

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La educación física en los adolescentes de educación básica regular

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

Autor:

Ayneida Castro Torres

JAEN – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La educación física en los adolescentes de educación básica regular

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

Ayneida Castro Torres (Autor)

Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

JAEN – 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 Jaén, a los siete días del mes de agosto del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Jaén de Bascameros los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa, representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Mg. Blanca Barreto Escarate (Secretaria) y Mg. Jorge Luis Artaza Salazar (Vocal), representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "La educación física en los adolescentes de educación básica regular", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física a la señora Aynaida Castro Torres.

A las ONCE 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 de jurado se declararon APROBADA por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, Aynaida Castro Torres, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física.

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


Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Mg. Blanca Barreto Escarate
Secretaria del Jurado


Mg. Jorge Luis Artaza Salazar
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Por su esfuerzo y trabajo indesmayable, a su perseverancia, lealtad y gratitud, porque me motivaron y animaron, a cristalizar exitosamente la meta, entregando hoy a ellos el esfuerzo, de ver su aspiración hecha realidad.

NEYDA

	INDICE	.
Dedicatoria		03
Resumen		04
Introducción		05
Índice		

CAPITULO I

	“LA INACTIVIDAD FISICA UN PROBLEMA DE SALUD PUBLICA MUNDIAL”	07
1.1.	Inactividad física: un problema de salud pública mundial	
1.2.	Causas de la inactividad física	
1.3.	“ Barreras de los adolescentes para realizar actividad física”	
1.4.	Oportunidades y obstáculos para practicar ejercicio físico	
1.5.	“Beneficios de la actividad física en la adolescencia”	
1.6.	Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años	

CAPITULO II

15

EL SEDENTARISMO

2.1.	Calificación de una persona como sedentaria	
2.2.	El sedentarismo en la mujer	
2.3.	Algunas recomendaciones para hacer frente al sedentarismo	
2.4.	“Sedentarismo VS Nivel económico”	
2.5.	“Influencia de la edad en el sedentarismo”	
2.6.	“El sedentarismo como causa de enfermedades”	

CAPITULO III

19

“LOS EXÁMENES FÍSICOS COMO PAUTA BÁSICA DE SALUD”

3.1. Los ejercicios físicos

3.2. “La necesidad de establecer un régimen de ejercicios”

3.3. “El deporte y su contribución a la salud física y mental de los individuos”

3.4. Benéficos del deporte sobre la salud física y mental de los individuos

Conclusiones

28

Referencias Citadas

29

RESUMEN

De acuerdo a la historia de la humanidad, se ha visto que el sedentarismo ocasiona problemas de salud, provocando muchas enfermedades; unas de ellas la obesidad, problemas cardiacos que como consecuencia es la muerte.

Hoy en día existe muchas formas de hacer ejercicio físico ya sea corriendo, trotando, jugando, y con el avance tecnológico no podemos dejar de lado los llamados gimnasios que conllevan al mejoramiento de la buena salud.

La presente monografía titulada “La salud y su relación con el desarrollo deportivo” se ha elaborado para que las personas que tengan la oportunidad de leer, puedan informarse y de esta manera mejoren su salud a través del desarrollo deportivo en cualquier de sus edades.

Palabra **Clave**: Sedentarismo, salud, Desarrollo Deportivo

INTRODUCCIÓN:

"La investigación consiste en hacer una revisión teórica sobre el estado actual de la actividad física en los individuos, la ausencia de su práctica, así como las causas y consecuencias que provoquen un desequilibrio en su bienestar físico. Esta revisión busca ubicar a la actividad física en la realidad y por otro lado se estudiarán algunas estrategias que faciliten y contribuyan a mejorar los niveles de vida de nuestra población y por consiguiente de una mejor calidad de vida en su edad adulta."(Vale, s.f)

"Es importante destacar el papel de la inactividad física (tojo-Leis, 2004) de la conducta sedentaria pues está representa no sólo la ausencia de actividad pues se refiere también a la participación en conductas físicas pasivas como ver televisión, leer, hablar por teléfono; donde los movimientos corporales son mínimos y el gasto de energía se aproxima a la de la tasa metabólica en reposo, fomentando la inactividad en el tiempo del ocio. Por otro lado, haremos mención de la importancia y la necesidad de realizar actividad física y beneficios que se obtienen de está."(Vale, s.f)

