

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La Actividad Física en la Salud de los estudiantes

Monografía.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación
Física.

Autor:

Palemón Melendres Moreto

Jaén - Perú

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La Actividad Física en la Salud de los estudiantes

Monografía aprobada en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Jaén - Perú

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

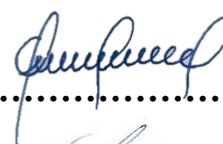
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La Actividad Física en la Salud de los estudiantes

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

Palemón Melendres Moreto. (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

En Jaén, al día siete del mes de agosto de dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Jaén de Bracamoros, 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 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: “**La Actividad Física en la Salud de los estudiantes**” para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **PALEMÓN MELENDRES MORETO**.

A las catorce 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 17

Por tanto, **PALEMÓN MELENDRES MORETO**, 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 catorce 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 mis padres, esposa y adorado hijo
por darme la fuerza que me impulsa
día a día a continuar superándome
para conseguir mis metas.*

INDICE

RESUMEN	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I	12
ANTECEDENTES	12
1.1. Antecedentes Nacionales	12
1.2. Antecedentes internacionales	14
CAPÍTULO III	16
MARCO TEORICO	16
2.1. Actividad física	16
2.2. El ejercicio	16
2.3. El deporte	17
2. 4. Salud	17
2. 5. La educación física	18
CAPÍTULO III	19
LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD	19
3.1. Problemática de la actividad física y la salud	19
3.2. Actividad física y la salud	19
3.3. El sedentarismo y su influencia en la salud	20

3.4. La obesidad	20
3.5. La inactividad física: un problema de salud pública mundial	21
3.6. Los hábitos de las actividades físicas en la primera infancia.	22
3.7. Tipo de actividad física	23
3.9. Beneficios de la actividad física.....	23
CONCLUSIONES.....	25
RECOMENDACIONES.....	26
REFERENCIAS CITADAS	27

RESUMEN

El presente trabajo académico presentado, brinda informaciones importantes sobre el significado que tiene la actividad física para todo ser humano, ya que representa y repercute en beneficios de la salud y el bienestar del ser humano. En este caso, este trabajo se centra en el beneficio de la actividad física en los estudiantes. Esto apunta a poder luchar contra uno de los problemas que se viene presentando en muchos lugares del mundo en los que se relaciona con el incremento de sobre peso en la población de niños y adolescentes, además de sedentarismo, eso amerita a que las personas puedan tener mejores conocimientos sobre la forma de como atender este tipo de problemas, es decir se debe tener conocer tanto sobre la dieta, el deporte y las actividades físicas y el papel que juegan dentro de la salud del ser humano.

Palabras clave: Actividad física -salud, beneficios, importancia.

INTRODUCCIÓN

La organización mundial de salud (OMS2019:) señala que “justamente la inactividad física el cuarto factor de riesgo en lo que respecto a la mortalidad mundial” Por tanto el hecho de no realizar la actividad física plenamente como tal, puede ser un indicador o factor de riesgo para la mortalidad. Se sabe que hoy en día, cada vez más se agudiza la falta de actividad física, ya que el mundo y la sociedad actual ha permitido una sedentarización, ello conlleva, algunas prácticas que no permiten la actividad física en plenitud.

La primera pregunta que es inevitable que se puede hacer es la siguiente: ¿cuán importante es hoy en día la actividad física en los estudiantes para su salud? ¿Cuál es la relación que existe entre actividad física y salud? ¿Cómo contribuye la actividad física en la salud de los estudiantes?

El estado de salud es fundamental en las personas, para que puedan trabajar, estudiar, avanzar en el camino de sus objetivos.

Un estudiante que está aprendiendo constantemente no solo en las aulas académicas sino fuera de ella, pero que se encuentre dentro de los problemas de salud ya sea físico, biológico y mental, producto de la práctica de la actividad física o una mala alimentación es dañino

Se debe dejar claro, que no necesariamente el hecho de practicar una actividad física, no va a generar que se tenga algún tipo de problema de salud necesariamente, pero lo que se quiere rescatar que la práctica, va a permitir disminuir ciertos indicadores o problemas de sedentarización, obesidad u otros. Ya que al habituarse y practicar una, constante actividad física o algún deporte va a generar una sensación de bienestar y va a mejorar en nuestra calidad de vida.

