

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Actividades físico deportivos en los niños

Trabajo académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor:

Baudilio Contreras Reyes

Trujillo - Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Actividades físico deportivos en los niños

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



Actividades físico deportivos en los niños

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

Baudilio Contreras Reyes (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 los veintinueve días del mes de agosto 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 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: *"Actividades físico deportivas en los niños"*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) **CONTRERAS REYES, BAUDILIO**.

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, **CONTRERAS REYES, BAUDILIO**, 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 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 Albuquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Actividades físico deportivos en los niños

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet | 2% |
| 2 | www.readbag.com Fuente de Internet | 1% |
| 3 | ri.ues.edu.sv Fuente de Internet | 1% |
| 4 | alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet | 1% |
| 5 | eventos.ucol.mx Fuente de Internet | 1% |
| 6 | Submitted to Universidad Francisco de Vitoria Trabajo del estudiante | 1% |
| 7 | hdl.handle.net Fuente de Internet | 1% |
| 8 | Submitted to Grupo IOE Trabajo del estudiante | 1% |
| 9 | go.gale.com Fuente de Internet | 1% |

| | | |
|----|---|------|
| 10 | Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante | <1 % |
| 11 | qdoc.tips Fuente de Internet | <1 % |
| 12 | Submitted to 95131 Trabajo del estudiante | <1 % |
| 13 | Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante | <1 % |
| 14 | Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante | <1 % |
| 15 | bibliotecadigital.udea.edu.co Fuente de Internet | <1 % |
| 16 | saludpublica1.files.wordpress.com Fuente de Internet | <1 % |
| 17 | www.coursehero.com Fuente de Internet | <1 % |
| 18 | Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante | <1 % |
| 19 | www.comunidad.madrid Fuente de Internet | <1 % |
| 20 | Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León | <1 % |



Trabajo del estudiante

21 Submitted to Universidad Cesar Vallejo <1 %
Trabajo del estudiante

22 inba.info <1 %
Fuente de Internet

23 Submitted to Universidad ESAN -- Escuela de <1 %
Administración de Negocios para Graduados
Trabajo del estudiante

24 pedagogiayandragogiadelacf12.blogspot.com <1 %
Fuente de Internet

25 ieasuresedufisica.blogspot.com <1 %
Fuente de Internet

26 repositorio.usanpedro.pe <1 %
Fuente de Internet

27 Submitted to Instituto Nacional de Salud <1 %
Publica
Trabajo del estudiante

28 Vilma Mercedes Miranda Baquedano, Daniela <1 %
María Ayes Panchamé. "ESTILOS DE VIDA QUE
PRACTICAN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
UNIVERSITARIA DE CIENCIAS DE LA SALUD",
Revista Científica de la Escuela Universitaria
de las Ciencias de la Salud, 2019
Publicación

29 Submitted to Universidad Nacional Abierta y a <1 %
Distancia, UNAD,UNAD



Trabajo del estudiante

| | | |
|----|--|------|
| 30 | bienestar20.blogspot.com Fuente de Internet | <1 % |
| 31 | studylib.es Fuente de Internet | <1 % |
| 32 | aprenderly.com Fuente de Internet | <1 % |
| 33 | naph515.blogspot.com.es Fuente de Internet | <1 % |
| 34 | repository.unimilitar.edu.co Fuente de Internet | <1 % |
| 35 | www.ellipticalreviews.com Fuente de Internet | <1 % |
| 36 | Submitted to Infile Trabajo del estudiante | <1 % |
| 37 | Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante | <1 % |
| 38 | hera.ugr.es Fuente de Internet | <1 % |
| 39 | issuu.com Fuente de Internet | <1 % |
| 40 | www.buenastareas.com Fuente de Internet | <1 % |



41 zaguan.unizar.es <1 %
Fuente de Internet

42 idoc.pub <1 %
Fuente de Internet

43 www.elsevier.es <1 %
Fuente de Internet

44 www.infobae.com <1 %
Fuente de Internet

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía Activo



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo

Asesor.

DEDICATORIA.

*A mis queridos hijos y esposa, mi gratitud
inmensa por su amor, consejos, apoyo y
sacrificio, porque estuvieron a mi lado en la
realización de mis estudios y metas.*

Gracias.

