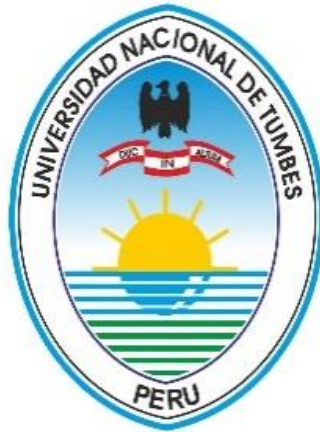


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Los beneficios de la actividad física en las personas

Trabajo Académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor

Mayer Isnel Gaitan Ramirez

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Los beneficios de la actividad física en las personas

Trabajo académico aprobado en su forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

.....

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Dr. Ana Maria Javier Alva (miembro)

.....

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Los beneficios de la actividad física en las personas

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

Mayer Isnel Gaitan Ramirez (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (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 diez días del mes de julio 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. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *Los beneficios de la actividad física en las personas*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física (a) **GAITAN RAMIREZ, MAYER ISNEL**.

A las nueve horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 17.

Por tanto, **GAITAN RAMIREZ, MAYER ISNEL**, 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 diez 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 Figuroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Los beneficios de la actividad física en las personas

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

21%

FUENTES DE INTERNET

12%

PUBLICACIONES

17%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.repositorioacademico.usmp.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
3	educacionfisicasmmblogspot.com Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Jose Carlos Mariategui Trabajo del estudiante	1%
5	www.dspace.espol.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	resources.aprendoencasa.pe Fuente de Internet	1%
7	www.efisioterapia.net Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	1%



9	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	1 %
10	ceside.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
11	scielo.sld.cu Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	1 %
13	cybertesis.uach.cl Fuente de Internet	1 %
14	www.researchgate.net Fuente de Internet	1 %
15	Submitted to CONACYT Trabajo del estudiante	1 %
16	www.elindependientedehidalgo.com.mx Fuente de Internet	1 %
17	repositorio.autonoma.edu.co Fuente de Internet	1 %
18	Submitted to Colegio Delta Trabajo del estudiante	1 %
19	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	<1 %
20	www.encyclopedia1.com	

	Fuente de Internet	<1 %
21	www.sobreentrenamiento.com Fuente de Internet	<1 %
22	html.rincondelvago.com Fuente de Internet	<1 %
23	Débora Paola Di Domizio. "La vejez en la formación docente en Educación Física", Teseo, 2022 Publicación	<1 %
24	dehesa.unex.es:8443 Fuente de Internet	<1 %
25	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
26	Cruz Chávez Blanca Alejandra, Mondragón Mercado Esther. "Programa de natación terapéutica para niños con síndrome de Down leve y moderado", TESIUNAM, 2016 Publicación	<1 %
27	Submitted to Atlantic International University Trabajo del estudiante	<1 %
28	Maria Soares. "Representações do corpo no idoso : estudo centrado em comunidades rurais do Concelho de Montalegre", Repositório Aberto da Universidade do Porto, 2012.	<1 %



29	www.efdeportes.com Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
31	Submitted to Universidad de Salamanca Trabajo del estudiante	<1 %
32	www.infobae.com Fuente de Internet	<1 %
33	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	<1 %
34	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	Submitted to Universidad Anahuac México Sur Trabajo del estudiante	<1 %
36	Submitted to Universidad de Ciencias y Humanidades Trabajo del estudiante	<1 %
37	respyn2.uanl.mx Fuente de Internet	<1 %
38	González Alemán Elizabeth. "Estilo de vida sedentario de los alumnos de la Escuela Primaria Hermenegildo Galeana de la	<1 %



Secretaría de Educación Pública (SEP)",
TESIUNAM, 2015

Publicación

39

Submitted to Universidad Tecnológica
Indoamerica

Trabajo del estudiante

<1 %

40

repositorio.espe.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.

DEDICATORIA.

A Dios por iluminarme y brindarme bendiciones en todo momento.

A todos mis familiares por el apoyo en todo momento de mi formación profesional y especialización.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	10
ÍNDICE.....	11
RESUMEN.....	13
ABSTRACT.....	14
INTRODUCCIÓN.....	15
CAPÍTULO I.....	16
ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.....	17
1.1. Antecedentes Nacionales.....	17
1.2. Antecedentes Internacionales.....	18
CAPÍTULO II.....	20
MARCO TEÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	20
2.1. Definición de actividad física.....	20
2.1.1. Ejercicio físico:.....	21
2.1.2. Deporte:.....	21
2.1.3. Educación física:.....	21
2.2. Efectos de la actividad física.....	21
2.2.1. Metabolismo basal:.....	22
2.2.2. Apetito:.....	22
2.2.3. Grasa corporal:.....	22
2.3. La actividad física y su relación con la salud.....	22
2.3.1. Como un elemento rehabilitador.....	22
2.3.2. Como elemento preventivo.....	23
2.3.3. Como elemento de bienestar.....	23
2.4. Consecuencias de la falta de actividad física.....	23
2.5. Relación entre actividad física y rendimiento académico.....	25
2.6. Características de la actividad física.....	27
2.7. Tipos de actividad física.....	28
2.8. Beneficios del deporte sobre la salud física y mental de las personas.....	30
2.8.1. Sobre el corazón.....	30
2.8.2. Sobre el sistema circulatorio.....	30
2.8.3. Sobre el metabolismo.....	30

