

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Importancia de la actividad física para estimular la concentración para
mejorar el rendimiento académico en los estudiantes**

Trabajo Académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autora.

Leydy Mardely Teran Moncada

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de la actividad física para estimular la concentración para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

.....

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Dr. Ana Maria Javier Alva (miembro)

.....

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de la actividad física para estimular la concentración para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes.

Los suscritos declaran que el trabajo académico es original en su contenido y forma:

Leydy Mardely Teran Moncada (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Jaén – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaén, a diecinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Bracamoros, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque 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: *“Importancia de la actividad física para estimular la concentración para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **TERAN MONCADA LEYDY MARDELY**

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 **16**.

Por tanto, **TERAN MONCADA LEYDY MARDELY**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las doce horas 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 Albuquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Figuerola Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Importancia de la actividad física para estimular la concentración para mejorar el rendimiento académico en los estudiantes

INFORME DE ORIGINALIDAD

12%	12%	6%	5%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	cpal.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
5	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	1%
6	repositorio.puce.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	1%
8	fuerteysano.com Fuente de Internet	1%



9	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1 %
10	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
11	estudiosarabes.org Fuente de Internet	<1 %
12	americanae.aecid.es Fuente de Internet	<1 %
13	documentop.com Fuente de Internet	<1 %
14	www.alzheimeruniversal.eu Fuente de Internet	<1 %
15	www.laverdad.es Fuente de Internet	<1 %
16	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
18	repositorio.utc.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.
Asesor.

DEDICATORIA

Al padre celestial por guiarme siempre.

INDICE

DEDICATORIA.....	7
INDICE.....	8
RESUMEN	9
ABSTRACT.....	10
INTRODUCCIÓN	11
CAPITULO I	15
ANTECEDENTE DE ESTUDIOS	15
1.1. Antecedentes Internacionales	15
1.2. Antecedentes nacionales	16
CAPITULO II.....	17
BASES TEÓRICAS	17
2.1. Aspectos fundamentales de actividad física	17
2.1. 1. La Actividad física en los jóvenes	18
2.1.2. La Actividad física dentro de la educación básica regular	18
2.1.3. Los beneficios de la actividad física	19
2.1.4. Tipos de actividad física	20
2.1.5. Relación entre actividad física y salud mental.....	21
2.1.6. Qué entendemos por la salud mental	22
2.2. La concentración.....	23
2.2.1. Conceptualización de la concentración.....	23
2.2.2. La concentración dentro de la actividad física.....	24
2.2.3. La actividad física mejora la atención y la concentración de los niños	24
2.3. Actividad física y rendimiento escolar	25
2.4 El ejercicio físico en el currículo nacional.....	26

2.5 Ejemplos de actividades físicas para estudiantes.....	27
RECOMENDACIONES.....	30
REFERENCIAS CITADAS	31

RESUMEN

El trabajo monográfico desarrollado nace de una reflexión e inquietud educativa de la importancia de la actividad física para la concentración, por lo que el objetivo general es comprender la importancia de la actividad física para estimular la concentración y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes. En ese mismo sentido, la investigación fue de carácter descriptivo y de compilación, y se utilizó diferentes fuentes bibliográficas tanto físicas como virtuales. Finalmente se concluye, que algunos antecedentes y estudios muestran determinados ejercicios y actividades que permiten mejorar la concentración de los estudiantes.

Palabras claves: salud, actividad física, mental.

ABSTRACT

The monographic work developed is born from a reflection and educational concern about the importance of physical activity for concentration, so the general objective is to understand the importance of physical activity to stimulate concentration and improve the academic performance of students. In the same sense, the research was of a descriptive and compilation nature, and different bibliographic sources, both physical and virtual, were used. Finally, it is concluded that some background and studies show certain exercises and activities that allow improving the concentration of students.

Keywords: health, physical activity, mental.

INTRODUCCIÓN

En el aspecto educativo es muy importante desarrollar capacidades motrices en los estudiantes, ya que tiene un gran realce en el ámbito escolar y en el rendimiento académico y está íntimamente relacionada con la salud y el bienestar físico y mental de las estudiantes. El cambio de actitud frente a una vida sin actividad física mejora de manera mu gradual en la salud y grandes beneficios académicos mejorando la concentración y la atención en la parte de adquisición de conocimientos.

Se muestra beneficioso que las actividades físicas tienen tres aspectos que causa gran impacto que son lo físico, en lo mental y la salud.

