

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Actividad física en adolescentes de educación secundaria.

Trabajo académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor:

Fernando Javier Baltazar Aguilar

Trujillo – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Actividad física en adolescentes de educación secundaria.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Trujillo – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Actividad física en adolescentes de educación secundaria.

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

Fernando Javier Baltazar Aguilar. (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Trujillo – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Trujillo, a veintinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio San José N° 81608, 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 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 en adolescentes de educación secundaria*", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) **BALTAZAR AGUILAR FERNANDO JAVIER**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **16**.

Por tanto, **BALTAZAR AGUILAR FERNANDO JAVIER**, 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 trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.


Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kio Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Actividad física en adolescentes de educación secundaria

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	www.who.int Fuente de Internet	1%
6	riull.ull.es Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Alfonso X el Sabio Trabajo del estudiante	1%
8	revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx Fuente de Internet	<1%
9	docplayer.es Fuente de Internet	<1%

10	cienciadigital.org Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1 %
12	repositorio.puce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
13	resources.finalsite.net Fuente de Internet	<1 %
14	www.accionmotriz.com Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.udch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	slidehtml5.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.

Asesor.

DEDICATORIA

A Dios por darme la vida y la salud.

A mi querida esposa e hijos; quienes me inspiran para seguir adelante, por su apoyo incondicional para el logro de nuestras metas.

A mis hermanos; por el constante deseo de ser mejores profesionales para la sociedad.

A mis adorados Padres, por darnos una correcta formación.

A mis queridos profesores, quienes hicieron lo posible para yo realizarme como una persona profesional.

INDICE

DEDICATORIA	7
RESUMEN	9
ABSTRACT.....	10
INTRODUCCIÓN	11
CAPITULO I	14
ANTECEDENTES DE ESTUDIOS	14
1.1 Antecedentes Internacionales.....	14
1.2 Antecedentes Nacionales.....	14
CAPITULO II	17
ACTIVIDAD FÍSICA.....	17
2.1. Concepto de actividad física y otros relacionados.....	17
2.2. La actividad física en los adolescentes	18
2.3. Importancia de la actividad física	19
2.4. Beneficios de la actividad física	19
2.4.1. Beneficios Biológicos	20
2.4.2. Beneficios Psicológicos.....	20
2.4.3. Beneficios Sociales	20
2.5. La inactividad física.....	20
2.6. Influencia de la familia en la práctica de actividad física.....	21
2.7. Influencia de los amigos en la práctica de actividad física.....	22
2.8. Barreras en la práctica de actividad física	22
1.3 Recomendaciones de la actividad física.....	24
CONCLUSIONES	25
RECOMENDACIONES.....	26
REFERENCIAS CITADAS	27

RESUMEN

El propósito del estudio es incrementar la actividad física de los adolescentes de la zona de La Libertad. Animar a los adolescentes a realizar actividad física regular para mantener un estilo de vida activo y saludable. Esto se hace entendiendo que la actividad física tiene muchos efectos positivos en el cuerpo, la mente y el espíritu. Al darse cuenta de que los adolescentes no realizan suficiente actividad física, lo que tiene graves efectos en su desarrollo físico, social y emocional, el proceso de recopilación de información está nuevamente en marcha. A través de una serie de sugerencias que apoyarán el trabajo del docente, se concluye con consejos sobre cómo combatir el problema de la inactividad física adolescente.

Adolescentes, actividad física y recomendaciones son palabras clave..

ABSTRACT.

The purpose of the study is to increase the physical activity of adolescents in the La Libertad area. Encourage adolescents to engage in regular physical activity to maintain an active and healthy lifestyle. This is done with the understanding that physical activity has many positive effects on the body, mind and spirit. Realizing that teenagers are not getting enough physical activity, which has serious effects on their physical, social and emotional development, the information gathering process is back on track. Through a series of suggestions that will support the teacher's work, it concludes with advice on how to combat the problem of adolescent physical inactivity.

Adolescents, physical activity and recommendations are key words.

INTRODUCCIÓN

En el nivel secundario, el estudio examina el contenido de la actividad física entre los estudiantes de primer grado. Se ha reunido una colección de ensayos hipotéticos de varios autores expertos en el tema para formar una serie comprensible que explica el problema de la inactividad adolescente y ofrece soluciones.

