

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Prácticas de la actividad física necesarias para la vida

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en en Educación Física

Autor.

Aníbal Fuentes Lara

Tumbes - Perú.

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Prácticas de la actividad física necesarias para la vida

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Tumbes - Perú.

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Prácticas de la actividad física necesarias para la vida

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

Aníbal Fuentes Lara. (Autora)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Tumbes - Perú.

2021



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes, a diecinueve días del mes de junio del año dos mil veintiuno, se reunieron sincrónicamente a través de google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el 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: **“Prácticas de la actividad física necesarias para la vida”** para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **ANÍBAL FUENTES LARA**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **18**.

Por tanto, **ANÍBAL FUENTES LARA**, 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 trece horas con treinta 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 Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kell Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA.

A Dios por acompañarme espiritualmente en cada día de mi vida.

A mis padres por ser el apoyo para mi carrera profesional.

A mis familiares por motivarme a seguir adelante.

A mis amigos y colegas por motivarme a continuar con mi superación profesional.

INDICE

DEDICATORIA.....	5
INDICE.....	6
RESUMEN.....	8
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO I.....	13
FUNDAMENTO TEÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	13
1.1 Antecedentes de estudios.....	13
1.2. La actividad física.....	15
1.3. Ejercicio Físico.....	17
1.4. Deporte.....	17
1.5. Competición.....	18
1.6. Educación Física.....	18
1.7. Sedentarismo.....	18
CAPITULO II.....	20
DIMENSIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	20
2.1. Tipos de actividad física:.....	20
2.1.1. Actividad física intensa.....	21
2.1.2. Actividad física moderada.....	21
2.1.3. Actividad física sedentaria.....	21
2.2. Actividad física y actividad física saludable.....	22
2.3. Estilos de vida.....	23
2.4. Calidad de vida.....	24
CAPÍTULO III 26	
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA NECESARIOS PARA LA VIDA.....	26
3.1. Beneficios de la actividad física.....	26
3.1.1. Beneficios físico-fisiológicos.....	26

3.1.2. Beneficios psíquicos.....	29
3.1.3. Beneficios sociales.....	29
CONCLUSIONES	30
RECOMENDACIONES.....	31
REFERENCIAS CITADAS.....	32

RESUMEN

En esta monografía se desarrolla la práctica de actividad física comprendiendo primero qué es la actividad física y luego describiendo los beneficios que aporta, factor muy importante en la mejora de la calidad de vida de la población físicamente activa. Actividad. La actividad física se entiende como el movimiento de los sistemas corporales que conducen al gasto de energía. Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física es el movimiento basado en el cuerpo para lograr el desarrollo armónico e integral de las capacidades cognitivas, emocionales y físicas del ser humano. Esto quiere decir que la actividad física es vital y necesaria para que las personas tengan una mejor calidad de vida, ya que incide en el factor salud, habla de las condiciones necesarias para la calidad de vida.

Palabras clave: actividad física, calidad de vida, beneficios.

ABSTRACT

In this monographic work, the practices of physical activity are developed, beginning by understanding what physical activity is and then describing the benefits it brings with it and which are a very important factor in improving the quality of life of people who develop physical activity regular physical activities. Physical activities are understood as systematic movements of the body that lead to energy consumption. According to the World Health Organization (WHO), "physical activity is based on the movement of the body to achieve a harmonious and comprehensive development of the cognitive, affective and physical capacities of the person." This implies that physical activity is vital and necessary for people to have a better quality of life, since it affects one of the factors which is health; indispensable condition to talk about quality of life.

Keywords: physical activity, quality of life, benefits.

INTRODUCCIÓN

La actividad física requiere la integración de formas organizativas, el compromiso de los diversos participantes involucrados y, a través de la preparación diaria, buscando siempre el equilibrio entre los diversos aspectos de aprendizaje, emocionales y motores del cuerpo.

A través de la práctica física, los estudiantes desarrollan un conjunto de habilidades a medida que adoptan diferentes posturas, diferentes perspectivas y, lo más importante, diferentes ejercicios que conducen al desarrollo de pensamientos, acciones, emociones y especialmente interacciones. Es a través de la interacción que las personas aprenden a participar, a desempeñar un papel, a liderar, a tomar el centro del escenario y, lo que es más importante, a integrarse a través de equipos. Las actividades se llevan a cabo de manera coordinada y, lo que es más importante, sistemáticamente.

Actualmente, debido a la limitada práctica de actividad física de la persona promedio, se han incrementado las investigaciones con el fin de determinar las características, desarrollo, tipos de ejercicio y sus beneficios para las personas. También ha habido intentos de vincular la actividad física con encuestas, habilidades sociales, comportamientos, actitudes y valores.

Sin embargo, existen pocos estudios sobre prácticas esenciales de actividad física por país y región. El propósito de esta monografía es precisamente abordar este tema con el fin de brindar una fuente de referencia teórica, analítica para diversos estudios que traten sobre el tema, sus características, desarrollo, dimensiones.

Las actividades físicas, son actividades importantes que deben ser trabajadas de manera coordinada, dinámica e integra, es algo que los estudios de diversos contextos demandan, recomiendan que se aplique de la mejor manera y se ponga en práctica cada una de ellas. En la práctica esto no se cumple en las instituciones educativas del país, en los hogares, en las diversa organizaciones e instituciones, habiendo quedado un poco rezagadas, marginadas y olvidadas quizá porque hasta ahora no se comprende los grandes beneficios que trae consigo y que deben ser consideradas necesarias e imprescindibles para prevenir muchas enfermedades y poder así llevar una vida sana y tener una mejor calidad de vida; entendiendo

a la salud como uno de los factores fundamentales que contribuyen a mejorar la calidad de las personas en general.

