la condición cardíaca: El ejercicio regular nos ayuda a fortalecer el corazón, mejorando así la salud del corazón. Sin embargo, si llevamos una vida sedentaria, este músculo se irá debilitando poco a poco, dando lugar a diferentes problemas y disfunciones.

Además, otros problemas causados por la falta de ejercicio, como el aumento del colesterol, la grasa y la presión arterial, también pueden tener un impacto negativo en la salud del corazón. (Sanchez, 1996)

Empeoramiento de la circulación sanguínea: El estrechamiento de los vasos sanguíneos, el debilitamiento del corazón y el aumento de la acumulación de colesterol en las arterias dificultan la circulación sanguínea. Esto significará que todos sus órganos y otras partes de su cuerpo absorben menos oxígeno y nutrientes esenciales, lo que perjudica su función. (Santos, 2005)

Problemas respiratorios: El ejercicio regular también nos ayuda a mejorar la salud pulmonar y expandir nuestras vías respiratorias. Esto nos permite respirar mejor y tener una mayor capacidad pulmonar. Sin embargo, si no hacemos ejercicio, nuestros pulmones irán perdiendo capacidad gradualmente, lo que puede provocar alergias respiratorias o asma, u otros problemas respiratorios más graves. (OMS, 1999)

Degeneración muscular: Si no hacemos ejercicio con regularidad, nuestros músculos se encogerán gradualmente, lo que resultará en una pérdida significativa de fuerza. Además, esta atrofia gradual eventualmente causará dolor muscular, articular y de espalda. Por otro lado, a medida que la circulación sanguínea se vuelve difícil, la cantidad de oxígeno absorbido en todo el cuerpo disminuirá, lo que puede provocar fatiga persistente, etc.

Aumento de los niveles de azúcar en sangre: Si hacemos ejercicio, activaremos nuestro metabolismo, permitiendo que el cuerpo absorba mejor todos los nutrientes que ingerimos, incluido el azúcar. Sin embargo, si llevamos una vida sedentaria, nuestro cuerpo tendrá más dificultades para absorber todos estos nutrientes. Debido a la incapacidad para absorber los azúcares adecuadamente, nuestros niveles de azúcar en sangre aumentarán, lo que conducirá al desarrollo de diabetes y enfermedades cardíacas. (OMS, 1999).

Aumento de peso: Si mantenemos un estilo de vida sedentario, aunque no comamos en exceso, nuestro aporte calórico superará el consumo calórico durante el día. Esto dará lugar a un aumento de peso debido a la grasa acumulada. El sobrepeso y la obesidad pueden ser

muy perjudiciales para la salud y pueden provocar problemas cardíacos, respiratorios o diabetes a largo plazo. (OMS, 1999)

Aumento de la retención de líquidos: Gracias al ejercicio, podemos excretar una gran cantidad de toxinas y desechos acumulados en el organismo. Sin embargo, si no hacemos ejercicio con regularidad, estas toxinas y productos de desecho permanecerán en nuestro cuerpo por más tiempo, aumentando así la retención de líquidos.

Pérdida de tonificación en la piel: Gracias al ejercicio, nuestra piel puede volverse más tersa y firme. Además, como comenté antes, el ejercicio puede ayudarnos a eliminar toxinas del organismo. Sin embargo, si nos quedamos quietos durante mucho tiempo, nuestra piel perderá gradualmente su tersura y elasticidad, y acumulará toxinas y productos de desecho, provocando flacidez, celulitis y signos de envejecimiento prematuro, como manchas y arrugas. (OMS, 1999)

Cambios de humor: Como mencioné antes, la falta de ejercicio puede hacer que los nutrientes esenciales no se absorban adecuadamente y que no haya suficiente oxígeno para llegar a los órganos del cuerpo, incluido el cerebro. Esto incide directamente en la producción de neurotransmisores que producen felicidad y bienestar, provocando un estado de decadencia e incluso depresión. (OMS, 1999)

Las actividades físicas naturales en el medio escolar una propuesta alternativa

La función de incertidumbre proporcionada por NMA satisface las necesidades de las personas para sentir ciertos riesgos. A través de estas actividades, las personas viven bajo presión frente al mundo rutinario y monótono. A medida que AMN se traslada a la ciudad, el espacio urbano se adapta a nuevos usos.

