

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La Actividad Física en la Salud de las Personas

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

Autor:

Joel Collantes Rodríguez

TUMBES – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La Actividad Física en la Salud de las Personas

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

Joel Collantes Rodríguez (Autor)

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 veintidós días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. 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 Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueras Cárdena, representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana (Secretario) y Mg. Wendy Codillo Lozada (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado "La Actividad Física en la Salud de las Personas", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor Joel Collantes Rodríguez.

A las DIEZ horas CINCUENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

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

Por tanto, Joel Collantes Rodríguez, 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 ONCE horas con QUINCE 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 Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Figueras Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Wendy Codillo Lozada
Vocal del Jurado

INDICE

RESUMEN.....	4
INTRODUCCIÓN	5
CAPITULO I.....	7
Objetivos.....	7
CAPÍTULO II.....	8
Actividad Física y Salud.....	8
2.1. Conceptualización	8
2.2. Definición de actividad física y otros conceptos.....	14
2.3. Determinantes de la actividad física	16
2.4. Predictores de la actividad física en el futuro.....	17
2.5. Métodos de valoración de la actividad física.....	19
2.6. Promoción de la actividad física.....	19
2.7. Recomendaciones actuales de AF en niños y adolescentes.....	20
2.8. Importancia de la actividad física.....	21
CAPÍTULO III.....	40
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA.....	23
3.1. Efectos beneficiosos de la actividad física regular	24
3.1.1 Beneficios sobre las enfermedades cardiovasculares.....	24
CONCLUSIONES	25
REFERENCIAS CITADAS.....	27

RESUMEN

La práctica de la actividad física debe ser una constante en los jóvenes, estas prácticas deben tener siempre una finalidad formativa y que cumpla con el beneficio de fortalecer el cuerpo, así como tener una buena salud.

Definitivamente que la actividad física se debe promover en los adolescentes, ello significara que deben realizarla en forma constante teniendo en cuenta algunas recomendaciones como: la ejecución correcta, buena alimentación, descanso adecuado y controlara los tiempos de recuperación adecuados.

La definición de actividad física esta referido a todas aquellas actividades que están destinadas a fortalecer el cuerpo, así como mejorar la condición física de aquel que las ejecuta, en esta práctica, se podrá hacer uso de ejercicios deportivos

Palabras clave: Beneficios, Actividad física, Salud.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad algunos datos estadísticos están demostrando que el hombre está dejando de dedicar tiempo para la práctica de actividades físicas, esto es un problema que puede generar o puede tener otras consecuencias en la salud del hombre, las causas pueden ser muchas, una de las más atribuidas a este problema es la falta de motivación que está generando el sedentarismo, este sedentarismo va a generar problemas en diferentes aspectos que se ven relacionados a la falta de la actividad física.

El hombre desde que aparece en el proceso de su evolución está relacionada justo al desarrollo de su estado físico, en un principio las actividades físicas están relacionadas a la supervivencia, durante muchos años cuidado del cuerpo era considerado uno de los aspectos más importantes, tener buen estado físico significaba poder tener un mejor rendimiento en el trabajo.

En la actualidad el hombre conoce la importancia de realizar actividades físicas, sin embargo se puede ver que existe otras actividades que tiene la mayor atención dejándose de lado la práctica de las actividades físicas, hoy la falta de la práctica es conocido como el sedentarismo, que es uno de los factores considerados como uno de los causantes de las diferentes enfermedades que en los últimos años ha causado muertes relacionadas a enfermedades que se dan por la falta de la práctica de actividades físicas.

Existen muchas enfermedades que se relacionan con la falta de la actividad física, dentro de ellas podemos mencionar los malestares coronarios, personas con hipertensión arterial, diabéticos, obesos, incidentes cerebrovasculares, que pueden ser las causas de muertes repentinas.

Cuando el hombre empieza a incrementar la práctica de actividades físicas, empezara dar origen a mejorar su estado físico, sus niveles de forma o estado físico, se pueden incrementar, se inicia también procesos en la que puede tener disminución de enfermedades que están relacionadas a la falta de actividad física.