Por supuesto, las actividades físicas han disminuido en los últimos años, ya que las personas están expuestas a múltiples actividades que en la práctica han paralizado el cuerpo de los seres humanos. De acuerdo con esta línea de pensamiento, el estudio de las actividades físicas va a contribuir a mejorar diversos problemas relacionados con el bienestar de las personas, relacionada con diversos aspectos, entre los que podemos mencionar los aprendizajes, beneficios psicológicos, beneficios relacionados con la salud, entre otros.

Es importante entonces establecer mecanismos que contribuyan a mejorar y a estudiar de la mejor manera los procesos de desarrollo de las actividades físicas.

En la presente investigación, después de haber descrito la realidad problemática, formulamos los problemas, planteando las siguientes interrogantes:

Objetivo general

- Analizar el desarrollo de las actividades físicas necesarias para la vida de las personas.

Objetivos específicos

- Conocer el contenido de los conceptos asociados a la actividad física.
- Analizar los diferentes tipos de actividad física y su incidencia en las personas.
- Identificar los beneficios de la actividad física que son necesarios para la vida.

La actividad física ha disminuido en los últimos años de manera radical, el movimiento corporal, el saltar, correr, caminar ya no es parte de la práctica cotidiana, por el contrario, esto quedó limitado a un estado de reposo, en la que muchos niños, jóvenes y adultos pasan el mayor tiempo de su vida sentados frente a un televisor, una pantalla sin hacer ningún tipo de movimiento. Esto ha generado serios problemas de salud pública, asimismo, por ejemplo, en el caso de los estudiantes, se ha originado un conjunto de problemas que limitan el aprendizaje de los estudiantes de diversas edades.

De acuerdo con diversas investigaciones elaboradas en distintas universidades del ámbito internacional sea luego de descubrir que los niños pasan el mayor tiempo de la vida conectado a los videojuegos, con lo cual ya no se producen gastos de energía que acompañan al desarrollo y fortalecimiento de la mente y el alma. El cuerpo se ve afectado por diversos problemas que la gente suele experimentar desde muy pequeño. En las diversas familias se logra identificar que los niños caminan con menor frecuencia, que los jóvenes practican menos deporte de años anteriores, así como también los adultos en su mayoría se han inclinado por un estilo de vida sedentaria. Consecuentemente, es preocupante canalizar diversos estudios teóricos que permiten comprender el desarrollo de la actividad física, en los niños, niñas, jóvenes, adolescentes y adultos y sus efectos negativos que traen para todos, la ausencia de la actividad física, al no tener claro que son actividades muy importantes y necesarias para la vida, para vivir mejor y desarrollar estilos de vida saludables.

En esa línea especial la investigación de tipo monográfico ha considerado fundamental la importancia de la actividad física en las personas en general, ya que ella permitirá contribuir con los contenidos teóricos que ayuden a entender el fenómeno en el contexto actual, de tal manera que cada uno de los componentes puede ser entendida teóricamente a las fuentes múltiples de investigación tanto en el contexto internacional, como en el ámbito nacional y el espacio o regional y local. Es por ello una contribución importante el estudio de los mecanismos de desarrollo de las actividades físicas. Además, el estudio servirá de fundamento y fuente de consulta para múltiples trabajos de investigación que quieran iniciar los docentes, investigadores, y padres de familia con la finalidad de plantear soluciones contundentes para cada uno de los problemas.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTO TEÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1.1 Antecedentes de estudios.

Antecedentes Internacionales

Palou; Vidal; Ponseti; Cantallops y Borràs (2012), Se realizaron estudios sobre la relación entre la calidad de vida de los niños, la actividad física, el sedentarismo y la aptitud cardiorrespiratoria. Los autores de este estudio establecieron como objetivo recolectar información y analizar la relación entre la calidad de vida, el índice de masa corporal, la actividad física y el sedentarismo con infantes de 10 a 12 años en 24 escuelas primarias distritales. Se utilizaron diseños descriptivos transversales, encuestas aplicadas. La muestra utilizada fue de 302 estudiantes, de los cuales 151 fueron niñas y los otros 151 niños. Llegaron a la conclusión de que el sedentarismo estaba relacionado con el bienestar emocional al final de la encuesta, y también nos dijeron que ver la televisión perjudica su actividad física.

Gómez y Quintero (2012), elaboraron el estudio que denominaron Tamizaje de sobrepeso y actividad física según su frecuencia y duración en un grupo de estudiantes con sobrepeso del curso 902 de una Institución Educativa Distrital – Colombia. El objetivo fue describir el nivel de actividad física en cuanto a la frecuencia y duración de la actividad física que realizan los adolescentes con sobrepeso pertenecientes a la Clase 902 de la Institución Educativa Francisco Antonio Zea Distrito de Usme, se utilizó un método descriptivo no experimental de corte transversal diseño, para lo cual aplicaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ para desarrollar un modelo en personas con sobrepeso de 7 a 18 años. Estos investigadores concluyeron que todas las personas que se mueven poco o nada, miran televisión durante horas, se sientan durante horas en el trabajo, etc., sufren un aumento de peso descontrolado.

