UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Los beneficios de la actividad física en los estudiantes

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación física

Autor.

José Ronald Saucedo Carrión

Tumbes - Perú.

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Los beneficios de la actividad física en los estudiantes

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

Los beneficios de la actividad física en los estudiantes

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

José Ronald Saucedo Carrión (Autor) ……

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque 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 veintiséis 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, al Dr. Oscar Calixto la Rosa Feijoo, 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: ***"Los beneficios de la actividad física en los estudiantes"***, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación física. (a) **SAUCEDO CARRIÓN, JOSÉ RONALD.**

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 preguntar y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **15**.

Por tanto, **SAUCEDO CARRIÓN, JOSÉ RONALD** 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kel Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA.

A mi querida familia, por su permanente apoyo para el logro de mi desarrollo profesional.

A mis estimados Maestros de esta honorable casa de estudio por compartir su sabiduría en beneficio de la educación.

ÍNDICE

DEDICATORIA. 5

INDICE. 6

RESUMEN 7

ABSTRACT 8

INTRODUCCIÓN 9

CAPÍTULO I 11

MARCO TEÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 11

1.1. Definición de la actividad física 11
1.2. Sedentarismo 14
1.2.1. Tiempo libre 16
1.2.2. Tecnologización 17
1.3. Beneficios de la actividad física 17
1.3.1. Beneficio psicológico 18
1.3.2. Beneficio a la salud física 19
1.3.3. Beneficio social 20
1.3.4. Mejora la forma y la resistencia física 21
1.3.5. Disminuye la obesidad 22

CAPÍTULO II 25

ENFOQUES CENTRADOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CONDICIÓN FÍSICA 25

2.1. Actividad física y recreación 26
2.2. Motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física 27

CONCLUSIONES 29

RECOMENDACIONES. 31

REFERENCIAS CITADAS 31

RESUMEN

La presente monografía centra su análisis en los beneficios de la actividad física en los estudiantes. En ese sentido se parte de la idea que los beneficios de la actividad física en los estudiantes son vitales para que aprendan a manejar el espíritu deportivo, la sensibilidad social, la empatía, la socialización, el trabajo en equipo, el trazo de metas. Lo físico es la parte elemental de la vida de manera individual, social, familiar, comunal. Para el desarrollo del trabajo, se ha hecho una recopilación de diferentes fuentes de información en la que varios autores hablan sobre el tema, así mismo se indica que este material servirá de apoyo a docentes en el trabajo educativo.

Palabras clave: actividad física, ejercicio, salud física.

ABSTRACT

This monograph focuses its analysis on the benefits of physical activity in students. In this sense, it is based on the idea that the benefits of physical activity in students are vital for them to learn to manage sportsmanship, social sensitivity, empathy, socialization, teamwork, goal setting. The physical is the elementary part of life in an individual, social, family, communal way. For the development of the work, a compilation of different sources of information has been made in which several authors speak on the subject, likewise it is indicated that this material will serve as support for teachers in educational work.

Keywords: physical activity, exercise, physical health

INTRODUCCIÓN

Los beneficios a largo plazo de la educación física no siempre son obvios para los estudiantes, pero los grandes maestros con ideas innovadoras están cambiando eso. Estos educadores encuentran formas creativas y basadas en evidencia para ayudar a los estudiantes a adaptarse a sus cuerpos, mentes y actitudes.

He aquí un vistazo a los beneficios de los programas de educación física, cómo los educadores pueden diseñar programas para sacar lo mejor de los estudiantes y lo que el futuro podría traer al campo.

Los estudiantes físicamente activos están más concentrados, retienen mejor la información y resuelven problemas con más éxito que sus compañeros menos activos. Si bien los beneficios de la educación física son obvios, asegurarse de que los estudiantes aprovechen al máximo la educación física se reduce a educadores innovadores y bien capacitados. (Nasr Sandoval, 2020).

Los buenos educadores físicos desarrollan programas educativos integrales que van más allá de hacer que los niños hagan ejercicio. El objetivo es ayudar a los estudiantes a crecer y brindar retroalimentación positiva y orientación para que se sientan cómodos practicando deportes fuera de la escuela. Una forma en que los maestros hacen esto es personalizando las lecciones, asegurándose de que todos los estudiantes sean accesibles pero desafiantes. (Nassr Sandoval, 2020).

Considere hacer un trote de calentamiento al comienzo de la clase. En lugar de pedirles a los estudiantes que corran la misma distancia, él o ella les pedirá que troten tantas vueltas como sea posible alrededor de círculos más pequeños en un tiempo determinado, desafiando a cada estudiante a completar la cantidad de vueltas para un desafío individual. Por ejemplo, después de cuatro minutos, todos dejaron de trotar. Los estudiantes más rápidos son retados a su nivel, mientras que los estudiantes más lentos son retados a su nivel. Ningún estudiante es estigmatizado. Los maestros ahora tienen tiempo de enseñanza adicional para la instrucción basada en habilidades. (Pérez, 2019).

Los beneficios de la salud física van más allá de la salud física y el bienestar. Además de fortalecer los sistemas cardiovasculares y muscular y reducir el riesgo de muchas enfermedades, los estudios han demostrado que la actividad física afecta positivamente el cerebro y mejora la cognición, el estado de ánimo, la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes. Por lo tanto, para apoyar resultados positivos en la salud y el aprendizaje, es importante que los educadores incorporen el ejercicio en las rutinas del salón de clases. (Campos, 2019)

Incluya obras de teatro, canciones y bailes en sus lecciones para que los estudiantes retengan más información sobre lo que están aprendiendo. Por ejemplo, una clase de cuarto grado se sumerge en el bucle durante los estudios de biología. También puede invitar a los alumnos a que demuestren lo que han aprendido a través de movimientos corporales, como este sketch de mitosis creado por los alumnos. Alternativamente, cree actividades repetitivas memorables utilizando componentes verbales y cinestésicos para desarrollar habilidades cognitivas y motoras, como llamar y repetir/responder. (como se ve en este ejemplo científico).