En la actualidad en las instituciones educativas se ha priorizado bastante sobre el área de educación física cuya área es fundamental, cada vez los agentes educativos se ven comprometidos a impulsar el desarrollo de actividades físicas en todos los niveles educativos, ya no se le ve a esta área como un espacio de relleno o diversión a libre albedrio que solo se lo veía como un área que se necesita aprobar con buena nota, el docente no le daba la importancia debida, sino que está orientada y dirigida con responsabilidad y con contenidos adecuados para desarrollar las capacidades y formación de los estudiantes.

Cada vez se va mejorando el enfoque del área de educación física y su gran importancia, los docentes y los estudiantes van tomando conciencia de los beneficios y la importancia de realizar actividades físicas, ya no se ve a docentes y alumnos perdiendo el tiempo o tomándolo como momento de ocio a esta área, ya los docentes están sensibilizados que esto ayuda a los estudiantes a despertar su mente y concentración y mejora su salud, en cuanto a los estudiantes se ve gran cambio y lo toman con más responsabilidad esta área, ya entienden la importancia para evitar enfermedades, para evitar tener una vida sedentaria, y por ende mejorar sus calidad de vida.

Nuestro país está viviendo grande cambios y uno de ellos es el tema educativo y el enfoque de cada área del curricula nacional, el ministerio de educación plantea esta área como una curso elementa para el desarrollo integral de los alumnos, como se indicó aumento

las horas y esta implementado distintas actividades extracurriculares donde involucra a todos los integrantes de la comunidad educativa, en tal sentido todos están en la responsabilidad de ayudar a cumplir con estos objetivos de formación integral que beneficia a los futuros ciudadanos ayudando a mejorar en su quehacer diario la concentración y asimilación en el proceso enseñanza y aprendizaje.

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos:

Objetivo general

- ✓ Comprender la importancia de la actividad física para estimular la concentración y mejorar el rendimiento académico en los estudiantes.

Objetivos específicos

- ✓ Entender el papel de los docentes en el proceso de enseñanza aprendizaje a través de la actividad física.
- ✓ Conocer los mecanismos de presentación de la actividad física.

La justificación del trabajo, parte que uno de las actitudes negativas es la falta de actividad física y el sedentarismo es la principal causa de muchas enfermedades que desencadena con el desarrollo de Obesidad, problemas al corazón, la diabetes, cabe recalcar el desarrollo de acciones físicas no cura la enfermedad, pero ayuda bastante a regularizar y mejorar el estilo de vida y evitar riesgos para la salud.

Lactividad física regular produce muchos aspectos positivos también para la salud, ya que reduce la diabetes,, la obesidad, cáncer, enfermedades del corazón, colesterol elevado, etc. Ayuda a fortalecer los huesos y el aparato muscular.

En ese mismo sentido la OMS (2020) sostiene debe ir a la par como una buena alimentación. De la misma forma Granados (2018) resalta que dentro de la actividad física

se reúne diferentes dimensiones de importancia como son la dimensión biológica, personal y sociocultural.

Por todo, esto el trabajo está conformado por dos capítulos. El primer capítulo en relación a los antecedentes de estudios, y el segundo en relación a las bases teóricas. Finalmente, las conclusiones, recomendación y referencias citadas.

Agradecimientos a la Universidad Nacional de Tumbes, que hacen posible que sigamos formándonos y avanzando como profesionales.

CAPITULO I.

ANTECEDENTE DE ESTUDIOS

Con respecto a los antecedentes de estudios se puede encontrar nacional como internacionales, sin embargo, estos divididos en relación a las áreas o temas. Por un lado se puede encontrar investigación es más relacionado más relacionado a la parte de la actividad física, y por otro lado, otras investigaciones relacionada el rendimiento académico de los estudiantes. En todo caso, se ha tomado los siguientes estudiantes a continuación:

1.1. Antecedentes Internacionales

Chacón (2020) en su investigación “Actividad física y rendimiento académica en la infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática” tuvo como objetivo realizar una revisión sistemática de la literatura científica entre estas dos variables, y conocer el efecto que aborda la práctica de la actividad física en base al rendimiento. Para ello, estuvo basado en estudio en donde se aborda los estudios longitudinales y experimentales. Finalmente concluyó que si existe una relación directa, es decir, la AF, mejora el rendimiento, por ejemplo, las tareas de mayor demanda cognitiva y motricidad gruesa, tiene un efecto elevado. De la misma forma, concluye que independiente del rendimiento académico, también se produce mejoras en el estado de salud y la condición física. Sin embargo, también se resalta que ha se encontrada investigación muy dispares en relación a estas variables, esto quiere decir, que, si bien es cierto, hay efectos positivos, en otras investigaciones no necesariamente dicen lo mismo en base a estas dos variables

Este aporte de esta investigación, hace notar, que existen estudios que señalan que tienen una relación directa las variables como actividad física y rendimiento académico, pero también hay otros estudios, que no dan una claridad de resultado en función de estas variable, por lo que se deduce que los resultados o no, van depender estrictamente en donde se este llevando y contextualizando el estudio.