La práctica de la actividad física puede generar un desarrollo de las capacidades física, las mismas que reflejarán un buen nivel de desarrollo de seguridad personal, así como mejores desempeños en el estado físico y emocional, en la actualidad la vida sedentaria está siendo considerada como uno de los problemas de salud pública en diferentes países en el mundo, muchos países están indicando que en los últimos años se ha desarrollado o incrementado la atención de personas que tienen padecimientos relacionados a las enfermedades del corazón, que se relacionan con los tipos de muerte que están consideradas como las inesperadas. Está demostrado que una práctica adecuada de la actividad física en la que se incluye también la actividad moderada, puede ser de mucha utilidad en la prevención de cualquier tipo de padecimiento relacionado con las enfermedades cardiovasculares, por ello se debe incentivar y promover a que el hombre debe realizar actividades físicas que le permitan tener una vida saludable, a ello debe también agregársele a que debe también tener y poner en práctica una alimentación saludable y así contrarrestar cualquier tipo de enfermedad que pueda generar causas de muerte repentina.

Haciendo un análisis que se presenta en diferentes países del mundo, es importante que se inicien políticas encaminadas a brindar la atención a este problema así como programas que estén destinadas a promover la práctica de las actividades físicas por parte de la población en diferentes edades, esto puede de alguna manera iniciar a generar el habito en la población y as poder bajar los indicadores de riesgo de mucha población que ella se encuentra en riesgo por enfermedades relacionadas a la práctica de la actividad física.

La presente monografía describe los aspectos importantes que se deben tener en cuenta para promover y realizar la práctica de la actividad física en especial de los jóvenes y adultos. El trabajo está desarrollado en cuatro capítulos que describe las

definiciones y aspectos teóricos de las actividades físicas, así mismo en los capítulos siguientes podemos ver temas relacionados a la importancia que tiene la practica de la actividad física como también algunas recomendaciones y actividades que se deben realizar para mejorar el estado físico de las personas.

CAPTULO I

1.1.Objetivo General

Conocer los beneficios de las actividades física y su importancia que tiene en la mejora de la calidad de vida de las ser humano.

1.2.Objetivos Especificos

- Describir las definiciones básicas de la actividad física y la salud.
- Conocer los beneficios de las actividades físicas.
- Conocer la importancia de la actividad física.

CAPTULO II

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

2.1. Conceptualización

Existen muchas definiciones de la actividad física, a ha sido operativamente definida como: “cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en gasto energético”, (Caspersen, Powell, & Cristenson, Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. Public Health, 1985). “Los componentes del gasto energético total comprenden la tasa metabólica basal, que puede comprender entre el 50 y el 70 % de la energía consumida; el efecto térmico de los alimentos (entre el 7 y 10 %) y la actividad física” (Kriska & Caspersen, 1997), en este último componente es el más variable e incluye las actividades del vivir cotidiano (bañarse, alimentarse y vestirse, por ejemplo), el descanso, el trabajo, el transporte y el deporte. Obviamente el gasto por actividad física será mayor en los individuos activos. Se debe tener en cuenta: que “la actividad física es una conducta que ocurre en un contexto cultural específico”, (Malina, 1995). Por lo tanto la actividad física tiene componentes fisiológicos (energía), biomecánicos (movimiento), y psicológicos (conducta).

Existen varias definiciones referidas a la actividad física, tenemos el aporte de: (Rosselli, 2018), “el autor indicó que la actividad física es el movimiento total, que conlleva, a que la persona desgaste una cantidad de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, poniendo en funcionamiento los grupos musculares a través de actividades físicas estructuradas y no estructuradas” (p. 5).

Todos los deportes pueden ser utilizados para mejorar el rendimiento físico, este puede ser un medio que puede motivar a desarrollar la mejora del estado físico,

esto debe tenerse en cuenta para incrementar el tiempo de realización de las actividades físicas.

“La aptitud física es la capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y el estado de alerta, sin fatiga excesiva y con energía suficiente para disfrutar del tiempo libre y hacer frente a imprevistos situaciones de emergencia” (Caspersen, Powell y Christenson, 1985).

Haga (2008) “... en su definición de la aptitud física entendió que debe ser un conjunto de atributos que las personas deben alcanzar y que tienen que estar relacionados con su capacidad para llevar a cabo actividad física. Establece como componentes relacionados con la salud la resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, la composición corporal, la flexibilidad, el equilibrio y el tiempo de reacción”.

Ministerio de Salud (2013) señala que: “La aptitud física se puede dividir en la aptitud física relacionada con el rendimiento (o habilidad) y la aptitud física relacionado con la salud, vinculada a la reducción de la morbilidad y mortalidad para mejorar la calidad de vida. En este caso, de actividad física relacionada con la salud, las dimensiones más importantes son la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la composición corporal, los aspectos neuromotores y la flexibilidad.”