Objetivo General

- Investigar sobre los beneficios de las actividades físicas en los estudiantes

Objetivos Específicos

- Identificar el desarrollo de los conceptos sobre la actividad física
- Describir los beneficios de las actividades físicas
- Investigar los enfoques centrados en las actividades físicas

Estos kits incluyen cuerdas para saltar, pelotas, tapetes de goma (para actividades en el piso como abdominales y flexiones) y carteles de actividades en el aula. Pida a las familias y a su comunidad que proporcionen elementos de usos múltiples, como bandas de resistencia y pelotas de yoga, para que los estudiantes los usen en clase. (Esta es una plantilla de carta de solicitud de donación de muestra). Incluso unos pocos minutos de sesiones cortas de entrenamiento cardiovascular y/o de entrenamiento de fuerza pueden tener un impacto positivo.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1.1. Definición de la actividad física

Las actividades de fortalecimiento muscular y óseo hacen que los músculos trabajen más de lo habitual y ejerzan una fuerza adicional sobre los huesos, como saltar, correr, trepar y levantar pesas. La actividad física moderada y vigorosa a menudo ayuda a fortalecer los músculos y los huesos. El juego intenso es una forma natural para que los niños hagan ejercicio y se mantengan activos. Por ejemplo, baby rock and kick. Los niños mayores corren, saltan, giran, patean, lanzan, bailan al ritmo de la música, juegan en el parque infantil, disfrutan del circo y mucho más. (Aguilar & Yopla, 2018). La actividad física se define como una serie de movimientos físicos diseñados para gastar energía a través del juego, el ejercicio, el desplazamiento, las actividades recreativas, la educación física o el ejercicio planificado, ya sea en el entorno del hogar, la escuela o la actividad comunitaria, y se recomienda que los adolescentes participen en Este cuerpo necesita al menos 60 minutos de actividad física todos los días. (Aguilar & Yopla, 2018)

Para la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2015), La actividad física es cualquier movimiento físico que requiere un gasto de energía. Además de la educación física y el ejercicio, la actividad física incluye el juego activo y las actividades diarias habituales, como caminar o andar en bicicleta.

Para Sainz (1992), La actividad física es una forma de expresión que ha acompañado al ser humano desde su aparición en la tierra, remontándose a la prehistoria.La vida humana está determinada por una voluntad habitual, dotándose de las herramientas necesarias para la supervivencia, centrando todas las energías en la caza y la

pesca y necesidad de defender o atacar en determinados momentos. Por lo tanto, una necesidad importante de los movimientos naturales como correr, saltar, escalar, nadar, etc., se sabe teóricamente que el ejercicio físico en su expresión más antigua es una actividad humana primitiva, especialmente en beneficio de la humanidad.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2015), En la Carta Internacional sobre la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte se establece que estos tres tipos de actividad física ayudan a mejorar la salud mental, el bienestar y la capacidad mental, la ansiedad y la depresión al mejorar la seguridad física, la autoestima y la confianza en uno mismo. reducir el estrés Habilidades y cualidades personales como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo en equipo; también prevenir y rehabilitar a las personas en riesgo de caer en la drogadicción, la delincuencia y otros problemas sociales.

Por otro lado (Romero, 2019) ha recogido los siguientes conceptos:

La definición del término actividad física ha sido definida por diferentes autores, así en el caso de (Lagardera, 2008), en el Diccionario Paidotribo de Actividad Física y Movimiento, se refiere a movimientos que de manera tangible y decisiva sugieren el cuerpo humano a través de acciones y puede observar su comportamiento físico, no mental (pág. 75). En el diccionario castellano de uso (Moliner, 2019), se define por el estado de moverse, trabajar, trabajar, obrar o realizar cualquier acción (p. 1). Con respecto a la actividad humana, señala una serie de acciones que realiza el ser humano (p. 1). Haciendo referencia a (Márquez & Garatachea, 2013), el término actividad física la define como una serie de acciones o tareas realizadas por una persona (Royal Academy of Language, 1984; Encyclopedia Larousse, 1988). Se puede observar que el término actividad física se relaciona con movimiento, movimiento o cambios de estado. (Romero, 2019)

La (OMS, 2019), Organización Mundial de la Salud, Defina la actividad física como todo movimiento en la vida cotidiana, incluido el trabajo, el juego, el ejercicio y los deportes. Es necesario promover y mantener la salud. (Página 1). Además, Sánchez

(Paredes, Montoya, Vélez, & Álvarez, 2009) menciona que la actividad física se puede considerar en términos de cualquier tipo de movimiento físico producido por contracciones musculares, lo que puede conducir a un aumento sustancial en el gasto energético de una persona.

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal capaz de producir un gasto energético superior al metabolismo basal, y generalmente se define según el ámbito en el que se realiza: trabajo, ocio, movimiento y hogar. Incluye actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o caminar, y actividades más vigorosas, como correr una maratón. La actividad física y la actividad física ya están incluidas en la actividad física del tiempo libre, cada una con diferentes significados. La actividad física es cualquier actividad física planificada y organizada realizada para mejorar o mantener uno o más aspectos de la condición física. Entendemos el desarrollo o adquisición de capacidades físicas básicas en términos de condición física, es decir:

- **Resistencia Cardiovascular:** Es la capacidad de realizar actividades físicas que requieren músculos grandes durante largos períodos de tiempo; por ejemplo, los pulmones, el corazón y el sistema circulatorio entregan oxígeno a los músculos.
- **Flexibilidad:** Es la capacidad de cualquier articulación para alcanzar su rango máximo de movimiento.
- **Fuerza muscular:** Es la capacidad para generar tensión y vencer una resistencia.
- **Equilibrio:** Es la capacidad del sistema musculoesquelético para mantener una posición determinada.
- **Coordinación:** Es la capacidad del sistema musculoesquelético para producir la acción combinada de sus componentes.
- **Composición corporal:** Es la composición química del cuerpo, que consiste en una medida de la masa corporal magra (o sin grasa) y el peso corporal total.