Otra investigación de carácter internacional, es de Ávila, et al. (2018) en su artículo de investigación “La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios” en la que se tuvo como objetivo general determinar la relación existente entre la actividad física para mejorar el rendimiento académico. Para ello, el tipo de enfoque y de investigación, fue cuantitativa, y de alcance exploratorio. Finalmente, se concluyó que, si existe una relación directa, ya que la actividad física influye de forma significativa en el rendimiento académico.

El aporte de esta investigación precedida, es que la relación de estas dos variables, también aplica para otro tipo de población de estudiantes, como es el caso de los jóvenes universitarios

1.2. Antecedentes nacionales

Tafur (2020) Actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera profesional de educación física de la escuela de educación superior pedagógica pública. José Jiménez Borja. De Tacna, la cual tuvo como objetivo general determinar la relación entre estas dos variables. Para ello, la metodología de una investigación de carácter cuantitativo, y la muestra fue de 71 estudiantes. Finalmente, el resultado obtenido fue existe una relación directa entre estas dos variables y de forma positiva.

El aporte de investigación nacional, se centra, en que se lograr corroborar que hay estudios e investigación en el país, sobre estos componentes, y que existe una relación directa en determinados contextos de estudiantes.

CAPITULO II

BASES TEÓRICAS

A continuación, se menciona algunos conceptos muy importantes para la comprensión del trabajo de investigación, entre ellos, conceptos como: actividad física, la población de jóvenes. De la misma forma, se identifica algunos tipos de actividad física, la relación entre la actividad física y la salud mental, y la relación con la concentración.

2.1. Aspectos fundamentales de actividad física

Uno de los conceptos muy importantes, es sin lugar a dudas, la actividad física, cabe precisar que hay varios autores, que definen de diferentes maneras, también se debe indicar las coincidencias que se tienen, como un elemento importante para la salud hoy en día, y para el ejercicio de toda persona, sea adulto mayor, adulto, joven, adolescente o niño.

De la misma forma, si bien es cierto, en lo que respecta la educación física engloba a varias actividades físicas, como, por ejemplo, desde actos de la vida diaria como saltar, barrer, caminar, saltar, también para desplazarse a otros lugares. Por lo que se puede encontrar actividad física tanto moderada como intensa

Por otro lado, en cada instante de la vida diaria se está realizando una actividad física de manera involuntaria, pero eso no es suficiente para tener una vida saludable.

Ante todo, ello, hay que indicar que la Organización Mundial de Salud (ONU:2020) sostiene que la actividad física como cualquier movimiento corporal producidos por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”.

En ese sentido, una de las actividades físicas cotidianas, para la ONU (2020) son: “caminar, pedalear, montar bicicleta, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos”.

Por otro lado, la actividad física aparte que ayuda a la salud, también permite que se estimule mejor la concentración, y por ende, el rendimiento académico de los estudiantes, es por ello, que en la formación de los estudiantes, debe existir una armonía y equilibrio, entre las funciones y los roles de cada disciplina.

Un estudiante que practica actividad física u otro deporte, estará también despejado para poder asimilar otros estudios, si hay una buena organización y planificación de estudios, y le permitirá también, desarrollar otras habilidades psicomotoras.

2.1.1. La Actividad física en los jóvenes

La juventud hoy más que nunca necesita de mucha actividad física, ya que el incremento del sedentarismo y la obesidad producto de la sociedad actual moderna , ha hecho que muchos jóvenes se encuentren cómodos, atrapados y acostumbrados a sus respectivas actividades, en donde la actividad física, sea lo último en importancia. Si bien es cierto, como se menciona inicialmente, la actividad física, implica desde caminar, correr, saltar, estas actividades, de igual, son pocas veces practicadas o vistas por los jóvenes, en mayor intensidad. Si bien es cierto, no se puede indicar que todos los jóvenes no tiene hábitos de actividad física, si se sabe que muchos jóvenes no lo practican, ni es parte importante de su estilo de vida.

2.1.2. La Actividad física dentro de la educación básica regular

Dentro del campo de la educación básica regular, desde el nivel inicial, hasta el nivel secundario, de acuerdo al programa curricular del nivel educativo, se debe realizar, horas de actividad física. Por ejemplo, dentro del nivel de educación inicial, se trabaja en área de psicomotricidad o a través de los juego, ya tanto en nivel primario como secundario se trabajo con el área de educación física propiamente.