Ante el incremento de la población estudiantes de sedentarismo y obesidad, se puede aplicar cada vez más la actividad física y una buena dieta.

Es así, que el trabajo puede tocar algunos temas muy clásicos como la actividad física dentro de la educación física, pero es importante, hacer notar, la revaloración de estas actividades no solo dentro de este campo de la disciplina de la educación física, sino es necesario revalorar, ya que, se necesita una mayor practica de esta, ante la enorme cantidad de indicadores de sobre peso, sedentarización en los niños y adolescentes que se acrecienta en nuestro país.

Los estudios y aportes en este trabajo de investigación, ha sido recopilado de diversas fuentes bibliográficas física como virtuales relacionado a nuestro trabajo de investigación.

Además de nuestros propios criterios de acuerdo a la realidad actual, que se corrobora con los estudios y las diversas fuentes, permite tener una mayor amplitud del tema

Este trabajo de investigación es descriptivo exploratorio.

Los objetivos que se han planteado para tener un mejor estudio son los siguiente:

Objetivos Generales

Conocer la importancia de la actividad física en la salud de los estudiantes

Objetivos específicos.

Describir antecedentes de estudio sobre las actividades físicas.

Conocer algunas enfermedades de los estudiantes.

Enfatizar los beneficios de la práctica de la actividad física en los estudiantes

En el primer capítulo se enfatiza con claridad los algunos antecedentes importantes que sirven de apoyo para apoyar la explicación de nuestro tema desarrollado.

En el segundo capítulo, se puede encontrar los últimos trabajos de investigación relacionado a nuestros temas, para que se puede abordar que trabajos se ha realizado y que puntos o aspectos aún no se han tocado.

En el tercer capítulo se aborda temas relacionados a los beneficios que tiene la actividad física en los estudiantes se describen, los aspectos conceptuales, para luego abordar los subcapítulos en relación a los objetivos inicialmente trazados.

Finalmente se concluye en relación a los objetivos y se hacen recomendaciones sobre las iniciativas a realizar respecto al tema.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.1. Antecedentes Nacionales

Caballero (2014) realizó la investigación titulada “Motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física y la condición física en estudiantes de primer año de secundaria de la institución educativa Fe y Alegría 26, San Juan de Lurigancho. 2014, estudio realizado en el contexto de una sociedad con una condición física disminuida, debido a que no tienen motivación a una cultura deportiva, no practican juegos en horas extracurriculares están más interesados en los juegos virtuales al internet que a realizar actividades deportivas que mejoren su condición física. El objetivo general de la investigación fue determinar la relación entre la motivación de logro para el aprendizaje y su relación con la condición física de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Fe Y Alegría 26, San Juan de Lurigancho. Es pertinente ya que aportara propuestas a los profesores de educación física, al realizar las programaciones curriculares y sesiones de aprendizaje, a incluir programas de actividades físicos deportivos y recreativos para alcanzar un fin; mejorar la condición física y tener estudiantes dinámicos, participativos y conozcan los beneficios de la actividad física. Es un estudio sustantivo descriptivo de diseño no experimental transversal correlacional, se trabajó con una población finita y una muestra censal correspondiente a los alumnos de educación secundaria identificados con dificultades de motivación para el aprendizaje en el área de educación física, en total son 136 estudiantes de ambos sexos de primer grado de secundaria de la institución educativa Fe y Alegría 26, San Juan de Lurigancho, ugel N° 05. 2014, se aplicaron dos instrumentos, uno de motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física y otro de condición física, validado por criterio de jueces. Las conclusiones del estudio indican que se determinó estadísticamente una relación directa y significativa

entre la motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física y condición física se obtuvo un coeficiente de correlación de Rho de Spearman = 0.452, y una $p = ,000$ ($p < ,05$), interpretándose como moderada relación entre las variables. Por lo que la motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física se relaciona con la condición física en alumnos de primer año de secundaria de la Institución Educativa fe y Alegría 26 San Juan De Lurigancho. 2014”.