Las calles, los puentes y las barandillas se convierten en rocódromos para la escalada urbana, o como obstáculos para la práctica del skate board (Armond, 1991)

Coincidimos (Rodríguez, 1995) en que cuando confirman que la actividad física en el mundo natural puede ocupar el tiempo libre y de ocio de la población, el municipio debe promulgar inicialmente las condiciones para la actividad física ciudadana mediante la inclusión de los presupuestos organizados y ejecutados por ellos. Delimitación del espacio natural: muelles, zonas de acampada, refugios de montaña, etc. Pero también deben ser responsabilidad de las instituciones responsables de la educación de los jóvenes y recaer directamente sobre el centro educativo. Por ello, ante la riqueza educativa y la necesidad de la educación ambiental para concienciar a los estudiantes de la importancia del medio natural, (Acuña, 1991) señaló algunos estándares didácticos que ayudan a educar a partir de actividades físicas en la naturaleza:

- Entre todas las actividades de tiempo libre para niños y jóvenes, destacan las actividades en la naturaleza.
- Los jóvenes necesitan formar parte de otro grupo fuera de la familia. Una NMA gestionada correctamente puede inspirar independencia y autodirección.
- Además, los jóvenes necesitan formar parte de otro grupo fuera de la familia, que reúna unas determinadas condiciones constructivas. Necesitan una experiencia de vida colaborativa.
- Entre todas las actividades de tiempo libre para niños y jóvenes, destacan las actividades en la naturaleza.
- Los jóvenes necesitan formar parte de otro grupo fuera de la familia. Una NMA gestionada correctamente puede inspirar independencia y autodirección.
- Además, los jóvenes necesitan formar parte de otro grupo ajeno a la familia, que reúna unas determinadas condiciones constructivas. Necesitan una experiencia de vida colaborativa. (Acuña, 1991)
- Utilizar constructivamente todas las posibilidades que brinda la naturaleza para acercarse a la naturaleza: el desarrollo de la imaginación, la convivencia con los demás y el entorno, etc. (Acuña, 1991)

La educación ambiental es un desafío para los docentes, quienes en la mayoría de los casos se ven obligados a depender del asesoramiento curricular para determinar el mecanismo de transferencia de este tipo de enseñanza al aula. (Fernandes, 1997)

Propuesta de actividades (basado en Fullonet, 1989a:84).

Según Fullonet (1989a), una de las razones de la ausencia de NMA en las escuelas actuales es la falta de formación en los contenidos del aula y en los conocimientos teóricos y prácticos.

Por ello, las recomendaciones realizadas por el mismo autor son correctas en nuestra opinión, basadas en las pautas metodológicas para su implementación. Su propuesta de actividad es la siguiente:

- ✓ Las actividades que nos permitan establecer una comunicación con el entorno son útiles para cualquier persona involucrada en el desplazamiento. Se pueden realizar caminatas, pequeñas y grandes excursiones (senderos pequeños y de largo recorrido). Algunos tours pueden andar en bicicleta, esquiar, canoa o paseos a caballo. En este apartado podemos realizar más actividades, pero creemos que van a poner en peligro la salud del medio natural (motos, quads, todoterreno).
- ✓ Actividades que nos colocan en una posición intermedia, como acampar (dormir al aire libre), dormir en una tienda de campaña (acampar) y aumentar la riqueza. Aunque el vigoroso desarrollo actual del turismo activo y el turismo rural ha incrementado enormemente la posibilidad de permanecer en la naturaleza, parece más educativo mantener un contacto más directo con el medio natural a través de las sugerencias anteriores.
- ✓ Actividades que se colocan en el medio y se mueven en la dirección deseada. Relevante para el conocimiento y manejo correcto de mapas y brújulas, así como para vincularlos a direcciones y todas sus posibilidades educativas.
- ✓ Educación física y educación ambiental. Si nos centramos en el campo de la educación, (Rodríguez, 1995) cree que las actividades en la propia naturaleza tienen

valor educativo y son defendidas por famosos educadores de otros tiempos (Rousseau es un ejemplo evidente de la simbiosis entre naturaleza y educación). También podemos agregar que parece estar en feroz competencia con otras ofertas de la ciudad que causan muchos problemas a los jóvenes de hoy (violencia, drogas y alcohol)

- ✓ (Rodríguez, 1995) Además, estas actividades no tienen límite de edad para las predicciones futuras (muchas actividades pueden comenzar desde una edad muy temprana y continuar siendo activas hasta una edad muy tardía. Aquí podemos dar un ejemplo, un año de senderismo donde muchas personas se movilizan después de un año).
- ✓ Por supuesto, las NMA deben tratarse en el marco de la enseñanza, incluso si son muy interesantes. Durante la edad escolar, el educador se encargará de las actividades de preparación, con la ayuda de algunos docentes y alumnos, considerando que los alumnos no son expertos y técnicos con conocimientos específicos, por lo que no hay responsabilidad técnica de advertirlo. (Rodríguez, 1995)
- ✓ Según (Lopez, 1996), al trabajar con NMA,
- ✓ Desarrollar intervenciones didácticas para la educación ambiental, cree en las ventajas que la NMA brinda a los humanos, y también es una herramienta muy valiosa para generar conciencia sobre los problemas existentes y cultivar comportamientos respetuosos con el medio ambiente.