Debido a que realizan tan poca actividad física, está claro que la mayoría de los adolescentes de hoy son sedentarios, lo que tiene una serie de efectos negativos en su salud física, social y emocional. Algunas personas experimentan obesidad, mientras que otras experimentan diabetes, estrés y otras afecciones como resultado de su inactividad física.

Los adolescentes tienden a realizar muy poca actividad física, como lo demuestra el hecho de que muchos de los que pueden caminar a la escuela prefieren usar el automóvil, muchos no visitan instalaciones deportivas durante su tiempo libre y muchos prefieren quedarse en casa y mirar televisión. , use una computadora o use un teléfono celular en su lugar. Además, cabe señalar que, en general, los adolescentes realizan menos actividad física.

Los adolescentes de la región de Freedom corren un mayor riesgo de desarrollar una serie de enfermedades, como obesidad, enfermedades cardíacas, cáncer de mama, diabetes, artritis, estrés, depresión y ansiedad, debido a su falta de actividad física.

Por otro lado, ya no interactúan socialmente con sus compañeros, lo que es fundamentalmente lo que provoca el bajo rendimiento académico en todos los ámbitos de la escuela.

Para los educadores que trabajan en el campo de la educación física, estos efectos representan uno de los mayores desafíos. Es necesario crear conciencia para garantizar que los adolescentes incorporen la actividad física a un estilo de vida activo y saludable, dadas las numerosas ventajas que ofrece la participación regular en actividades físicas para los adolescentes.

El bienestar físico, emocional y social de los adolescentes depende de la actividad física. Para fomentar la "actividad física" en los adolescentes, es fundamental aumentar la conciencia sobre el tema.

Su principal objetivo es incrementar y promover la actividad física entre los adolescentes de la zona de La Libertad.

¡Los jóvenes de la región de La Libertad quieren vivir un estilo de vida activo y saludable!

"Una mente sana en un cuerpo sano".

Este estudio tiene como objetivo apoyar los hábitos continuos de actividad física de los adolescentes (un estilo de vida saludable).

En este estudio se exploran diversas fuentes de información que se cree que pueden explicar la práctica de actividad física.

Dado que se dispondrá de materiales de revisión para ayudar a los profesores a comprender y poner en práctica algunos de los compendios que se explican, el trabajo tiene una justificación importante. Para el estudio, se ha tomado en cuenta los siguientes objetivos:

Objetivo principal

- Incrementar la actividad física, mediante propuestas y recomendaciones para luego hacer de la actividad física un estilo de vida activa y saludable, en la formación de los estudiantes de secundaria.

Objetivos específicos

- Dar a conocer lo relevante que es la actividad física para nuestra salud física, emocional y social.

- Señalar los efectos de la inactividad física.
- Detallar las recomendaciones de actividad física.

El contenido del estudio, consta de dos capítulos, los cuales se mencionan a continuación:

En el Capítulo I: se muestran los trabajos previos de estudio.

En el capítulo II: Se detalla todo lo concierne a la actividad física.

Finalmente, las conclusiones respectivas están relacionadas con nuestros objetivos.

La investigación del trabajo monográfico es una monografía de compilación, y el método utilizado es descriptivo y exploratorio, ya que aún hay mucho que investigar.

Los materiales utilizados ha sido producto de distintas fuentes electrónicas como físicas, así como tesis, libros, artículos, revistas, pdf, etc.

Expreso mi sincero agradecimiento a los Docentes de la Universidad Nacional de Tumbes, por habernos facilitado los conocimientos, la capacidad y formación necesaria para el excelente desarrollo de nuestra profesión; para así convertirnos en los nuevos formadores y forjadores de una nueva sociedad.

Al consejo Internacional para la Educación Peruana (CIEP), Por la oportunidad que nos brindó para ser mejores Docentes, mejores Maestros me refiero a los profesores del Perú y sobre todo por darnos ese honor, ese orgullo de ser formados en esta prestigiosa Institución Universitaria.

A mi familia y a Dios, por brindarme todo el apoyo incondicional y por tolerarme día a día y sobre todo porque ellos son el motivo primordial para seguir adelante.