Bojórquez (2015) realizó una investigación cuya denominación le puso “Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Este trabajo se realizó para obtener el grado académico de maestro en salud pública en la Universidad San Martín de Porres. La finalidad de esta indagación es poder diagnosticar la alianza que existe entre el nivel de ansiedad clínica y el rendimiento académico en los estudiantes del primer año de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres (2012 y 2013). El método utilizado de estudio fue observacional de cohorte retrospectivo. La población fue de 687 alumnos de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres, a los que se aplicó la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung, durante el examen de salud mental (2012 y 2013). Se llegó a la conclusión de esta investigación que la relación entre rendimiento académico y ansiedad clínica medida por la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung, tiene que ser la conexión entre estas variables, ya que esos elementos están comprometidos para la red adicional”.

Domínguez (2015) le puso a su investigación el nombre de “Estrategias didácticas y rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas del distrito de taurija- la libertad- 2013. La meta de este 20 estudio determinar el vínculo entre las estrategias didácticas y el rendimiento académico. La estrategia que se utilizó fue un examen tipo Lickert para recoger información sobre la variable estrategias didácticas. Los informes del desarrollo de formación académica son sacados de los registros de evaluación de los resultados finales al año lectivo 2013. Se llegó a finalizar la investigación concluyendo que hay una relación significativa entre las estrategias didácticas y el rendimiento académico de los

educandos de secundaria de las instituciones educativas del distrito de Taurija, La Libertad- 2013”.

1.2. Antecedentes internacionales

Bonilla, Bonilla, Serra y Ribeiro (2015) efectuaron una investigación cuya denominación es “relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses, Esta labor intenta examinar la presencia de las asociaciones demandantes a la mitad de las actitudes hacia el movimiento físico. También la ejecución académica de la universidad comienza desde un punto de vista transcultural. Esos procedimientos utilizados para los estudiantes de español y portugués en relación con las escalas sobre movimientos físicos hacia el movimiento físico. Otro juego para Dosil (2002), esta solicitud puede estar terminando para la conexión inmediata a la mitad de las actitudes hacia la actividad física deportiva y académica el rendimiento, además, la necesidad afirmó los aspectos de la escala de actitudes hacia la acción física y el deporte”.

Giso (2016) realizo un trabajo de investigación cuyo nombre es “relación del estado nutricional y actividad física de los escolares es te trabajo se en la universidad de los andes facultad de medicina escuela de nutrición y dietética. El objetivo de esta investigación es evaluar el vínculo que tiene el estado nutricional con la actividad física en los escolares de dos instituciones tanto pública como privada. El modelo de estudio es transversal y la táctica utilizada fue de campo. La localidad estuvo agrupada por 97 chicos de los cuales 56 pertenecen al colegio y 41 a la escuela. A estos estudiantes se les tomo sus medidas antropométricas, tomando su peso y talla, se aplicó una encuesta para medir la actividad física del chico. Se utilizó cuadros estadísticos descriptivos para observar el nexos que tiene el estado nutricional y la actividad física de los escolares. Este trabajo llego a concluir que un porcentaje de alumnos mantienen un estado nutricional normal, otro porcentaje están en exceso severo y un mínimo tiene un en

déficit en su nutrición. En cuanto la actividad física un porcentaje son ligeramente activos, otro porcentaje son sedentarios y solo el mínimo son activos”.