En general, al realizar una evaluación de los niveles de actividad física de una población se han de tener en cuenta, al menos 4 de sus atributos:

- **Tiempo o modo:** Se refiere a los diferentes tipos de actividad física que se pueden realizar a lo largo del día. Actualmente, en los niños, la actividad física del día se divide en juego espontáneo y organizado, práctica de algunos deportes, desplazamiento.
- **Frecuencia:** Se debe registrar el número de actividades físicas realizadas por unidad de tiempo (día, semana, mes o año). Como se mencionó anteriormente, la espontaneidad del juego y el esfuerzo de los niños dificulta su registro, por lo que se requieren herramientas de medición específicas.
- **Duración:** El registro de la duración de la actividad física y su frecuencia e intensidad permitirá calcular el gasto energético diario. La duración y la frecuencia de los esfuerzos son variables difíciles de medir en grupos de niños.
- **Intensidad:** La intensidad se puede expresar en términos absolutos o relativos, o como la cantidad total de actividad física o el gasto de energía asociado con él durante un período de tiempo dado, generalmente clasificado como leve, moderado o vigoroso. (Meza & Alejandro, 2019)

1.2. Sedentarismo

El sedentarismo es algo que se suele practicar en diversos espacios del hogar. Los niños son cada vez más sedentarios y se preocupan menos por la actividad física. En uno de sus estudios sobre sedentarismo infantil (Solís & Borja, 2019), encontraron lo siguiente:

Partiendo de las actividades sedentarias, podemos construir un perfil general de los estudiantes encuestados: casi la mitad de los estudiantes de la muestra veía la televisión durante dos horas o más. Martínez et al (2017) encontraron resultados similares en los escolares colombianos, quienes realizaban las actividades más sedentarias, como ver televisión o jugar videojuegos. Estos datos ponen de manifiesto la evolución del sedentarismo en un contexto internacional. En cuanto al tiempo dedicado a la consola, podemos concluir que la relación respecto al tiempo de televisión en realidad se mantiene igual, lo que significa que la mayoría de la gente ve muy poco la televisión. Sin embargo,

hay que tener cuidado con las personas que juegan más de 3 o 4 horas al día, ya que les cuesta encontrar tiempo para otro tipo de actividades. Los niños son los que dedican más tiempo a los videojuegos a diario y semanalmente, dato que coincide con Martínez et al. (2017). Estos resultados son consistentes con los reportados por Cantó et al. (2016) En su estudio, más del 34% de los escolares afirman que siempre o casi siempre utilizan su tiempo libre de forma pasiva.

Estos rasgos de un estilo de vida sedentario se observan con frecuencia entre los estudiantes de primaria, ya que es más probable que descarguen videojuegos en sus computadoras y pasen la mayor parte de sus páginas jugando videojuegos. Por otro lado, pasan la mayor parte de su tiempo viendo la televisión.

Sobre el sedentarismo en los niños también se ha encontrado que:

Los niveles de actividad física asociados a la vida diaria y la forma en que los niños y niñas utilizan su tiempo libre parecen haber cambiado drásticamente. El continuo crecimiento de las ciudades, los cambios en las estructuras organizativas y familiares, la mecanización y tecnificación de las tareas parecen haber llevado a severas restricciones a la actividad física regular.

Aunque la población infantil es el grupo de edad más activo de la población general, sus niveles de actividad también parecen estar disminuyendo rápidamente, lo que puede estar relacionado en gran medida con el desarrollo de la epidemia de obesidad. El estudio paneuropeo encontró una superposición entre los patrones de inactividad física y las tasas de obesidad, de modo que los países con niveles más bajos de actividad física tendían a tener tasas más altas de sobrepeso y obesidad, tanto en la población adulta como en la infantil.

Niños y niñas pasan al menos cinco horas al día sentados asistiendo a sus clases en la escuela. Por otro lado, es frecuente que su jornada se alargue por la incorporación de actividades extraescolares de carácter académico además de las tareas escolares.

El transporte activo, principalmente a pie, es cada vez menos frecuente. Los niños y niñas a menudo son enviados a la escuela por sus padres. Para los adolescentes que viajan solos, generalmente se usa el transporte público cuando la distancia a pie supera los 10-15 minutos. Las cifras del Reino Unido muestran que los niños y las niñas caminan o andan en bicicleta un 37 % menos y caminan un 20 % menos de kilómetros al año.

El ocio tecnológico, por otro lado, está emergiendo con cada vez más fuerza. Por eso, además del alto porcentaje de niños y niñas que pasan varias horas al día frente al televisor, también es cada vez más frecuente el uso habitual de videojuegos, consolas y teléfonos móviles como forma de entretenimiento. Estos hábitos tienden a repeler el juego activo en niños y niñas. (Veiga & Martínez, 2007)

1.2.1. Tiempo libre

El tiempo libre es uno de los elementos que padres y docentes aplican en una variedad de actividades físicas que contribuyen al desarrollo social, cognitivo y psicológico de los estudiantes de primaria. El uso del tiempo libre se está convirtiendo en una dimensión del trabajo no social, o la está perdiendo.