En ese mismo, sentido, las actividades físicas recomendadas para los estudiantes de los tres niveles en educación básica regular entre los 5 a 17 años de edad, consiste en actividades lúdicas, deportes, actividades recreativas, aeróbicos, cuya finalidad es formar íntegramente al estudiante desarrollando sus capacidades motrices, pero cuidando su salud, insertándolo en un sentido de responsabilidad de su propio cuerpo para cuidar de él y mejorar su calidad de vida en lo físico y lo mental.

De la misma forma, la OMS (2020) recomienda una serie de actividades física, que los jóvenes deben incorporar en su vida diaria, las cuales, son los siguientes:

- Actividades físicas por lo menos 60 minutos
- Mayor actividad física, equivale a mayor beneficio para su salud, ayuda a reforzar los huesos, aclara la mente, y mejora el nivel de concentración.

2.1.3. Los beneficios de la actividad física

Entre los beneficios de la actividad física, se puede encontrar tanto desde el plano de la salud física, mental, psicologías entre otras, algunas de los que sostiene la OMS (2020) son:

- Desarrollar los huesos, las articulaciones, los músculos sanos y fuertes.
- Desarrollar un corazón sano y sin complicaciones.
- Mantener un peso adecuado y de acuerdo a la edad.
- Los beneficios psicológicos como el control de la ansiedad y la depresión
- En lo mental ayuda a concentrarse mejor y asimilar aprendizajes.
- Otro de los beneficios es ayuda muy significativamente al desarrollo social de los estudiantes, ya que fomenta la expresión, la autoestima, mejora el autoconcepto, la interacción con los demás de manera muy positiva promoviendo las relaciones interpersonales.
- También ayuda de manera gradual a mejorar el rendimiento académico de los estudiantes haciendo de su vida una vida saludable física y mentalmente hablando. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Por otro lado, también se encuentra otras instituciones como el Ministerio de Salud de Argentina, que recomienda que uno debe hacer por lo menos 30 minutos de

ejercicios diarios, independientemente del ejercicio de caminar, subir escaleras o ir en bicicleta, para ello, mencionan también una rutina de ejercicios como:

- Comenzar de manera gradual sin sobrepasarse dependiendo de la edad y las condiciones físicas en la que se encuentra.
- Intercalar actividades aeróbicas con ejercicios de fuerza.
- Al finalizar la rutina 10 minutos de estiramientos para relajar los músculos y evitar los llamados calambres o estirones.
- Replantear actividades cada 8 semanas que poco a poco serán más complejas.

2.1.4. Tipos de actividad física

Se puede encontrar también diferentes clasificaciones en base a autores e investigación sobre los tipos de actividad física, en este caso, de acuerdo a estudios, se clasifican en:

- Actividades aeróbicas
- Actividades que fortalecen los músculos
- Actividades de estiramiento
- Actividades que fortalecen el sistema óseo

Dentro de estas actividades, se va mencionar de que trata algunas, por ejemplo, dentro de las **actividades aeróbicas**, se puede encontrar grados de intensidad, Medix (sf) señala que existe las actividades suaves y moderadas, que son las que no requieren mucho esfuerzo, es básicamente para que el corazón y los pulmones se fortalezcan y pueden trabajar un poco más de la habitual. Por lo que, en estas actividades se encuentra: Trotar, bailar, actividades de jardinería, juegos familiares, quehaceres domésticos, sacar a pasear mascotas, barrer, pintar, etc. Finalmente, dentro de las actividades intensas, es cuando se le da un mayor trabajo, casi el doble de lo normal: jugar fútbol, voley, natación rápida, escalar, karate, canotaje, atletismo

Actividades físicas para fortalecer el sistema óseo, gallego (2016) sostiene que tiene que ver con ejercicios que ayudan a esta parte del cuerpo humano, y resaltan los ejercicios de: sentadillas, flexiones, tenis, saltar.

Actividades físicas para la flexibilidad, Axa Heath (sf) resalta los ejercicios: flexión de espalda, estirar las piernas, estiramiento de brazos, estiramiento de lumbares.

Actividades físicas de coordinación, enciclopedia (2019) resalta a los ejercicios como: bajar las rodillas y manos y levantar los otros extremos, y contar hasta 10 sin caerse, saltar, sogas, malabarismo.

Actividades físicas anaeróbicas, en la página web consultas (2020) resaltan que estas actividades trabajan mucho con el tema de la respiración y el sistema muscular: levantar pesas, atletismo de carrera de gran velocidad, abdominales, potencia y masa muscular.