Miranda (2015) desarrollo un trabajo titulado “Relación entre las actividades físicas escolares y la presencia de sobrepeso y obesidad en los alumnos de la Escuela Fiscal Ciudad de Manta del cantón Manta en el año escolar 2015-2016, esta investigación. Posteriormente este estudio ha pretendido definir el vínculo entre la educación física y la observación del sobrepeso anteriormente, los escolares de la ciudad de Manta Financial School, desde el cuarto hasta séptimo grado hasta el momento de la educación básica, durante el año lectivo 2015-2016, en la ciudad del mismo nombre del área de reclamar Manabí- Ecuador. El objetivo de esta mayoría de los datos será recopilar la mayoría de los datos sobre sus hábitos de movimiento físico, el programa de entrenamiento físico, las propensiones deportivas de las familias, la observación de su esquema corporal. La táctica utilizada en este estudio fue descriptivo, transversal con enfoque cuantitativo y cualitativo, muy a parte se les realizo una encuesta, y unas medidas antropométricas para calcular su Índice de Masa Corporal, los resultados de esta investigación nos va ayudar a fomentar una estrategia para mejorar la actividad física en los educandos”.

Se puede encontrar la tesis de Nina (2018) titulada “la práctica de actividad física en los estudiantes de la escuela profesional de ingeniería civil de la universidad del altiplano-Puno 2017 en este trabajo lo que se rescata la importancia de programas de actividad física en las aulas universitarias, debido a que muchas veces es descuidada por otras responsabilidades, y poco a poco, van incidiendo en la salud de aquellos estudiantes. Por tanto, nos hace notar, que independiente del grado académico o niveles superiores, es vital para la salud y el desarrollo integra que se implemente y aplique actividades físicas en los diversos espacios”.

CAPÍTULO III

MARCO TEORICO

2.1. Actividad física

La organización mundial de salud (OMS2019) señala a la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” Por tanto al mencionar la actividad física, involucra de por sí, todo un movimiento corporal.

Además, la OMS (2019) También señala que “la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entraña movimiento corporal”

Con respecto a la Actividad Dimas (2006) señala que se puede mencionar algunas actividades que el individuo realiza a diario como beneficio para la salud. Por ejemplo, menciona “caminar, montar bicicleta, subir escalares, hacer las labores del hogar, hacer la compra, pero lo más recomendable es practicar un ejercicio físico programado y de intensidad moderada”

2.2. El ejercicio

La (OMS) 2019 señala que la actividad física no se debe confundir con el ejercicio. Ya que el ejercicio como tal involucra una variedad de actividad física pero planificada y, además, esta netamente relacionado con la mejora o el mantenimiento de o uno o más componentes de la aptitud física.

2.3. El deporte

Según Dimas (2006) enfatiza que el deporte es una actividad física que por lo general tiene en relación o sujeto a normas y/o reglamentos. Además, está relacionado a la competición o a un ejercicio físico más complejo u organizado.

2. 4. Salud

Antó y Martí (1977) señalan que la salud en la actualidad, se plantea como algo más que una relación de lucha contra alguna enfermedad, Ya sea de tipo biológicos, físico, químico o psico social.

Para **Mora, Villalobos, Araya y Ozols (2004)** señalan que el ejercicio y/o práctica de la actividad física tiene un beneficio directo sobre la salud de las personas, pero no solo a un nivel físico, sino también a un nivel mental. Ya que el beneficio de la práctica de esta actividad, con lleva a tener un mejor estado de ánimo, el grado de autonomía aumenta y la estima mejora en gran medida.

Es así que la práctica de la actividad influye en la salud de las personas, llevando a una mejor calidad de vida.

Encarta (2002) enfatiza también como un movimiento, pero de índole corporal, es decir está relacionado propiamente con el cuerpo, pero que realiza particularmente el ser humano, no otras especies. Por tanto, la actividad física está relacionada con la capacidad y acción del ser humano, pero dentro de un periodo de tiempo determinado, por la cual puede ser en tiempo de ocio, en tiempo de trabajo, en tiempo de entretenimiento. Además, también menciona que una de las características principales de esta actividad física es que consume energía.