Finalmente, la actividad física de tiempo libre se refiere a todas las actividades recreativas que se realizan fuera de las horas asignadas en el trabajo, la universidad o los viajes de un lugar a otro. (Rangel et al. 2018)

Sin duda, cualquier actividad que ocupe el tiempo libre que se puede utilizar para la actividad física y el ejercicio puede convertirse en un obstáculo para el ejercicio físico y, en cambio, conducir a un estilo de vida sedentario porque se ha decidido formar el cómodo hábito de mantenerse alejado de labor física.

La mecanización es otro factor clave, ya que los niños están conectados con mayor frecuencia a dispositivos móviles. Esta mecanización se produce todos los días a partir del año de edad, por lo que es importante ayudar a los niños a reorientar sus actividades mecanizadas hacia actividades dinámicas.

1.2.2. Tecnologización

La tecnologización se ha convertido en la pieza clave de la sociedad actual e influye en el desarrollo de las actividades físicas:

Un estilo de vida sedentario se define como "un estilo de vida con poco ejercicio" y, según la Organización Mundial de la Salud, constituye el cuarto factor de riesgo de muerte a nivel mundial, después de la presión arterial alta, el consumo de tabaco y el nivel elevado de azúcar en sangre. El sedentarismo es un problema a nivel mundial, pues la sociedad actual se caracteriza por el uso de la tecnología (televisión, computadora, tableta, celular, internet, redes sociales, etc.) en sustitución del tiempo libre por la actividad física, lo que recientemente se ha denominado como el "estilo de vida tecnológicamente sedentario", y se presenta en gran medida tanto en los hogares como en las instalaciones educativas universitarias. Diferentes estudios muestran que una proporción significativa de jóvenes en países desarrollados y en vías de desarrollo ven más de 4 horas de televisión al día, el doble del tiempo máximo recomendado.

Los riesgos comunes asociados con un estilo de vida sedentario son el sobrepeso o la obesidad, el síndrome metabólico y otros factores importantes como la baja autoestima, la agresión y la disminución del rendimiento académico. Como respuesta a este aumento del sedentarismo, está la práctica de actividad física, ya que diferentes encuestas han demostrado una relación favorable y factible entre la práctica de actividad física continuada y la salud. (Rivera, 2018)

1.3. Beneficios de la actividad física

Los beneficios de la actividad física son diversos y van desde el desarrollo social hasta la seguridad emocional y la salud física. Los beneficios para la salud se pueden entender y agrupar de la siguiente manera:

La inactividad física está aumentando en muchos países, lo que afecta en gran medida la prevalencia de enfermedades no transmisibles y la salud general de la población

mundial. La humanidad enfrenta enormes desafíos en las próximas décadas, manifestados por un estilo de vida sedentario y falta de ejercicio para la mayoría de sus ciudadanos, en parte debido a: reducción del uso de energía física en las actividades laborales, sistemas de transporte, alto consumo de alimentos -calóricos, abuso de sustancias y el uso de nuevas tecnologías, estas necesidades afectan la salud mental y la calidad de vida de la sociedad (Moscoso et al., 2009), y datos de la Organización Mundial de la Salud (2010) confirman que al menos el 60% de la población mundial no recibe servicios de salud. beneficios La actividad física esencial es el cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo. (Barbosa & Urrea, 2018)

El ejercicio y la actividad física, a su vez, tienen beneficios físicos, psicológicos y sociales que son importantes tanto en el tratamiento como en la prevención. Desde un punto de vista físico, la actividad física mejora la función de los sistemas cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, potencia el sistema musculoesquelético, aumenta la flexibilidad, reduce los niveles séricos de colesterol y triglicéridos, la intolerancia a la glucosa, la obesidad y la obesidad.

1.3.1. Beneficio psicológico

A nivel psicológico, permite la tolerancia al estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del autoconcepto y la autoestima, lo cual:

Reduce el riesgo, produce efectos sedantes y antidepresivos, mejora los reflejos y la coordinación, aumenta el bienestar, previene el insomnio, regula los ciclos del sueño y mejora los procesos sociales (Penedo y Dahn, 2005; Rodríguez, Molina, Jiménez y Pinzón, 2011). A través de la investigación actual, pretende identificar conceptos y perspectivas relacionadas con el impacto del ejercicio y la actividad física en el estado de salud física y mental: mostrar cómo estos conceptos reflejan las necesidades ambientales; además, reflexionar sobre los beneficios de la actividad física y el ejercicio en los procesos cognitivos. (Barbosa & Urrea, 2018).

1.3.2. Beneficio a la salud física

La actividad física ha demostrado ser un importante factor preventivo de al menos 35 enfermedades crónicas y, además, es un elemento esencial para mantener la calidad de vida de las personas durante muchos años (OMS, 2019). Organización Mundial de la Salud (OMS) Designó el 6 de abril como Día Mundial de la Actividad Física e impulsó la iniciativa Acción por la Salud celebrada en mayo.

La actividad física reduce el riesgo de padecer:

- Enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos y aumenta la densidad ósea.
- Fortalecer los músculos y mejorar la capacidad de trabajar duro sin fatiga (fitness) (OMS, 2019)

La actividad física es beneficioso para el cerebro.