"Al igual que en los hábitos alimentarios, las sociedades occidentales inciden indirectamente en los hábitos de actividad física. Por un lado disminuyendo la actividad física a la hora de realizar las actividades cotidianas, uso de electrodomésticos en el hogar, ascensores y vehículos de transporte, la distancia anual que caminan los niños ha descendido parcialmente debido a que los padres llevan a sus hijos en coche a la escuela" (Sánchez y Gabaldon, 2003 citado en Vale, s.f)

"El sistema familiar es clave, ya que el patrón de inactividad física de la familia se agrega más en los hijos, que el patrón de actividad durante el proceso de imitación y aprendizaje del niño. El patrón que adquirido en la etapa de la niñez y la adolescencia tiende a perpetuarse en esta edad y a persistir toda la vida; una baja actividad física en la adolescencia predice la continuidad de esta etapa en la edad adulta."(Vale, s.f)

"Diversos modelos teóricos se han elaborado para tratar de aproximarse a la explicación de los factores que interactúan y modulan la práctica de la actividad física, los cuales se reconocen como determinantes de la actividad física y se han agrupado en: personales, de comportamiento y ambientales. La importancia de medirlos radica en que permite detectar cuáles de ellos y en qué forma se asocian."(Vale, s.f)

Objetivo General:

Conocer las implicancias de la educación física en los adolescentes de educación básico regular

Objetivo Específico:

Conocer las implicancias del sedentarismo en la salud

Conocer las pruebas físicas como pautas de evaluación de la salud

Finalmente, el presente trabajo monográfico ha sido organizado metodológicamente de acuerdo a las recomendaciones APA en tres capítulos:

Capítulo I: Encontramos la inactividad física un problema de salud pública mundial.

Capítulo II: El sedentarismo

Capítulo III: Los exámenes físicos como pauta básica de salud, seguidamente encontramos a las **conclusiones y las referencias bibliográficas**

EL AUTOR

CAPITULO I

LA INACTIVIDAD FISICA UN PROBLEMA DE SALUD PUBLICA MUNDIAL

"La Actividad física se relaciona con el movimiento mientras que el sedentarismo es la conducta contraria. Hay multitud de actividades denominadas como sedentarias, con un gasto energético por debajo de lo requerido para ser consideradas como actividad física. De entre las más habituales se encuentran ver la televisión, los videojuegos, internet, tiempo destinado a hacer los deberes, así como escuchar música."(Vale, s.f)

"Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte pasivos también ha reducido la actividad física"(Vale, s.f)

"El sedentarismo aparece unido a la obesidad en muchas ocasiones y en el mundo desarrollado y tecnificado en el que estamos inmersos, hay menos necesidad de movimiento y ejercicio físico. El niño en la infancia es un ser físicamente activo decreciendo este nivel de práctica de actividad física conforme se incrementa su edad. La inactividad física como ha quedado demostrado es una de las principales causas ayudantes de enfermedad o muerte. A pesar de que en la actualidad hay mucha información sobre los beneficios de llevar una vida activa "(Casimiro, 1999 citado en Vale, s.f)

1.1. Causas de la inactividad física:

"Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física:"(Vale, s.f)

- "Aumento de la criminalidad."
- "Gran densidad del tráfico."
- "Mala calidad del aire"(Vale, s.f).

1.2. Barreras de los adolescentes para realizar actividad física:

"Recomendaciones actuales. Las recomendaciones europeas indican que los niños y adolescentes entre 5 y 18 años deberían realizar una cantidad total diaria, la mayoría de los días de la semana, de al menos 60 minutos de ejercicio físico de moderado a intenso (ejercicio físico que aumente el ritmo cardiaco y la frecuencia respiratoria). Sin embargo, el estudio [Un estilo de vida saludable en Europa, mediante una nutrición adecuada en la adolescencia], llevado a cabo con niños/adolescentes de 12 a 17 años, halló que solo algo menos de un tercio de las niñas/adolescentes europeas, y solo algo menos de dos tercios de los niños/adolescentes europeos, cumplen esa cantidad de ejercicio recomendada."(Vale, s.f)