Por otro lado, Gonzales (2003) que la práctica de la actividad propiamente como tal está relacionado con un tipo de movimiento corporal, pero de contracción muscular, además también señala que existe un gasto de energía mayor al reposo. Finalmente, enfatiza, es un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, pero que son importantes para el beneficio de la salud.

La actividad física en los adultos

Según la OMS (2019) Señala que un nivel adecuado de actividad física regula en los adultos:

“Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso”.

Por tanto, la actividad física trabaja como una herramienta que regula la salud para el buen funcionamiento y uso de nuestros cuerpos y órganos vitales. La actividad física es más que un hábito o es un bien necesario para el crecimiento y desarrollo como seres humanos y personas.

2. 5. La educación física

Dimas (2006) señala a la educación física como una herramienta de la pedagogía que permite al individuo desarrollar los aspectos básicos como una unidad biopsicosocial, además contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos.

CAPÍTULO III

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD.

3.1. Problemática de la actividad física y la salud

Según (Casimiro, 2000) señala que la sociedad actual ha originado cambios y estilos de vida en la sociedad contemporánea, es decir, hoy cada día se realizan más actividades sedentarias y el trabajo donde el esfuerzo físico se desarrollaba, cada vez más ha disminuido.

Casimiro (2000) también menciona que sería fundamental que desde la niñez se forma buenos hábitos para nuestra salud, entre ellos la actividad física es sumamente importante. Ante la demanda de actividad que eluden las actividades físicamente propiamente.

Broyles (2003) enfatiza que las políticas de salud, deben comenzar en las escuelas. Ya que en esta etapa en que los sujetos pueden aprender a interiorizar estilos de vida más saludables

3.2. Actividad física y la salud

Existen determinantes que son influyente en la actividad física. Por ejemplo: los determinantes genéticos, psicológicos, sociales, ambientales, conductuales y otros factores.

Por otro lado, sobre los factores correlacionados con la actividad física, se identificaron una asociación educación de los padres, autoeficacia, motivación, actitud, etc.

Devis (2000) señala que la actividad física, no es explícitamente movimiento corporal, sino señala que es importante la experiencia personal y la práctica sociocultural del que forma parte.

Mechelen (2007) con respecto a la salud, señala que existe algunos estudios, la cual, expresan que la conducta sedentaria es definida como el nivel bajo de la actividad física o la insuficiente cantidad de actividad física de acuerdo a las recomendaciones internacionales

3.3. El sedentarismo y su influencia en la salud

La práctica regular de la actividad física supone un importante beneficio para la salud, mientras que, el no tener una constante práctica puede ir en perjuicio de nuestra salud. Por lo tanto, el sedentarismo puede afectar a mediano o largo plazo en nuestra salud producto de que no se está realizando una adecuada práctica.

3.4. La obesidad

Ching et al (1996) De acuerdo a los estudios, existe una relación entre los niveles bajo de la actividad física y el desarrollo y mantenimiento de la obesidad. Además, se enfatiza que, en cuanto al riesgo de la obesidad existente entre sujetos sedentarios, son productos también de la poca actividad física, o el poco tiempo que emplean en la actividad física o algún deporte.

Por lo tanto, la práctica de alguna actividad física, disminuye el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad como sobre peso, diabetes, etc. Además, también es necesario una adecuada dieta.

Por ejemplos para determinados tipos de cáncer (colon, mama, y pulmón) se encontraron disminuciones debidas a la realización de la actividad física, aunque para esta relación inversa la evidencia no es tan uniforme.

Según la OMS (2018) señala que el número de niños y adolescentes de edades comprendidas entre 5 a los 19 años presentan obesidad se ha multiplicado por 10, esto quiere decir que hay un incremento enorme por parte de la esta población infantil y adolescente producto de una mala alimentación y la falta de una adecuada actividad física

3.5. La inactividad física: un problema de salud pública mundial

Según la OMS (2018) señala que:

“Al l 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.

Por tanto, bajo este concepto, toda la sociedad actual, como tal se ha puesto a predisposición para no realizar las actividades físicas, incluso en su tiempo de ocio y

descanso, y la habitualidad de los trabajos sedentarios, ha mermado también todo ello.