2.8.4. Sobre el tabaquismo	31
2.8.5. Sobre los aspectos psicológicos	31
2.8.6. Sobre el aparato locomotor	31
2.9. El deporte como estrategia para disminuir el estrés	32
2.10. Beneficios de la actividad física	32
CONCLUSIONES	35
RECOMENDACIONES	36
REFERENCIAS CITADAS	37

RESUMEN

La actividad física es muy importante. La actividad física regular y adaptada para a las personas va beneficiar en los corporal, social, de salud. En esencia como consecuencia de un efecto protector cardiovascular y de síndrome metabólico, disminuye el riesgo de sufrir un infarto de miocardio y de desarrollar diabetes tipo II, además permite mejorar la socialización y comunicación. Se ha señalado que actúa en la prevención de ciertos tipos de cáncer, incrementa la densidad mineral ósea, reduce el riesgo de caídas, disminuye el dolor osteoarticular (frecuente en la población mayor), también ayuda a que las personas tengan una buena función cognitiva. Los beneficios psicológicos, sociales, emocionales de la actividad física requieren un estudio profundo, esta monografía aborda el tema desde la teoría.

Palabras clave: actividad física, ejercicio físico, bienestar

ABSTRACT

Physical activity is very important. Regular and adapted physical activity for people will benefit the physical, social, health. In essence, as a consequence of a cardiovascular protective effect and metabolic syndrome, it reduces the risk of suffering a myocardial infarction and developing type II diabetes, as well as improving socialization and communication. It has been indicated that it acts in the prevention of certain types of cancer, increases bone mineral density, reduces the risk of falls, reduces osteoarticular pain (frequent in the elderly population), and also helps people have good cognitive function. The psychological, social, emotional benefits of physical activity require in-depth study, this monograph addresses the subject from theory.

Keywords: physical activity, physical exercise, well-being

INTRODUCCIÓN

La actividad física regular es una de las principales estrategias no farmacológicas para un envejecimiento saludable porque mejora la salud en una variedad de formas y mejora la calidad de vida social, emocional y cognitiva. En los últimos años, la frecuencia de ejercicio físico ha sido menor. Este fenómeno se debe a la presencia de equipos técnicos y la ocupación de cada dispositivo. Con estas premisas en mente, es necesario revisar los avances teóricos y conceptuales sobre los beneficios de la actividad física.

Hay menos actividad física, la gente se ejercita cada vez menos activa. La mayoría en su mayoría están conectados a medios y pantallas virtuales, es imposible moverse de un lugar a otro, este estado pasivo, la falta de actividad física hace que tanto hombres como mujeres tengan sobrepeso, con los consiguientes problemas de salud.

Esta inactividad reduce la capacidad de reducir el riesgo de enfermedad, aumentar de peso y aumentar el número de pacientes cardiovasculares. Como tal, también reducen la probabilidad de enfrentar problemas musculares, así como el desarrollo de habilidades físicas, sociales y emocionales.

El desarrollo del trabajo presenta los siguientes objetivos:

Objetivo general

Indagar los beneficios de la actividad física en las personas

Objetivos específicos

- Investigar los estudios que abordan los conceptos de actividad física
- Determinar los efectos de la actividad física en las personas

- Estudiar los beneficios más importantes de la actividad física en las personas.

Con frecuencia, la actividad física de las personas disminuye y los problemas de salud aumentan; los problemas más graves afectan la salud física, mental y emocional. La falta de actividad física de las personas es una necesidad que requiere atención urgente. Estas necesidades conducen directamente al enfoque adoptado por la monografía, que tiene como objetivo investigar los beneficios de la actividad física, para lo cual utilizará un conjunto de información desarrollada en otros contextos y actividad física antes de permitir contenido teórico para cada beneficio, actividad física humana.

El estudio es relevante porque debe avanzar en la comprensión teórica de los beneficios de la actividad física de manera teórica y, como tal, es un material fundamental consultado por una variedad de investigadores. Por otro lado, la investigación ayudará a actualizar contenidos, métodos y perspectivas.

La actividad física tiene muchos beneficios, trata de mantener a las personas activas, les ayuda a mejorar todos los aspectos de la vida humana como lo social, la salud, la vida, la felicidad, la esperanza, la calidad de vida. El bienestar mental, social y emocional es un componente importante y, por lo tanto, se deben emplear una variedad de prácticas para que las personas puedan desarrollar una variedad de habilidades.

Por ello, esta monografía examina los diversos beneficios que la actividad física aporta a las personas.

CAPITULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.