1.3. Oportunidades y obstáculos para practicar ejercicio físico:

"Los adolescentes pueden realizar ejercicio físico en el ámbito escolar y fuera del mismo. No obstante, existen una serie de factores que obstaculizan el disfrute del ejercicio físico y la participación en el mismo por parte de los adolescentes." (Vale, s.f)

a) "En la escuela.- Las clases de educación física y las actividades deportivas organizadas pretenden dar la oportunidad de cumplir con las recomendaciones de ejercicio físico diario, de manera divertida y contando con apoyo. Sin embargo, la imagen corporal y la preocupación por el aspecto físico pueden ser obstáculos para

realizar ejercicio físico; para muchas chicas sudar o que se les estropeen los peinados y maquillajes reduce su participación en las actividades de ejercicio físico. Además, una falta de confianza en sus propias capacidades y habilidades puede disminuir su participación y disfrute de las actividades de ejercicio físico."(Vale, s.f)

b) "Fuera de la escuela. - El ejercicio físico extraescolar puede consistir en actividades deportivas organizadas, aficiones de tipo activo e interacciones familiares. A mayor popularidad de los comportamientos sedentarios, como ver la televisión, usar Internet y videojuegos, posiblemente los adolescentes pasen más tiempo realizando esas actividades sedentarias que practicando ejercicio físico. Otras limitaciones pueden ser, los deberes escolares o los trabajos a tiempo parciales. El acceso de los adolescentes a las actividades de ejercicio físico puede verse limitado asimismo por las estructuras y costumbres familiares, por la preocupación de sus padres por su seguridad, la falta de apoyo o por la incapacidad para pagar los gastos de transporte, equipamiento deportivo o tarifas de inscripción a clubes deportivos."(Vale, s.f)

¿Por qué causas se produce el abandono de la práctica de la actividad física en los adolescentes?

"Basándonos en las características o cambios producidos a todos los niveles en el período de la adolescencia, vamos a intentar explicar de la manera más lógica, mediante una serie de factores (los cuales no son los únicos, ya que debido a la complejidad de la adolescencia, seguramente habrá más) el por qué ese descenso tan brusco de la práctica deportiva en la adolescencia. Destacan como factores los siguientes:"(Vale, s.f)

1. La competición:

- "El joven a través del reto, mide sus capacidades personales y se compara."
- "El competir en exceso, sin considerar el reto óptimo, puede tener efectos negativos en lo psicológico y lo formativo."
- "El rol del entrenador y los padres es determinante, pueden hacer que la experiencia competitiva en el joven tenga un significado negativo o positivo."(Vale, s.f)

2. "Monotonía de la práctica deportiva (entrenamientos repetitivos): El adolescente debido a las características comentadas en el punto 1, necesita

tener situaciones de cambio, innovación, etc. De ahí que las situaciones monótonas destaquen por: No haber objetivos claros; a corto, mediano y largo plazo; Entrenamientos sin variantes; poco específicos; sin participación del adolescente, y además no está en el nivel que demanda ese chico/a."(Vale, s.f)

"El alumno en estas edades debe de realizar una práctica multidisciplinar, y sobre todo cuanto mayor variabilidad, innovación y creatividad tenga la práctica, ayudará a aumentar su motivación intrínseca."(Vale, s.f)

3. "Crisis de la adolescencia: Los cambios físicos, emocionales (desconfianza, inseguridad, cambios de humor, etc.) pueden provocar el abandono del chico/a si lo que oferta la práctica deportiva no despierta interés."(Vale, s.f)

4. "Dificultad en los estudios: Muchos padres achacan cualquier fracaso escolar con el deporte debido a que las malas notas hacen desencadenar el abandono del deporte forzado por los padres, cuando creo que esta postura es ilógica."

"Qué consideraciones debería tomar el entorno del adolescente para evitar ese abandono de la práctica de la actividad física. En esta época los padres, profesores, monitores, hermanos mayores, etc., debemos de ser como un modelo a seguir por parte del chico/a, es decir, debemos de adoptar aptitudes positivas hacia la práctica deportiva con el objetivo de que se refleje en el comportamiento del chico/a; estas aptitudes pueden ser:"(Vale, s.f)

- "Modifica algunos de tus hábitos de vida, tal como realizar actividad física tú mismo."
- "Realiza actividades físicas o recreativas en familia. Te imitarán con mayor probabilidad."
- "Realiza actividad física en las tareas cotidianas con tus hijos e hijas para que se acostumbren. Nos vendrá bien a toda la familia."(Vale, s.f)