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| DEDICATORIA | 10 |
| ÍNDICE | 11 |
| RESUMEN | 12 |
| ABSTRACT. | 13 |
| INTRODUCCIÓN | 14 |
| CAPÍTULO I..... | 15 |
| FOMENTO DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS | 15 |
| 1.1 Educación Física | 15 |
| 1.1.1 Breve Reseña Histórica | 15 |
| 1.1.2 Concepciones Actuales de la Educación Física | 16 |
| 1.1.3 Corrientes de la Educación Física | 16 |
| 1.1.4 Importancia de la educación física en los sistemas educativos | 19 |
| 1.1.5 Fundamentos de cultura física | 20 |
| 1.2 La Salud..... | 21 |
| 1.2.1 Determinantes de la Salud | 22 |
| CAPÍTULO II | 24 |
| FORMACIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE | 24 |
| 2.1 Estilos de Vida Saludable..... | 24 |
| 2.1.1 Factores condicionantes de los estilos de vida | 24 |
| 2.1.1.1 Hábitos alimenticios | 25 |
| 2.1.1.2 Práctica de actividades físicas | 26 |
| 2.1.1.3 Restricción del consumo de sustancias tóxicas | 32 |
| 2.1.1.4 Buenos hábitos de sueño y descanso..... | 35 |
| 2.2 Importancia de La Alimentación en Las Actividades Físico Deportivas..... | 38 |
| 2.2.1 Alimentación y Nutrición | 38 |
| 2.2.2 Alimentación y rendimiento físico | 39 |
| 2.3 Educación Para La Salud..... | 40 |
| CONCLUSIONES | 42 |
| REFERENCIAS CITADAS | 43 |
| ANEXOS | 46 |

RESUMEN

Si bien existen estrategias para incentivar la actividad física entre los estudiantes, las nuevas realidades que enfrenta la sociedad peruana en un mundo globalizado y en la era digital han cambiado los hábitos de movilidad. Este estudio se centra en este tema, de actividades de ocio y modos de expresión cultural, poniendo en peligro una forma de vida sedentaria y poniendo en peligro la interacción social, la salud y el desarrollo humano en general. Debido a esto, los expertos de la Organización Mundial de la Salud recomiendan a los jóvenes y adultos que realicen al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa cada semana para mantenerse físicamente activos.

Palabra clave. Salud, actividades físicas, desarrollo humano.

ABSTRACT.

Although there are strategies to encourage physical activity among students, the new realities facing Peruvian society in a globalized world and in the digital age have changed mobility habits. This study focuses on this topic, of leisure activities and modes of cultural expression, endangering a sedentary way of life and endangering social interaction, health and human development in general. Because of this, experts from the World Health Organization recommend that young people and adults get at least 150 minutes of moderate exercise or 75 minutes of vigorous aerobic activity each week to stay physically active.

Keyword. Health, physical activities, human development.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la promoción de la actividad física y el deporte regular se ha convertido en uno de los principales objetivos de la política educativa en varios países, especialmente europeos. Numerosos estudios demuestran que la actividad física moderada contribuye al bienestar y la calidad de vida de nuestra sociedad. El ejercicio de actividades de movimiento físico dentro de determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración se realiza en el marco de un modelo o estilo de vida saludable.

Los estudios han demostrado una correlación significativa entre la actividad física y otros hábitos saludables, como la mejora de la condición física, la higiene personal, una dieta equilibrada y la reducción del consumo de alcohol y tabaco.

Objetivo general.

- Analizar las características importantes de la práctica de actividades físicas en los niños.

Objetivos específicos.

- Describir el marco teórico de la educación física.
- Describir las características de la vida saludable.

La investigación se realizó de siguiente manera: En los capítulos I y II, se desarrolla el Marco Teórico; es decir las bases teóricas referentes a educación física, la salud, estilos de vida, importancia de la alimentación en las actividades físico deportivas, educación para la salud y universidades promotoras de la salud.

También son presentadas las conclusiones recomendaciones y las referencias consultadas.

CAPÍTULO I

FOMENTO DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS

1.1 EDUCACIÓN FÍSICA

1.1.1 Breve Reseña Histórica

Aunque la educación física siempre ha sido parte del desarrollo humano, la educación física moderna surgió recién en el siglo XVII de forma terapéutica e higiénica. En el siglo XIX, estos "medicamentos" fueron reemplazados por el término "gimnasia", más acorde con el término deporte. A principios del siglo XX surgieron dos aspectos de este tema: la actividad física en las islas británicas y las actividades sanitarias y militares en la Europa continental.