Como todos sabemos, nuestro cerebro es un órgano que realiza de manera anormal las funciones de regulación y control más importantes del cuerpo y la mente humana. Básicamente, estas funciones nos permiten llevar a cabo nuestras actividades diarias, especialmente durante la actividad física, el sistema nervioso juega un papel extraordinario en el sentido de que debe apoyar inevitablemente todas las funciones relacionadas con el sistema: cardiovascular, respiratoria, muscular, endocrina, tensión y muchas. más. Diversos estudios han demostrado que los beneficios del ejercicio o la actividad física se extienden más allá de los músculos, el sistema cardiorrespiratorio y otras estructuras corporales, ya que el cerebro también se ve muy favorecido a través de la actividad física regular o manteniendo hábitos positivos. Aunque aún quedan muchos datos por descubrir y discutir sobre este tema, La evidencia científica confirma el valor de cualquier tipo de actividad física para el complejo funcionamiento del cerebro. Entonces, sobre este tema surgió el interés de realizar esta encuesta, que de manera bibliográfica

trata de recoger los aspectos más relevantes y actualizados de investigaciones previas y diferentes fuentes de información formal, que de manera pedagógica se limita a para descubrir los beneficios de la actividad física en cualquier aspecto del sistema nervioso. A modo de conclusión, se aporta un análisis crítico que, en definitiva, responde a la idea de que la actividad física en general confiere importantes beneficios a cualquier persona, independientemente de su estado de salud, ya que, entre otras cosas, también activa los sistemas neuro protectores fisiológicos y mejora la salud general. rendimiento cognitivo. Función, función ejecutiva, estimula la neurogénesis, desarrolla resistencia al daño neuronal. (Vera, 2019)

1.3.3. Beneficio social

En los últimos años, la globalización ha afectado a nuestra sociedad y requiere de un tipo de persona que pueda tomar decisiones, trabajar en equipo, resolver conflictos, adaptarse al cambio, controlar las emociones y saber comunicar sus necesidades.

El desarrollo de habilidades sociales es importante y necesario para ampliar nuestras posibilidades de convivencia y relación con los demás. Esto nos permitirá identificar y diferenciar las emociones, temperamentos, motivaciones e intenciones de quienes nos rodean, de manera que podamos evaluar adecuadamente las emociones, intenciones y habilidades de los demás, involucrarlos y actuar correctamente. Para llevar a cabo este estudio, los autores de este trabajo de investigación creyeron conveniente tratar este tema, ya que el tema de la actividad física no está contemplado en los planes de estudio de la mayoría de las escuelas, luego de un análisis de la situación actual de nuestra universidad, por no hablar de integrarlos horizontalmente, ya que no tienen en cuenta la importancia que adquiere su práctica para el desarrollo integral de la persona.

Asimismo, la actividad física regular y sistemática ha demostrado ser una práctica altamente beneficiosa para la salud preventiva, evolutiva y rehabilitadora y un método de formación del carácter, la motivación, la disciplina, la confianza en uno mismo, el trabajo en equipo, la toma de decisiones y la obediencia, por lo que favorece al desarrollo de los

practicantes en diversas áreas de la vida diaria, y también inspira la perseverancia para alcanzar las metas. Mayores beneficios psicológicos de la actividad física: rendimiento académico, personalidad, autoconfianza, estabilidad emocional, memoria, independencia, percepción, imagen corporal positiva, satisfacción sexual, bienestar, productividad laboral, popularidad; y reducción del ausentismo, confusión, ira, depresión, dolores de cabeza, fobias, comportamiento psicótico, estrés emocional y errores laborales. (Alburqueque, 2018)

1.3.4. Mejora la forma y la resistencia física

El ejercicio en la infancia y la adolescencia es una actividad física regular que aumenta el gasto energético y ayuda a mejorar la condición física del deportista. Tiene propiedades beneficiosas para los niños que lo diferencian del juego, ya que mejora la condición física y la resistencia, ayuda a mantener el peso, aumenta el tono y la fuerza muscular, y mejora la flexibilidad y la movilidad articular.

Asimismo, se dice que la actividad física en la niñez y la adolescencia es una parte importante para construir un estilo de vida saludable. En este sentido, el ejercicio ayuda a los niños a desarrollarse tanto física como mentalmente y conectarse con los demás de manera saludable. Por ello, se recomienda que la actividad física regular forme parte del estilo de vida, reduciendo el sedentarismo y convirtiéndose en un pilar importante de la salud.

Los hábitos saludables que una persona desarrolla en la niñez son fáciles de mantener en la edad adulta. Para ser saludable, la actividad física debe realizarse de forma regular y adaptada a la edad, condición física y preferencias del niño, con el fin de que pueda disfrutar del deporte, sea o no de competición.

En cuanto al funcionamiento psicocognitivo-social, los autores que han estudiado indicadores primarios de salud mental describen que la actividad física mejora la ansiedad y se traduce en mejores puntuaciones en las escalas de evaluación. La actividad física

puede mejorar la depresión y el autoconcepto físico, mental y general de una persona. A través del movimiento se adquieren valores sociales adicionales, se fomentan las relaciones, el compromiso con los valores (compartir y solidario).

Para mantenerse en forma, se recomienda que los niños y adolescentes realicen 60 minutos de actividad física de intensidad moderada o vigorosa todos los días. Para facilitar su realización, este tiempo se puede dividir en dos o más sesiones. Agregar más de 60 minutos de actividad física al día puede brindar beneficios adicionales para la salud. Se recomienda que la mayor parte del ejercicio físico se combine con ejercicio aeróbico, como correr, saltar, andar en bicicleta, etc., intercalando con niños mayores que realicen actividades extenuantes para fortalecer los músculos y los huesos, unas 3 veces por semana. Durante el día, los niños deben utilizar sus actividades diarias para hacer ejercicio. Por lo tanto, caminar y subir escaleras es mejor que usar ascensores, escaleras mecánicas o medios de transporte. La tendencia actual en niños y adolescentes es moverse cada vez menos. (Pérez, 2019)

1.3.5. Disminuye la obesidad

La actividad física (AF) se ha utilizado específicamente para prevenir y tratar la obesidad, la hipertensión y otras enfermedades crónicas. Asimismo, los hábitos de vida sedentarios se asocian con una elevada morbimortalidad en la edad adulta (hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria, etc.).

En 2016, la Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatizó que la prevención a través de la promoción de la AF y la alimentación saludable debe ser una competencia esencial en la atención primaria (AP), señalando qué cambios se deben realizar en los sistemas de salud para implementar dichos servicios en la AP.