"Si eres un padre o madre de los que piensan que en tiempo de ocio jugar de forma activa es importante, estarás transmitiendo este valor con tu actitud. Además, si les animas a que jueguen de forma activa, les das la confianza para que continúen y les demuestras que te gusta lo que hacen, estarás reforzando su conducta. Interésate por su educación física escolar ya que:"(Vale, s.f)

- "Es la única actividad física obligatoria que tienen que realizar durante su etapa escolar."(Vale, s.f)

- "Es el área que enseña aprendizajes y destrezas físicas que nos sirven para ser activos en un futuro."
- "Enseña por qué es importante moverse y por qué es peligroso ser inactivos."
- "Escúchales cuando hablen de actividad física, muéstrales interés y valora su participación. Conoce lo que les gusta y céntrate en ello, aunque no sea tu actividad favorita. Probablemente acabará gustándote también a ti."(Vale, s.f)
- "Oriéntales hacia una actividad física que les interese y que les ayude en su desarrollo físico y psicológico."
- "Enséñales a compararse consigo mismo. Debemos valorar la participación y la diversión, enseñándoles que ganar es importante pero no es lo único, y que no siempre puede conseguirse."
- "Ayúdales a progresar en diferentes actividades. No permitas el abandono de la actividad física por no saber lanzar un balón."
- "Trata de evitar que se sientan ridículos cuando tengan dificultades con la actividad que practican."
- "Respeta su capacidad y sus gustos. No les fuerces a ser una estrella del mundo del deporte."
- "Transmíteles el mensaje de que la actividad física y la dieta sana son estilos de vida muy valiosos que pueden ayudarnos a vivir una vida plena."
- "Las oportunidades y medios para que realicen actividad física dependen de nuestro interés. Los padres y las madres tenemos muchos más recursos para usar el entorno y podemos guiar y facilitar actividades. "(Vale, s.f)

"Para facilitarles oportunidades y medios: regálales unos patines, una comba o un balón, etc., así estamos fomentando el juego activo; ayúdales a distribuir su tiempo con un horario que incluya tiempo para todo lo que consideras importante: las comidas, los deberes del colegio, ver la televisión, leer y también realizar actividad física, llévalos al parque u otros sitios seguros para que jueguen de forma activa; solicita que exista facilidad de uso de las instalaciones escolares fuera de las horas de actividades organizadas; vísteles con ropa cómoda, que les permita jugar libremente sin miedo a mancharse; infórmate de las posibilidades que existen en tu barrio de practicar actividades física recreativas y deportivas, y facilítales su inscripción y asistencia regular."(Vale, s.f)

1.4. Beneficios de la actividad física en la adolescencia:

"Los beneficios que nos produce la actividad física a nivel general pueden clasificarse en 3 bloques: a nivel fisiológico, psicológico y social"(Vale, s.f)

1.4.1. "A nivel fisiológico, la actividad física produce una serie de adaptaciones en nuestro cuerpo:"

- "Reduce el riesgo de padecer enfermedades: HTA, DM, enfermedades cardiovasculares cáncer de colon y mama etc."
- "Ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad."
- "Aumenta el índice de mineralización ósea, con lo cual se produce un fortalecimiento a nivel del tejido óseo."
- "Acondicionamiento/desarrollo muscular."
- "Mejora del aparato cardiovascular, respiratorio y muscular, tras la consecución de un buen estado de forma tras el desarrollo de las cualidades saludables : Fuerza General, resistencia aeróbica y amplitud de movimiento."(Vale, s.f)

1.4.2. A nivel psicológico, se producen las siguientes mejoras:

- "Mejora el estado de ánimo y la autoestima."
- "Reduce el riesgo de depresión, ansiedad y estrés (esto a nivel normal, sin meternos en el alto rendimiento deportivo, donde se dan bastantes situaciones de estrés, ansiedad, etc., todo provocado por la competición)."(Vale, s.f)

1.4.3. "Como mejorar a nivel social podemos nombrar las siguientes:"

- "Aumenta la autonomía y la integración social."
- "Fomenta la sociabilidad."(Vale, s.f)

1.5. Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años:

"Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades

comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:"(Vale, s.f)

- "Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa."
- "La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud."
- "La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos."(Vale, s.f)

"En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo indicado más arriba. Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con el tiempo la duración, la frecuencia y la intensidad. También hay que señalar que, si los niños no realizan ninguna actividad física, cualquier actividad inferior a los niveles recomendados será más beneficiosa que no hacer nada en absoluto."(Vale, s.f)

CAPITULO II.