- **Resistencia cardiovascular:** “Refleja el funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y la capacidad del músculo de utilizar energía generada por metabolismo aeróbico durante un ejercicio prolongado, se desarrolla ejercitando los grandes grupos musculares, consiste en caminar rápidamente, correr, andar en bicicleta, nadar. Algunos deportes como el fútbol, el basquetbol y el tenis pueden colaborar.” (Ministerio de Salud, 2013)

Este tipo de resistencia es muy importante, ello permitirá tener un corazón mas fuerte el mismo que podrá tener un mejor funcionamiento en su proceso de irrigar todo el cuerpo, permitiendo que los músculos puedan recibir las

cantidades adecuadas de nutrientes para realizar mejor los resultados en el desarrollo de la actividad física.

- **Fuerza:** es considerada como una de las capacidades físicas de mucha importancia, esta capacidad puede tener ser de gran utilidad en todos los procesos de vida del hombre, ello le permite poder realizar actividades en donde se utilice la tensión muscular, así también el desarrollo de la fuerza a permite tener los músculos desarrollado haciendo que el sistema óseo pueda tener mejor protección ante cualquier situación accidental que pueda tener. Danneskiold-Samsoey cols. (2009), creen que “la fuerza es un excelente indicador de la salud en general cuando se basa en mediciones fiables” (p.1).

Ministerio de Salud (2012) señala “Para poder desarrollar o incrementar la fuerza se debe tener en cuenta ejercicios que estén relacionados con la utilización de peso, estos ejercicios pueden ser con pesos libres como mancuernas o pelotas, con elásticos, con máquinas o aún con el propio peso del cuerpo. Colabora en mantener la masa muscular. Se puede iniciar utilizando una carga que pueda ser levantada 10 veces, eso sería una serie de 10 repeticiones, se pueden realizar 2 o 3 series con cada grupo muscular 2 o 3 veces por semana, a partir de allí se puede ir progresando, por ejemplo, aumentando el número de repeticiones hasta 15, o bien pasar a utilizar un peso superior.”

- **Flexibilidad:** “la flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. Comenzamos a perder la flexibilidad desde los 9 años aproximadamente, por lo que resulta beneficiosa conservarla mediante su práctica. Sirven algunas actividades como el estiramiento muscular, la gimnasia, los deportes, las artes marciales, el yoga, el método Pilates.” (Ministerio de Salud, 2012)

Soto y Toledano (2001), definen la flexibilidad como “la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de recorrido. Esta capacidad es diferente y particular en cada persona y cada miembro y no se puede por

tanto medir o desarrollar de forma general enfocándose en una sola articulación” (p.77).

Este tipo de capacidad permitirá poder realizar movimientos de gran amplitud que poder ser frecuentemente realizado en la realización de actividades deportivas o en acciones en la que se necesite demostrar movilidad amplia del cuerpo.

- **Neuromotor:** “abarca el equilibrio, la agilidad y la coordinación. El equilibrio corporal consiste en las modificaciones que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad, es una variable que debe ser trabajada a toda edad, sin embargo, es crítica en la vida del adulto mayor, ya que a esta edad una caída puede significar una fractura. Esta es una de las acciones muy importantes que puede ser desarrollada cuando se combinan las diferentes actividades físicas, podríamos decir que es el resultado de diferentes acciones que el hombre realiza al realizar movimiento.” (Ministerio de Salud, 2013)
- **Composición corporal:** “refleja la estructura corporal y sus componentes. Estos son la estructura ósea, muscular, el tejido adiposo, los órganos y las vísceras y la piel. Una relación adecuada entre la estructura ósea, el componente muscular y el adiposo, permiten una funcionalidad plena, siendo una condición para un estado saludable” (Ministerio de Salud, 2013). La realización de las actividades físicas permitirá que el sistema óseo y sistema muscular desarrollen sus capacidades de fortaleza y desarrollo, los músculos pueden tener mayor capacidad de contracción teniendo como resultado incremento de la fuerza, los huesos por su parte tendrán mayor fortaleza y que pueden tener mejor resistencia ante posibles lesiones.