A todos mil gracias.

CAPITULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIOS

1.1 Antecedentes Internacionales.

En su tesis doctoral, Galindo (2019) estudió “Actividad física y adherencia a recomendaciones entre jóvenes de los colegios de la ciudad de Neiva (Colombia)”. Los autores realizaron este estudio para determinar la cantidad de tiempo que los jóvenes dedicaban a la actividad física en las escuelas de la ciudad de Neve, Columbia. Las variables consideradas en el estudio incluyeron género, edad, nivel socioeconómico (NSE) y estatus social. Tipo y peso de la semana. En segundo lugar, comprender si los jóvenes siguen las recomendaciones de tiempo de actividad física diaria en función de los factores sociodemográficos antes mencionados. Con base en los resultados de este estudio se puede decir que existe un alto nivel de inactividad física entre los jóvenes de la ciudad de Neiva, Colombia. Esta investigación espera tener un impacto positivo en la industria aumentando la conciencia de las asociaciones profesionales sobre la importancia de la actividad física y ayudando a los jóvenes a desarrollar hábitos de vida saludables.

"Actividades físicas, sedentarismo, logros académicos y atractivo de la educación física entre jóvenes de secundaria" es el título de la tesis doctoral de Iglesias de 2019. Según una investigación realizada por los autores para identificar diferencias sociales, niveles más altos de actividad física pueden estar asociados con 1) un peor rendimiento académico, 2) un mayor interés en las materias académicas, 3) un comportamiento menos sedentario en los estudiantes de secundaria y fuerza física. en un estilo de vida activo y sedentario. Métodos. Se seleccionaron 528 jóvenes de entre 12 y 18 años de cuatro centros educativos de Tenerife, Islas Canarias, que representan estratos socioeconómicos ponderados y zonas rurales. En resumen, las niñas tenían diferentes patrones de gasto energético que los niños, con diferencias significativas en el gasto energético agudo y el gasto energético total para los niños. Se observaron

asociaciones positivas de moderadas a fuertes entre los niveles de ingesta de energía (moderado, vigoroso, general y recomendado) y el interés en los deportes, así como en los deportes de equipo, los deportes individuales, los deportes de raqueta, la aptitud física y la AF.

Marta (2011) en su tesis doctoral. Realizo este estudio para investigar la relación entre los niveles de actividad física de los adolescentes y el tiempo frente a pantallas de diferentes tipos y para determinar los efectos del uso de pantallas en ambos sexos. Conclusiones: El tiempo excesivo frente a la pantalla, el uso de la computadora o el uso de videojuegos personales no explicaron la disminución de la actividad física en adultos jóvenes de ambos sexos. Pero el tiempo total de pantalla por día (4 horas o menos) se asoció con un riesgo dos tercios mayor de que los adolescentes no hicieran suficiente actividad física. Además, para prevenir las consecuencias negativas del exceso de peso, se recomienda participar en actividades físicas y eventos deportivos organizados. Mucho tiempo frente a la pantalla.

Guevara (2005) afirmó en su artículo que el propósito de su estudio fue "determinar la relación entre el índice de masa corporal y el gasto energético de los estudiantes durante las clases y los fines de semana a través de la actividad física, así como comprender cuánto tiempo dedican a mirar televisión". entre clases". . Tomando una muestra de 214 estudiantes de la población, el diseño descriptivo y correlacional le permitió analizar grupos de estudio y relacionarse con ellos de una manera más natural y detallada. Los autores concluyeron que aunque eran físicamente activos durante la clase y por tanto gastaban más energía, pasaban demasiado tiempo viendo la televisión (sedentarios) fuera de clase y gastaban muy poca energía.

1.2. Antecedentes Nacionales.

El objetivo principal de la tesis doctoral de Romero (2019) titulada “ACTIVIDAD FÍSICA Y DESEMPEÑO COGNITIVO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA - UNJFSC-HUACHO” es comprender

la relación entre la actividad física y el rendimiento cognitivo de los estudiantes. Si existe una correlación estadísticamente significativa entre la actividad física y el rendimiento cognitivo en estudiantes de VI de la Facultad de Educación Física del Campus Wacho de la UNJFSC, esta correlación debe considerarse en el estudio. El método de recolección de datos fue un cuestionario de actividad física mediante escala Likert y métodos de correlación descriptivos.