EL SEDENTARISMO

Es la falta de actividad física regular definida como: Menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. "Las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente". El sedentarismo es una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano.

El sedentarismo hace más propensas a las personas a enfermar y adquirir más tempranamente signos de envejecimiento. A la vez, este estilo de vida en "cámara lenta" conduce al sobrepeso, potenciando las posibilidades de morbilidad y mortalidad en el hombre. Si bien todo ello es un obstáculo en la salud de las personas jóvenes y en edad productiva, más complicado es el cuadro desde que se ha alcanzado una expectativa de vida promedio de 85 años.

2.1. Calificación de una persona como sedentaria.-

Es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías, también lo son aquellos que solo efectúan una actividad semanal y que supongamos que las gastan, ya que en el organismo nuestras estructuras y funciones poseen una característica de intratabilidad que requiere de un estímulo al menos cada dos días.

2.2. El sedentarismo en la mujer.-

Se estima que más del 70% de los trastornos que sufre la mujer guardan relación directa o indirecta con la falta de actividad física. Esto porque ella a muy temprana edad pierde tejido muscular y gana tejido adiposo, producto de sus hábitos sedentarios de vida.

2.3. Algunas recomendaciones frente al sedentarismo:

- La mujer debe hacer ejercicio desde temprana edad y gastar al menos 2.500 calorías en ejercicio a la semana.
- Debe recibir el consejo médico para determinar limitaciones y efectos no deseados que podría provocar determinado tipo de ejercicio.
- La medición de su condición física debe ser periódica y su plan de ejercicios debe estar diseñado de acuerdo a los resultados obtenidos.
- El ejercicio es más preventivo que terapéutico, siendo así un excelente potenciador de las terapias medicamentosas.

2.4. Sedentarismo vs. Nivel Económico:

Se han realizado varios análisis que arrojan que según el nivel económico de la población, se puede observar un grado mayor o menor de sedentarismo, encontrándose que la población ubicada en el nivel económico más bajo tiende a llevar un nivel de vida más sedentario que las personas ubicadas en un nivel económico más alto.

2.5. Influencia de la Edad en el Sedentarismo:

"Para ver el gráfico seleccione la opción Descargar del menú superior"(Villavicencio, 2014)

"Aunque durante la infancia y adolescencia la mayoría de nosotros mantiene un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades deportivas, las oportunidades y la motivación para realizar ejercicio físico se reducen a medida que vamos cumpliendo años."(Villavicencio, 2014)

2.6. **El Sedentarismo como causa de enfermedades**

"El día mundial de la salud 2002 fue dedicado a reflexionar sobre los beneficios de la actividad física, y promover un estilo de vida activo. De esta manera, la Organización Mundial de la Salud (OMS) hizo hincapié en la dramática necesidad del hombre y la mujer actuales de abandonar el sedentarismo y elegir formas de vida más saludables."(Villavicencio, 2014)

"Está ampliamente comprobado que los estilos de vida sedentarios son una importante causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Según las conclusiones preliminares de un estudio de la OMS sobre factores de riesgo, los modos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. Datos de esa organización revelan que aproximadamente dos millones de muertes pueden atribuirse cada año a la inactividad física."(Villavicencio, 2014)

"El sedentarismo aumenta las causas de mortalidad, duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes de tipo II y de obesidad. Aumenta el riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad. Además, es uno de los factores de riesgo para padecer cáncer de colon y de mama, entre otros."(Villavicencio, 2014)

CAPITULO III

LOS EXAMENES FISICOS COMO PAUTA BÁSICA DE SALUD

"Se debe tener cuidado al escoger un plan de entrenamiento personal. Este se debe adaptar a las condiciones particulares, que no sea el individuo el que tenga que adaptarse al plan como generalmente ocurre. Por esta situación se debe conversar con un médico para que indique los factores de riesgo que pueda tener el individuo. Debe conocer bien la situación cardiovascular, muscular y corporal de la persona. Debe determinar el diagnóstico los objetivos, la metodología que va a usarse. Ese compromiso entre el gimnasio, la persona y el instructor. "(Villavicencio, 2014)