1.1. Antecedentes Nacionales

Orellana A. y colaboradores, (2103); en su investigación: Evaluación del estado nutricional, niveles de actividad física y sedentarismo de estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de la Universidad de Ciencias Aplicadas del Perú, evaluando de manera objetiva la relación entre estilos de vida en cuanto a niveles de actividad física y sedentarismo, y evaluando a estudiantes de medicina en la Universidad de Ciencias Aplicadas del Perú Evaluación antropométrica del estado nutricional. Los resultados mostraron que el 19,13% de las mujeres y el 35,48% de los hombres tenían sobrepeso, y el 4,42% de las mujeres y el 8,61% de los hombres tenían obesidad. Las mujeres se detallaron con mayor riesgo cardiovascular según dos indicadores evaluados: circunferencia de la cintura (21,71%) y relación cintura-cadera (40%). En cuanto a los niveles de actividad física, las mujeres se encontraban mayoritariamente en un nivel bajo (45,22%), mientras que los hombres se encontraban mayoritariamente en un nivel moderado (45,16%), con unas pocas en un nivel alto (20% mujeres y 24,73% hombres). En cuanto al comportamiento sedentario, el promedio de minutos sentados de los estudiantes de medicina fue de 505 minutos (8,4 horas), lo que se encuentra en la categoría de comportamiento sedentario promedio.

Fernández (2017), en su tesis IE 1197 Nicolás de Piérola, 2015 Percepciones de estudiantes de secundaria sobre la eficiencia del ejercicio, su relación con la actividad física y la intensidad del esfuerzo físico. En este trabajo, el objetivo es establecer la relación que existe entre la percepción de la eficiencia motriz y la frecuencia de la

actividad física, El 1197 Nicolás de Piérola, 2015 Intensidad de la actividad física en las clases de educación física para estudiantes de secundaria. La población de este estudio está conformada por todos los estudiantes matriculados en el año 2015, seis o siete ciclos de educación básica regular, clases matutinas y vespertinas. El diseño fue transversal, descriptivo, y su instrumento fue una escala unidimensional de 10 ítems, tabla PCERT basada en las escalas de Willians, Eston y Furlong, y la prueba de Ruffier-Dickson. Este estudio concluye que estas variables están correlacionadas en la población de la que se extrae la muestra, y que la condición física (intensidad) aumenta a medida que aumenta la frecuencia de la actividad física, lo que resulta en una mejor percepción del movimiento y su impacto.

1.2. Antecedentes Internacionales

Nyvoll, et. al. (2017), en su revista. Relaciones entre la actividad física, el tiempo de sedentarismo, el ejercicio aeróbico, la motricidad y función ejecutiva, y el rendimiento académico de los niños. El propósito de esta encuesta fue examinar las asociaciones independientes de la actividad física de moderada a vigorosa y el tiempo sedentario, la aptitud aeróbica y las habilidades motoras con la función ejecutiva y el rendimiento académico en niños de 10 años. La población consta de 697 niños de 57 escuelas en Noruega, que es un diseño transversal. Se concluyó que las asociaciones independientes más fuertes se observaron para las habilidades motoras para la función ejecutiva. Asociaciones específicas del sexo observadas para la aptitud aeróbica y las habilidades motoras. Por lo tanto, la actividad física integral dirigida a mejorar la aptitud aeróbica y las habilidades motoras puede tener un impacto positivo en el funcionamiento efectivo y el rendimiento académico.

Albornoz y Mora, (2016), en su tesis. Análisis comparativo de la coordinación motora entre niños de 9 a 11 años participantes en una escuela de fútbol de formación deportiva en Puerto Montt y un taller de fútbol recreativo en el programa EDI. El objetivo fue analizar el desempeño motriz de los practicantes de fútbol del Taller de Fútbol

Recreativo de la Escuela Deportiva de Fútbol de Puerto Montt y del programa EDI. Los sujetos de estudio consistieron en todos los jugadores de fútbol de la escuela de fútbol. Este es un diseño correlacionado lateralmente cuyo instrumento es la prueba de coordinación motora 3JS. Se concluyó que, en el contexto del fútbol, esto enriquece nuestro enfoque para optimizar el trabajo de entrenamiento de los niños, tanto en la teoría como en la práctica, y por otro lado, los hallazgos nos llevan a considerar mejoras en las metodologías para mejorar el rendimiento deportivo, especialmente en un joven. años.

Mora et. al. (2016), en su investigación Asociación de la Coordinación Motriz con la Actividad Física y el Índice de Masa corporal en escolares entre 10 y 12 años, en el área urbana del Municipio de Zarzal– Valle. El objetivo general fue: determinar la relación entre la coordinación motora, la actividad física y el IMC en escolares de 10 a 12 años de Zarzal Valle. Un total de 988 niños cursaron los grados 4, 5 y 6 en diferentes instituciones educativas de la ciudad. El marco muestral estuvo constituido por una lista de escolares de 10 a 12 años y fue un estudio descriptivo transversal con etapas relevantes. Las herramientas de Who están en el formato del Cuestionario de Práctica de Actividad Física y Estilo de Vida (PAQ-C), y la prueba KTK de coordinación motora. Se concluye que el nivel de coordinación motora global de la población zarzaleña está directamente relacionado con el aumento de la edad, ya que los escolares de 10 años obtienen buenos resultados en esta variable, mientras que los escolares de 11 y 12 años presentan un buen desempeño. y muy buenos valores, respectivamente.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

2.1. Definición de actividad física

La actividad física es una variedad de actividades físicas que el ser humano realiza durante un determinado período de tiempo, ya sea en el trabajo o durante las actividades laborales, así como en el tiempo libre, lo que aumenta mucho el consumo de energía y el metabolismo basal, es decir, la actividad física consume calorías. Encarta, (2002).