Cabello (2018) escribe en su obra “Actividades físicas y calidad de vida de estudiantes del V ciclo primaria”, Institución Educativa “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018. El autor realizó este trabajo para comprender la relación entre la actividad física y la calidad de vida de un grupo de estudiantes de primaria de una institución educativa del distrito de San Juan de Miraflores, un estudio simple y sin un diseño específico, de corte transversal. experimento. , con datos relevantes a nivel Censal, dado que en la población hay 120 estudiantes del quinto ciclo de primaria, se utilizan dos escalas de medición para recolectar datos variables. Se supone que se utiliza el método deductivo y los resultados determinan la hipótesis propuesta se refiere a un grupo de estudiantes que participan en el V ciclo de primaria en el año 2018 en la institución educativa “Antonio Raimondi” de San Juan de Miraflores. Los resultados muestran que la actividad física está directa y estrechamente relacionada con la calidad de vida. En su artículo de 2018, Ariste y Caro investigaron la relación entre la actividad física y el índice de masa corporal en estudiantes de sexto grado de primaria de la escuela pública Micaela Bastidas de Tambohuancayo. El PAQ-C mide la actividad física. Los resultados mostraron que la actividad física en el tiempo libre tenía poca correlación con el índice de masa corporal. Luego de aplicar el instrumento de investigación se encontró que la rho de Spearman fue $r_s = 0.202$, lo que confirmó que el valor p fue 0.683, el cual fue mayor que el nivel de significancia = 0.05. Demostró que los estudiantes hacían muy poca actividad física durante su tiempo libre y también fueron clasificados como IMC obesos de Clase II.

CAPITULO II

ACTIVIDAD FÍSICA

2.1. Concepto de actividad física y otros relacionados

Con el fin de proporcionar una discusión conceptual, este capítulo ilustra algunos elementos relacionados con el tema del trabajo de investigación. Proporciona información relacionada con las actividades físicas de los jóvenes. La actividad física no sólo nos brinda la oportunidad de hacer realidad el derecho humano a la salud, sino que también ayuda a prevenir enfermedades que violan este derecho. Se considera una de las tareas de cooperación entre el equipo de salud y la comunidad. Sin embargo, la actividad física realizada en el tiempo libre o como deporte también es un derecho humano y se considera una actividad saludable. Mejorar diversos factores o condiciones, incluidos los sociales, psicológicos y físicos. También se mejora la calidad de vida de los estudiantes y se fomenta la formación de hábitos saludables. (Desiderio, Losardo, Bortolazzo, Tooren y Hoyo, 2021, p. 12) 9).

Según la Organización Mundial de la Salud (2018), la actividad física es “cualquier movimiento físico producido por los músculos esqueléticos y el consiguiente gasto energético”. La salud se puede mejorar mediante ejercicio ligero o vigoroso. Caminar, montar en bicicleta, practicar deportes, actividades de ocio y juegos son algunas de las actividades físicas más populares; cualquiera puede hacerlos y cualquiera puede disfrutarlos independientemente de su capacidad. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles como diabetes, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diversos tipos de cáncer. Además, promueve el mantenimiento de un peso saludable, la prevención de la hipertensión arterial y el bienestar físico y mental. ”.

La actividad física se define como “la capacidad de realizar actividades físicas de intensidad ligera o moderada sin agotarse” (Moral, Martínez y Grao 2014, p. 12). quince).

Según Caspersen, Powel y Christensen (citado en Moral, Martínez y Grao, 2014), “las actividades físicas se basan en la realización de movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos, cualesquiera que sean, y por tanto resultan en un gasto energético superior al adecuado. .al metabolismo basal” (p. 17) 14).

Muestra cómo la actividad física de los jóvenes les afecta psicológica y socialmente además de su apariencia física. Según Cassimiro, Prada, Muyor y Aliaga (2005), desde la década de 1990 se ha demostrado que la actividad física tiene beneficios en estos tres ámbitos.