"Cada persona tiene un biorritmo y una respuesta más rentable u óptima a dosis específicas e individuales y estas dosis deben ser de acuerdo a como se encuentre la persona físicamente. Lo importante es el individuo y No el plan. El realizar un examen físico antes de iniciar una sesión de entrenamiento es muy importante ya que este indica lo que primero se debe saber, es decir cómo está el individuo de salud a fin de evitar posible impacto en el organismo."(Villavicencio, 2014)

3.1. "Ejercicio físico.-

Definimos el ejercicio físico como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física."(Villavicencio, 2014)

"Entendemos por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. De este movimiento resulta un gasto energético que se

suma al del gasto del metabolismo basal. Hablamos de deporte cuando la actividad es reglada y competitiva."(Villavicencio, 2014)

"Una persona en buena forma física es la que se desenvuelve diariamente con vigor y diligencia, sin fatiga excesiva y con energía para hacer actividades. La práctica de ejercicio físico es altamente recomendable, pues no sólo se produce una reducción de las presiones arteriales, sino que también tiene un efecto beneficioso sobre otros factores de riesgo cardiovascular tales como la obesidad, diabetes, colesterol alto, etc."(Villavicencio, 2014)

"El ejercicio físico produce importantes modificaciones en la personalidad, tales como estabilidad emocional, autoestima, extroversión, se modera la indefensión y la impotencia, mejorando igualmente la percepción de sí mismo. Los trastornos de ansiedad (trastornos de ansiedad generalizada, trastorno fóbico, trastorno obsesivo compulsivo) mejoran ostensiblemente con la práctica del ejercicio físico."(Villavicencio, 2014)

"En general los diversos síntomas de tensión, inquietud, excitación del sistema nervioso autónomo, hormigueos, hipercinesia, etc, disminuyen significativamente con la práctica persistente del ejercicio físico."(Villavicencio, 2014)

"En lo que respecta a la depresión, en diferentes trabajos de investigación se ha podido constatar un efecto antidepresivo del ejercicio. El ejercicio físico, por tanto, es un elemento terapéutico importante en las depresiones leves o moderadas."(Villavicencio, 2014)

3.2. "El ejercicio físico dependiendo de la edad, género y estado físico.-

Toda rutina de ejercicio físico va a depender de ciertos factores como lo son la edad, el género y el estado físico de la persona, por ello a continuación se analizan por separado."(Villavicencio, 2014)

3.1.1. "El Ejercicio en la Niñez.- El ejercicio en los niños es necesario, ya que poseen grados de desarrollos distintos en el tiempo y de esta manera los músculos

aumentan sus contenidos de proteínas estructuradas y funcionales en el tejido óseo, donde comienza a aumentar su masa y densidad de manera considerable haciendo que el niño o niña debidamente entrenado o entrenada, posea una mayor funcionalidad neuro-muscular y una conformidad y calidad ósea que lo alejará del peligro de fractura en la edad adulta. "(Villavicencio, 2014)

"Los ejercicios deben enriquecer todo aquello que permita una coordinación psico-motriz variada junto a patrones de equilibrio y destrezas que conformen un cuadro rico en habilidades motoras, es decir, que es el fenómeno del desarrollo de la composición corporal, en una educación integral que permita crecer con adecuados porcentajes de tejidos óseos, musculares y adiposos."(Villavicencio, 2014)

3.1.2." El Ejercicio en la Tercera Edad.- El grupo de la tercera edad está conformado por personas mayores de 65 años. Los pacientes mayores de 65 años presentan diferentes cambios biológicos, psicológicos y sociales, fundamentales para el entendimiento de la declinación de su capacidad funcional y la disminución de la resistencia al estrés y a las enfermedades."(Villavicencio, 2014)

"El objetivo es lograr que la persona mayor logre mantener más independencia por más tiempo, con mejor capacidad funcional. Es decir, mantener la destreza en la movilidad, lo que involucra varios sistemas, como el corazón, pulmones, músculos, articulaciones (como rodillas y hombros). Dentro de los diferentes sistemas comprometidos en la declinación orgánica generada por la vejez se encuentra el corazón y los vasos sanguíneos, el sistema respiratorio, sistema nervioso, el sistema musculo esquelético y el sistema endocrinológico."(Villavicencio, 2014)