A partir de la década de 1970, la educación física experimentó tanto una reconceptualización como una innegable renovación. Las aportaciones de la danza, la música, el ritmo, la psicomotricidad, el ocio, los deportes recreativos o de aventura, el desarrollo físico, las escuelas deportivas, los movimientos educativos y el deporte orientado a la salud están reviviendo en la actualidad líneas de actividad tradicionales.

1.1.2 Concepciones Actuales de la Educación Física

Ramos (2010) señaló que definir los conceptos y objetivos de la educación física es una tarea compleja, ya que requiere una comparación de definiciones, desde definiciones, desde conceptos científicos que enfatizan el nivel actual de conocimiento hasta la expansión de la educación física. Así como las leyes, teorías, supuestos y principios aplicables. Otro término que la define no como ciencia sino como campo de conocimiento es claramente disciplinario, interdisciplinario o multidisciplinario. El tercer término la define no como una ciencia, sino como un dominio o campo de conocimiento, como una perspectiva heurística que resaltará teorías interrelacionadas y esquemas conceptuales útiles para futuras investigaciones. Por lo tanto, es necesario prevenir tales desviaciones. (Baena, 2005).

Castejón (2001): Desde un punto de vista epistemológico, afirma que la educación física forma su saber. Trabajó para internacionalizar la técnica de observación, crear un sistema más preciso y definir a su sujeto como una persona en movimiento o en movimiento con todas sus implicaciones culturales.

Según Martínez y Victoria (2010), el deporte es una ciencia porque abandona la intuición en favor de experimentos y conceptos y métodos científicos. Según González (1993), la educación física es una ciencia y un arte que promueve el desarrollo consciente de la motricidad del individuo, así como de otras habilidades personales, de manera armoniosa, natural y progresiva.

Según Valderrama (2001), la práctica de actividades físicas sistemáticas es parte esencial y necesaria de la pedagogía que promueve y apoya el desarrollo integral y armónico del individuo. Desde una perspectiva praxeológica, Hernangil, Lastres y Valcárcel (2011) plantean que el deporte no es una ciencia, sino una práctica pedagógica cada vez más dependiente del conocimiento científico.

Según Baen (2005), el deporte se basa en el carácter multidisciplinar de las ciencias relacionadas con la actividad física, como la pedagogía, la psicología, la biomecánica y la fisiología. Sin embargo, la naturaleza interdisciplinaria de la educación física es más evidente desde la perspectiva de la escuela.

1.1.3 Corrientes de la Educación Física

En sus más de dos siglos de existencia, la educación física se ha adaptado a las necesidades tanto de la educación como de las sociedades que las han ido demandando; estos hechos inculcaron teorías y técnicas actuales confinadas en los diversos paradigmas filosóficos.

Con base en los métodos de Palacios, Montalvo y Ribas (2009), Benjumea (s/a) revela cinco corrientes teóricas denominadas contemporáneas.

a) **La Corriente del Deportista:** Cuerpo acrobático; El trabajo de Thomas Arnold, que vio la introducción de los deportes en la "Escuela Pública" de Rugby (Inglaterra, 1828), sirve como el origen del deporte moderno. La educación física siempre ha tenido esta corriente porque es un fenómeno social que trasciende los

propios fines para los que se practica y porque refleja factores antropológicos, políticos y educativos.

Históricamente se ha basado en la concepción biológica y mecanicista del movimiento, y sus principales características han sido la búsqueda del rendimiento, la representación en el deporte reglado y la competitividad. Diferentes métodos gimnásticos comenzaron a surgir y entrar en conflicto entre sí en el siglo XIX.

El rol social, integrador y no excluyente de las diversas disciplinas deportivas se está reflexionando actualmente en diversos escenarios institucionales y se entiende que cada uno de estos roles tiene tres componentes fundamentales: educativo, recreativo y competitivo.

b) Corriente de educación psicomotriz: Cuerpo pensante; Surgió como corriente a mediados de la década de 1960 con aportes de la neurofisiología, el psicoanálisis, la psicología cognitiva, incluso la fenomenología y la sociología. Se desarrolla como una reacción contra la concepción puramente biológica y mecanicista del cuerpo. El posicionamiento de esta corriente en el campo de la educación, y particularmente su incursión en la Educación Física, a raíz de las propuestas teóricas de Le Boulch, La Pierre y Acurturrier, así como de Picq y Vayer.