En resumen, las actividades físicas brindan a los jóvenes la oportunidad de participar en actividades escolares, lo que tiene un efecto muy positivo en su bienestar físico, psicológico y social. Por otro lado, somos conscientes de que ayuda a prevenir muchas enfermedades y, sobre todo, a llevar un estilo de vida saludable. Un estilo de vida saludable y activo.

2.2. La actividad física en los adolescentes

La adolescencia es un período de la vida en el que las personas experimentan importantes cambios físicos, fisiológicos, sociales y de personalidad y forman hábitos que persistirán durante toda la edad adulta. Este es un momento ideal para promover y reforzar principios morales, normas sociales y habilidades prácticas como el ejercicio y la alimentación saludable. En este punto, las personas empiezan a tomar sus propias decisiones y quieren actuar independientemente de las opiniones de los demás. Delgado, Gutiérrez y Castillo (2016) sostuvieron que si se les da una autonomía insuficiente en cuanto a alimentación y actividad física, puede afectar su estilo de vida a corto, mediano y largo plazo, afectando su salud actual y futura.

2.3. Importancia de la actividad física

Los adolescentes aprenden mejor cuando están físicamente activos y también ayuda a respaldar su bienestar psicológico, social y físico. El beneficio más importante es que nos mantiene sanos y activos y ayuda a prevenir muchas enfermedades.

2.4. Beneficios de la actividad física

Es muy importante que los jóvenes realicen actividad física, ya que tendrá un efecto beneficioso en su salud a corto y largo plazo, así como en su salud cuando sean adultos. En los niveles de escuela primaria y secundaria, la actividad física es ampliamente reconocida como un componente clave para elegir un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades. La evidencia muestra que la actividad física puede mejorar la salud de los jóvenes de diversas maneras, incluida la reducción de la ansiedad, la reducción de los factores de riesgo cardiovascular, la reducción del colesterol, la disminución de la frecuencia cardíaca en reposo, el retraso de la aparición de enfermedades y más. Además (Bailey, Cope y Parnell, 2015; Rangul, Bauman, Holmen y Midthjell, 2012). Tudor y cols. (Citado en Moral, Martínez y Grao, 2014) Afirman que “se debe realizar actividad física con regularidad para prevenir enfermedades como la diabetes, la hipertensión, las enfermedades coronarias y ciertos tipos de cáncer. Como señalaron Dubbert, Martin, Epstein y Lawrence en 1986 y 1987, respectivamente (citado en Moral, Martínez y Grao, 2014), “la actividad física regular y sistemática es un elemento eficaz en la prevención de enfermedades básicas de la salud. Los beneficios son innegables, tanto físicos como psicológicos.”

Escriben: "La actividad física regular se ha considerado durante mucho tiempo una parte importante de un estilo de vida saludable. Kamarudin & Omar-Fauzee, 2007 (citado en Moral, Martínez, & Grao, 2014). Los estudios epidemiológicos demuestran que la actividad física ayuda a prevenir la muerte prematura. En promedio, las personas físicamente activas viven más que las sedentarias. Además, mejora la calidad de vida en todas las edades y tiene un efecto positivo en la salud física y mental. Psicosocialidad a lo largo de la vida. Pérez (1999; citado en Moral, Martínez y Grao (2014)) enumera y clasifica los siguientes beneficios de la actividad física:

2.4.1. Beneficios Biológicos

- Mejora del rendimiento de los sistemas cardiovascular, locomotor, metabólico, endocrino y nervioso.
- La prevención y tratamiento de enfermedades crónicas o degenerativas (cáncer colorrectal, obesidad, diabetes, asma, osteoporosis y asma).
- Control de diversos procesos corporales (como el apetito, el sueño y otros).

2.4.2. Beneficios Psicológicos

- La evitación y el tratamiento de enfermedades mentales (como el estrés, la ansiedad, la depresión y el neuroticismo).
- Un estado psicológico saludable.
- Sentido de competencia.
- Descansar.
- Técnicas de evasión, diversión y expresión emocional.
- Técnicas para mejorar la sujeción.

2.4.3. Beneficios Sociales

- Logro académico.
- Movilidad social.
- Desarrollar el carácter.