"El ejercicio aporta además, entre otros beneficios, la disminución de la percepción del dolor, de la ansiedad y mejora la capacidad de concentración y atención. El acondicionamiento físico, disminuye la grasa corporal y aumenta la masa muscular. También mejora el metabolismo de los azúcares y grasas. Algunos estudios han demostrado que las actividades como el caminar, trotar, montar bicicleta, favorecen el aumento de la masa ósea en los ancianos y en casos de osteoporosis senil."(Villavicencio, 2014)

"Además, el anciano que participa en actividades físicas con cierta regularidad, mejora su sensación de bienestar y la percepción de mayor movilidad. La actividad física que más beneficios trae a la población anciana y le genera menos lesión e incapacidad, son los ejercicios como el caminar, montar bicicleta, las danzas y la natación. Se debe considerar que el montar bicicleta produce una mayor subida de tensión arterial que el caminar."(Villavicencio, 2014)

3.1.3. Influencias del Ejercicio en la 3ra. Edad:

- "Aumento de la actividad física"
- "Aumento de la flexibilidad y el rango de movimiento articular"
- "Disminución de la masa grasa"
- "Aumento de la masa muscular (Aumento de la masa magra)"
- "Aumento de la masa ósea"
- "Aumento de la fuerza muscular"
- "Aumento de la fuerza del hueso"
- "Disminución de la pérdida ósea"
- "Aumento de la resistencia cardiovascular y respiratoria."

3.1.4. El Ejercicio en la Mujer y en el Hombre.

"La respuesta al ejercicio físico en la mujer tiene características diferenciales respecto al hombre, si bien son pocos los estudios científicos que han investigado este aspecto, motivado quizás por la tardía incorporación de la mujer a la práctica deportiva y por su todavía escasa participación si tomamos como referencia la actividad física masculina (tanto a nivel recreacional como en el deporte de elite)."

3.1.5." Necesidad de establecer un régimen de ejercicios.- Toda persona posee como capacidades físicas a la fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad. Estas cualidades básicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva. El estado individual de las cualidades es el que determina la condición física individual."(Villavicencio, 2014)

"Su condición física está determinada por el juego de conjunto individual de la fuerza, la coordinación, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, las cuales pueden ser mejoradas mediante el entrenamiento."(Villavicencio, 2014)

"La disminución de la fuerza a consecuencia de la edad puede ser retardada claramente por medio de un entrenamiento especial e incluso puede ser frenada completamente. La capacidad de resistencia puede conservarse durante un tiempo considerablemente mayor. No se trata de correr una maratón, pero precisamente a una edad avanzada un entrenamiento de la resistencia correctamente dosificado contribuye de forma significativa al bienestar. También la movilidad de las articulaciones y la capacidad de elongación de los músculos pueden ser conservadas y mejoradas en gran parte."(Villavicencio, 2014)

No existe un único ejercicio físico recomendable, pues depende de diversos factores:

- "Tiempo disponible"
- "Jornada Laboral (tiempo y tipo de trabajo)"
- "Hábito de las personas"
- "Temperamento"
- "Estado de salud"(Villavicencio, 2014)
-

3.1.6. Actividades Recomendadas:

a) "**La caminata:** Puede considerarse como la actividad física más natural y menos costosa. Está al alcance de todos: jóvenes, adultos y ancianos, tanto en el campo como en la ciudad. Siempre que sea posible hay que caminar en vez de recurrir al automóvil o al ómnibus, como también es preferible utilizar las escaleras en vez del ascensor."(Villavicencio, 2014)

b) "**La natación:** Fortalece todos los músculos y es ideal como deporte y como ejercicio."(Villavicencio, 2014)

c) "**El ciclismo:** Aumenta la resistencia, fortalece los músculos y hace adelgazar (y no contamina el medio ambiente)."(Villavicencio, 2014)

d) "**El baile:** Es un ejercicio que mantiene la agilidad, ayuda a relajarse y desentumece con alegría."(Villavicencio, 2014)

"Es importante considerar que todo buen régimen de ejercicios debe incluir una rutina de calentamiento, rutina de tonificación y una buena rutina de ejercicios

cardiovasculares, por ello a continuación se expone el efecto del mismo en las rutinas de ejercicios."(Villavicencio, 2014)

3.3. El deporte y su contribución a la salud física y mental de los individuos

"El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental."(Villavicencio, 2014)

"Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal."(Villavicencio, 2014)