“El **ejercicio** se considera una subcategoría de la actividad física que planeado, estructurado y repetido puede resultar en el mejoramiento o mantenimiento de uno o más aspectos de la aptitud física. (Giannuzzi, Mezzani, Saner, Björnstad, Fioretti,

Mendes y otros, 2003)”(Ministerio de Salud, 2013). Posee ciertos aspectos que lo caracterizan:

- ✓ **“Duración:** es el tiempo en que se debería realizar la actividad física o ejercicio en una sesión, suele expresarse en minutos.”(Ministerio de Salud, 2013)
- ✓ **“Frecuencia:** es cuantas veces se debería realizar un ejercicio o la actividad física, suele expresarse en sesiones por semana.” (Ministerio de Salud, 2013)
- ✓ **Volumen:** es la cantidad total de actividad realizada, suele expresarse en tiempo total de actividad, distancia total recorrida o kilos totales levantados en un período de tiempo. Por ejemplo, la indicación de 30 minutos de actividad semanal daría un volumen de 150 minutos semanales.
- ✓ **Carga:** “cantidad de resistencia para cada ejercicio, usualmente es una tensión más elevada que aquella a la que se está acostumbrada, a fin de mejorar la condición física.” (Ministerio de Salud, 2013)
- ✓ **Progresión:** es la forma en que se debe aumentar la carga con el fin de mejorar la aptitud física. Es deseable un aumento gradual en la frecuencia, en la intensidad o en el tiempo. La progresión debe ser gradual y adecuada al nivel de la aptitud física de cada uno. Una progresión inadecuada puede ser un factor que provoque lesiones.
- ✓ **Intensidad:** “es el ritmo y nivel de esfuerzo con que se realiza la actividad, la actividad física o el ejercicio pueden ser de intensidad moderada o intensa.” (Ministerio de Salud, 2012)
- ✓ **Moderada:** es una actividad que representa del 45 al 59 % del Consumo de Oxígeno Máximo (VO₂max.), también podemos estimarlo como el 50 al 69 % de la frecuencia cardíaca máxima, incluye caminar enérgicamente, bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar.
- ✓ **Intenso:** el consumo de oxígeno es mayor al 60 % del máximo posible, la frecuencia cardíaca es mayor al 70 % de la máxima, incluye correr, subir escaleras, bailar a un ritmo intenso, andar en bicicleta en cuesta arriba, saltar la cuerda, jugar al fútbol.

Dimensión de la aptitud física asociada con algún/os componente de la salud

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. Capacidad cardiorrespiratoria | 1. Reducción de muertes por males cardíacos. |
| 2. Competencia muscular | 2. Incremento de la masa muscular, mayor definición de músculos. |
| 3. Estructura corporal | 3. Mejora de estructura ósea, |
| 4. Flexibilidad | 4. Mejor desempeño en el equilibrio postural. |
| 5. Neuromotor | 5. Mejora en el dominio del cuerpo. |

2.2. Definición de actividad física y otros conceptos relacionados

La falta de la actividad física también conocida como vida sedentaria tiene un efecto perjudicial en la salud del hombre, según algunos datos estadísticos, se indican que dentro de las enfermedades que no son transmitida por efectos de contacto, se encuentran las enfermedades del corazón, según datos el 30 % se relacionan con cardiopatías isquémicas, el cáncer tiene un promedio de 25%, otra enfermedad es el cáncer de mama y colon, que también tiene los promedios de 25 a 30 %, la diabetes se encuentra entre el 27%, así también tenemos a las enfermedades de riesgo como la hipertensión que se relaciona con el sobre peso o el exceso de glucosa en la sangre.

El sedentarismo es considerado como el cuarto factor de muerte en la población mundial por ello es importante que desde la escuela se debe dar a conocer los riesgos que presenta la inactividad física, se cree que la población mundial no realiza actividades física más por desconocimiento que por motivación, los niños por su naturaleza realizan actividades que están relacionadas con el movimiento sin embargo en la vida adulta por motivos relacionados a las labores, se deja de realizar este tipo de actividad poniendo en riesgo su vida. “Es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, siendo estimado como la causa de un 6% de las defunciones a nivel mundial, sólo superado por la hipertensión (13%), el tabaco (9%) y el exceso de glucosa en sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial.” (Fernández, 2012)

según la OMS, en los últimos años esta considerando una gran preocupación por el incremento de las enfermedades relacionadas a la falta de la práctica de la actividad física, se está poniendo la alerta y recomienda que los gobiernos tomen en cuenta las recomendaciones de promover en los habitantes que puedan realizar actividades físicas que permitan reducir el incremento de los males que están relacionados al corazón.

Uno de los males que está causando el incremento de muertes relacionadas a la falta de práctica de actividad física es la obesidad, este mal está teniendo un incremento en la población mundial, ello se debe a la mala alimentación que el hombre está abusando con la ingesta de comida chatarra, a ello se le suma que muchas personas cometen abuso en el exceso de la alimentación y sin realizar actividad física genera un riesgo en los desequilibrios nutricionales que pueden aumentar los casos de obesidad, la OMS realiza campañas que indican los riesgos de la ingesta de la comida chatarra e invoca a que la población mundial pueda considerar nuevos hábitos de alimentación con comida sana y así erradicar los problemas generados por la obesidad.