Popkin y Dock, 1998; Sallis y Owen, 1999 (citado en Moral, Martínez y Grao, 2014) indicaron que la actividad física es un arma poderosa en la lucha y prevención del sobrepeso y la obesidad, ya que ayuda a mantener el peso y el cuerpo. composición. Valor para la salud corporal que resulta en una reducción de la grasa corporal. Sallis y Owen (1999) (citado en Moral, Martínez y Grao (2014)) concluyeron que “la actividad física puede aumentar la esperanza de vida, prolongar la vida, tener efectos preventivos frente a determinadas enfermedades y también puede aportar beneficios”. cuerpo. Dado que su uso fortalece y mejora el sistema musculoesquelético, también es importante introducir gradualmente la actividad física en su vida y evitar entrenamientos excesivamente extenuantes. Esta práctica puede ayudarle a evitar el

ejercicio. Herir. Pastor y Pons (2003) (citado en Moral, Martínez y Grao (2014)) concluyeron: “Muchos estudios que analizan los beneficios psicológicos asociados a la práctica de actividad física están relacionados con el estado de ánimo, la ansiedad, la depresión, la autoestima. - Función de autoestima y cogniciones.

2.5. La inactividad física

Actualmente las personas disponen de menos tiempo para realizar actividad física debido a sus diversos compromisos laborales, familiares y personales, entre otras cosas. Los adolescentes parecen estar en una situación similar a la de los adultos en el sentido de que dedican más tiempo libre a otras actividades a medida que crecen, lo que les lleva a realizar menos actividad física. Estas incluyen actividades sedentarias como mirar televisión, escuchar música o jugar videojuegos.

2.6. Influencia de la familia en la práctica de actividad física

Según Bollieta y Schmidt (2002), Bois (2003), Martínez, Cachón y Moral (2009) (citado en Moral, Martínez y Grao (2014)) “las familias cercanas pueden considerarse una de las más influyentes 1”. Agentes para la participación infantil en actividades físicas. Jan y colegas. Escribieron en 1996: "Realizaron un estudio que analizó la influencia de los padres en el inicio y mantenimiento de ciertos comportamientos en los niños destinados a realizar actividad física y encontraron una correlación entre los dos". (Citado en Moral, Martínez y Grao, 2014).. Las prácticas de actividad física de los padres son los mejores predictores de la actividad física de los jóvenes.

Clegg et al. McKenzie et al., 1984. En 1991 (citado en Moral, Martínez y Grao, 2014), afirmaron: "Está claro que las percepciones de los niños sobre el comportamiento de su padre son importantes, al igual que las percepciones de los niños sobre su padre". Sus padres deben comprender la diferencia entre aplicar presión dañina y destructiva y brindar apoyo de manera constructiva.

2.7. Influencia de los amigos en la práctica de actividad física

Los estudios se centran a menudo en la socialización del deporte en familias, escuelas y grupos de iguales”, escribieron Keresztes, Pico, Pluhar y Page (2008) (citado en Moral, Martínez y Grao, 2014). Presión social que las personas interpretan como proveniente de amigos cercanos o la familia, puede ser un factor importante en la cantidad de tiempo que las personas dedican a practicar deportes. Además de una influencia social más amplia, la familia, los amigos y los compañeros también son influencias sociales. La amplia participación en otros deportes parece ser un factor de influencia importante. La participación y la extensión continua del tiempo libre basado en la actividad física se asocia en gran medida con el apoyo social de amigos del mismo sexo.

Escriben: “Para los jóvenes, incluso los adolescentes, el estímulo de familiares y amigos es importante para mantenerse físicamente activos. Reynolds y Cole 1990; Sallis 1994 (citado en Moral, Martínez y Grao 2014). Este grupo está formado por amigos de la misma edad, que muchas veces tienen una fuerte influencia en el adolescente, influyendo en la formación de actitudes y valores que son visibles en el comportamiento del sujeto. Según Torre 1998 (citado en Moral, Martínez, & Grao, 2014), “los grupos de pares, los amigos, son un medio social más con capacidad de consolidar procesos ya iniciados por la familia.