Urzúa; Cortés; Prieto; Vega y Tapia (2009), Publicación de artículos de investigación originales/informes de investigación autoinformados por estudiantes y adolescentes sobre calidad de vida con el objetivo de investigar datos que puedan ser utilizados en medicina para ayudar a mejorar la calidad de vida de la población

estudiantil. El diseño utilizado fue el cuestionario Kidscreen, que mide la calidad de vida de niños y adolescentes entre 8 y 18 años. La conclusión de este estudio es el aporte sustancial de los hallazgos encontrados en cada dimensión como referente para la etapa escolar en Chile.

Antecedentes Nacionales

Sotelo; Sotelo; Domínguez y Barboza P. (2013), en la investigación denominada Estudio comparativo de la calidad de vida de niños y adolescentes escolarizados de Lima y Ancash. El objetivo de este estudio fue comparar las desigualdades en la calidad de vida entre niños y adolescentes en instituciones educativas de las zonas rurales de Lima y Áncash. Este estudio fue un estudio transversal no experimental utilizando el Cuestionario de Calidad de Vida de Adolescentes y el Cuestionario de Calidad de Vida de Niños. La muestra estuvo compuesta por 347 adolescentes y 307 niños de 8 a 18 años de las provincias de Lima y Ancash. Las conclusiones son las siguientes: Estos indicadores son necesarios para la mejora en la planificación, recomendación de programas y realineamiento en algunos aspectos de la dimensión, de tal manera que quien hace la evaluación priorice las cualidades humanas más importantes de la vida.

Alvis, Huamán, Pillaca y Aparco (2017), Se desarrolló un estudio utilizando acelerómetros triaxiales para medir la actividad física en escolares de tres ciudades del Perú. El propósito de este estudio fue investigar el número de niños de escuela primaria que son físicamente activos de acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, y los efectos en la salud de la inactividad física por una variedad de razones. El estudio fue descriptivo y transversal, utilizando acelerómetros, participaron 1241 estudiantes de sexo masculino y femenino entre 6 y 13 años de edad. El estudio concluyó de la siguiente manera: Del total de estudiantes evaluados, la actividad física se practicaba como hábito diario en menos de la mitad, lo que ocurrió mayoritariamente en hombres, mujeres y adolescentes que fueron eslabones débiles en este estudio, por presentar signos de obesidad, debido a la actividad física poco

frecuente. Ante estos resultados, los investigadores recomiendan impulsar, promover prácticas adecuadas para superar la inactividad de los estudiantes.

1.2. La actividad física

La actividad física se refiere al cuerpo, la interacción, el movimiento y la práctica humana. Como muchas otras expresiones de la vida, la actividad física incorpora dimensiones biológicas, personales y socioculturales. Esto significa que cualquiera que quiera definir la actividad física debe considerar las tres dimensiones. (OMS).

La actividad física se basa en el movimiento del cuerpo y logra el desarrollo armónico e integral de las capacidades cognitivas, emocionales y físicas de la persona, llevándola a manifestarse en la calidad de participación en todos los ámbitos de su vida (como la sociedad, la familia y producción), porque no es la sociedad actual la que demanda, sino la que demanda. (OMS).

Devis et al, (1992) la define como:

Cualquier movimiento físico que implique gasto de energía utilizando músculo esquelético. Sin embargo, la actividad física es también una de tantas experiencias en la vida de una persona, gracias a la capacidad atlética que le proporciona su naturaleza física. Estas experiencias nos permiten aprender y valorar el peso y la distancia, vivir y apreciar sensaciones muy diversas y conocer nuestro entorno y nuestro cuerpo.

Asimismo, la actividad física forma parte del patrimonio cultural de la humanidad, desde las actividades más cotidianas como caminar, constante fundamental de la antropología, hasta otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Además, no debemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales ya que las realizan las personas en sus interacciones entre sí, con otros grupos sociales y con el medio ambiente.

El concepto más reducido y asumido culturalmente de la actividad física engloba las actividades motrices como la marcha, la carrera, el lanzamiento, el

levantamiento, en su relación instrumental con el entorno. La actividad física se considera desde el punto de vista funcional y estructural.

Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985), Se cree que la actividad física es sólo el movimiento de algunas estructuras corporales provocado por la acción de los músculos esqueléticos, y por lo tanto produce una cierta cantidad de consumo de energía. El ejercicio físico es una subcategoría del deporte anterior que tiene requisitos que se consideran repetidos para mantener o mejorar la condición física.

Por tanto, la actividad física existe en diversas formas como un deporte preconcebido en el que surgen nuevos conceptos como el ejercicio físico, el juego, el deporte, etc., cuando el foco directo está en la búsqueda de la mejora física.

Según la O.M.S., la actividad física regular:

- Reducir el riesgo de muerte prematura.
- Reducir el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, que representan un tercio de todas las muertes.
- Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 o cáncer de colon hasta en un 50%.
- Ayuda a prevenir la hipertensión arterial que afecta a una quinta parte de la población adulta mundial.
- Ayuda a prevenir la osteoporosis, reduciendo el riesgo de fracturas de cadera hasta en un 50%.
- Reduzca su riesgo de dolor lumbar y de espalda.
- Apoya la salud mental y reduce el estrés, la ansiedad, la depresión y la soledad.
- Ayuda a controlar el peso al reducir el riesgo de obesidad hasta en un 50%.
- Ayuda a desarrollar y mantener huesos, músculos y articulaciones saludables.