"En el **V Congreso de la sociedad latinoamericana** de Nutrición Comunitaria se ha destacado la importancia de la realización de actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social. Además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes."(Villavicencio, 2014)

"Se estima que entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco".(Villavicencio, 2014)

3.2.1. Beneficios del Deporte sobre la Salud Física y Mental de los Individuos:

a) Sobre el corazón:

- "Disminuye la frecuencia cardíaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardíaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar."(Villavicencio, 2014)

- "Estimula la circulación dentro del músculo cardiaco favoreciendo la alimentación del corazón."(Villavicencio, 2014)

b) Sobre el sistema circulatorio:

- "Contribuye a la reducción de la presión arterial."
- "Aumenta la circulación en todos los músculos."
- "Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales."
- "Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio."
- "Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices."(Villavicencio, 2014)

c) Sobre el metabolismo:

- "Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación."
- "Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco."
- "Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso "
- "Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL (malo) con aumento del colesterol HDL (bueno)."(Villavicencio, 2014)
- "Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes."
- "Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo."
- "Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena."
- "Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo."
- "Fortalecimiento de estructuras (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) y mejoramiento de la función del sistema músculo esquelético contribuyendo

efectivamente en la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de edad."

- "Disminuye síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon"(Villavicencio, 2014)

d) Sobre el tabaquismo:

- "Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo."(Villavicencio, 2014)

e) Sobre los aspectos psicológicos:

- "Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental. Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el " sentirse bien" después del ejercicio"
- "Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión."
- "Disminuye la sensación de fatiga. Le da más energía y capacidad de trabajo."(Villavicencio, 2014)
Sobre el aparato locomotor
- "Aumenta la elasticidad muscular y articular."
- "Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos."
- "Previene la aparición de osteoporosis."
- "Previene el deterioro muscular producido por los años"
- " Facilita los movimientos de la vida diaria."
- "Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.
- "Mejora el sueño."(Villavicencio, 2014)

CONCLUSIONES:

Primera: Los alumnos de la escuela secundaria tienen un porcentaje muy inferior a la práctica de las actividades físicas y deportivas, por lo que es muy preocupante para las expectativas en cuanto a la calidad de vida que desea tener a una edad adulta. A pesar de los beneficios para la mejora del bienestar físico, emocional y social, los adolescentes de la escuela pueden ser calificados como sedentarios porque un gran porcentaje no realiza actividad física o deporte.

Segunda: Sin embargo es importante contextualizar la ubicación de la escuela tanto en el mundo urbano y rural que se encuentra dentro de una comunidad globalizada, donde las del mundo urbano los estudiantes pasan muchas horas sentados bajo un ordenador visual (computadora), en el caso de las del mundo rural carecen de infraestructura para la práctica de las actividades físicas y deportivas al aire libre y poder desplazarse a otro lugar implicaría gasto (transporte) y tiempo (distancia) que no estarían dispuestos a dar, situación que se compensa en algo con las diferentes actividades agrícolas y ganaderas que realiza el estudiantes.

Tercera: Por otro lado se requiere de un esfuerzo muy importante e influir en la práctica de la actividad física en los individuos con ayuda de amigos, docentes, autoridades deportivas, municipales y de las familias. La inactividad física es un factor de riesgo para mortalidad el gobierno y todos los sectores sociales deben prestar mayor atención a este factor y buscar prevenirlo en la población.

Cuarta: Es importante reconocer que, dentro de las acciones orientadas a prevenir la obesidad y otras enfermedades crónicas, se tiene que incluir un esfuerzo

importante para promover y facilitar estilos de vida más activos, así como intégranos desde la familia a la rutina diaria del deporte.

REFERENCIAS CITADAS:

- Vale, L. (s.f). Favorecer la práctica de la actividad física en los adolescentes. Disponible en:<https://www.monografias.com/trabajos109/favorecer-practica-actividad-fisica-adolescentes/favorecer-practica-actividad-fisica-adolescentes.shtml>
- Villavicencio, P. (2014). Salud y deportes. Disponible en:<https://es.slideshare.net/poolvilla28/salud-y-deportes>

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR

INFORME DE ORIGINALIDAD

15 %	%	%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.taringa.net Fuente de Internet	7%
2	www.monografias.com Fuente de Internet	3%
3	www.maratonjerez.net Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Atlantic International University Trabajo del estudiante	2%
5	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
Excluir bibliografía Activo