2.1.5. Relación entre actividad física y salud mental

Estar constantemente en actividad no solo aporta a prevenir enfermedades, sino que también ayuda a promover armonía entre lo físico y mental y es fundamental en cualquier edad mantener este equilibrio. Los grandes expertos señalan que una de las ventajas es a mejora del rendimiento académico.

Para todos es conocido este tema de cuerpo sano mente sana, es decir que todo ejercicio físico es excelente para la buena salud, está comprobado que los ejercicios ayudan en gran medida la salud mental desterrando la depresión, liberando la mente, la ansiedad, las preocupaciones, también ayuda a mejorar la concentración, es excelente para personas con problemas de hiperactividad o de atención, ayuda a liberarse del estrés, estimula la memoria, favorece el sueño profundo para un mejor estado de ánimo, haciendo que se sienta bien física y mentalmente y afianzado su capacidades de aprendizaje. (Observatori de la Discapacitat Física , 2016)

Existe un enorme nexo entre lo físico y lo mental ya que mediante la actividad física la circulación sanguínea aumenta y oxigena mejor el cerebro ya que a mayor flujo sanguíneo interviene de manera positiva las zonas cerebrales que dan el impulso a las respuestas motoras y mejorando la concentración, provocando la motivación, mejorando el estado de ánimo y estimulando la memoria.

Otra de las maneras que favorece a la salud de la mente es en la personalidad y la autoestima, como también la inteligencia y despertando las funciones cognitivas que se dan en el cerebro para la mejora de los aprendizajes del individuo y la concentración para la asimilación. En el aspecto cognitivo después de un lapso de ejercicios los jóvenes aumentan su capacidad intelectual mejorando su memoria y en caso de los adultos ayuda en la lucha contra el Alzheimer, la demencia senil ayudando a sentirse mentalmente más fuertes. (Oller, 2018)

La relación que existe entre la actividad física y mental como se puede apreciar en los párrafos anteriores la actividad física ayuda a la autoestima y la confianza en sí mismo, brindando una experiencia de bienestar y del progreso cognitivo, esto genera un efecto positivo en la salud mental, mejorando la calidad de vida, los estados de ánimo.

Según (Mason y Holt, 2012) citado en (Granados, 2018) resalta que muy beneficiosa entre la salud y el estado mental indicando que es muy favorable las actividades físicas con respecto al estado mental de manera positiva.

2.1.6. Qué entendemos por la salud mental

Todo lo que tiene que ver con el buen estado emocional, psicológico y social; la manera de actuar de pensar y sentir frente a situaciones diarias. La salud mental está relacionada también con el manejo de la depresión, estrés y ansiedad de donde provienen las enfermedades. La salud mental es muy fundamental en cada una de las edades desde la infancia hasta la vejez. Según en la revista (Medlineplus, 2019) la salud mental ayuda a:

- Enfrentar a los problemas de la vida
- Ser físicamente sano
- Tener relaciones humanas óptimas
- Aportar positivamente en su comunidad
- Hacer un trabajo productivo
- Realizar su potencial

La salud mental es el estado de equilibrio entre las emociones, la conducta y el aspecto cognitivo que le permite a las personas interrelacionarse de manera adecuada en el ámbito de la sociedad, en lo laboral y académico gozando de una calidad de vida saludable. (sociación Guipuzcoana, 2013)

2.2. La concentración

La concentración es sumamente importante para realizar un estudio o actividad física o cognitiva, mucho más hoy en día, en que la sociedad de la información y del conocimiento produce información en donde se puede encontrar con solo tener conexión de internet. Cabe precisar, que, si bien es cierto, hay mayor información, también existen muchos distractores, que no nos permite concentrarnos adecuadamente.

De la misma forma para los estudiantes, en algunos casos les es difícil mantener una rigurosidad de disciplina, en relación a la concentración con sus estudios o tareas. Algunas investigaciones señalan que el estudiante que tiene internet, lo utiliza para buscar información solo en un 30% del total del tiempo de uso, esto quiere decir, que el uso de internet, no representa necesariamente el uso para la información o estudios académicos.

2.2.1. Conceptualización de la concentración

Cabe precisar que según la RAE (2020) la concentración tiene que ver con la actividad para concentrarse, y ello indique poner una atención plena y detallada en

algún objeto, circunstancia o situación. Para algunos estudiantes, ello es complicado, ya que suelen ser muy distraídos, otros tienen un mayor nivel de atención. Sin embargo, hoy en día, hay métodos, prácticas y estrategias para concentrarse mejor.