Entendemos por **actividad física**: “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal” (Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T., 1994)

La actividad física, es definida como “movimiento del cuerpo planeado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más componentes del fitness físico” (Blair SN, LaMonte MJ, Nichaman MZ., 2004).

El **fitness físico**, se refiere a una “serie de atributos como la resistencia, la movilidad o la fuerza, que se requieren para realizar actividad física”. (Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM., 1985).

Los deportes son considerados como una serie de actividades en las que se realizan movimiento con gastos energéticos, esto puede ayudar como uno de los métodos principales para realizar actividad física.

2.3.Determinantes de la actividad física

Los determinantes de actividad física y del sedentarismo en los adolescentes pueden ser modificables e influir en el patrón de conducta: participación en las clases de educación física, participación en programas de ocio comunitario, el nivel de criminalidad de un vecindario o la pertenencia a determinadas etnias.

“Las posibilidades de recursos para la práctica deportiva como centros de ocio, recreo, canchas, etc. que permiten su uso comunitario, incide de manera evidente en el nivel de actividad física de los adolescentes y se estima que su uso supone un incremento del 75% del nivel de actividad física”.

La práctica de la actividad física, no es solo una actividad que se debe realizar por las personas en forma obligatoria, esta actividad debe ser promovida como algo natural, ello implica que la familia debe generar su practica desde temprana edad en los niños, esto ayudara de gran manera en los que la realice, esto asegurara que las generaciones podrán transmitir los beneficios que se pueden tener en los aspectos de la salud.

2.4.Predictores de la actividad física en el futuro

Para tener en cuenta que los futuros pobladores realicen una practica de la actividad física con fines de prevenir enfermedades en mejoras de tener una buena salud, se debe iniciar desde muy temprana edad, los niños deben conocer los beneficios y sobre todo por que deben realizar actividades físicas durante toda su vida, esto puede ser considerado como uno de los mejores legados que pueda tener el hombre.

La salud es uno de los efecto que en forma general puede tener como beneficio el hombre, pero una de las formas mas demostrativas es que la actividad físico ayudara a fortalecer el organismo y esto podrá asegurar que se tendrá un mejor rendimiento en las actividades en la que se utilice las capacidades física, por ello se debe tener en cuenta que la fortaleza física puede ser una de las características de tener una vida sana.

2.4.1.- Predictores demográficos

Cuando se habla de estos predictores, se refiere a los que, “se consideran modificables (edad, sexo o raza), mientras que otros sí lo son (estatus socioeconómico y educativo, lugar de residencia, utilización de espacios y/o instalaciones o grado de seguridad del hábitat residencial)”. (Riddoch CJ, Bo Andersen L, Wedderkopp N, Harro M, Klasson-HeggeboL, Sardinha LB, et al., 2004)

a).- Edad

La actividad física debe ser iniciada sus práctica desde muy temprana edad, aunque las diferencias de la practica se debe a algunas diferencias, se puede observar que los niños pueden realizar actividades en las que puede hacer desgastes energéticos, esto lo hacen hasta determinada edad, sin embrago según datos estadístico se demuestra que las personas que mueren por la falta de actividad física, es por que en la edad de joven ha dejado de realizar la practica de la actividad física, ello implica entonces que los jóvenes deben continuar con aquellas actividades que desde niños realizaron y así garantizar una vida saludable.

b). - Sexo

según datos, se puede ver que los hombres realizan con mayor frecuencia actividades relacionadas al movimiento, esto indica entonces que las mujeres están propensas a sufrir enfermedades relacionadas al corazón.

c). - Raza

Según estudios realizados en Estados Unidos existe diferencias de los que realizan la practica de actividades física, se ha observado que los latinos son los que tienden a realizar con mayor frecuencia las actividades físicas, a nivel mundial en algunos continentes se observa también diferencias marcadas, los africanos tienden a realizar actividades físicas por los desplazamientos que realizan para llegar a otros lugares que están a grandes distancias, esto puede generar un beneficio en la salud, por ello solo se hace referencia a quienes de alguna manera realizan por mas tiempo la practica de actividad física, sin embargo es importante que se promueva a todos realizar estas actividades por los beneficios que tuenen al realizalas.

d). - Nivel socioeconómico y educativo

Al considerar niveles socio económicos debemos considerar la diferencia de los niveles que puedan observarse. “El nivel socioeconómico de la familia también influye en la actividad física general y en la participación en deportes en la infancia, sin embargo, en los jóvenes no se encontró relación estadísticamente significativa”, (Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC., 2000).