Asimismo, la OMS2,3 apunta evidencias de que promover la alimentación saludable y la AF es rentable en la pérdida de peso, aunque también destaca que implementar este servicio rutinario desde la AP es un desafío. Recomienda que los adultos hagan por lo

menos 150 minutos de AF moderada o 75 minutos de AF de alta intensidad por semana, además de por lo menos dos días por semana de actividades de fortalecimiento muscular. También recomienda que los niños de 5 a 17 años realicen al menos una hora de actividad física de moderada a vigorosa al día. Aunque adaptadas a las realidades demográficas de nuestro entorno, las recomendaciones nacionales para promover la AF y reducir los estilos de vida sedentarios son consistentes con las recomendaciones existentes a nivel internacional.

La Organización Mundial de la Salud estima que 1,9 millones de personas en todo el mundo mueren a causa de la inactividad física, y al menos 2,6 millones mueren por sobrepeso u obesidad. Además, se estima que la inactividad física es responsable del 10 al 16 por ciento de los casos de cáncer de mama, colon y recto, así como del aumento de casos de diabetes tipo 2 y enfermedad coronaria. (Campos, 2019)

A menudo es posible alcanzar el nivel recomendado de actividad física cuando se realizan las actividades diarias, lo que se denomina vida activa. La vida activa puede incluir recreación y ejercicio, e incluso puede ser tan simple como andar en bicicleta, caminar al trabajo o paradas de autobús; la creación de asociaciones positivas puede generar retornos adicionales de la inversión, incluida la reducción del uso de combustibles fósiles, aire cada vez más limpio, calles más seguras y menos carreteras congestionadas.

Según el MINSA La actividad física es un conjunto de movimientos corporales realizados con un fin específico que requiere un gasto energético superior al gasto energético basal durante al menos 10 minutos; incluye tanto ejercicio como ejercicio. Es un comportamiento que se asocia con una mejor calidad de vida, y por lo tanto produce condiciones personales para facilitar el funcionamiento y el aprendizaje; también reduce el riesgo de enfermedades crónicas y, por lo tanto, es un factor clave para aumentar la longevidad y la calidad de vida.

El desarrollo de la actividad física requiere un mínimo de duración, intensidad y frecuencia; sus dimensiones más importantes son la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la composición corporal, los aspectos neuromotores y la

flexibilidad; nuevamente, por la liberación de energía, nos brinda un amplio sentido de bienestar, mejorando las condiciones personales para promover el funcionamiento y el aprendizaje.

Si esto continúa, las personas comenzarán a presentar características de sobrepeso y obesidad, con un aumento progresivo de enfermedades cardiovasculares (principalmente enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares), presión arterial alta, diabetes, trastornos musculoesqueléticos (especialmente osteoartritis, enfermedades degenerativas) enfermedad de las articulaciones venéreas), cáncer (endometrio, mama, ovario, próstata, hígado, vesícula biliar, riñón y colon).

Para atenuar, es importante comprender la relevancia de la actividad física para el equilibrio; promover cambios de comportamiento social e individual, favoreciendo así el desarrollo de la actividad física y reduciendo las enfermedades crónicas no transmisibles; ayudando a controlar las graves Nuevas acciones y estrategias para temas de salud pública, impulsando todas las iniciativas en los campos de la nutrición y la actividad física.

Por lo tanto, fortalecer la condición física del niño para las actividades diarias como caminar, correr, saltar, la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad; además, el tipo de apego que se establezca a través de la actividad física afectará la capacidad de disfrutar futuras actividades recreativas, ya sean de intensidad moderada o alta. fuerza.(Arévalo & Flores, 2018)

CAPÍTULO II

ENFOQUES CENTRADOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA CONDICIÓN FÍSICA

Los métodos son diversas teorías o métodos utilizados para comprender la actividad física.

Según Devís y Peiró (1993), en la actualidad hemos encontrado dos paradigmas imperativos que son de ayuda para los exámenes. También hay estrategias para promover el bienestar. El paradigma central se centra en la condición física y los criterios que rigen el movimiento del cuerpo. Nuestros profesores protegerán la calidad de un programa aceptado para garantizar la buena forma física que acompaña al juego. Sin embargo, una pregunta diferente debería proporcionar una introducción alternativa a la aptitud física, reconociendo que la mitad de la aptitud física es consistente con la capacidad física y la aptitud física.

Sin embargo, Sorprendentemente, la aptitud física requiere esfuerzo, y el estado nutricional y la actividad física sí están relacionados. La mayoría de los estudiantes llevan una vida sedentaria que pone en riesgo su salud porque la actividad física reduce las enfermedades cardiovasculares y de otro tipo.

Respecto a las dos primeras preguntas, han dicho que se puede estar en buen estado físico y no sano, y lo hacen con un ejemplo drástico pero instructivo:

Mientras que entre esos criterios orientados a la actividad física, infieren que los programas de actividad física pueden considerar el estado físico sin alcanzar las metas de estado físico. Este estado físico se detiene con el componente de enfoque, y el protagonista puede inclinarse hacia el movimiento del cuerpo. Los movimientos corporales requieren un dominio dual de salud, estados corporales directos e indirectos. Esto significa conciencia de la actividad física, la salud, ya sea que mejore la condición física o no, y estos efectos no son la felicidad per se, o debido a la amplificación de los efectos del movimiento físico.