2.2.2. La concentración dentro de la actividad física.

La actividad física ayuda a mejorar la concentración porque es una actividad que relaja las tensiones y ayuda a mejorar el proceso de asimilación, por ejemplo, trotar, hacer yoga es un deporte que puede ayudarte a mejorar la concentración y liberar estrés. Pero para poder lograr ello los deportes o actividades físicas deberán ser parte de la vida diaria como un momento de recreación más no de obligación. Cabe indicar que el proceso de concentración se entrena, así como entrenas un músculo, también la concentración a medida y paso a paso va mejorando. (Dkvsalud, 2015)

2.2.3. La actividad física mejora la atención y la concentración de los niños

En el capítulo anterior se habló sobre la educación física y las actividades y cabe recalcar que la actividad física tiene enormes beneficios y que influye de manera positiva en el rendimiento académico de los estudiantes quienes tras realizar dichas actividades en las primeras horas de la jornada escolar mejoran su enfoque mental y su capacidad de concentración para la adquisición de conocimientos en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Los estudiantes permanecen casi 8 horas en las instituciones educativas y la mayoría de tiempo están sentados en un estilo de vida sedentario aún no se ha erradicado por completo este tipo de enseñanzas, estando el estudiante recibiendo conocimiento en un modo sedentario y por lo tanto cansa y agota la atención de los estudiantes, por esta razón que el área de educación física debe implementar actividades sobre todo que potencien la concentración y asimilación en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Los docentes de educación básica regular saben que mantener la atención de los estudiantes es muy difícil sobre todo en tiempos prolongados por lo tanto debe estimularse y entrenarse esta capacidad, para poder lograr los objetivos de una sesión de aprendizaje.

Los estudios actuales afirman que "el desarrollo motor grueso y el desarrollo cognitivo están relacionados", donde las actividades físicas realizadas de manera diaria, altamente coordinadas y bilaterales, mejoran la atención y la concentración y es esta una estrategia efectiva para mejorar la atención y la concentración en los menores en edad escolar. (Carhuaz, 2018)

2.3. Actividad física y rendimiento escolar

Las neuronas encargadas de recibir y almacenar información mediante impulsos nerviosos, quienes se dependen entre sí mediante estructuras complejas y cuanto más complejas son más información se procesa dentro del sistema nervioso y esto tiene mucho que ver con las actividades físicas que desarrolla el estudiante en el proceso de enseñanza aprendizaje. Al realizar actividades físicas el organismo libera sustancias que permiten el desarrollo y la estructura de estas ramificaciones neuronales que las neuronas necesitan para crecer y formar estructuras cada vez más complejas y de esta forma se forma la sinapsis para almacenar informaciones nuevas, es decir la actividad física es como un abono natural para que el cerebro funcione eficazmente y de este modo mediante la atención y concentración se mejora el rendimiento académico de los estudiantes para la asimilación de distinta información que debe ser procesada durante la jornada escolar en distintas materias como el área de matemática, comunicación, ciencias naturales, etc.

Ante ello la siguiente surge la siguiente interrogante ¿Cómo afecta las actividades físicas en el rendimiento escolar? Según estudios demostró que las actividades físicas influyen en el desarrollo cognitivo después de una sesión de ejercicios un estudio demostró que un grupo de personas aprendía un nuevo lenguaje mucho más rápido que un grupo de personas sin actividad. También estudios indican aprender otro idioma es más rápido cuando realizan actividades físicas previas antes de empezar el curso. (Reiriz, 2018)

"Para que exista una buena concentración tiene que haber una mejor respiración y ello conlleva a una mejor comunicación entre células", señala la coordinadora del trabajo, Irene Esteban-Cornejo, del Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana de la UAM citado en (20 minutos editora, 2014). sugiere, que tener una vida saludable con un corazón funcionando correctamente y una respiración y coordinación motora pueden en cierta medida reducir el riesgo de fracaso escolar.

Con estas afirmaciones se demuestra que el cerebro se muestra más moldeable para adquirir nuevos conocimientos tras una sesión de ejercicios. Según (Reiriz, 2018) muchos estudios concluyen en lo siguiente referente a la relación de la actividad física con el rendimiento académico:

- ✓ Cuanto mayor sea la actividad física ayudan a mejorar el rendimiento académico y a mayor nivel de actividad física y forma física pueden mejorar el rendimiento académico y preparar al cerebro para la adquisición de nuevos aprendizajes.
- ✓ En educación básica regular el área de matemática y comunicación necesita estudiantes concentrados y la actividad física tiene gran influencia en ello y se recomienda realizarlos después del área de educación física.
- ✓ La atención y la memoria se desarrollan mucho mejor con actividad física ya que estas actividades liberan tensiones y por lo tanto el cerebro está abierto a aprendizajes y así aumenta el rendimiento cognitivo y la salud mental.