Por otro lado, Booth *et al* (2006), Van der Horst *et al* (2007) y Walters *et al* (2009) “evidenciaron la relación inversa entre el nivel socioeconómico de la escuela y la obesidad de los estudiantes”.

2.5. Métodos de valoración de la actividad física

En la actualidad existen diferentes métodos que pueden ser de mucha utilidad para evaluar la condición física, los métodos y avances hacen que se pueda conocer el tiempo y la condición en que se encuentra el que lo realiza, esto es importante, pues estos métodos ayudaran a poder llevar un control de los niveles en que se encuentran, además de ello es muy valiosos que el hombre pueda conocer específicamente en qué nivel esta y así poder tener en cuenta para poder realizarlo en forma frecuente y con los propósitos a los que quiere llegar.

2.6. Promoción de la actividad física

Promover la practica de la actividad física, es uno de los principales objetivos que deberían tener los gobiernos en el mundo, no solo por los beneficios que se obtiene, si no también por que al realizarse constante mente practica de actividades físicas, se estará reduciendo el padecimiento de enfermedades, y ello implicaría a que los gobiernos pueden reducir la cantidad de el gasto que se realiza en las personas que sufren de enfermedades relacionadas al sistema cardiorrespiratorio.

“...La promoción de entornos favorables como el escolar, benefician la salud de los jóvenes, ya sea mediante escuelas promotoras de salud como desarrollando un currículum orientado a la salud, que se apoye en orientaciones didácticas para

el desarrollo de relaciones interpersonales saludables en la comunidad escolar y en la habilitación de espacios que potencien la salud...” (García I., 1998).

Es muy importante que se tenga conocimiento de los beneficios que se pueden tener con la práctica de actividades físicas, no solo por la salud, sino también por los beneficios en la

“...Según los expertos de la OMS el éxito en las intervenciones de promoción de la salud en los jóvenes se basa en tratar simultáneamente múltiples temas de salud mediante enfoques genéricos que traten los factores que predisponen a los jóvenes a los comportamientos de alto riesgo, como la falta de autoestima o de desarrollo de competencias, la falta de interés por la educación o la información inadecuada sobre salud. Respecto a los programas dirigidos a promover la actividad física, la evidencia disponible muestra la efectividad de las intervenciones dirigidas mediante estrategias conductuales y educativas, aunque es necesario evaluar los resultados mediante estudios que incluyan grupos control...”.

2.7.Recomendaciones actuales de actividad física en niños y adolescentes

La OMS desde el año 2005 hace recomendaciones que están relacionadas a la práctica de la actividad física como unos de los principales motivadores para tener una buena salud, dentro de su indicaciones se recomienda que los que están entre las edades de 5 y 17 años deberían realizar entre 30 a 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, en su gran parte estas actividades deben ser para desarrollar la parte aeróbica, e incorporando actividades que fortalezcan los músculos y los huesos, al menos tres veces a la semana.

Es así que la International Consensus Conference on Physical Activity Guidelines for Adolescents indica que los jóvenes deberían desarrollar actividades físicas todos los días, estas pueden ser hechas en actividades deportivas, así como ejercitaciones vigorosas con fines de entrenamiento o de recreación.

2.8.Importancia de la actividad física a lo largo de la historia

Desde que el hombre aparece en la faz de la tierra, existen muchas versiones que hablan de sus supervivencia, todas están relacionadas aquel para poder enfrentarse a la naturaleza debió desarrollar niveles de inteligencia acompañados de una destreza física superior, esto definitivamente debe estar relacionado a desarrollo de sus capacidades físicas, estas capacidades le sirvieron para poder cazar, y enfrentarse a fieras así como otros hombre que pugnaba por tener mayor dominio de la zonas que eran mejor o garantizaban mayor nivel de sobrevivir a un mundo hostil,

Luego según narraciones históricas se puede ver que el hombre atribuye siempre su supervivencia al desarrollo de su fortaleza física, han existido culturas que le han brindado mucha importancia al desarrollo corporal como una de las más adecuadas para no solo fortalecer el cuerpo, sino también por los beneficios que se obtiene, por otro lado también existe los procesos de superioridad física que se han dado en las luchas por dominar a otras culturas, por ello se le ha dado mucha importancia al desarrollo de las capacidades físicas.