Parece que una perspectiva de bienestar estaría más en línea con la acción directa. La medida también incluye la naturaleza de la práctica de reclamo necesaria para obtener un

beneficio tangible, que puede ser único en relación con el beneficio que se puede proporcionar. Esto es más una mejora para el fitness. En otras palabras, los beneficios óptimos del ejercicio incluyen comenzar con niveles de condición física inactivos a moderados, actividades alternas y rendimientos decrecientes. (Campojó, 2018)

Parece que una perspectiva de bienestar estaría más en línea con la acción directa. La medida también incluye la naturaleza de la práctica de reclamo necesaria para obtener un beneficio tangible, que puede ser único en relación con el beneficio que se puede proporcionar. Esto es más una mejora para el fitness. En otras palabras, los beneficios óptimos del ejercicio incluyen comenzar con niveles de condición física inactivos a moderados, actividades alternas y rendimientos decrecientes.

2.1. Actividad física y recreación

La recreación es muy importante en la actividad física, ayuda a los niños a lograr el equilibrio, el bienestar y lo más importante, a través de la diversión y la energía, desarrollar su personalidad y orientar su aprendizaje.

La actividad física se entiende como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes culturales biológicos y psicosociales, que produce una serie de beneficios para la salud, como el ejercicio, la actividad física, el baile y ciertas actividades recreativas. Considerado un derecho fundamental, conceptualización que justifica la integración de elementos contextuales que actualmente se consideran muy importantes en los enfoques de actividad física.

Desde un dominio funcional, depende de la etapa de la vida en la que se encuentre el individuo, por ejemplo, los juegos en sus inicios, los deportes en la adolescencia y en la adultez estas experiencias se conjugan en diferentes formas de expresión y desarrollo físico y mental. La actividad física reduce directamente los factores de riesgo de enfermedades crónicas y promueve cambios positivos en otros factores de riesgo de estas enfermedades.

Una posición importante en la definición y clasificación de la actividad física es la propuesta por el Colegio Americano de Medicina Deportiva, que establece que una vez que un individuo se mueve voluntariamente, su metabolismo aumenta como producto de la actividad muscular, por lo que ya está realizando una actividad física. se convierte en la base para el mismo nivel de intensidad.

La actividad física está interconectada con otras actividades encaminadas a mejorar la calidad de vida de la sociedad urbana (arte cultura, cine, teatro, música, etc.). La falta de actividad física, combinada con otros hábitos nocivos de los estilos de vida contemporáneos (comer en exceso, fumar, estrés, uso inadecuado del tiempo libre, consumo de drogas, etc.), ha desencadenado una segunda revolución epidemiológica caracterizada por enfermedades crónico degenerativas con predominio de enfermedades infecciosas agudas.

La búsqueda activa de mejores condiciones para el envejecimiento se conoce como promoción de la salud en los adultos mayores, que, según la Organización Panamericana de la Salud, es una acción que se manifiesta a través de cambios en el estilo de vida que reducen el riesgo de enfermedad y muerte.

Así que es una paradoja interesante. Al mismo tiempo que justificamos cada vez más que más personas realicen actividad física, observamos una tendencia progresiva en la sociedad, principalmente en los grandes centros urbanos, a limitar al máximo la posibilidad de hacer ejercicio. Un estilo de vida sedentario es alto a cualquier edad. Actualmente, incluso entre los niños, entre los jóvenes y principalmente entre las personas mayores, existe una cifra preocupante de más del 90%, lo que exige una fuerza real de todos los profesionales e instituciones preocupadas por promover la salud de las personas mayores. estadísticas asombrosas. (Reyes, 2018)

2.2. Motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física

La motivación es muy importante para lograr una meta específica, es el motor que impulsa al individuo a realizar diversas actividades.

González (2001) estableció una serie de variables que inciden en la motivación de los estudiantes en el campo de la actividad física, entre las cuales: Motivación de logro: es el resultado de buscar el éxito y evitar el fracaso, cuando el primer aspecto supera al segundo, el estudiante logrará más y estar dispuesto a seguir estudiando.

Refuerzo social: La propia sociedad refuerza determinados comportamientos y actitudes a través de diversos canales, como las interacciones personales (con profesores, compañeros) o los medios de comunicación.

Nuestras propias expectativas: a menudo estamos motivados por aquellas actividades que esperamos que tengan éxito (motivación de logro).

Expectativas de los demás (padres, maestros, compañeros de clase): Muy relacionado con el Efecto Pigmalión, Rosenthal articula nuestras expectativas de que las personas se cumplirán.

Autoeficacia percibida: Fundamentalmente, se basará en la percepción de un individuo de su capacidad atlética, no en su realidad.

Incentivos: Pueden ser refuerzos personales, sociales, materiales.

Nishida (1988) Motivación de logro explícita en el aprendizaje de la EF: las personas comunican el logro de los objetivos del aprendizaje de la EF, incluido su entusiasmo por lo que están aprendiendo y un mayor enfoque en la calidad de lo que se aprende, por ejemplo, para autoevaluar sus propias habilidades y lo que encuentran influencia de palabras secretas. Por lo tanto, factores como la persistencia previa, el aprendizaje, las evaluaciones del llamado aprendizaje, las habilidades motoras observadas o los componentes del miedo siempre influyen en los estados que afirman que el alumno está persuadido. (Campojó, 2018)

CONCLUSIONES

PRIMERA. - La actividad física es importante para mejorar las habilidades sociales, cognitivas y mentales de los estudiantes.

SEGUNDA. - La educación física de calidad brinda a los alumnos la oportunidad de relacionarse con los demás y aprender diferentes habilidades como la comunicación, la tolerancia, la confianza en sí mismo, la empatía y el respeto por los demás. También aprenden habilidades de equipo positivas que incluyen cooperación, liderazgo, cohesión y responsabilidad. Los estudiantes que practican deportes o participan en otras actividades físicas experimentan una variedad de emociones y aprenden a afrontar mejor las situaciones estresantes, desafiantes o dolorosas.

TERCERA. - La educación física de calidad puede estar asociada con una mejor salud mental, ya que una mayor actividad tiene beneficios psicológicos, incluida la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión. También ayuda a los estudiantes a desarrollar estrategias para manejar sus emociones y aumentar su autoestima.