Según (Jiménes, 2006), existe un entendimiento integral entre la educación en valores y la educación en experiencias. Los valores y actitudes generados a través de tales actividades se pueden dividir en dos categorías:

- a. Actitudes y valores para el crecimiento personal:** autoestima, auto concepto, motivación, progreso personal, manejo del estrés, creatividad, confianza, manejo de riesgos, planificación y estrategias organizacionales (Jiménes, 2006)
- b. Actitudes y valores centrados en el grupo:** habilidades de comunicación, creatividad para la resolución de problemas, trabajo en equipo, liderazgo, toma de decisiones,

manejo de conflictos, capacidad para asignar habilidades y sensibilidad a las relaciones interpersonales. (Ximenes, 2006)

- ✓ En consonancia con el párrafo anterior, (Jiménes, 2006) plantean los valores básicos que deben trabajar desde las actividades deportivas y el deporte, por lo que AMN les da una visión humanista (basada en el modelo de Hellison, 1973):
- ✓ Autoestima, para brindar a los estudiantes experiencias exitosas en la realización de actividades, y para crear una comunidad donde todos tengan importancia y capacidad de toma de decisiones.
- ✓ Autonomía personal, desarrollar talentos y habilidades personales proporcionando diversas actividades y trabajo extracurricular. (Jiménes, 2006)
- ✓ Relación interpersonal, podemos mejorar la relación interpersonal de los estudiantes, cultivar sus habilidades sociales y resolver problemas de manera positiva a través de actividades físicas y deportivas. (Fernández, 1997)
- ✓ Finalmente, mencionamos la filosofía de la educación al aire libre, que se basa principalmente en cuatro premisas o creencias, y está estrechamente relacionada con la educación en términos de valores, con especial énfasis en la educación ambiental, el desarrollo sostenible y la vida natural. (Jiménez, 2006)

CAPITULO III

3.1. Importancia de la educación física para la salud

Según el Glosario de Promoción de la Salud, 1999. ¿Por qué hacer ejercicios físicos? ¿Por qué es la mejor forma de cuidar, mantener y mejorar nuestra salud y forma física?. (OMS, 1999)

Uno de los efectos básicos de la actividad física sobre la salud es regular el organismo para mantener la salud y prevenir enfermedades, como: cáncer de colon, cáncer de mama, diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis y osteoartritis, enfermedad de Alzheimer, depresión, por supuesto, obesidad. . Se ha determinado que una persona activa tiene menor riesgo de muerte en las primeras etapas, mientras que una persona sedentaria es todo lo contrario. Esto es muy importante. En este sentido, un aumento de la esperanza de vida no tiene asociada la discapacidad y la reducción del tiempo. vida atribuida al ejercicio físico en el tiempo libre (Sanchez, 1996)

Algunos autores sugieren que no deberíamos enfocarnos en mejorar las condiciones físicas en aras de mejorar la salud. Fox (1991) dijo que la relación entre mejora

de las condiciones físicas y mejora de la salud es muy débil, especialmente en niños y niñas, debido a la diferencia entre actividad física y condición física. El nivel de relación es muy bajo. Los factores genéticos y de madurez determinan el nivel de condición física personal, no el hábito de la actividad física. Sin embargo (Rowland, 1990) señaló que el ejercicio físico regular para los niños que han recibido beneficios para la salud no significa necesariamente que su condición física haya mejorado. Esto nos permite ver que la actividad física tiene dos efectos sobre la salud, uno es un efecto directo y el otro es un efecto indirecto. Esto quiere decir que la realización de actividad física influye en la salud, exista o no mejora de la condición física, y que esta última repercute en la salud no por sí misma, sino por influencia del aumento de actividad física.

Algunos autores dicen que cuando pasas de ser sedentario a ejercitarte con mayor frecuencia en condiciones físicas moderadas, obtendrás los mayores beneficios para la salud, pero cuando pasas de ejercicios y condiciones físicas moderadamente activas a ejercicios relacionados con niveles más altos de actividad física, Blair (1992) y otros autores sostienen que la salud está más en consonancia con la actividad moderada, que con la actividad física para obtener beneficios para la salud, que con las actividades recomendadas para mejorar la condición física. (Peir, 2001)

3.2. ¿Qué es la actividad física?