González (2003) La práctica de actividad física es todo movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con mayor gasto energético que en reposo; entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes biológicos y psicosociales-culturales que pueden producir una variedad de beneficios para la salud. Entre los ejemplos que podemos citar tenemos: diversas actividades que realiza el individuo en su vida diaria que son beneficiosas para su salud, las mejores son las actividades cotidianas como caminar, andar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar. Ve a casa, haz compras, solo hazlo a menudo. Pero lo más inteligente es tener una actividad física planificada con intensidad moderada.

El termino actividad física incluye el ejercicio físico, el deporte y la educación física. A continuación, explicamos el significado de cada uno de estos términos:

2.1.1. Ejercicio físico:

Es la actividad física recreativa que se realiza en el tiempo libre o de ocio, es decir, fuera del trabajo o de las actividades laborales. Es un hobby que proporciona una experiencia placentera, comunicativa, creativa y social desde nuestra práctica física.

2.1.2. Deporte:

Esta es una actividad deportiva que suele estar sujeta a ciertas normas. Tiene la doble función de deporte y competición. Ambos son actividades físicas de los personajes del juego en forma de batallas consigo mismos o con otros o confrontación con los elementos de la naturaleza.

2.1.3. Educación física:

Es una herramienta didáctica eficaz porque ayuda a desarrollar las cualidades básicas de la persona como unidad bio-psico-social. Basándose en la filosofía, la psicología, la biología, etc., contribuye a la acción educativa con su fundamentación científica y sus vínculos interdisciplinarios. Desempeña un papel decisivo en la protección y el desarrollo de la salud, ya que ayuda a los humanos a ajustar adecuadamente sus respuestas y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. En los adolescentes ayuda a sobrellevar las agresiones de la vida diaria y del entorno, a afrontar el presente y el futuro con actitud positiva. Promueve y facilita a las personas a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades, a comprender y gobernar una amplia variedad de deportes y actividades físicas para que puedan elegir el desarrollo personal y la recreación más conveniente en el futuro, mejorar su calidad a través del enriquecimiento y disfrute personal. así como vivir en relación con los demás.

2.2. Efectos de la actividad física

Entre los principales efectos de la actividad física, tenemos los siguientes:

2.2.1. Metabolismo basal:

La actividad física no solo aumenta el gasto calórico, sino que también aumenta el metabolismo basal, que se mantiene elevado después de 30 minutos de actividad física moderada. 48 horas después del ejercicio, la tasa metabólica basal puede incrementarse en un 10%.

2.2.2. Apetito:

La actividad física moderada no aumenta el apetito o incluso lo reduce. Las personas obesas experimentan una mayor pérdida de apetito después del ejercicio que el peso ideal, muestra un estudio.

2.2.3. Grasa corporal:

Reducir las calorías de la dieta y la actividad física puede reducir la grasa corporal en un 98 %, mientras que la reducción de las calorías de la dieta por sí sola reduce la masa corporal magra, que es músculo y menos del 75 % de grasa, en un 25 %.

2.3. La actividad física y su relación con la salud

Devis (2000), considera que existen diversas maneras de comprender el papel que cumple la actividad física en relación con la salud de las personas; éstos son los siguientes:

2.3.1. Como un elemento rehabilitador

Él ve la fibrilación auricular como una droga, una herramienta por la cual un cuerpo enfermo o lesionado puede restaurarse y sus efectos negativos en el cuerpo pueden disminuir.

2.3.2. Como elemento preventivo

El uso de AF puede reducir el riesgo de ciertas enfermedades o lesiones. Este papel corresponde a la atención a la postura corporal y la seguridad al realizar actividad física, así como a reducir la susceptibilidad del individuo a enfermedades modernas como la osteoporosis, la depresión, el colesterol alto, la hipertensión o las enfermedades cardiovasculares a través de la AF.

2.3.3. Como elemento de bienestar

Considerar la AF como un elemento de desarrollo personal y social, sea o no útil en la recuperación o prevención de enfermedades o lesiones. Se trata de ver la AF como un factor que puede ayudar a mejorar la existencia humana de una forma que nos permita hablar de calidad de vida. Se refiere a practicar AF en beneficio propio porque es divertido y gratificante, porque ayuda a sentirse bien, porque ayuda al autoconocimiento, porque le da a la persona que lo practica el gusto de una sensación especial, o porque le hace sentirse unido con los demás y la comunidad. naturaleza.

2.4. Consecuencias de la falta de actividad física

Según Díaz, F. Y Becerra, F. (1981.) la ausencia de actividad física en las personas trae consigo los siguientes efectos o consecuencias:

- Aumento de peso por desequilibrio entre ingreso y gasto calórico, hasta llegar a la obesidad.
- Disminución de la elasticidad y el rango de movimiento, atrofia muscular, reflejos y reflejos reducidos.
- La circulación se enlentece, con la consiguiente sensación de pesadez y edema, y el desarrollo de venas dilatadas (varices).
- Lumbalgia y lesión del sistema de sostén, mala postura, subdesarrollo por tensión de la masa muscular correspondiente.

- Tendencia a desarrollar hipertensión arterial, diabetes, cáncer de colon, etc.
- Cansancio frecuente, depresión, malestar, baja autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

Como se mencionó anteriormente, podemos inferir que la actividad física debe ser vista como un ejercicio regular y sistemático en la vida de todas las personas, independientemente de su edad, sexo, condición social u ocupación, debido a los inagotables beneficios para la salud orgánica, emocional y psicológica de las personas. salud. porque brinda herramientas que permiten a los individuos enfrentar la vida de manera diferente, con mejor salud, mayor diligencia y perseverancia, con honestidad, responsabilidad y sentido del cumplimiento; en definitiva, los empodera como individuos con vitalidad, vitalidad, fuerza y energía básica. desempeñar sus funciones en el grupo social al que pertenecen.

Esto nos muestra que el sedentarismo es causa de enfermedad, muerte y discapacidad, y actualmente se manifiesta en la niñez y adolescencia. Además, alrededor de 2 millones de personas mueren cada año por estar físicamente inactivas. Según las conclusiones preliminares de un estudio realizado en 1999 por la Organización Mundial de la Salud OMS, que identificó factores de riesgo, el sedentarismo se considera una de las 10 causas subyacentes de muerte y discapacidad en el mundo. Otra variable de intervención es que el 70% de las muertes en los países industrializados son causadas por enfermedades en las que intervienen de alguna manera diversos factores como el sedentarismo, la obesidad, el estrés y el consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales. (Morgan,1985)

La motivación y la falta de tiempo son otra razón por la cual los jóvenes luchan por ser físicamente activos porque no reciben suficiente instrucción. Otro motivo que desalienta a los jóvenes a realizar actividad física es que algunos adultos carecen de una orientación adecuada que los anime a elegir un deporte debido a las virtudes de ser propensos a la vergüenza, la incompetencia o simplemente la ignorancia, lo que puede

proporcionar lo mismo para su desarrollo integral. Desarrollo integral y una mejor calidad de vida.

Otra razón importante que debemos mencionar puede ser que las instituciones educativas no brindan a los niños, niñas y adolescentes los debidos requisitos y cursos obligatorios de educación física, además de contar con el espacio y la infraestructura necesaria para su desarrollo. actividades y los profesionales y profesionales cualificados responsables del curso. En este sentido, las instituciones educativas deben ser lugares ideales para ofrecer a los niños y adolescentes la posibilidad de realizar actividad física para mantener un estilo de vida saludable.

La Carta Internacional de Educación Física (UNESCO, 1978) establece en su artículo primero que la práctica del deporte es un derecho fundamental de todas las personas; También existe un reconocimiento histórico y universal de que la actividad física es uno de los medios más eficaces para orientar a las personas a mejorar su calidad de vida y, por tanto, debe entenderse como uno de los derechos fundamentales de todas las personas.

2.5. Relación entre actividad física y rendimiento académico

Dexter (1999), manifiesta que en general existe una correlación de pico positiva entre la habilidad académica y la realización deportiva.

En otra encuesta, Grissom.J (2005) evaluó la relación entre la aptitud física y el rendimiento académico entre los alumnos de 5.º, 7.º y 9.º grado en las escuelas públicas de California en 2002. Los resultados mostraron que había una correlación positiva entre la condición física general y el rendimiento académico. Fitness y rendimiento académico. Esto significa que si el puntaje general de condición física mejora, también lo hace el puntaje promedio de rendimiento. Esta relación entre la aptitud física y el rendimiento parece ser más fuerte en las mujeres que en los hombres.

Tremblay (2000), Estudios realizados en Estados Unidos encontraron una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico. Departamento de Educación de California; Estos estudios se apoyan entre sí y muestran que los beneficios del rendimiento académico se encuentran cuando se dedica tiempo escolar significativo a la actividad física, pero no en los estudiantes que no reciben actividad física adicional.

Clarke (1958), fue el primero en revisar y concluir que toda la evidencia apunta a los efectos positivos del movimiento. Por otro lado, Harris (1973) señaló que la relación entre actividad física y rendimiento académico no está bien establecida. Posteriormente, Kirkendall (1986) concluyó que existe una pequeña correlación positiva entre el rendimiento deportivo y el rendimiento académico, pero no entre el rendimiento deportivo y la capacidad intelectual. Por el contrario, Thomas y Thomas (1986) añaden que la práctica de educación física y ejercicio no tiene efecto sobre el rendimiento académico.

Más recientemente Lewuis (1999), Señalar que en el concepto de actividad física y rendimiento académico, se deben considerar diferentes formas de influir en el aprendizaje de un individuo para ayudarlo a encontrar e identificar su identidad, lo que significa que el desarrollo humano es un proceso largo y difícil que atraviesa diferentes períodos de tiempo. durante el cual ocurren movimientos, transiciones y cambios vigorosos y persistentes.

Estos enfoques son:

- Fisiológicos
- Psicológicos
- Cognoscitivos
- Sociales.

2.6. Características de la actividad física

La actividad física sistémica conduce a transformaciones morfo fisiológicas en los organismos que han pasado por un proceso de entrenamiento específico; sin embargo, no puede divorciarse de las posibilidades anatómicas y fisiológicas del individuo, excepto que mejora condicionalmente su salud y constituye el desarrollo orgánico de sus capacidades físicas. Estimulación, al ser en condiciones aeróbicas o ante grandes cantidades de oxígeno, especialmente en organismos jóvenes o inmaduros.

La actividad física se refiere al movimiento, la interacción, la práctica física y humana, realizada utilizando los músculos esqueléticos, lo que resulta en un gasto de energía y experiencias personales que nos permiten interactuar con las criaturas y el medio que nos rodea.

Algunas características que debe respetar una actividad física orientada a la salud son:

- Moderado: Permite largos períodos de práctica continua, pero es lo suficientemente intenso como para causar sudoración.
- Frecuente y frecuente: por lo que es parte del estilo de vida.
- Estar orientado al proceso en lugar de a los resultados o al alto rendimiento.
- Socialización Satisfactoria: Permite conectarse con los demás.
- Esto coincidirá con la edad y características psicofisiológicas del practicante.
- Habrá variedad de actividades y deportes.
- Se adaptará a las características individuales.

Como se puede observar, la actividad física es un concepto más amplio que incluye la actividad física y el deporte. Es común utilizar los tres conceptos

indistintamente cuando se habla de actividad física, y aun así es importante saber que cada uno de ellos tiene connotaciones y matices distintos. (Castillo, I. y Balaguer, I. (2004).

2.7. Tipos de actividad física

La Organización Mundial de la Salud OMS (2010), Se cree que la intensidad refleja la velocidad a la que se realiza una actividad o el nivel de esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntando cuánto esfuerzo tiene que poner una persona para realizar la actividad. La intensidad de las diferentes formas de actividad física varía de persona a persona. La intensidad de la actividad física depende de cuánto se ejercite cada persona y de su forma corporal. Por lo tanto, los siguientes ejemplos son solo para referencia y varían de persona a persona.

a) Actividad física sedentaria

La Organización Mundial de la Salud (2010), La actividad sedentaria es la falta de actividad física regular, definida como actividad física regular de menos de 30 minutos por día y menos de 3 días por semana. El comportamiento sedentario es típico de la forma en que vivimos, consumimos y trabajamos en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la falta de actividad física no es solo el resultado de las elecciones de estilo de vida: la falta de espacios abiertos seguros, instalaciones deportivas y patios escolares, y el escaso conocimiento de los beneficios de la actividad física, y presupuestos inadecuados para promover la actividad física y educar a los ciudadanos, incluso si no es imposible y difícil comenzar a moverse.

La OMS Se considera que una persona es sedentaria cuando no consume más de 2.000 calorías por semana de actividad física. También es una actividad semanal que solo

se realiza de manera no repetitiva, por lo que nuestra estructura y función corporal no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días según sea necesario.

b) Actividad física moderada

Dicha actividad física tiene un nivel de intensidad de 3 MET o más, aproximadamente equivalente a caminar a paso ligero, o como caminar 15 minutos por milla, desherbar y hacer jardinería, transportar cargas pesadas, andar en bicicleta, jugar al aire libre y bailar.

c) Actividad física intensa

Actividad física a una intensidad de 6 MET o más; requiere mucho esfuerzo y da como resultado una respiración rápida y un gran aumento de la frecuencia cardíaca.

Ejemplo de algunas actividades intensas:

- Ascenso rápido o subida por una pendiente.
- Haga un viaje rápido en bicicleta.
- Nada rápido.
- Deportes y juegos competitivos (juegos tradicionales, fútbol, voleibol, baloncesto).
- Pala pesada o excavación de zanjas. □ Movimiento de objetos pesados (> 20 kg)

Los equivalentes metabólicos (MET) se utilizan comúnmente para expresar la intensidad de la actividad física. MET es la relación entre el metabolismo de una persona y su metabolismo basal durante el trabajo. 1 MET se define como el gasto energético de sentarse tranquilamente y equivale a consumir 1 kcal/kg/h. Se estima que el gasto calórico es de 3 a 6 veces mayor (3-6 MET) durante la actividad de intensidad moderada y más de

6 veces mayor (> 6 MET) durante la actividad de intensidad moderada en comparación con esta condición. (OMS, 2010).

2.8. Beneficios del deporte sobre la salud física y mental de las personas

2.8.1. Sobre el corazón

- Reduce la frecuencia cardíaca en reposo y, cuando se usa, aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón con cada latido. De esta forma, el corazón es más eficiente y utiliza menos energía para trabajar.
- Estimula la circulación en el miocardio, lo que es beneficioso para la nutrición del corazón.

2.8.2. Sobre el sistema circulatorio

- Ayuda a bajar la presión arterial.
- Aumentar la circulación a todos los músculos.
- Reduce la formación de coágulos de sangre en las arterias, previniendo así el infarto y la trombosis cerebral.
- Actúa sobre el endotelio, la capa de células que recubren las arterias, secretando sustancias importantes para su funcionamiento normal, aumentando su actividad y manteniéndolas sanas y vivas. Todo esto se logra mediante la acción directa y la liberación de hormonas a través del ejercicio.
- Mejora el manejo de las venas y previene la aparición de venas varicosas.

2.8.3. Sobre el metabolismo

- Mejora la capacidad de utilizar el oxígeno que llega al organismo a través de la circulación.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, lo que acelera el metabolismo muscular, reduciendo así la necesidad de trabajo del corazón.

- Aumenta el consumo de grasa durante la actividad para ayudar en la pérdida de peso.
- Reduce sinérgicamente el colesterol total y LDL (malo) y aumenta el colesterol HDL (bueno).
- Mejorar la tolerancia a la glucosa, lo que es beneficioso para el tratamiento de la diabetes.
- Incrementa la secreción y acción de diferentes hormonas que ayudan a mejorar las funciones corporales.
- Cooperar para mantener una vida sexual plena.
- Mejorar la respuesta inmunológica a diferentes tipos de infecciones o desafíos.
- Fortalece estructuras (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) y mejora la función del sistema musculo esquelético, mejorando efectivamente la calidad de vida y la independencia, especialmente en adultos mayores.
- Reducir los síntomas estomacales y el riesgo de cáncer de colon.

2.8.4. Sobre el tabaquismo

- Las personas físicamente activas tienen más probabilidades de dejar de fumar, con una relación inversa entre la actividad física y el tabaquismo.

2.8.5. Sobre los aspectos psicológicos

- Aumentar el bienestar y reducir el estrés mental. Se liberan endorfinas, que son sustancias del cuerpo que tienen una estructura química similar a la morfina y te ayudan a sentirte bien después del ejercicio.
- Reducir los niveles de agresión, ira, ansiedad, angustia y depresión.
- Reducir la fatiga. Te da más energía y capacidad para trabajar.

2.8.6. Sobre el aparato locomotor

- Aumenta la elasticidad muscular y articular.
- Aumentar la fuerza y resistencia muscular.

- Prevenir la aparición de osteoporosis.
- Previene la degeneración muscular debida a la edad.
- Actividades que promuevan la vida diaria.
- Ayuda a los adultos mayores a ser más independientes.
- mejorar el sueño.

2.9. El deporte como estrategia para disminuir el estrés

- La práctica de actividad física puede reducir los síntomas del estrés tanto a nivel físico como psicológico. La actividad física es una ayuda importante en la lucha contra el estrés porque reduce los niveles de activación y promueve mejores condiciones de afrontamiento en situaciones estresantes.
- De los estudios realizados en varios deportes y deportistas, los resultados fueron similares en todos los casos.
- El ejercicio se asocia con menos estrés subjetivo y niveles más bajos de síntomas depresivos (Norris & Cochrane, 1992, p.148).
- En situaciones de estrés, la actividad física aeróbica dos veces por semana durante diez semanas redujo significativamente la relación entre el estrés y el complejo emocional ansiedad-depresión-hostilidad. El propio Norris concluyó en trabajos anteriores con adultos que la actividad física modera los efectos psicológicos de los eventos estresantes de la vida.

2.10. Beneficios de la actividad física

Acosta, J. (2017) considera lo siguiente en relación a los beneficios de la práctica de la actividad física:

Las actividades sistemáticas y periódicas deben considerarse una parte importante de la prevención, el desarrollo y la recuperación de la salud.

La comunidad científica reconoce en general que existe una relación positiva entre la salud y la actividad física que realizan las personas. Asimismo, afirmaron la importancia de la actividad física regular para prevenir padecimientos como la diabetes, la hipertensión arterial, la enfermedad de las arterias coronarias y ciertos tipos de cáncer. Existen numerosos estudios que lo confirman, mostrando los beneficios de la actividad física y los peligros potenciales que el sedentarismo puede suponer para los sujetos, comprometiendo su salud y bienestar. (OMS – OPS, 2015)

Por tanto, la actividad física regular y sistemática es un elemento eficaz en la prevención de posibles trastornos de salud, reportando indudables beneficios físicos y psicológicos a los practicantes. (Cantera y Davis, J. 2004).

Por esta razón, la actividad física regular puede reducir el riesgo de muerte prematura porque mejora los factores de riesgo de enfermedades crónicas. Divide los beneficios para la salud de la actividad física en tres grupos:

a). Beneficios Biológicos

- Mejorar la función de los sistemas corporales: cardiovascular, ejercicio, metabólico, endocrino y neurológico.
- Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas (osteoporosis, asma, diabetes), hipertensión, obesidad y cáncer de colon.
- Regula diferentes funciones corporales (sueño, apetito, sexo).

b). Beneficios Psicológicos

- Prevención y tratamiento de trastornos psicológicos (estrés, ansiedad, depresión).
- Sentido de competencia.
- Relajación.
- Formas de distracción, evitación y expresión de emociones.

c). Beneficios Sociales

- Desempeño académico.
- Movilidad social.
- La formación del carácter.

La actividad física es un arma poderosa en la lucha y prevención del sobrepeso y la obesidad porque ayuda a mantener un peso y una composición corporal saludables, reduciendo así la grasa corporal.

CONCLUSIONES

PRIMERA. Hay muchos investigadores que estudian la actividad física. En esta monografía, consideramos algunos de ellos, de los cuales podemos mencionar:

La actividad física es una variedad de movimientos físicos que el ser humano realiza durante un determinado período de tiempo, ya sea en el trabajo o durante las actividades laborales, así como en el tiempo libre, lo que aumenta en gran medida el consumo de energía y el metabolismo basal, es decir, la actividad física consume calorías. Encarta (2002).

González (2003) La práctica de actividad física es todo movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con un mayor gasto energético que en reposo; entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes biológicos y psicosociales-culturales que produce un rango A de beneficios para la salud.

SEGUNDA. Entre los principales efectos de la actividad física tenemos los siguientes: En cuanto al metabolismo basal, el apetito y la grasa corporal. Estos efectos se describen en el Capítulo 2 de esta monografía.

TERCERA. El ejercicio físico tiene muchos beneficios para las personas, entre los que se pueden mencionar los beneficios para el corazón, sobre el sistema circulatorio, sobre el metabolismo, sobre el tabaquismo, sobre el lado psicológico y sobre el sistema musculoesquelético.

RECOMENDACIONES

- Es muy importante seguir desarrollando investigaciones relacionadas con los beneficios de la actividad física en las personas, es por ello que se recomienda a los docentes del área de especialidad de educación física, profundizar en este tipo de investigaciones para mejorar sus conocimientos en beneficio personal. y su alumno.
- Las instituciones educativas deben aumentar las horas de enseñanza de educación física, como una forma motivar a sus estudiantes y mejorar su calidad de vida, y que esto redunde en un mejor rendimiento académico.
- La actividad física debe ser utilizada por parte de los docentes como una estrategia que les ayude a mejorar la calidad de los aprendizajes de sus estudiantes.

REFERENCIAS CITADAS

- Aguilar A.E.N. (1990). Estudio comparativo entre los resultados de aptitud física y los promedios en las asignaturas básicas del plan de estudios para determinar la importancia de la Educación Física en estudiantes de II ciclo de la Enseñanza General Básica, del circuito 02 de la Dirección Regional de Enseñanza de Turrialba. Tesis Licenciatura. Universidad de Costa Rica.
- Albornoz P, Mora M. Análisis Comparativo de la Coordinación Motriz en niños de 9 a 11 años participantes en la Escuela de Fútbol Formativo Deportes Puerto Montt y el Taller Recreativo de Fútbol del Programa EDI. [Tesis Licenciado]. Universidad Austral de Chile; 2016.
- Blasco, Capdevila, Pintanel, Valiente y Cruz. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. Revista de Psicología del Deporte. Volumen 12, semana (9), p.51
- Castillo, J. (1999). Papel del deporte en la reinserción social de la población reclusa de las cárceles andaluzas. Congreso Internacional de Educación Física, Cádiz.
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2004). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. Apuntes. Educación Física y Deportes, 63, 22-29
- Castillo y Sáenz. (2007). Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida. Revista de Currículum y formación del profesorado. Volumen 3, semana (7), p.16.
- Chamarro, A. (1993). Deporte y ocio para la reinserción de reclusos: La experiencia del Centro Penitenciario de Pamplona. Revista de Psicología del Deporte, N° 4, pp.87-99.

- Díaz, F. Y Becerra, F. (1981). *Medición y evaluación de la Educación física y Deportes*. Inversora Copy S.A., Caracas.
- Durán, J., Gómez, V., Rodríguez, J.L. y Jiménez, P. (2000). *La Actividad Física y el Deporte como medio de integración social y de prevención de violencia: programa educativo con jóvenes socialmente desfavorecidos*". I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura: Facultad de Ciencias del Deporte, pp.405-414.
- Fernández R. *La percepción de la eficacia motriz, su relación con la actividad física, y la intensidad del esfuerzo físico, en los estudiantes de secundaria de la I.E 1197 Nicolás de Piérola, 2015. [Tesis doctoral]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2017.*
- Garcés y García. (2003). *Calidad de vida y deporte: Incidencia y manejo del estrés en deportistas*. Revista Psicología del Deporte. Volumen 32, semana (13), p.38.
- García, A., Carvajal, C. (1999) *Escalada deportiva: instrumento educacional en jóvenes con problemas conductuales. Motricidad y Necesidades Especiales*. Asociación Española de Motricidad y Necesidades especiales, pp.296-301.
- García Ferrando, M. (1998) *Estructura social de la práctica deportiva en Sociología del Deporte*, García Ferrando, M, Puig, N. y Lagardera, F. (comps.), Madrid: Alianza.
- García, M., Fernández, A., Solar, L.V. (1986) *La actividad física en la lucha por un objetivo final y real: rehacer jóvenes drogadictos y/o delincuentes para la vida*. Málaga: UNISPORT.
- González J.M. (2003) *Actividad Física, Deporte y Vida. Beneficios, perjuicios de la actividad física y del deporte*. España.
- Mora J, Ortiz J, López L. *Asociación de la Coordinación Motriz con la Actividad Física y el Índice de Masa corporal en escolares entre 10 y 12 años, en el área urbana del*

Municipio de Zarzal– Valle. [Tesis Maestría]. Universidad autónoma de Manizales; 2016.

Mirón y Sáenz. (2004) Estilos de vida relacionados con la salud en universitarios. Revista Tu salud. Volumen 4, semana (12), p. 10

Moreno, Pavón, Gutiérrez y Sicilia. (2005). Motivaciones de los Universitarios hacia la práctica físico – deportiva. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Volumen 8, semana (16), p. 5.

Organización Mundial de la Salud (OMS) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud - 2010.

Unesco, (1978), La Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte en su Artículo I. Establece que la práctica de la educación física y del deporte es un derecho fundamental de todos; y que el ejercicio de este derecho es indispensable para el crecimiento integral de las personas.

Weinberg, R & Gould, D (1996) Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Editorial Ariel. Barcelona. España.