Según Cantón y Sánchez (1997) (citado en Moral, Martínez y Grao, 2014), “la adolescencia trae consigo la necesidad de emancipación, se establecen las razones para iniciar y mantener el nivel deseado de actividad física, las habilidades y los modales. Andersen y Wald 1992 (citado en Moral, Martínez y Grao 2014) afirmaron: “En 1992. en un estudio de hábitos saludables de jóvenes de 11 a 15 años a nivel europeo, cuando tres o más familias Actividades con miembros o amigos Respecto a la actividad física, el 84% de los hombres y el 74% de las mujeres realizan actividad física 2 o más veces una semana.

2.8. Barreras en la práctica de actividad física

Según Dwyer y Cols (2006) (citado en Moral, Martínez y Grao (2014)), “Los estudios cuantitativos y cualitativos investigan las barreras y otros factores que

influyen en la actividad física entre los jóvenes. Los elementos básicos de la actividad física, el deporte y el ejercicio. Además, incluyen género, edad, orientación al rendimiento, percepción de la competición, falta de motivación, falta de tiempo y participación previa en actividades físicas o deportivas. Según una investigación cualitativa, factores como los roles de género, la presión de los compañeros, la autoestima y la falta de tiempo son sólo barreras específicas de los adolescentes que impiden que los jóvenes participen en actividad física.

Según Crawford y Godbey (1987; citado en Moral, Martínez, & Grao, 2014), “identifican tres tipos de barreras: externas o estructurales (desarrollo físico, económica, política y cultural). o en los individuos (psicología), las personas y las relaciones interpersonales o sociales (psicosociología).

Peet y Coles escribieron en 2002: "Es muy importante identificar las barreras a la actividad física, ya que los sujetos con mayor condición física tienen menos probabilidades de realizar actividad física, enfatizando que las principales barreras son la falta de tiempo y de interés". (Ética, Martínez y Grao, 2014). Dietz y Gortmaker (1985) afirmaron: "Existe una relación positiva entre la disponibilidad de instalaciones y programas de actividad física, la cantidad de tiempo que los jóvenes pasan jugando al aire libre y el nivel de práctica de actividad física". Kimm y Cols (1996; citado en Moral, Martínez y Grao (2014). El tiempo dedicado a la actividad física se asoció negativamente con actividades de ocio pasivo como ver televisión y jugar videojuegos. (citado en Moral, Martínez y Grao, 2014) Allison, Dwyer y Makin 1999 declararon: “Se llevó a cabo un estudio de la relación entre las barreras percibidas y la participación en actividad física vigorosa en un gran distrito escolar del área metropolitana de Toronto: Participantes . Identificaron las limitaciones más importantes, como las limitaciones de tiempo impuestas por los estudios, las actividades extracurriculares y las responsabilidades familiares.

2.9. Recomendaciones de la actividad física

Según Sallis y Patricks (1994), “Una de las primeras recomendaciones en relación a la práctica de actividad física se centró en la salud de los adolescentes en la que se dice:”

- Todos los adolescentes deben realizar actividad física diaria. Esta actividad podría incluir jugar videojuegos, participar en deportes, trabajar, usar transporte, realizar actividad física recreativa, tomar clases de educación física o realizar ejercicio planificado previamente. Puede practicarse en el ámbito familiar, en la escuela o en diferentes asociaciones.
- Todos los adolescentes deben hacer ejercicio tres o más veces por semana durante al menos 20 minutos a una intensidad de moderada a vigorosa.

McNamee, Bruecker, Murray y Speich afirmaron que "los niños en edad escolar deben realizar 60 minutos de actividad física de moderada a intensa que sea agradable y apropiada para el desarrollo la mayoría de los días de la semana" (2007; citado en Moral, Martínez , & Grao, 2014). Esta cantidad se obtiene combinando el tiempo dedicado a clases deportivas y actividades físicas. La Organización Mundial de la Salud (2020) recomienda que “los niños y jóvenes de entre 5 y 17 años deben realizar al menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa al día.

Obtenga más beneficios para la salud realizando más de 60 minutos de actividad física al día. La mayor parte de tu actividad física diaria debe ser ejercicio aeróbico. Se deben realizar ejercicios intensivos diseñados para fortalecer músculos y huesos al menos tres veces por semana. Estas recomendaciones se aplican a todos los niños sanos entre 5 y 17 años, a menos que ciertas condiciones médicas indiquen lo contrario. El término "acumulación" describe el objetivo de dedicar un total de 60 minutos por día a una actividad, así como la capacidad de asignar intervalos más cortos a diferentes actividades (por ejemplo, dos entrenamientos de 30 minutos) y acumular estos intervalos.