CUARTA. - La investigación tiende a mostrar que el aumento del flujo sanguíneo debido a la actividad física estimula el cerebro y mejora el rendimiento mental. Evitar la inactividad también puede aumentar la energía y el enfoque en el salón de clases. Por lo tanto, reducir el tiempo de las clases de educación física de calidad y reservar más tiempo de enseñanza para las materias básicas del plan de estudios (que incluyen matemáticas, ciencias, estudios sociales e inglés) sería contraproducente debido a sus beneficios positivos para los resultados de salud y el rendimiento escolar.

RECOMENDACIONES.

- La actividad física es importante no solo para un crecimiento y desarrollo saludable, sino también para el aprendizaje. Por lo que se recomienda profundizar en el estudio del concepto.

- Se recomienda que los investigadores enfaticen el desarrollo del contenido conceptual de la actividad física.

- Por su impacto en habilidades cognitivas como la atención y la concentración, además de mejorar actitudes y comportamientos en el aula, se recomienda utilizar un estudio de caso como punto de partida para entender el proceso de enseñanza.

- Los enfoques deben profundizarse en contextos internacionales, nacionales y regionales y guiarse por una comprensión de las diferentes realidades.

REFERENCIAS CITADAS

Aguilar, J., & Yopla, J. (2018). *Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares*. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.

Alburqueque, S. (2018). Las actividades físicas en las habilidades sociales de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Tumbes. *Revista de Investigación Científica*, *15*(2), 141–150.

Arévalo, C., & Flores, K. (2018). *Calidad de vida de Población Adulta Mayor en Situación de Calle (PAMSC) a través de la restitución de derechos por parte del Programa Nacional Vida Digna (PNVD) en el periodo 2016-2017*. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental : una revisión bibliográfica. *Katharsis*, *25*, 141–159.

Campojó, L. (2018). *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre* . Universidad César Vallejo.

Campos, A. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia. *Rev Pediatr Aten Primaria*, *21*(parte 1), 279–291.

Meza, J., & Alejandro, I. (2019). *Relación entre el nivel de actividad física y la coordinación motriz en niños de primaria de la institución educativa privada américa - ate, 2018*. Universidad Norbert Wiener.

Nassr Sandoval, B. (2020). *El desarrollo de la autonomía a través del juego-trabajo en niños de 4 años de edad de una Institución Educativa Particular del distrito de Castilla, Piura*. Tesis, Universidad de Piura.

Ortiz, W. (2017). *Actividad física y su relación con el imc en escolares de 8 a 13 años de las instituciones educativas primarias rurales de Tilali 2017*. Universidad Nacional del Altiplano.

Perea, A. (2019). Importancia de la actividad física. *Revista Médico-Científi ca de La Secretaría de Salud Jalisco*, *6*(2), 121–125.

Pérez, J. (2019). *Actividad física y deporte en la infancia y adolescencia: recomendaciones e investigación en nuestro medio*. Universidad de Córdoba.

Rangel, L., Murillo, A., & Gamboa, E. (2018). Actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios. *Hacia Promoc. Salud*, *23*(2), 90–103. https://doi.org/10.17151/hpsal.2018.23.2.7

Reyes, J. (2018). *Actividades físicas y recreativas asociadas a la salud de los adultos mayores pertenecientes al seguro social campesino del dispensario las juntas*. Universidad Nacional de Loja.

Rivera, A. (2018). Uso de tecnologias, sedentarismo y actividad fisica ene studiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, *5*(1), 17–23.

Romero, C. (2019). *Las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes de la escuela de educación física - UNJFSC-Huacho*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Solís, P., & Borja, V. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de educación primaria. *Revista Digital de Educación Física*, *56*(10), 119–131.

Veiga, O. L., & Martínez, D. (2007). *Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física* (Vol. 6). Ministerio de Sanidad y consumo.

Vera, J. (2019). La actividad física como factor benéfico a nivel neurológico. *Revista Científica Mundo de La Investigación y El Conocimiento*, *3*(1), 1403–1420. https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1403-1420

Los beneficios de la actividad física en los estudiantes

INFORME DE ORIGINALIDAD

26%	26%	5%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	www.thefreelibrary.com Fuente de Internet	2%
3	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	scielo.isciii.es Fuente de Internet	2%
5	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	www.aesan.gob.es Fuente de Internet	1%
7	emasf2.webcindario.com Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	www.reibci.org Fuente de Internet	1%

10	es.slideshare.net Fuente de Internet	1 %
11	es.scribd.com Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Universidad San Francisco de Quito Trabajo del estudiante	1 %
13	efisicasl.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
14	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	1 %
15	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	1 %
16	reciamuc.com Fuente de Internet	1 %
17	repositorio.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	1 %
18	vidasaludable.udec.cl Fuente de Internet	1 %
19	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
20	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %

21	Submitted to Unidad Educativa Pensionados de Atahualpa Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
23	Submitted to Universidad de Salamanca Trabajo del estudiante	<1 %
24	Submitted to Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid Trabajo del estudiante	<1 %
25	www.epistemonikos.org Fuente de Internet	<1 %
26	www.plancuscatlan.com Fuente de Internet	<1 %
27	1library.co Fuente de Internet	<1 %
28	elchorrillero.com Fuente de Internet	<1 %
29	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	<1 %
30	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
31	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru	<1 %

	Trabajo del estudiante	
32	Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia Trabajo del estudiante	<1 %
33	www.fundacionacindar.org.ar Fuente de Internet	<1 %
34	eprints.ucm.es Fuente de Internet	<1 %
35	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	<1 %
36	www.grafiati.com Fuente de Internet	<1 %
37	Submitted to Universidad de Cádiz Trabajo del estudiante	<1 %
38	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva
Asesor.