Llegamos al concepto de actividad física cuando la actividad física sirve para mejorar la estructura del propio cuerpo.

Aquí hay algunas definiciones representativas que están estrechamente relacionadas con la actividad física:

1.3. Ejercicio Físico

La palabra, en su significado actual, para nombrar la generalidad del ejercicio o movimiento en relación con el deporte, el ocio y la salud.

Según Grosser y Cols. (1991) el ejercicio físico:

Este es un deporte que requiere un proceso complejo y orientado a objetivos. Para estos autores, los elementos que definen la actividad física se centran en tres aspectos fundamentales:

- Avanzar conscientemente hacia una meta y realizar una tarea motora en la que el aspecto cognitivo sea lo más importante.
- Complejidad de condiciones anatómicas y energéticas, procesos de manejo y regulación fisiológica y cognitiva.
- Retroalimentación continúa sobre las acciones realizadas y los resultados de las actividades.

1.4. Deporte

Es una actividad física agotadora, competitiva y agresiva sujeta a estrictas definiciones y regulaciones. El deporte es un componente cultural con un patrón ceremonial consistente en juego, trabajo y ocio en proporciones variables. También se presenta en forma de variables de ejercicio y no ejercicio de acuerdo a la magnitud del esfuerzo físico dirigido a su ejercicio.

En sentido riguroso, el concepto deporte ha sido definido por diversos autores:

Para García Ferrando (1990), el deporte: Es una actividad humana física e intelectual competitiva y regida por reglas institucionalizadas.

En conjunto, podemos concluir que la actividad física está incluida en los deportes, la actividad física ocurre en juegos, competencias, peleas, etc. Institucionalizado significa que no se confundirá con otros juegos no deportivos. El grado de presencia de estas características nos permitirá distinguir el término deporte de actividad física y actividad física recreativa. Así, para García Ferrando (1990), la

natación puede ser un ejercicio físico para el entretenimiento y la recreación, mientras que se convierte en un deporte si se compite con otros por buenos resultados en el marco de campeonatos oficiales de actividad.

1.5. Competición

Es un enfrentamiento entre individuos o equipos que ha sido reglamentado previamente según el principio de igualdad de oportunidades. Estas reglas fueron previamente aceptadas por los participantes. Los competidores compiten por valor abstracto, simbólico o material, generalmente ganado por uno solo de los competidores. (García Ferrando, 1990)

1.6. Educación Física

Es una intervención pedagógica para el desarrollo físico de un adolescente o niño. Su objetivo es desarrollar las capacidades físicas y motrices. Esta es una actividad normativa y obligatoria. Su desarrollo requiere esfuerzo. El deporte para niños es esencialmente la misión de una institución educativa, por lo que su contenido y estructura se concretan a través de un currículo detallado de educación física. (García Ferrando, 1990)

1.7. Sedentarismo

Según la Organización Mundial de la Salud, un estilo de vida sedentario es la falta de actividad física regular, definida como menos de 30 minutos de actividad física regular por día y menos de 3 días a la semana. El comportamiento sedentario es típico de la forma en que vivimos, consumimos y trabajamos en las sociedades avanzadas.

Sin embargo, la falta de actividad física no es solo el resultado de las opciones de estilo de vida de uno: la falta de espacios abiertos seguros, instalaciones deportivas y patios escolares; y una mala comprensión de los beneficios de la actividad física y

presupuestos insuficientes para promover la actividad física y educar a los ciudadanos, si no imposible y difícil empezar a moverse.

Una persona se considera sedentaria cuando no gasta más de 2.000 calorías a la semana en actividad física. También es un tipo de actividad semanal que solo se realiza de forma no repetitiva, donde no se ejercita la estructura y función de nuestro organismo.

Se ha demostrado que un estilo de vida sedentario es una de las 10 principales causas subyacentes de muerte, morbilidad y discapacidad; constituye el segundo factor de riesgo más importante para la mala salud, después del tabaquismo. Un estilo de vida sedentario duplica el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad; también aumenta la probabilidad de desarrollar presión arterial alta, osteoporosis, cáncer de mama y de colon, y más. (OMS).

CAPITULO II

DIMENSIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Ruiz (2013), precisó a la actividad física como una versión muy difícil de medir, considerando su intensidad, frecuencia y duración.

El nivel de esfuerzo requerido para una actividad física es igual a la fuerza requerida para realizar la actividad. Es la variable más importante y más difícil de medir.

Aquí, los autores se refieren a la intensidad como la cualidad del esfuerzo máximo requerido para realizar actividad física, similar a la fuerza (hasta tres minutos de actividad física de corta duración, alrededor de 170 y 220 l pm), la variable más importante y la más difícil.

Es el número de repeticiones que se produce al realizar actividad física teniendo en cuenta el tiempo y espacio a considerar.

Es el número de minutos de actividad física, ya sea de forma continua (es decir, una vez) o intermitente, acumulando al menos 10 minutos de actividad física a lo largo del día.

Los autores definen la duración como el tiempo destinado a realizar actividad física, la cual se puede realizar de dos formas: la primera es continua, que puede ser de 30 minutos cada 5 días a la semana, y la segunda es intermitente, jugar en bloques de 10 minutos, con un descanso de 3 minutos en cada sesión.

2.1. Tipos de actividad física:

La Organización Mundial de la Salud (2015) consideró los siguientes tipos de actividad física: actividad física vigorosa, actividad física moderada y actividad física sedentaria.

La Organización Mundial de la Salud considera tres tipos de actividad física.

2.1.1. Actividad física intensa

La OMS (2015), Requiere mucho esfuerzo y provoca dificultad para respirar y un enorme aumento de la frecuencia cardíaca, insiste.

La OMS considera que la actividad física vigorosa requiere una respiración de alta intensidad adecuada (> 6 MET), lo que aumenta la frecuencia cardíaca.

Rosselli (2018) define la actividad física como vigorosa cuando es seis o más veces la actividad metabólica en reposo. La sudoración, la respiración y el ritmo cardíaco aumentan. Según los autores, la actividad física extenuante se produce cuando se produce sudoración con un aumento de la frecuencia cardiorrespiratoria (tasa metabólica 6 MET).

2.1.2. Actividad física moderada

Rosselli (2018), refirió que: La actividad física es moderada cuando implica de 3 a 5 veces más esfuerzo que en reposo. Se manifiesta como aumento de la respiración, sensación de calor y, en algunos casos, sudoración. Este es el caso de caminar, bailar y estar activo en los juegos.

La actividad física moderada se produce cuando implica un esfuerzo moderado (según el Compendio de Actividad Física), aumento de la respiración y la temperatura, produciendo cuadros de sudoración.

2.1.3. Actividad física sedentaria

Andradas, Merino y Madrid (2015) describen el sedentarismo como aquellas actividades que las personas realizan en vigilia, sentadas o acostadas, y que consumen muy poca energía (gasto energético inferior a 1,5 METS).

Son periodos de tiempo en los que se realizan actividades que consumen poca energía, como estar sentado en los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el entorno familiar y en el tiempo libre. El tiempo de pantalla, el tiempo que se pasa frente a una pantalla (televisor, computadora, teléfono celular, tableta, consola de videojuegos, etc.), se identifica como tiempo sedentario porque se gasta muy poca energía durante este tiempo.

Los autores anteriores definen la actividad física sedentaria como gastar poca energía porque hay poco movimiento físico (inactividad física).

2.2. Actividad física y actividad física saludable

Caspersen, Powell y Christenson (1985), Teniendo en cuenta el punto de vista de la biología del ejercicio, definieron la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía.

Sin embargo, Devis (2000) esboza un concepto que va más allá del concepto biomecánico descrito anteriormente, expresando al respecto lo siguiente:

La actividad física se refiere al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana, y como muchas otras manifestaciones de la vida de las personas, es multidimensional, es decir, tiene dimensiones biológicas, psicológicas y socioculturales, y es hora de definir aspectos importantes.

Por lo tanto, reconocemos que la actividad física se manifiesta no solo en el ámbito físico sino también en el social y psicológico. Por lo tanto, nuestra práctica científicamente aceptada de actividad física brinda beneficios en las tres áreas ahora y desde la década de 1990 (Casimiro et al., 2005).

La actividad física aglutina una variedad de prácticas, por lo que conviene que no todas las formas sean iguales desde el punto de vista de la salud. En este marco, Devis (2000) argumenta que para realizar una actividad física saludable se deben considerar los siguientes factores:

- Tipo de actividad: proporcional a la intensidad y riesgo que implica su práctica.
- Modo de ejecución: relacionado con su carácter lúdico o competitivo.
- Características personales de los participantes: edad, género, condición física, discapacidad, etc.

Además de estas características, también es importante obtener la aprobación o garantía de un médico, y aspirar a la máxima calidad, es decir, en su desarrollo, teniendo en cuenta la seguridad, la solidez y la ejecución técnica para obtener un buen recuperación o reposo orgánico (Casimiro, 1999; Casimiro, Delgado & Águila, 2005). Así, como las características y exigencias del organismo implican, por ejemplo, buscar la victoria, incluso arriesgando la propia salud. La actividad física se convierte así en una conducta preventiva que ayuda a protegernos de enfermedades y factores de riesgo, mientras que el sedentarismo, especialmente el ocio y la ocupación inactiva, los protege. (De Teresa & Vásquez, 2007).

2.3. Estilos de vida

El Glosario de Promoción de la Salud del Gobierno Militar de Andalucía (citado por Casimiro, 1999) afirma:

El estilo de vida de una persona consiste en sus respuestas habituales y los patrones que forman durante la socialización. Estas pautas se aprenden en las relaciones con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o a través de la influencia de las escuelas, los medios de comunicación, etc. Estos patrones de comportamiento se explican y prueban constantemente en diversas situaciones sociales y, por lo tanto, no son fijos, sino que se pueden cambiar.

Por otro lado, García, Puig y Lagardera (2002) Hacen hincapié en la relación entre el estilo de vida y las características personales de un individuo, como la personalidad, los pensamientos, las creencias, las actitudes generales y las interacciones con varios miembros de la sociedad que conducen a ciertas opiniones e incluso comportamientos. En otras palabras, es cómo todos organizan sus vidas.

Raposo (2010) señala que la actividad física, la alimentación, el consumo de sustancias nocivas, la conducta al volante y la conducta sexual son parte integral del estilo de vida actual y, más en profundidad, afirma:

En estilo de vida tener en cuenta consumo de drogas institucional y no institucional, falta de ejercicio, exceso de consumo de grasas animales, exceso de consumo de carbohidratos, promiscuidad sexual, violencia, conducción peligrosa y edad extrema embarazo.

2.4. Calidad de vida

Para Generele (citado en Serra, 2008), el concepto de calidad de vida es dinámico y cambiante, promueve la provisión de un estilo de vida a los individuos para reemplazar sus condiciones degenerativas, y constituye una situación atractiva en sí misma. Matos y Sardinha (citados en Serra, 2008) también señalan que la calidad de vida está relacionada con varios aspectos del bienestar humano: físico, psicológico, social y ambiental, distinguiendo entre dos elementos, uno subjetivo o psicosocial, y el otro otro Objetivo de carácter social, económico, político y ambiental.

Por otro lado, Moscoso y Moyano (2009) Mostrar que, al igual que la salud y el estilo de vida, es un atributo multidimensional que depende de muchos factores relacionados con la calidad, aspecto relacionado con la vida diaria. Entonces, cuando hablamos de mejorar la calidad de vida de una o varias personas, nos referimos a mejorar condiciones como la salud, la economía, la seguridad social, la estabilidad política, la igualdad de género, la estabilidad familiar, etc. Lawton (citado por Moscoso y Moyano, 2009) enfatiza aspectos de bienestar, satisfacción con la vida, capacidades físicas, salud y percepción del entorno o medio físico entre los que se destaca. Badía (citado en Olmedo, 2010) y Dever (citado en Subirats Bayego, Subirats Vila y Soteras, 2012) muestran que la calidad de vida es mayor cuando está relacionada con la salud y, por tanto, es el factor más importante. Revelando sus tres dimensiones, podemos determinar lo siguiente:

- Dimensión física: Es una visión positiva del estado físico o de salud, asegurando que no existen efectos adversos por enfermedad, síntomas y tratamientos. La salud es un elemento esencial para vivir una vida de calidad.
- Dimensión psicológica: es la percepción que tiene un individuo de su estado cognitivo y emocional, como miedo, ansiedad, falta de comunicación, pérdida de autoestima, incertidumbre sobre el futuro. También incluye creencias personales, espirituales y religiosas, como el significado de la vida y las actitudes hacia el sufrimiento.
- Dimensión social: es la percepción del individuo sobre las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida, como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente y el desempeño laboral.

Finalmente, con respecto a la calidad de vida, Raposo (2010) mencionó que la calidad de vida es un atributo multidimensional que depende de factores biológicos, ambientales, socioculturales, especialmente del estilo de vida, tiene características subjetivas, como la percepción, y otras características objetivas, como como sociedad personal y medio ambiente.

CAPÍTULO III

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA NECESARIOS PARA LA VIDA

En el primer capítulo de esta monografía se ha desarrollado un marco conceptual para la actividad física, considerando algunas definiciones que están íntimamente relacionadas con la actividad física. En este capítulo se discuten los beneficios de la actividad física que son necesarios para poder vivir una vida mejor y son consistentes con uno de los factores necesarios para mejorar la calidad de vida de las personas, y este factor tan importante es la salud de las personas. No podemos hablar de mejorar la calidad de vida de las personas si excluimos de la vida el factor fundamental de la salud. En este apartado, defendemos la necesidad de que las personas realicen una actividad física que traerá enormes beneficios a su salud y les permitirá vivir una vida mejor, al mismo tiempo que cumple con uno de los requisitos necesarios para una mejor calidad de vida.

3.1. Beneficios de la actividad física

La actividad física ordenada y continuada debe ser considerada un factor importante en la prevención, rehabilitación y desarrollo saludable; al respecto Eduardo Hernangil, Julio Lastres y Pedro Valcárcel (2011), revelan los siguientes beneficios y efectos:

3.1.1. Beneficios físico-fisiológicos

A nivel osteomuscular:

- Mejor osificación de la masa ósea.
- Se fortalece el cartílago articular, haciéndolo más estable, brindando una mejor protección ante posibles lesiones.
- Aumenta la resistencia y flexibilidad de las fibras musculares al mismo tiempo que produce hipertrofia.

En definitiva, la actividad física ayuda a que los huesos, las articulaciones y los músculos alcancen su máximo potencial, previniendo enfermedades como la osteoporosis, la artrosis o los problemas de espalda, y también es un medio para mejorar tu nivel de forma física que puede ayudarte a recuperarte de una lesión.

A nivel cardiovascular:

- Aumenta el volumen y el grosor de las paredes de las cavidades del corazón para que bombeen más sangre (volumen contraído) al resto del cuerpo con cada latido, lo que ralentiza el ritmo cardíaco. Esto aumenta la eficiencia del corazón.
- Aumento del tamaño y elasticidad de las arterias. Esto mejora la vascularización capilar en el corazón y otros músculos del cuerpo, aumentando la circulación sanguínea.
- Regular la presión arterial.
- Previene la reducción del calibre de los capilares, evitando así la aterosclerosis, los accidentes cerebrovasculares y otras enfermedades de las arterias coronarias.

Por tanto, la resistencia aumenta y tendremos un corazón más fuerte y sano. El riesgo de arritmia y ataque cardíaco se reducirá considerablemente.

A nivel respiratorio:

- Capacidad pulmonar mejorada y, por lo tanto, mayor oxigenación.
- Aumente su frecuencia respiratoria durante el ejercicio y también en reposo.
- Al mejorar la función de los alvéolos, el intercambio de gases es más eficiente.
- Aumenta la demanda de oxígeno al aumentar el metabolismo del cuerpo.
- Aumenta la fuerza y resistencia de los músculos respiratorios y reduce la presión sobre la respiración. Por tanto, la actividad física se puede realizar con mayor esfuerzo y la recuperación será más rápida. Además, evita enfermedades respiratorias como el asma o la bronquitis.

A nivel circulatorio

- Aumenta la cantidad de sangre en el torrente sanguíneo y por lo tanto la cantidad de hemoglobina. De esta forma, mejora el aporte de oxígeno a los tejidos, reduciendo el tiempo de recuperación tras el esfuerzo.
- Activa las funciones de órganos como los riñones y el hígado, lo que facilita la eliminación de desechos.
- Ayuda a mejorar la oxigenación y la recolección de desechos metabólicos en las células de los tejidos.

Sobre el sistema nervioso:

- Generar y optimizar neuronas.
- Mejora la transmisión del impulso nervioso al mantener y desarrollar las células nerviosas y los neurotransmisores.
- Mejora la neuromodulación en reposo y la recuperación tras la actividad física.
- Mejorar los procesos de descanso y sueño. Esto permite que las personas que practican deportes estén más concentradas y controlen su ansiedad e impulsos.

Sobre el sistema metabólico:

- Mejora la captación muscular de glucosa.
- Activa el consumo de glucosa, evitando la activación de la insulina y la formación de tejido adiposo.
- Controla el peso, baja los niveles de colesterol malo y aumenta el bueno.

Por las razones anteriores, se conseguirá una mayor implicación del metabolismo de los lípidos en las vías energéticas que tienen un impacto significativo en la prevención de enfermedades.

3.1.2. Beneficios psíquicos

- La actividad física regular aumenta la fuerza de voluntad y el autocontrol en el estilo de vida de las personas.
- Menos ansiedad, menos estrés en la vida, sin depresión.
- Generar una sensación de bienestar y mostrar una actitud positiva ante las cosas.
- Se desarrolla un mejor control del cuerpo, lo que resulta en una mayor sensación de seguridad y confianza.
- Dar a las personas un sentido de independencia y control sobre sus vidas. - Implica la adquisición del orden consuetudinario a favor del individuo. Esto le permite regular los tiempos de sueño y descanso y prevenir el insomnio.
- Responder mejor al miedo, la ansiedad o la decepción.
- Implica incorporar herramientas para controlar la resistencia a la frustración.

3.1.3. Beneficios sociales

La práctica de actividad física conecta a las personas con su entorno, se integra a la sociedad y se integra a la sociedad. También puedes acceder a:

- Conocer y comunicarse con otras personas e interactuar entre sí.
- Promover el desarrollo de la personalidad.
- Crear espacios de reunión.
- Obtenga nuevas experiencias y fortalezca sus habilidades sociales.
- Aprenda y acepte las reglas.
- Promueve aspectos de participación, colaboración, respeto y trabajo en equipo, que benefician a personas que forman menos individuos.
- Promover la responsabilidad individual y colectiva, el respeto por los demás y la honestidad.
- Obtener recursos para soportar y responder al estrés del grupo, mejorando así la prevención de recaídas.

CONCLUSIONES

PRIMERA. - La actividad física se basa en el movimiento del cuerpo y logra el desarrollo armónico e integral de las capacidades cognitivas, emocionales y físicas de la persona, llevándola a manifestarse en la calidad de participación en todos los ámbitos de su vida (como la sociedad, la familia y producción), porque no es la sociedad actual la que demanda, sino la que demanda.

El estudio consideró definiciones estrechamente relacionadas con la actividad física, como actividad física, deporte, competición, educación física y sedentarismo.

SEGUNDA. - La Organización Mundial de la Salud (2015) Incluye los siguientes tipos de actividad física: actividad física vigorosa, actividad física moderada y actividad física sedentaria. Este estudio define estos tipos de actividad física.

TERCERA. - En el primer capítulo de esta monografía se desarrolla una base teórica de la actividad física, teniendo en cuenta algunas de las definiciones de los autores citados. En el segundo capítulo, los diferentes beneficios que trae consigo la práctica de actividad física son necesarios para poder vivir mejor y cumplir con uno de los factores necesarios para mejorar la calidad de vida de las personas, este factor tan importante es la salud de las personas. No podemos hablar de mejorar la calidad de vida de las personas si excluimos de la vida el factor fundamental de la salud. Por lo tanto, es imperativo que las personas realicen prácticas de actividad física continua que traerán grandes beneficios a su salud y les permitirán vivir mejor cumpliendo con uno de los requisitos necesarios para mejorar su calidad de vida. por supuesto vivir mejor.

RECOMENDACIONES

- Implementar y desarrollar un programa de incidencia sobre la importancia de la actividad física, buscando la participación de estudiantes, niños, jóvenes, adultos y adultos mayores para prevenir múltiples enfermedades y contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas.
- Fortalecer la actividad física de los estudiantes de las instituciones educativas como estrategia para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.
- Las instituciones educativas deberían comprometerse con las comunidades para concienciar a las personas sobre la importancia de la actividad física y promover su aceptación y desarrollo. Para ello, debe ponerse de acuerdo y alinearse con los gobiernos locales y otras agencias para llevar a cabo actividades que beneficien a la comunidad.

REFERENCIAS CITADAS

- Alberto, L. (2013). Actividad Física y Enseñanza: Algunos conceptos afines y diversos. *Revista Electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte*, 6(23), p.2
- Alvis, K; Huamán, L; Pillaca, J. y Aparco, J. (2017). Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú. www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid..46342017000100005
- Andradas, E; Merino, B. (2015) (p.24). https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf.
- Cagigal, J. M. (1975): *El Deporte de la Sociedad Actual*. Prensa española. Madrid.
- Casimiro, A. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). (Tesis doctoral). Universidad de Granada. Recurso electrónico.
- Casimiro, A., Delgado, M. & Águila, C. (2005). Actividad Física, Educación Física y Salud: aspectos generales. En Casimiro, A; Delgado, M. & Águila, C. *Actividad física, educación física y salud*. Almería: Editorial Universidad de Almería y Ayuntamiento de Almería. Pp. 17-30.
- Caspersen, C., Powel, K. & Christerson, G. (1985). Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definition and Distinctions for Health-Related Research. *PubMed*, 100 (2), pp. 126-131

- Cjuno, E. (2017). Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar.
- Davis, José., Peiró, Carmen. (1992): Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados. INDE Publicaciones. España.
- De Teresa, C. & Vásquez, C. (2007). Objetivos nutricionales y de actividad física. En Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Estrategia NAOS. Moreno, B. & Charro, A. (coords). Madrid: Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- García Ferrando, M. (1990): Aspectos Sociales del Deporte. Alianza Editorial. Madrid.
- Gómez, D., Quintero, D. (2012). Tamizaje de sobrepeso y actividad física según su frecuencia y duración, (Tesis de Fisioterapeuta). Universidad de la Sabana, Bogotá, Colombia. Consultada en: <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/8212>
- Grosser, M.; Y Cols. (1991): El movimiento deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas. Martínez Roca. Barcelona.
- Hernangil, E., Lastres, J. y Valcárcel, P. (2011). Actividad físico-deportiva en el tratamiento de las drogodependencias. Madrid: ADI.
- Hernangil, E., Lastres, J. y Valcárcel, P. (2011). Actividad físico-deportiva en el tratamiento de las drogodependencias. Madrid: ADI.
- Leinadier, J., Valderrama, G. A. y Vergara, I. (s/a). Estilos de Vida Saludable y Sentido de Vida, en Estudiantes Universitarios (Tesis). Universidad Católica Santa María La Antigua. Panamá.
- Organización Mundial de Salud. (2004). Informe de la Asamblea Mundial de la Salud. Ginebra: Autor.
- OMS. "Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud". 2004

Palou, P; Vidal, J; Ponseti, X; Cantallops, J. y Borràs, P. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños

Parlebas, P. (1988): Elementos de sociología del deporte. Unisport. Málaga.

Rosselli, P. (2018) (p. 4). <http://pablorosselliortopedia.com/wp-content/uploads/2018/03/Cap%C3%ADtulo-Muestra.pdf>.

Rosselli, P. (2018) (p.5) <http://pablorosselliortopedia.com/wp-content/uploads/2018/03/Cap%C3%ADtulo-Muestra.pdf>. Rosselli, P. (2018). [file:///C:/Users/Juan/Downloads/Cap%C3%ADtulo%2021%20Muestra%20\(4\). pdf](file:///C:/Users/Juan/Downloads/Cap%C3%ADtulo%2021%20Muestra%20(4).pdf)

Ruiz, A. (2013). <http://www.sietediasmedicos.com/el-equipo/item/1581-como-medir-la-actividad-fisica-en-atencion-primaria#>

Sotelo, N; Sotelo, L; Domínguez, S; Barboza, M. (2013), Estudio comparativo de la calidad de vida de niños y adolescentes escolarizados de Lima y Ancash. http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/5_sotelo.pdf

Urzúa, A; Cortés, E; Prieto, L; Vega, S. y Tapia, S. (2009). Auto reporte de la Calidad de Vida en Niños y Adolescentes Escolarizados. (artículo original/research repor). Consultada en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v80n3/art05.pdf>.

Prácticas de la actividad física necesarias para la vida

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	diposit.ub.edu Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	3%
3	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	karenchinin1999alejandro.blogspot.com Fuente de Internet	2%
5	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	www3.rincondelvago.com Fuente de Internet	1%
7	qdoc.tips Fuente de Internet	1%
8	www.taris.com.ar Fuente de Internet	1%
9	www.drsof.info Fuente de Internet	

		1 %
10	es.scribd.com Fuente de Internet	1 %
11	Submitted to Universidad del Istmo de Panamá Trabajo del estudiante	1 %
12	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	<1 %
13	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
14	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1 %
15	oa.upm.es Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.puce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
17	www.disfrutajaen.com Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad de Sevilla Trabajo del estudiante	<1 %
19	prezi.com Fuente de Internet	<1 %

20	mulpix.com Fuente de Internet	<1 %
21	Submitted to Aliat Universidades Trabajo del estudiante	<1 %
22	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
23	www.sobreentrenamiento.com.ar Fuente de Internet	<1 %
24	www.ucam.edu Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Universidad de Murcia Trabajo del estudiante	<1 %
26	deporte.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
27	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
28	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
29	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
30	riubu.ubu.es Fuente de Internet	<1 %
31	doaj.org Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.