3.6. Los hábitos de las actividades físicas en la primera infancia.

Según (Casimiro, 2000) señala que la actividad física es recomendada para todos los lares, sexo y caminos. Sin embargo, si se puede decir una etapa en donde es importante. Pues radica en la niñez y en la adolescencia. Ya que, en esta etapa de vida, es en donde se quiere hábitos, costumbre y actividad positivas de practicarla.

Para (Broyles, y otros, 2003)

En una revisión de estudios publicados desde 1999, llevada a cabo por (Van der Horst, Paw, Twisk, & Van Mechelen, 2007) sobre los factores correlacionados con la actividad física, se identificaron como asociación positiva el género (masculino), educación de los padres, auto-eficacia, motivación, actitud, educación física, influencia de la familia y apoyo de los amigos.

Causas de la inactividad física

Según la OMS (2018) señala algunas causas de la inactividad física:

- “Superpoblación.
- Aumento de la pobreza.
- Aumento de la criminalidad.
- Gran densidad del tráfico.
- Mala calidad del aire.
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas”

3.7. Tipo de actividad física

La OMS (2010) alude a la forma de participación en la actividad física, puede ser de diversos tipos como aeróbica, o para mejorar la fuerza, flexibilidad o equilibrio.

3.8. Importancia de la práctica de actividad física

La OMS (2010) indica la inactividad física contribuye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Solo la superan la hipertensión (13%), de consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial.

3.9. Beneficios de la actividad física

Flores, Ruiz y García (2009) Menciona que la actividad física en los estudiantes en particular, deben cumplir con ciertos niveles que son recomendados, precisamente, porque le permiten incrementar su salud.

Sin embargo, es necesario que los jóvenes sigan con la práctica de las actividades física, ya que, con el paso del tiempo, al verse disminuidas estas actividades pueden con llevar a mediano o largo plazo, el riesgo del sedentarismo y que puede mermar en la salud

Además, existen estudios científicos que la actividad física, por ejemplo,

practicada con regularidad ayuda a los siguientes:

- “Ayuda a mantenerse ágil físicamente: fortalece los músculos mejorando la capacidad funcional.
- Mejora el bienestar mental, reduce los síntomas de ansiedad y estrés, mejora el sueño y reduce el riesgo de depresión. Además, aumenta la percepción de bienestar y satisfacción con el propio cuerpo.
- Mejora la función cognitiva.
- Mejora el bienestar social
- Fomenta la sociabilidad y aumenta la autonomía y la integración social.
- Ayuda a disfrutar de una buena calidad de vida.
- Reduce el riesgo de desarrollar de ciertas enfermedades como: diabetes tipo dos, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial cáncer de mama o colon y el hipercolesterolemia.” (Nina: 2018)

Es así que la actividad física es un elemento importante en el consumo de energías y en equilibrio energético y control del peso.

Núñez et al. (2015) señala que todo ser humano debe efectuar un mínimo de actividad física, sin embargo, se sugiere realizar actividad física moderada para mantener un adecuado estado de salud, se recomienda de dos a tres veces por semana durante un mínimo de 20 a 30 minutos. Estos podrían prevenir las consecuencias del sedentarismo y traer algunos beneficios para la salud.

CONCLUSIONES

PRIMERA. - La importancia de la actividad física es fundamental en el ser humano, pero sobre todo en los estudiantes que están formado por niños y adolescentes, es necesario la practicada cada vez más en aumento frente a los diversos problemas que trae la sociedad moderna.

SEGUNDA. - Algunas enfermedades como las que se enfrente los estudiantes es la obesidad, producto del sedentarismo y la mala dieta, añadido a la poco o nula práctica de las actividades físicas

TERCERA. - La actividad física no solo es beneficioso para la salud sino también porque permite tener una mayor sensación de bienestar, tranquilidad y ánimo, además que permite que nuestro rendimiento mejore.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda lo siguiente:

- Capacitar a los estudiantes sobre los beneficios que se obtiene de la práctica de la actividad física en la salud.
- Promover actividades físicas dirigidas a mejoras aspectos físicos y deportivos con la ayuda de especialistas.
- Evaluar y motivar a los estudiantes que tengan bajo rendimiento físico para realizar actividades físicas como parte de su rutina diaria.