CONCLUSIONES

PRIMERO: La actividad física es el pilar principal de los adolescentes porque apoya su desarrollo integral de cuatro maneras: física, psicológica, emocional y social. También protege contra muchas enfermedades. Por tanto, se debe realizar actividad física (además de llevar un estilo de vida activo y saludable).

SEGUNDO: Los adolescentes deben realizar actividad física regularmente para mantener su salud, y hacerlo tiene numerosas ventajas a nivel biológico, psicológico y social.

TERCERO: Somos conscientes de que la falta de actividad física tiene una serie de efectos negativos, entre ellos aumento de peso, pérdida de elasticidad, circulación lenta, dolor lumbar, malas posturas, baja autoestima y rendimiento académico deficiente.

RECOMENDACIONES

Se recomienda lo siguiente:

- Aumentar la conciencia y la motivación de los estudiantes sobre las ventajas físicas, psicológicas y emocionales de mantener un régimen de actividad física regular.
- Enseñar a los padres el papel fundamental que juega el ejercicio en el desarrollo integral de sus hijos.
- Fomentar la participación de los estudiantes en talleres de actividad física (competiciones deportivas, pruebas atléticas, patrones rítmicos, etc.).

REFERENCIAS CITADAS

- Ariste, M., y Caro, C. (2018). La actividad física y su relación con el índice de masa corporal en los alumnos del sexto grado de educación primaria de la institución educativa 30129 “Micaela Bastidas” del tambo Huancayo – 2018 (tesis doctoral) Universidad Peruana Los Andes, Huancayo.
- Bailey, R., Cope, E., y Parnell, D. (2015). Realising the benefits of sports and physical activity: The human capital model., *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, 147-154.
- Cabello, C. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018 (tesis de maestría) Universidad Cesar Vallejo, San Juan de Miraflores Perú.
- Casimiro, A., Prada, A., Muyor, J.M. y Aliaga, M. (2005). Manual básico de prescripción de ejercicio físico para todos. Universidad de Almeria.
- Delgado, M., Gutierrez, Á, y Castillo, M. (2016). Entrenamiento físico deportivo y alimentación. De la infancia a la adultez (3rd ed.). Barcelona, España: Paidotribo.
- Desiderio W. A., Losardo R. J., Bortolazzo C., Tooren J. A. y Hoyo E. H. (2021). Deporte, educación y salud. *Asociación Médica Argentina*, 134(3), p. 9.
- Galindo, F. (2019). La actividad física y el cumplimiento de las recomendaciones en adolescentes escolares de la ciudad de Neiva (Colombia) (tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia, Colombia.
- Guevara, C. (2005). Índice de masa corporal y actividad física en adolescentes (tesis de maestría). Universidad Autónoma. Nuevo León, México.
- Iglesias, G. (2015). Actividad Física, sedentarismo, rendimiento académico y atractivo de la Educación Física en jóvenes de educación secundaria (tesis doctoral). Universidad de la Laguna, la Laguna.
- La Organización Mundial de la Salud (2020). *Obesidad y sobrepeso*. Santiago: OMS.

- La Organización Mundial de la Salud, (OMS). (2018).
- Martí, S. (2011). Actividad física, sedentarismo frente a pantallas y su relación en adolescentes (tesis doctoral). Universidad de las Palmas de Gran Canaria, las Palmas, Gran Canaria.
- Moral, J.E., Martínez, E.J. y Grao, A. (2014). *Motivaciones para la práctica de actividad física en adolescentes*. España: Wanceulen Editorial deportiva, S.L.
- Rangul, V., Bauman, A., Holmen, T. L., y Midthjell, K. (2012). Is physical activity maintenance from adolescence to young adulthood associated with reduced CVD risk factors, improved mental health and satisfaction with life: The HUNT study, Norway. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 144. doi:10.1186/14795868-9-144.
- Romero, C. (2019). Las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes de la escuela de educación física - UNJFSC-HUACHO (tesis de maestría) Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho.