

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

## **FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



### **Actividad física académica en los estudiantes de nivel secundario**

#### **Trabajo académico**

Para Optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

**Autor:**

**Percy Guerrero Cruz**

**Piura – Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Actividad física académica en los estudiantes de nivel secundario

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

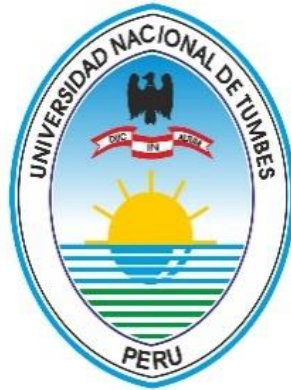
Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

**Piura – Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Actividad física académica en los estudiantes de nivel secundario

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

Guerrero Cruz, Percy (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

**Piura – Perú**

**2020**



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Piura, a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, 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 Oswaldo 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: "*Actividad física académica en los estudiantes de nivel secundario*" para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **GUERRERO CRUZ, PERCY**.

A las once 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 15.

Por tanto, **GUERRERO CRUZ, PERCY.**, 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 doce 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 Oswaldo Alburquerque Silva.  
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## Actividad física académica en los estudiantes de nivel secundario

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>17%</b>	<b>18%</b>	<b>1%</b>	<b>10%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>6%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.unillanos.edu.co</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>inba.info</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositoriodigital.ucsc.cl</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.unsa.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>cdigital.dgb.uanl.mx</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad de Huanuco</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>archive.org</b> Fuente de Internet	



		1 %
10	hablandoderecho.files.wordpress.com Fuente de Internet	1 %
11	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %
12	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Andrews University Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.

Asesor.

## **DEDICATORIA**

A Dios Todopoderoso, que, con su infinito amor, me protege y me guía llevándome al éxito como persona y como profesional.

## INDICE

DEDICATORIA .....	7
INDICE .....	8
RESUMEN .....	9
ABSTRACT .....	10
INTRODUCCIÓN .....	11
CAPITULO I .....	15
ACTIVIDAD FÍSICA ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA .....	15
1.1.- Actividad física: .....	15
1.2.-Enfoques Centrados en las Actividades y condición física:.....	16
1.3.-Dimensiones de la actividad física: .....	18
1.4.- las Actividades Físicas y sus Beneficios: .....	19
CAPITULO II .....	20
ACTIVIDAD ACADÉMICA.....	20
2.1.- Actividad Académica:.....	20
2.2.-Dimensiones de la actividad académica:.....	21
2.3.-Factores que Intervienen en la Actividad Académica:.....	22
CAPÍTULO III.....	24
ESTILO DE VIDA SALUDABLE .....	24
3.1.-Concepto de Estilo de vida Saludable:.....	24
3.2.- Vida Saludable y hábitos .....	25
CONCLUSIONES .....	28
RECOMENDACIONES .....	29
REFERENCIAS CITADAS .....	30



## RESUMEN

Las Actividades Físicas Académicas en los Estudiantes de Nivel Secundaria, las que realizan los estudiantes en el ámbito escolar especialmente en los estudiantes de secundaria, en la hora del curso de educación física, en este trabajo académico se ha considerado conocer la importancia de las actividades físicas en los estudiantes de secundaria, para potenciar la responsabilidad de los profesores y padres de familia y brindarles apoyo a los estudiantes las prácticas de actividades físicas, como parte de la formación personal y prevención de enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares y otras. En lo referente a lo académico la educación física tiene el peso al igual que las otras asignaturas que se imparten a los estudiantes, establecido el currículo educativo peruano. El presente trabajo, se ha realizado mediante la revisión bibliográfica de diferentes autores que hablan sobre el tema tratado, sus aportes han sido analizados para luego transformarlos en un material de apoyo a docentes de la especialidad de educación física.

Palabras clave Actividad, física, académica.

## **ABSTRACT**

Academic Physical Activities in High School Students, those carried out by students in the school environment, especially in high school students, at the time of the physical education course. In this academic work it has been considered to know the importance of physical activities in high school students, to enhance the responsibility of teachers and parents and provide students with support for physical activity practices, as part of personal training and prevention of diseases such as obesity, cardiovascular diseases and others. In terms of academics, physical education has the same weight as the other subjects taught to students, established in the Peruvian educational curriculum. Regarding academics, physical education has the same weight as the other subjects that are taught to students, established in the Peruvian educational curriculum. The present work has been carried out through the bibliographic review of different authors who speak about the subject matter, their contributions have been analyzed and then transformed into a support material for teachers of the specialty of physical education.

Keywords Activity, physical, academic.

## INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo académico: Actividad Física Académica en los Estudiantes de Nivel Secundaria, se plantea la consideración conceptual de la actividad física y académica

La actividad física y académica son componente integral. Concebir integralidad en el desarrollo de un estudiante implica no sólo alimentar el conocimiento teórico sino complementar el desarrollo biológico de todo ser humano.

Mencionando a los antiguos griegos “mente sana en cuerpo sano” es un principio básico para un desarrollo adecuado de nuestra salud física y mental.

La metodología actual une el juegos lúdico o físico para el aprendizaje de los estudiantes, desde pequeños los seres humanos aprendemos socialmente a través del juego o ejercicio. La física no está distanciada del aprendizaje; es un componente imprescindible para un adecuado crecimiento en el ser humano. Actualmente los seres humanos estamos centrados en la tecnología y dejamos de lado sin consentimiento consciente el ejercicio físico, el uso de la Tablet, smartphone, computadora y todo aparato tecnológico añade a nuestro conocimiento intelectual, pero resta al ejercicio físico de todo el cuerpo.

La escuela se convierte en una oportunidad para alcanzar aquel que se ha restado uso las nuevas tecnologías, los docentes tienen la oportunidad de ampliar el horizonte del pensamiento de los estudiantes se les puede inducir, motivar y valorar la actividad física para alcanzar el estado de bienestar que la Organización Mundial de la salud recomienda que todas las personas deben realizar actividad física o ejercicios que permitan dispensar su actividad académica o laboral por un promedio de 60 minutos al día., en especial para niños y adolescentes.

La preocupación cognitiva sobre el avance de los estudiantes en función de sus conocimientos no debe ser la única prioridad en el desarrollo de los estudiantes. el desarrollo

psicológico o mental de los mismos va a estar siempre acompañado de un adecuado ejercicio físico que sobrelleve su carga académica.

Motivando las interrogantes: ¿Qué importancia tiene las actividades físicas en los estudiantes de secundaria? ¿Cómo contribuye en la la formación personal de los estudiantes de secundaria? ¿Cómo contribuyen las actividades físicas en los estudiantes a un estilo de vida saludable?

### **Objetivo General:**

Analizar la importancia de tiene las actividades físicas en los estudiantes de secundaria.

### **Objetivos Específicos:**

- Estudiar cómo contribuye en la la formación personal se los estudiantes de secundaria
- Describir cómo contribuyen las actividades físicas en los estudiantes a un estilo de vida saludable

De otro lado la actividad académica está sujeto a las características o cualidades del profesor, material académico e incluso a las experiencias naturales que nacen del aprendizaje. En nuestro país habitualmente se hacen cambios para mejorar el aprendizaje; sin embargo, esos cambios son muy continuos y alteran el desarrollo de las actividades generando el estudiante confusión.

Un estudiante que culmina la secundaria está priorizando el ingreso a la Universidad y en el contexto actual dando más tiempo a los estudios que a su cuidado físico lo cual debe tener un equilibrio para un desarrollo integral de sus capacidades.

Actualmente se debe dar prioridad a la actividad física para disminuir el impacto psicológico de una priorización tecnológica y cognitiva. Es de suma importancia reactualizar la malla curricular de los estudiantes de todos los niveles en especial del nivel secundario para dar mayor prioridad y mejores actividades que promuevan el estudiante su entusiasmo y motivación por integrar la actividad cognitiva con la física.

Durante el desarrollo de este trabajo académico, se ha tenido que recurrir a diferentes fuentes fidedignas de información como libros físicos y electrónicos, tesis y artículos de revistas electrónicas.

Considerándose cuatro capítulos:

Capítulo I: Los estudiantes de nivel secundaria con actividades académicas

En el Capítulo II: La Actividad física.

En el Capítulo III: Actividad Académica y en capítulo IV, se ha tratado sobre Estilo de Vida Saludable.

Además, se ha considerado las conclusiones:

La actividad física tiene una repercusión en el bienestar y salud personal; realizarlas o no, puede afectar el desarrollo de los estudiantes. Para un estudiante es determinante un buen estado físico para un buen desarrollo académico.

Puede optimizar con actividad académica porque optimiza las capacidades y funciones del cuerpo haciendo más accesible la comprensión memoria concentración y un nivel menor de la ansiedad.

El equilibrio entre la actividad física y académica puede garantizar un adecuado aprendizaje en jóvenes y en todo sujeto que quiere alcanzar el éxito académico. Es por ello la necesidad de una persistencia y continuidad de dichas actividades

En las recomendaciones se considera, para los/as docentes de nivel secundaria esta investigación científica recomienda a todos los estudiantes revalorar la actividad física mediante actividades de extracurriculares.

Para los que conozcan y profundicen la monografía y así mejorar su formación profesional.

Asimismo, se recomienda a los docentes prestar atención a las dificultades que presenten los educandos en la actividad física para poder ayudar a mejorar su actividad académica.

Agradezco la oportunidad a seguir mejorando la calidad profesional en bien de nuestros alumnos futuros ciudadanos.

## CAPITULO I

### ACTIVIDAD FÍSICA ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA

#### 1.1.- Actividad física:

Según Castillo y Balaguer, (2004)

Señala que la actividad física está íntimamente ligada a la conservación de un estado de bienestar personal mejorando aspectos de la salud física y mental. Es natural pensar que somos seres integrados y por tanto el enfoque académico que podamos darle a nuestra vida debe ir de la mano con un desarrollo físico en cada etapa de nuestra vida desde la niñez hasta la adultez. (p.22).

La Health Education Authority (HEA) “Los menores de 21 años deberían realizar al menos una hora de actividad física diaria moderada, mientras que a los mayores de esa edad les valdría con la mitad”. (p.618)

En un mundo lleno de rutina y cuantiosas actividades minimizan el tiempo de una actividad física. Se hace más imperante la necesidad de organizar nuestros tiempos para ubicar espacios que pudieran permitirnos desarrollar actividades académicas, familiares o sociales y por supuesto actividades físicas que incentiven la salud mental y corporal.

Aunque sabemos de esta necesidad no la interiorizamos como una prioridad básica el hecho de realizar ejercicios físicos. Estamos tan absorbidos por la rutina que no nos damos cuenta qué debemos parar y relajarnos, salir a caminar, a correr y a jugar. Todo como parte de una asepsia mental y física

Según Fletcher et al. (1995) (citados en Oja, 1995), “La actividad física debe consumir un mínimo de 700 kilocalorías/semana para producir efectos beneficiosos para la salud. Esta actividad debe desarrollarse al menos en tres días no consecutivos” (p.304).

Dentro de la actividad militar, por ejemplo; existe la necesidad de hacer en el día una rutina de ejercicios preliminar antes de empezar el día. Asimismo, para cada atleta o deportista es necesario un calentamiento previo al inicio de su ejercicio.

Para un niño el inicio de una clase con una actividad que implique le expansión corporal a través de dinámicas ayuda mucho a su concentración para la continuidad de la clase. Sin embargo, llegar a la Universidad a realizar estudios superiores en muchos casos y jóvenes es una traba para poder seguir realizando los ejercicios que deberían ser una rutina diaria dentro de su vida. El desgaste proviene más a nivel mental y no se equilibra con el ejercicio corporal.

Por su parte, Piéron (2007) considera que “la actividad física designa cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía sustancialmente superior al consumo energético de descanso” (p. 17).

En el común denominador de las personas el concepto de ejercicio produce cansancio y no la revitalización de nuestro cuerpo. El ejercicio de nuestros músculos energiza cada parte de nuestro cuerpo y le da una movilidad superior. Es cierto que se desgasta energía, y por eso se debe consumir alimentos ricos en proteínas; sin embargo, también se debe dar un plus al ejercicio físico puesto que ayuda a un restablecimiento de la movilidad corporal de forma dinámica y continua.

## **1.2.-Enfoques Centrados en las Actividades y condición física:**

Nos encontramos con dos paradigmas el paradigma centrado en la condición física y el estándar situado en la acción física.



Son términos íntimamente ligados puesto que el segundo precede al primero. el proyecto de mantener una condición física saludable tiene que ir de la mano De una estrategia clara que garantice la salud física corporal y la capacidad que tiene el cuerpo de un individuo para rendir en determinados ejercicios. eso implica una dieta nutricional acorde al gasto energético que pueda tener el sujeto y las actividades planificadas que puede realizar.

. Es difícil de entender porque muchas veces se considera que el ejercicio o la actividad física ayuda a conservar naturalmente nuestro cuerpo y nuestra salud; sin embargo, el realizar varias actividades físicas sin una planificación de acuerdo con el estado general de nuestro cuerpo puede afectar nuestra salud. Un sencillo ejemplo sería bajar de peso en una semana; me dedico a hacer mucho ejercicio y, me alimento muy poco para bajar de peso. es una idea equivocada.

Considerando la potenciar motivaciones de logro

En este caso sí es natural que un estudiante durante muchos años que se acostumbró a hacer ejercicios de competencia, evitar aquellas actividades que pueden desdecir sus logros. tal vez por vergüenza por qué no desean intentar actividades donde no tengan éxito.

En esta situación es importante la orientación, porque no se trata de realizar actividad física solamente sí no organizar integralmente todas las actividades que desarrollo tanto a nivel intelectual a nivel social y a nivel físico, para conservar un buen estado de salud. Sino se tiene esto claro, es difícil entender que podemos llegar a un estado de salud integral que permita valorar la actividad física.

De otro lado el refuerzo social que está acompañado donde los y los personajes que observamos nos ayudan a aceptar y valorar la actividad física como un medio de mantener una salud sana.

### 1.3.-Dimensiones de la actividad física:

#### Dimensión 1:

Resistencia Según Devís y Peiró (1993) definió como la “Capacidad de soportar física y psíquicamente una carga durante largo tiempo, produciendo finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos”

Un componente físico que produce en el estudiante o en la persona adulta el deseo de seguir o de parar en una actividad física. Esto naturalmente al inicio no es fácil porque el esfuerzo físico reta la resistencia; sin embargo, también es viable observar que podemos modificar nuestro grado de resistencia y añadir intensidad a nuestros ejercicios. todo ello en plena coordinación con las demás actividades.

“Desde el punto de vista de la cinética la velocidad es la consecuencia de relacionar los tamaños espacio-tiempo”. Este componente es parte de la física porque conlleva espacio y tiempo. sin embargo, para alcanzarla es necesario conocer la capacidad del sujeto a nivel de resistencia, fuerza física y por supuesto intención.

“Lo ha caracterizado como un destacado entre las habilidades físicas esenciales. En su significado, intervienen algunos términos; son: movilidad, ancho de la articulación, extensión muscular también extensibilidad, la última vista Igualmente una extensión sin diferenciar los tejidos”. este componente vincula la capacidad física la articulación muscular y el ejercicio para definirlo como la capacidad que tiene un sujeto para extensibilidad Los músculos y obtener movilidad amplia.

#### **1.4.- las Actividades Físicas y sus Beneficios:**

“La práctica regular de actividades físicas: Extiende la vida y optimiza el tiempo de vida”

Obviamente la actividad física es buena para cualquier enfermedad, el control que se haga de ella y la rutina establecida puede mejorar nuestra presión, elevar nuestra hemoglobina y agilizar nuestra motricidad. para una persona con un problema el corazón o que posee diabetes puede parecer ilógico hacer ejercicio por el cansancio; sin embargo, ayuda mucho a regular nuestro organismo y equilibrar nuestra psiquis. También es muy notorio que las personas con sobre peso tienen riesgo su salud por lo que se les recomienda realizar actividades físicas para que bajen de peso y elevarles el autoestima, frecuentemente observamos que las personas que constantemente actividades deportivas mantiene un cuerpo esbelto gozan de buena salud.

## CAPITULO II

### ACTIVIDAD ACADÉMICA

#### 2.1.- Actividad Académica:

López, O. (2013), la actividad académica es el camino para alcanzar la calidad educativa [...]. Visiblemente importante es el estado académico en qué cualquier sujeto puede desarrollar para su bien propio; sin embargo, no podemos olvidar que no es el único componente para desarrollar en la persona. El componente académico desarrolla nuestros talentos, el conocimiento y nos lleva a logros significativos.

Benito, J. (2008) la actividad académica:

“Es una condición controlable del proceso educativo, que está correlacionada positivamente con el aprendizaje y la persistencia estudiantil, es decir, con el éxito estudiantil”.

La actividad académica genera condiciones que garantizan un desempeño estudiantil y deriva en éxitos académicos. sin embargo, esto no siempre sucede en todas las personas.

El atractivo por el estudio no es un común denominador en la mayoría de estudiantes, por esta razón siempre se hace una retroalimentación sólo los métodos y estrategias de aprendizaje para habitar los métodos actuales para llegar correctamente al estudiante y les guste el estudio.

De otro lado la actividad académica está sujeto a las características o cualidades del profesor, material académico e incluso a las experiencias naturales que nacen del aprendizaje. En nuestro país habitualmente se hacen cambios para mejorar el aprendizaje;

sin embargo, esos cambios son muy continuos y alteran el desarrollo de las actividades generando el estudiante confusión.

“No le hacemos ningún favor pidiéndole poco a los jóvenes... hay que exigirles más, para que se habitúen a entregar mucho, a una sociedad que necesita desesperadamente de su contribución”. (P.23), Cuellar (2005),

## 2.2.-Dimensiones de la actividad académica:

Entre las características más relevantes de esta variable, tenemos:

- **El Tiempo utilizado:** En cuanto a esta subvariable de estudio, el mayor reconocimiento de información se da en el uso de esta característica de los hábitos de estudio, que brinda un estudiante de educación básica regular a las tareas académicas o su duración en la realización de alguna actividad. Sin embargo, para un alumno de pregrado este, concepto de diversifica en las actividades netamente académicas que encomienda el estudio de su carrera.

De esta forma, el concepto es limitado para la formación integral de un estudiante, puesto que no solo son aquellas actividades de aula, las que conforman la identidad de un profesional.

Si no, más bien aquellas que conlleven un desarrollo integral de su persona, como son las actividades físicas deportivas.

- **Presión Docente:** Este aspecto que se desarrolla la acción de exigir al alumno en el cumplimiento de las actividades, se encuentra en el contexto de la excelencia de un estudiante.

Sin embargo, la exigencia intelectual, influye en el perfil emocional de un estudiante, sino se complementa con un desarrollo biopsicosocial; ya que en innumerables

casos es comprobado que el desarrollo de un estudiante debe ser integral, entre lo que resalta el complemento de una actividad física, que incluso en los centros de labores se convierte ahora en una prioridad empresarial.

### **2.3.-Factores que Intervienen en la Actividad Académica:**

A los elementos que incorpora nuestro cuerpo tal vez como la altura, peso, cabello, dientes etcétera. Estos componentes deben mantenerse, desde la pieza más pequeña hasta la más relevante debidamente funcional, se trata de mantener una salud integral para manejar un buen estado anímico en el estudiante. Su rendimiento está asociado a la integralidad del desarrollo de nuestro cuerpo y mente dentro de la escuela. (Zuazo, 2013, p. 46).

Factor económico es aquel que está referido al aspecto monetario y que es diferenciado para estudiantes con un entorno socioeconómico adecuado y aquellos que poseen una deficiencia en esta línea. obviamente no es lo mismo estudiantes con las condiciones ambientales y logísticas para poder desarrollar adecuadamente sus aprendizajes, en contraste con aquellos que no tienen acceso y la posibilidad de asegurar un porvenir socio económico estable.

De forma transversal también se convierte en relevante el apoyo de las familias y el compromiso de la comunidad para facilitar o generar las oportunidades a los estudiantes que carecen de recursos. (Zuazo, 2013, p. 46).

Esta situación puede contravenir o impulsar las características intrínsecas de los estudiantes porque generan capacidades para sopesar el desfavorecimiento económico y

también poseer las condiciones adecuadas amplía el campo del conocimiento y y también puede generar nuevas oportunidades.

Factor sociológico: la expresión corporal defiende las relaciones sociales, mejora la exhibición en el aula, ayuda al niño/a a tener mejores relaciones sociales.

## CAPÍTULO III

### ESTILO DE VIDA SALUDABLE

#### 3.1.-Concepto de Estilo de vida Saludable:

Según (CJUNO GH, 2017)

Por la diversidad de disciplinas que utilizaron el término estilo de vida, existen innumerables definiciones y aplicaciones del mismo. En el caso de la disciplina de la salud la OMS define como una “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (World Health Organization, 1998, p27). (pág. 17)-

Es así que consideran diversos autores conceptos con diferentes perspectivas, pero tienen similares fundamentos, basados en la forma de vida, por lo que podemos considerar que existen varios estilos de vida que dependen de diversos aspectos como: psicológico, social y físico, el comportamiento, los hábitos saludables cotidianos de la persona, su autoestima y emocional, considerando a la libre elección de llevar una vida saludable, es responsabilidad de cada uno de llevar su vida como considera su elección a seguir, en el Aspecto psicológico se considera a las condiciones de vida a sus interacciones socioeducativas y personales considerando los patrones de conducta. y las influencias personales, en lo psíquicos.

En el aspecto social, tenemos las relaciones interpersonales del individuo, desde que nace nuececita de su entorno familiar para su desarrollo, es allí donde recibes estímulos, adquiriendo hábitos de vida saludable, como la alimentación, las actividades sociales, creencias, valores, normas de desenvolvimiento único, sociales y económicos,



en los estudiantes en la escuela, el ambiente escolar si influye en el estilo de vida de los mediante los conocimientos que va adquiriendo y los nuevos que va adoptando con el avance de la tecnología, es allí que adquiere más influenciasen, para sus patrones de conducta que pueden ser duraderos para toda la vida en el estilo de vida. Por ejemplo, en estos tiempos de pandemia que tenemos vivir con ciertos parámetros que exige la prevención de contagios, produciéndose cambios en el estilo de vida de cada uno, pero en este caso se han producidos cambios violentos, en las normas conductuales de los estilos de vida. Que al trascurrir el tiempo se autorizan formando parte de la forma de vida.

En el aspecto físico en la actualidad existe preocupación por formar hábitos saludables en sus hijos desde temprana edad a los niños/as se les esta fomentando la practica de actividades deportivas es así que tenemos academias deportivas para preparar o potenciar a niños y adultos en disciplinas deportivas como voleibol, Básquetbol, natación, futbol, carreras, danzas y otras, por razones de salud, arte y estética por lo que la práctica de los deportes es saludable, pero también se presenta riesgos y hay que tomar medidas de prevención..

Según (Hormanizábal N, Pardo M, Peña J, & Rivas C, 2022), menciona Perea 2004 como “El modo, forma y manera de vivir, debido a que es dependiente del área que sea investigada y utilizada” por ejemplo en la epidemiología, el concepto hace referencia a un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, entonces si algo es considerado saludable para un sujeto, lo mismo puede ser nocivo para otro sujeto (León, 2010, pág.14). (pág. 23),

Según lo mencionado por Hormanizábal N, Pardo M, Peña J, & Rivas, el modo y forma de vivir de la persona depende de ciertos condicionantes como por ejemplo el de la zona rural es diferente al de la zona urbana, la persona de la zona, rural goza de espacios amplios, suben y baja cerros a pie, para deplazarse de un lugar a tro cercano los hace a pie o bicicleta, moto, caballo o carretas y sus actividades diarias son diferentes desde que

amanece el día tiene realizar jornadas de trabajo diferentes que al de l a zona urbana como podemos observar sus viviendas pequeñas, suben y bajan con ascensores, su rutina es de casa a la oficina y visiversa, sus descanso es ver televisión o sentarse a la comptadora, , son estilos de vida diferentes, el clima en algunos hay exceivo calor y en otros demaciado frio, tambien determina la actividad economica como pescadores agricultores ,comerciantes y la alimentación debe ser saludable

### **3.2.- Vida Saludable y hábitos:**

Según (Hilarión A, 2019).

El termino hábitos se articula al campo de la cotidianidad, como ese tipo de acciones o conductas que al transcurrir se atomiza formando parte de la vida, También es importante desglosar los términos para tener claridad acerca del tema o concepto que se maneje. Para tener más exactitud del concepto Saez Mora dice que” La repetición y el aprendizaje son fundamentales para la obtención de nuevas y más complejas conductas, que al ser experimentadas en un solo que hacer diario, una y otra vez se autorizan convirtiéndose en conductas atomizadas o automatismo, acciones inconscientes, mecánicas, donde la conciencia casi no participa en las conductas adquiridas a diferencia de los reflejos, poseen la característica de ser individuales, perfectibles y duraderas (pág. 19 y 20).

El hábito nos comenta Hilarión, que se articula con el campo de la cotidianidad, esta relacionado con el tipo de acciones de conducta, ya que por su repetición de su accionar se combierten en habitos, acciones que se integran en el accinar con mayor estabilidad y eficacia de conducirse atomizadas o automaticos, no interviene la intentción, se realiza inconcientemente, son conductas adquiridad y pueden ser perfectibles.Ejemplo el habito de usar la mascarrilla al salir es nuevo pero en estos tiempos

de pandemia no se puede salir sin mascarilla el hábito de lavarse las manos antes y después de ingerir alimentos

El estilo de vida es la forma de vida que adopta un individuo para dar satisfacción a sus necesidades individuales o colectivas, en lo referente a sus actitudes, comportamientos, como cuidar el tipo de alimentación que ingiere, reduciendo la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas, recomendándoles ingerir más frutas y verduras, no fumar, mantenerse con su peso equilibrado. El estilo de vida saludable nos ayuda a mantenernos sanos con menos limitaciones funcionales

## CONCLUSIONES

**Primera:** La actividad física tiene una repercusión en el bienestar y salud personal; por tanto, el realizarla o no, puede afectar el desarrollo de una persona en mayor o menor medida. Para un estudiante es determinante un buen estado físico para un buen desarrollo académico

**Segunda:** La actividad física académica optimiza las capacidades y funciones del cuerpo haciendo más accesible la comprensión memoria concentración y un nivel menor de la ansiedad

**Tercera:** El equilibrio entre la actividad física y académica puede garantizar un adecuado aprendizaje en jóvenes y en todo sujeto que quiere alcanzar el éxito académico. Es por ello la necesidad de una persistencia y continuidad de dichas actividades

## **RECOMENDACIONES**

- Para los docentes de nivel secundaria esta investigación científica recomienda a todos los estudiantes revalorar la actividad física mediante actividades de extracurriculares.
- Que conozcan y profundicen la monografía y así mejorar su formación profesional.
- Asimismo, se recomienda a los docentes prestar atención a las dificultades que presenten los educandos en la actividad física para poder ayudar a mejorar su actividad académica.

## REFERENCIAS CITADAS

Barría, P. y Manríquez, M. (2011) Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la universidad austral de Chile. Valdivia. Recuperado de

<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffb275r/doc/ffb275r.pdf>

Bonilla, J., Bonilla, L., Serra, F y Ribeiro, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte 10(2). Recuperado de:

<https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/51778/relacion%20entre%20actitudes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Devis, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la educación física. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/download/293/289>

Dimas, J. (2006). Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la facultad de ciencias químicas de la uanl – universidad autónoma de nuevo león facultad de organización deportiva división de estudios de posgrado. Recuperado de Dougherty, N. (2009). Educación Física y Deporte. España: Editorial Reverté,

Ehlenz, H. Grosser, M. ,Zimmermann E. (1990). Entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Martínez Roca.

- Frago, M (2014) Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos. (Universidad de Zaragoza). Recuperado de <https://zagan.unizar.es/record/30642/files/TESIS-2015-003.pdf><http://eprints.uanl.mx/6911/1/1080146424.PDF>
- Marquez, R y Garatachea, N. (2013). Actividad física y salud. Madrid, Ediciones Díaz de Santos. Recuperado de <http://site.ebrary.com/lib/upcsp/reader.action?docID=10862741>
- Parrilla, A. (2014). Deporte y salud: la actividad física, decisiva para el equilibrio mental y el bienestar. Madrid, España. Recuperado de <http://www.efesalud.com/la-actividad-fisica-decisiva-para-el-equilibriomental-y-el-bienestar/>
- Mamani Gh, R. E. (2019). ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES DEL SEPTIMO CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA MIGUEL GRAU DEL DISTRITO DE AMANTANI PUNO. *TESIS*. UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO, PUNO, Perú. Recuperado el 25 de marzo de 2022, de [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13145/Mamani\\_Checasaca\\_Rody\\_Ewerth.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13145/Mamani_Checasaca_Rody_Ewerth.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Villalva L, S., Villena S, M., & Castro L, R. (2020). Influencia de la actividad física y práctica deportiva en el rendimiento académico del alumnado de educación secundaria. Monográfico. Universidad de Murcia, Murcia, España. Recuperado el 25 de marzo de 2022, de <https://revistas.um.es/sportk/article/view/454231/292661>