REFERENCIAS CITADAS

- Arbós T (2017) Actividad física y salud en estudiantes. Recuperado de: https://www.unisaludables.es/media/docs/TESIS/TESIS_Maite.pdf
- Bojorquez, J. (2015). Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Facultad de medicina humana sección de posgrado Universidad san Martín de Porres. Recuperado de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2247/1/bojor_quez_jd.pdf
- Bonilla, J; Bonilla, L; Serra, F; y Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 10(2). Recuperado de: <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/51778/relacion%20entre%20actitudes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Broyles, S., McKenzie, T., Morgan, C., Nader, P., Sallis, J., & Zive, M. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in a bi-ethnic sample of adolescents. *Pediatric Exercise Science*, Recuperado de : <https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pms.100.2.349-353>
- Caballero, M. (2014). Motivación de Logro para el Aprendizaje en el Área de Educación Física y la Condición Física en estudiantes del 1º de secundaria de la I.E. “Fe y Alegría” del distrito de SJL. (Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo, Perú)

Casimiro, A. (2000). Educación para la salud, actividad física y estilo de vida. Almería, España: Universidad de Almería. Recuperado de : <https://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/22919/1/TEGC.pdf>

Cordero A y Solano R (2010) sobre el impacto de la actividad física en la salud mental de la persona mayor. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2010/rmc102s.pdf>

Devís, J. (2000). La ética en la promoción de la actividad física relacionada con la salud. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.htm>

Dimas (2006) denominada “la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/6911/1/1080146424.PDF>

Domínguez, R. (2015). Estrategias didácticas y rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas del distrito de taurija- la libertad- 2013. (Tesis de maestría, Universidad nacional de educación enrique guzmán y valle). Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/373/TM%202726%20D1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Encarta, (2002). Enciclopedia Microsoft Encarta® 2002. © 1993-2001 Microsoft Corporación

Gálvez A (2004) en el título denominado “actividad física habitual de los adolescentes de la región Murcia”. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf>

Giso, F (2016) Relación del estado nutricional y actividad física de los escolares. Universidad de Los Andes-Facultad de Medicina-Escuela de Nutrición y Dietética. 2016. Recuperado de <http://bdigital.ula.ve/index.php/principal/archivosdoc/31832>

González J.M. (2003) Actividad Física, Deporte y Vida. Beneficios, perjuicios de la actividad física y del deporte. España.

Miranda, N. (2015). Relación entre las actividades físicas escolares y la presencia de sobrepeso y obesidad en los alumnos de la Escuela Fiscal Ciudad de Manta del cantón Manta en el año escolar 2015-2016. (Universidad san francisco de quito colegio de postgrados). Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/4465/1/114037.pdf>

Mora, M., Villalobos, D; Araya, G. y Ozols, A. (2004). Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, ligadas al género y a la práctica de actividad físico recreativa. Recuperado de <http://www.una.ac.cr>

Nina F, (2018) titulada “la práctica de actividad física en los estudiantes de la escuela profesional de ingeniería civil de la universidad del altiplano-Puno 2017”. Recuperado de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8012/Nina_Zamata_Fredy_Rosell.pdf?sequence=1&isAllowed=y

OMS (2018) La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. Recuperado de:

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>

La Actividad Física en la Salud de los estudiantes

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%	17%	1%	8%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	zaguan.unizar.es Fuente de Internet	3%
3	www.utadeo.edu.co Fuente de Internet	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	1%
8	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
9	www.gleauty.com Fuente de Internet	<1%



10	1library.co Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.uch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad de Caldas Trabajo del estudiante	<1 %
14	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.puce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	www.elsevier.es Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.