2.4 El ejercicio físico en el currículo nacional

El ejercicio físico en los niños y adolescente aportan muchos beneficios para su salud física y mental ya que al hacer actividad física se activan sustancias que son neurotransmisoras y aportan muchísimo para el crecimiento cerebral y estimula la aparición de neuronas que fortalecen los nexos entre neuronas que favorecen la memoria y los aprendizajes para una vida social, emocional y físicamente sano. Con ello se evidencia que las actividades físicas mejoran la memoria para el buen desempeño académico de los estudiantes elevando los niveles de concentración.

En la actualidad en currículo nacional está implementando las horas de educación física y se están desarrollando programas de fortalecimiento de esta área que beneficia a estudiantes y docentes en gran medida ya que se ha comprobado los múltiples beneficios de esta área los cuales son la salud física, emocional y mental cuyos procesos no se pueden superar para el desarrollo integral de los estudiantes de educación básica regular. Como también en el currículo nacional se ha planteado que los horarios del área de educación física sean desarrollados en las primeras horas de la jornada escolar debido a que ello va mejorar la capacidad de atención y concentración de los estudiantes que son factores concluyentes para mejorar el rendimiento escolar en el proceso de enseñanza aprendizaje. Cabe indicar que el alumno al realizar el área de educación física en las primeras horas de clase crea conexiones mentales derivados a consecuencia de la actividad física que desarrollan, en conclusión, se podría decir lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro. Es decir, el currículo nacional al tener como objetivo desarrollar una formación integral estará formando estudiantes físicas y mentalmente sanas, mejores estudiantes y mejores personas con un estilo de vida saludable buena y eficiente que no perjudique su salud ni física ni mental. (Guillén, 2015)

2.5 Ejemplos de actividades físicas para estudiantes

A continuación, se presenta una lista de ejemplo que los docentes puede desarrollar con los estudiantes antes del inicio las clases.

Actividad 1: Juego de fútbol con vallas

- ✓ Propósito: desarrollar la atención y concentración de los estudiantes.
- ✓ Materiales: Pelota, vallas.
- ✓ Desarrollo: todos los estudiantes del salón de clases participan, se divide en dos grupos con una duración de 15 minutos donde el estudiante tiene que anotar goles en el equipo contrario, pero hay obstáculos.

Actividad 2: Encestemos

- ✓ Propósito: Lograr la activación de neuronas para la concentración y asimilación.
- ✓ Materiales: pelotas
- ✓ Desarrollo de la actividad: participan todos los miembros del aula con una duración de 10 minutos, tratar de encestar la máxima cantidad de balones realizando solo tres pases entre los integrantes de cada equipo. El balón no debe caerse mientras se realizan los pases.

Actividad 3: El festín

- ✓ Propósito: despertar la atención y la concentración de los estudiantes
- ✓ Materiales: aros, pelotas
- ✓ Desarrollo: participa toda el aula, con una duración de 10 minutos los integrantes se colocan en cuatro esquinas, cada uno de ellos tiene un hablo en su mano y un integrante sostiene un aro los demás tendrán que pasar el balón por medio del aro para empezar a correr hasta llegar a la meta y así sucesivamente.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Se comprenden las actividades físicas aportan grandes beneficios para la salud en para el aspecto cognoscitivo, mejora las habilidades sociales, la autoestima, es decir, existe una relación entre lo emocional y lo físico por lo tanto es beneficioso para los estudiantes que al realizar actividades físicas sus estructuras mentales se desarrollan y crean una sinapsis para la asimilación de conocimientos en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

SEGUNDA: se comprende la importancia de la actividad física mediante las actividades como se ha explicado en los capítulos anteriores, antes de una sesión de clases, ayuda a los estudiantes a mejorar su capacidad de concentración y por lo tanto su mente está abierta al ingreso de aprendizajes y con mayor comprensión, por ejemplo el área de matemática requiere un alto grado de concentración, que mejor estimular las neuronas con un poco de actividad física antes de iniciar a desarrollar algún problema matemático y la resolución de problemas, para memorizar formulas, o en el área de ciencia y tecnología a memorizar elementos químicos, como podemos ver tiene grandes beneficios académicos.

TERCERA: el papel de los docentes es importante en el proceso de enseñanza, por ejemplo en el estado físico y mental de los estudiantes de educación básica regular deben estar íntimamente relacionados ya que tiene mucha y una fundamental relación con el rendimiento académico y las instituciones educativas deben desarrollar o realizar el área de educación física antes de la jornada escolar ya se vio los enormes beneficios que esto conlleva en los estudiantes.

CUARTA: en relación al mecanismo de presentación, se pone hincapié que los docentes del área de educación física deben presentar un plan o programa de actividades físicas que estimulen la concentración, atención y asimilación de los aprendizajes y que los docentes de las diferentes áreas lo pongan en práctica y que la comunidad educativa vea los resultados con la mejora del rendimiento académico. Las actividades que podrían incluir en el plan es de calentamientos, respiración, resistencia, juegos cooperativos donde cada estudiante de un aula se involucre.

RECOMENDACIONES

- Mediante la presente investigación se insta a los docentes, estudiantes, padres de familia a informarse sobre los beneficios de la actividad física para la salud mental, corporal y emocional que va ayudar de manera fundamental a mejorar el rendimiento académico y la formación integral de los estudiantes de educación básica regular.
- Se recomienda que los docentes pueden utilizar mejores estrategias en relación a las actividades físicas, para que los estudiantes pueden tomar la debida importancia, y sacarle el máximo provecho.
- Se recomienda que los docentes puedan trabajar con los padres de familiar para la captación de la importancia de la actividad física, y que los padres pueden tomar una adecuada consciencia.

REFERENCIAS CITADAS

- Agustoconlvida. (s.f.). Tipos de actividad física. Obtenido de <https://www.agustoconlvida.es/actividad-fisica/tipos>
- AXA Health Keeper. (s.f.). 8 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD PARA HACER EN CASA. Obtenido de <https://www.axahealthkeeper.com/blog/8-ejercicios-de-flexibilidad-para-hacer-en-casa-infografia/>
- Ávila, C; Guillermo, H; Jarrín, S. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Killkana Sociales*. (2) (4)
https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i4.214
- Carhuaz, C. N. (2018). La actividad física en el aula mejora la atención y la concentración de los niños. Obtenido de <http://cpal.edu.pe/blog/la-actividad-fisica-en-el-aula-mejora-la-atencion-y-la-concentracion-de-los-ninos/>
- Chacón, R; Zurita, F; Ramírez (2020). Actividad física y rendimiento académica e infancia y la preadolescencia: una revisión sistemática. *Apuntes educación física y deportes*, (36)(139) pp1-9
HYPERLINK "https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.01" \t "_blank" [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.01)
- Dkvsalud. (2015). ¿Qué deporte hacer para mejorar la concentración? Obtenido de <https://quierocuidarme.dkvsalud.es/ponte-en-forma/mejorar-la-concentracion-con-deporte>
- Enciclopedia de Ejemplos. (2019). 10 ejemplos de coordinación. <https://www.ejemplos.co/10-ejemplos-de-ejercicios-de-equilibrio-y-coordinacion/>
- Gallego, S. (2016). 5 ejercicios que fortalecen el sistema óseo. <https://www.diariofemenino.com/articulos/salud/ejercicios/5-ejercicios-que-fortalecen-el-sistema-oseo/>

- Granados, S. H. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. de file:///C:/Users/KATHERINE%20JANE/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf
- Guillén, J. C. (2015). ¿Puede el ejercicio físico mejorar el rendimiento académico? <https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2015/03/15/puede-el-ejercicio-fisico-mejorar-el-rendimiento-academico/>
- Hay Tipos. (s.f.). Tipos de actividades físicas. <https://haytipos.com/actividades-fisicas/>
- Medix. (s.f.). Sobrepeso, Obesidad y Calidad de vida. <https://www.medix.com.mx/sobrepeso-obesidad/actividad-fisica-intensidad/>
- Medlineplus. (2019). Salud mental. <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
- Ministerio de Salud de argentina. (s.f.). Actividad física. <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/actividad-fisica>
- Observatorio de la Discapacitat Física. (2016). ¿Cuál es el impacto de la salud mental en la salud física? Obtenido de <https://www.observatoridiscapacitat.org/es/cual-es-el-impacto-de-la-salud-mental-en-la-salud-fisica>
- Oller, D. (2018). Ejercicio físico y salud mental. <https://somoscommunitycare.org/ejercicio-fisico-y-salud-mental/>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Reiriz, Á. (2018). ACTIVIDAD FÍSICA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO – ¿SON REALMENTE INCOMPATIBLES? <https://fuerteysano.com/actividad-fisica-y-rendimiento-academico/#.XinadWhKjIU>
- Tafur, G (2020). Actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera profesional de la educación física de la escuela de educación superior

pedagógica Pública- José Jiménez Borja de Tacna. [Tesis de pregrado, UPT]
Repositorio de la UPT.

<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2136/Tafur-Colque-Gianpier.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

U.S. Department of Health & Human Services. (s.f.). La actividad física y el corazón.
<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>