Es cualquier movimiento corporal que dé lugar a un gasto de energía (quemar calorías), en una palabra, significa moverse. (Acuña, 1991)

La actividad física debe ir acompañada de una dieta saludable para que el organismo pueda funcionar con normalidad y prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares. (Jiménes, 2006)

3.3. Enfermedades que se pueden prevenir con la actividad física

Al menos 30 minutos de ejercicio físico todos los días no solo pueden darnos energía y cambio, sino también mejorar nuestro estado de ánimo y reducir el riesgo de las siguientes enfermedades:

- **Sobrepeso y obesidad:** La acumulación de grasa anormal o excesiva es perjudicial para la salud. Caminar durante al menos 15 minutos y una dieta equilibrada pueden ayudar a mantener un buen peso. (Mello, 1997)
- **Enfermedades cardíacas:** Son la principal causa de muerte en todo el mundo. El ejercicio físico puede prevenir la presión arterial alta y los niveles altos de colesterol, que pueden provocar problemas cardíacos. (OMS, 1999)
- **Cáncer:** Un estudio en el Journal of Sports and Sports Medicine and Science mostró que las mujeres que hacen dos horas y media de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso a la semana tienen un riesgo menor de cáncer de mama. También ayuda a prevenir otros tumores. (Lopez, 1996)
- **Diabetes:** Los estudios han demostrado que el ejercicio puede reducir el riesgo de esta enfermedad en un 42%. Es esta actividad la que reduce el contenido de azúcar y la presión arterial en la sangre, así como el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno. Además, puede mejorar la capacidad del cuerpo para utilizar la insulina, así como otros beneficios de prevenir la diabetes. (Lopez, 1996)
- **Osteoporosis:** El ejercicio a cualquier edad es fundamental para la salud ósea y fundamental para la prevención de la osteoporosis. El fortalecimiento de los huesos puede reducir las fracturas en un 17%.
- **Enfermedades oculares:** una investigación del Investigative Ophthalmology & Visual Science reveló que correr 4 kilómetros al día disminuye en un 19% el riesgo de degeneración macular. (OMS, 1999)
- **Artritis:** Fortalecer los músculos alrededor de las articulaciones es la clave para prevenir la artritis, especialmente la articulación de la rodilla. El ejercicio puede reducir el riesgo de desgaste y rotura de las articulaciones y prevenir lesiones, por lo tanto, dado que cada ejercicio implica ejercicio, las articulaciones y el cartílago se lubrican y permanecen flexibles. (Jiménes, 2006)
- **Enfermedades mentales:** Mover el cuerpo aumentará el flujo de oxígeno del cerebro, mejorando así la capacidad de aprendizaje, la concentración, la memoria y el estado de alerta. La enfermedad de Alzheimer es la principal enfermedad que se puede evitar mediante actividades. (Peir, 2001)

- **Estrés:** El ejercicio, especialmente los deportes al aire libre, puede liberar el estrés acumulado, mejorar su estado de ánimo y se sentirá más relajado. (Peir, 2001)
- **Depresión y ansiedad:** Las endorfinas liberadas durante el ejercicio te hacen sentir feliz, enérgico y tranquilo. (Peir, 2001)
- **Presión arterial alta:** Hay muchos estudios que intentan averiguar los beneficios del entrenamiento aeróbico. Se ha demostrado que correr, nadar o andar en bicicleta son muy efectivos para controlar la presión arterial. Además, si combinamos este ejercicio con una dieta saludable, nuestro cuerpo nos lo agradecerá. (Peir, 2001)
- **Fibromialgia:** El ejercicio físico ayuda a evitar que la fibromialgia empeore y es muy eficaz en el manejo del dolor. Especialmente aquellos con entrenamiento de resistencia moderado, como Tai Chi o Pilates. (Fernandes, 1997)
- **Resfriados y la gripe:** fortalece el sistema inmunológico, lo que ayuda a sufrir menos resfriados e incluso menos procesos gripales. (Peir, 2001)

3.4. Calidad de vida

Calidad de vida es una medida compuesta de bienestar físico, mental y social, tal como la percibe cada individuo y cada grupo, Es la evaluación subjetiva del carácter bueno o satisfactorio de la vida como un todo (Corbell, 1993)

Según (Tulsky, 1990) La calidad de vida es la percepción que una persona hace a su vida y satisfacción. La calidad de vida es un estado de satisfacción universal, que se deriva de la realización del potencial humano. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye la intimidad, la expresión emocional, la seguridad, la productividad personal y la salud objetiva como aspectos subjetivos. Bienestar material, relación armónica con el entorno físico y social, y la comunidad, y una visión objetiva de la salud como aspecto objetivo. (Fernandes, 1997)

CONCLUSIONES

- Primera:** La educación física es parte del proceso de formación humana y tiende a mejorar la mente, el cuerpo y el espíritu en general. El ejercicio, como la educación física, es responsable del ejercicio ordenado o de las actividades agradables.
- Segunda:** Animar a los niños a realizar ejercicios físicos desde pequeños es muy importante, porque les ayudará a interactuar con niños de la misma edad, y mediante un entrenamiento regular para evitar futuras enfermedades o enfermedades provocadas por la vida sedentaria, y en definitiva aprender las reglas (de los juegos o deportes), respeto (a socios u oponentes), compromiso, hábitos alimenticios disciplinados, estos hábitos son muy útiles para tu crecimiento como persona.
- Tercera:** La falta de ejercicio físico aumentará la incidencia de sobrepeso y una serie de enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer y diabetes, que conducirán a un deterioro del bienestar de las personas.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda lo siguiente.

- Hacer campañas de concientización sobre los aportes de la educación física en el desarrollo del niño.
- Capacitar a los docentes sobre estrategias de enseñanza para motiva a los estudiantes a realizar actividades físicas.
- Promover torneos deporticos en donde se promueva la participación masiva de los estudiantes.

REFERENCIAS CITADAS.

- Acuña. (1991). Criterios Pedagógicos que contribuyen a la educación desde las actividades físicas. Perú.
- Armond. (1991). Educación física, movimiento y currículum. Madrid - Morata .
- Corbell. (1993). Educación para la salud en la escuela. México.
- Fernandes. (1997). Juegos y deportes Alternativos. Madrid.
- Jiménes. (2006). Entrenamiento total entre la educación en valores y la pedagogía de la experiencia. Madrid - España.
- Lopez, P. (1996). Intervención Pedagógica para el desarrollo de una Educación Ambiental. Buenos Aires.
- Mello. (1997). Historia de la educación física y deporte. Brasil.
- Millot. (2014). El triángulo de la salud es un gráfico que mide la salud mental, social y física de un individuo. España.

- Molinero. (2012). Escuela, Salud y educación física. Salamanca.
- OMS. (1999). Clasificación internacional de las deficiencias. Mexico.
- Peir. (2001). Dossier promoción de la salud en los niños y jóvenes. Mexico.
- piero, D. y. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados. Barcelona.
- Rodriguez, M. y. (1995). Actividades físicas en la naturaleza que puedan ocupar el tiempo libre. Aljibe.
- Rowland. (1990). Las actividades de la educación física en los niños y niñas. Barcelona.
- Ruiz. (2000). Aprende a ser incompetente en educación física: un enfoque psicosocial. educación física y deportes. España.
- Sanchez. (1996). condición física y salud . universidad de Maurica.
- Santos. (2005). Las actividades en el medio natural en la Educación Física Escolar. Madrid.
- Tulsky, C. (1990). La Calidad de vida es la precesión que la persona hace de su vida y la satisfacción. Madrid -España.

Importancia de la educación física para la salud.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	es.slideshare.net Fuente de Internet	2%
2	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	2%
3	ined21.com Fuente de Internet	2%
4	www.saludconsulta.com Fuente de Internet	1%
5	inba.info Fuente de Internet	1%
6	Submitted to uniminuto Trabajo del estudiante	1%
7	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	madridsalud.es Fuente de Internet	1%
9	digibug.ugr.es Fuente de Internet	1%

10	mpsp.webs.uvigo.es Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad Anahuac México Sur Trabajo del estudiante	1 %
12	www.launion.com.py Fuente de Internet	1 %
13	1library.co Fuente de Internet	1 %
14	gaceta.diputados.gob.mx Fuente de Internet	1 %
15	www.daypo.com Fuente de Internet	1 %
16	educacionfisicamanaure.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
17	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
18	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1 %
19	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
20	triangulodesalud.com Fuente de Internet	<1 %
21	www.scribd.com	

	Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Universidad San Francisco de Quito Trabajo del estudiante	<1 %
23	www.efdeportes.com Fuente de Internet	<1 %
24	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
25	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.unife.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	www.sanidad.jcyl.es Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Unidad Central Del Valle Trabajo del estudiante	<1 %
29	fitwithiulia.com Fuente de Internet	<1 %
30	www.didania.org Fuente de Internet	<1 %
31	cd.dgb.uanl.mx Fuente de Internet	<1 %
32	ejercicios.mercola.com Fuente de Internet	<1 %

<1%

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Oscar Calixto La Rosa Feijoo.
Asesor.