CAPTULO III

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

3.1.Efectos beneficiosos de la actividad física regular

Los beneficios de las actividades físicas son numerosos, para ello basta hacer una descripción de que puede ayudar de gran manera en el desarrollo del estado físico, así como tener mejores desempeños en la vida diaria, existen también aportes como los de:

“...El ejercicio físico mejora el rendimiento cardiovascular debido a cambios hemodinámicos, hormonales, metabólicos, neurológicos y de la función respiratoria. Interviene en la modificación de factores de riesgo cardiovasculares, como bien he mencionado anteriormente, y en consecuencia desempeña un papel relevante en la prevención primaria y secundaria de la cardiopatía isquémica” ..., (Carrera, s/t)

Tipos de actividad física. La OMS (2015) “Contempla los siguientes tipos de actividad física: Actividad física intensa, actividad física moderada y actividad física sedentaria”
La organización mundial de la salud considero tres tipos de actividad física”.

Actividad física intensa. La OMS (2015), consideró que “Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca”.

Según la OMS. consideró que las actividades físicas de esfuerzo vigoroso exigen una respiración adecuada de mucha intensidad (> 6 MET), acelerando el ritmo cardiaco.

Rosselli (2018, p. 5), definió que “La actividad física es vigorosa cuando es seis o más veces la actividad metabólica del reposo. Hay sudoración y aumentan las frecuencias respiratoria y cardíaca”. El autor refirió que la actividad física intensa viene a ser cuando hay un aumento de la frecuencia cardiorrespiratoria (índice metabólico es de <1 MET; índice vigoroso >6 MET) presentado una sudoración.

Actividad física moderada. Rosselli (2018), refirió que:

La actividad física es moderada cuando implica un esfuerzo entre 3 y 5 veces mayor que en reposo. Se manifiesta con un aumento en el número de respiraciones, sensación de calor y, en algunos casos, sudoración. Tal es el caso de caminar, bailar y participar activamente en juegos. (p. 4)

“ El autor infirió que la actividad física moderada es cuando existe un esfuerzo moderado (según el compendio de actividades físicas), aumenta la respiración sube la temperatura y puede presentar en algunos sudores”. Andradas, Merino y Madrid (2015, p.24), llamaron sedentarismo a aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y que utilizan muy poca energía (gasto energético menor de 1.5 METS).

En el estudio de Murray, (2002). Indica que “el sedentarismo representa la octava causa de muerte en el mundo y supone un 1% de la carga total de enfermedad, medida como años de vida ajustados por discapacidad”.

3.1.1 Los beneficios de la actividad física sobre las enfermedades cardiovasculares

Existen varias enfermedades que están relacionadas a la falta de la actividad física, entre ellas podemos varias como las que se dedica a continuación:

“...La práctica regular de ejercicio físico es una recomendación establecida para prevenir y tratar los principales factores de riesgo cardiovascular modificables, como la diabetes mellitus, la hipertensión y la dislipemia. Realizar actividad física de intensidad

moderada durante un mínimo de 30 min 5 días por semana o de intensidad alta durante un mínimo de 20 min 3 días por semana mejora la capacidad funcional y se asocia a reducciones en la incidencia de enfermedad cardiovascular y mortalidad. El ejercicio físico induce adaptaciones fisiológicas cardiovasculares que mejoran el rendimiento físico, y solo en casos extremos pueden conducir a un riesgo aumentado de complicaciones asociadas al ejercicio físico. La incidencia de muerte súbita o complicaciones graves durante la práctica de ejercicio físico es muy baja, se concentra en las personas con cardiopatías o con adaptación cardiaca muy patológica al ejercicio y la mayoría de estos casos los pueden detectar unidades de cardiología o profesionales bien instruidos...” (Cordero, Masia, & Galve, 2014).

3.1.2 Los beneficios de la actividad física sobre el cáncer

Según algunos estudios, se atribuyen a algunos beneficios de la práctica de la actividad física sobre los beneficios contra el cáncer.

“...Con el fin de contrarrestar esos efectos colaterales ha surgido una importante línea de investigación en el área de la rehabilitación oncológica, que se enfoca en disminuir o evitar los efectos secundarios no deseados de la terapia antineoplásica a través del uso de la AF dirigida. Varias revisiones de ensayos clínicos aleatorios y metaanálisis han demostrado una asociación positiva entre AF durante y después de los tratamientos antineoplásicos, lo que se traduce en mejoría de la calidad de vida, funcionalidad, síntomas psicológicos y relacionados a la enfermedad y sus tratamientos...” (Ramírez, Acevedo, Ibañez, Herrera, & Sanchez, 2017)

CONCLUSIONES

PRIMERO.- Los estudios relacionando la actividad física y la salud han revelado las ventajas de hacer ejercicio, principalmente en términos de salud física, ya que su relación con la salud mental no ha sido tan estudiada. El ejercicio reduce de forma efectiva el ánimo deprimido en todas las personas, independientemente de su sexo, edad o estado de salud mental.

SEGUNDO. - Las definiciones conceptuales y teóricas son de mucha importancia, pues ello nos permite tener un conocimiento mas claro para poder entender y hacer una mejor descripción de las actividades físicas y sus beneficios, así como saber que actividades trabajar.

TERCERO. – Las actividades físicas son de mucha importancia para tener una buena condición física así como prevenir varias enfermedades que pueden ser muy perjudiciales para el hombre, por ello se recomienda la practica de estas actividades para mantener una vida saludable.

REFERENCIAS CITADAS

- Aceti, E. (2015). *Desarrollo social a través del deporte*. Ecuador: Universidad Andina Simón Bolívar.
- Aquino, H. (2015). *Desarrollo de habilidades sociales a partir del deporterecreativo*. México: Siglo XXI.
- Carrera, A. (s/t). *Beneficios del Deporte en la Salud*. Navarra.
- Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). *Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: definitions and Distinctions for Health Realeded Research*. Estados Unidas: public Health Report.
- Caspersen, C., Powell, K., & Cristenson, G. (1985). *Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. Public Health*. Estados Unidos.
- Cordero, A., Masia, D., & Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista de Cardiología.*, 67.
- Cuellar, M. (2016). *Danza, la gran desconocida: Actividad Física*. España.
- Elias, N. (1996). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México: FCE.
- Fernández, J. (2012). Actividad física en los jóvenes de Santiago de Compostel (Tesis Doctoral). Universidade De Santiago De Compostela. Santiago de Compostela. España.
- Gil, P. (2012). Incremento de las habilidades sociales a través de la expresión corporal: la experiencia en clases de iniciación al baile. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 83-88.
- Kosiewicz, J. (2014). *Informe al Congreso del Movimiento Europeo del "Juego limpio"*. Viena: EFPM.
- Kriska, A., & Caspersen, C. (1997). *Introduction to the collection of physical activity questionnaires. Medicine and Science in Sports and Exercise*. Estado Unidos.
- Malina, R. (1995). *Physical actity and fintess of and youth: questions and implicatios*. Estados Unidos.: Medicin, Exercices.

Ministerio de Salud. (2012). Manual Director De Actividad Fisica Y Salud De La Republica Argentina. Recuperado de:<http://www.bio-fit.com.ar/descargas/manual-director-de-actividad-fisica-y-salud-ministerio-de-salud-argentina.pdf>

Ministerio de Salud. (2013). Manual Actividad Fisica 2013. Recuperado de:<https://es.scribd.com/document/318954622/Manual-Actividad-Fisica-2013>

Ramirez, K., Acevedo, F., Ibañez, C., Herrera, M., & Sanchez, C. (2017). Actividad física y cáncer de mama:. *Revista Medica Chilena*, 145.

Rosselli, P. (25 de agosto de 2018). <http://pablorosselliortopedia.com/wp-content/uploads/2016/06/logo5.png>. Obtenido de <http://pablorosselliortopedia.com/wp-content/uploads/2016/06/logo5.png>: file:///C:/Users/Juan/Downloads/Cap%C3%ADtulo%2021%20Muestra%20(4).

Saldaña, C. (2017). *El rol de las habilidades sociales en la aplicación de un método para desarrollar el aprendizaje cooperativo: el aprendizaje basado en proyectos*. Lima: PUCP.

La Actividad Física en la Salud de las Personas

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	dspace.usc.es Fuente de Internet	4%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	2%
4	www.msal.gov.ar Fuente de Internet	1%
5	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	www.enlineadeportiva.com.mx Fuente de Internet	1%
7	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Tecsup Trabajo del estudiante	1%
9	docplayer.es Fuente de Internet	1%

10	www.scribd.com Fuente de Internet	1%
11	Submitted to Colegio Fontanar Trabajo del estudiante	1%
12	riuma.uma.es Fuente de Internet	<1%
13	repositorio.unicartagena.edu.co Fuente de Internet	<1%
14	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
15	www.ncbi.nlm.nih.gov Fuente de Internet	<1%
16	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1%

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
 Excluir bibliografía Activo