La aparición de nuevos puntos de vista sobre la educación del cuerpo y el movimiento humano ha llegado a un punto de inflexión con su aparición. Aquí, el cuerpo se conceptualiza como un ser psicosomático en el que la elaboración interna de los procesos motores y el carácter evolutivo de los procesos de maduración influyen en el desarrollo de las estructuras motrices, así como en la organización de los aspectos espacio-temporales, la motivación y los propios procesos motores.

Tres dimensiones indivisibles, la motriz, la cognitiva y la socioafectiva, se distinguen en cada individuo por él.

c) Corriente del cuerpo comunicante: El marxismo y el psicoanálisis son grandes influencias de esta corriente, que se origina en Estados Unidos y Europa. Sus

posturas filosóficas están representadas institucionalmente por la "Escuela de Frankfurt" y personalmente por los alemanes Marcuse y Reich. Está influenciado por el avance de las ciencias sociales y humanas, particularmente la antropología, la sociología crítica y la psicología.

Presenta una visión integral del cuerpo que ha sido bautizado como "corporeismo"; sus principios incluyen un llamado a la liberación sexual, la necesidad del reencuentro, la comunicación espontánea, la escucha y la atención al cuerpo; un cuerpo hablado y vivido, no enseñado.

- d) **La Corriente de la Sociomotricidad o Praxiología Motriz:** propuesta por Piere Parleba (1967-1985), quien intenta definir una epistemología de la educación física combinando las diversas corrientes. Su rasgo más saliente es el reconocimiento de la educación física como una pedagogía de las conductas motrices, cuyos fines comprende, son genuinas y las define como la organización significativa del acto motor, haciendo leer la "conducta motriz" como un acto en sociedad, susceptible.

El autor antes mencionado elige examinar las habilidades motoras humanas, donde la inteligencia motora debe producir patrones de movimiento novedosos en circunstancias imprevistas. Como resultado, se crearía una estructura intelectual cada vez más compleja, similar a la que se crea en las situaciones-problema de los juegos grupales, por ejemplo.

- e) **Su propuesta es radicalmente opuesta a las corrientes integracionistas** (Gangey) y de educación física básica (Martha Castaer y Oleguer Camerino). Estos autores se esfuerzan por armonizar las diversas estrategias resultantes de los criterios de educación física. Afirman enseguida que no están de acuerdo con las posturas analíticas y utilitarias al respecto.

La proposición central de Martine y Victoria (2010) se basa en un "enfoque global" de la motricidad humana y la comprensión del ser humano "como el mayor sistema abierto e inteligente", en el que una triple dimensión de su "hacer": el

dimensión introyectiva-reconocerse a uno mismo; la dimensión extensiva del ser-interactuar; y la dimensión proyectiva del ser-comunicante".

Esta propuesta pretende utilizar las etapas evolutivas y las necesidades de exploración del niño, que se encuentran principalmente en las primeras etapas de formación, para orientar la intervención pedagógica de manera no directiva.

1.1.4 Importancia de la educación física en los sistemas educativos

El enfoque de Cuesta (s/a) se toma en consideración en un esfuerzo por enfatizar la importancia de la educación física en todos los sistemas educativos. Las actividades relacionadas con la educación física se encuentran entre las que tienen los mayores efectos positivos en el desarrollo multilateral de un individuo. En un escenario que fomenta la movilización, ayuda a los niños pequeños, adolescentes y adultos a mejorar su cultura del movimiento, mantener su salud y desarrollar sus habilidades motrices, psicológicas y psicosociales. También les ayuda a enriquecer y dar sentido a sus vidas de los mejores aspectos de cada sujeto y cómo deben encajar en la sociedad.

Siendo la educación física una materia obligatoria en todos los niveles educativos del país, incluyendo la educación superior, es deber de los docentes que laboran en el departamento de educación física brindar la opción de participar en diversos deportes a los alumnos que así lo prefieran. Los estudiantes que se formen en diversas carreras como futuros profesionales también podrán optar por participar en esta materia de forma voluntaria en los primeros cursos académicos.

Sin embargo, muchos alumnos que han cursado educación física en su educación primaria y secundaria muestran malas actitudes hacia la práctica deliberada de actividades físicas; lo abordan con un estado de ánimo deprimido, lo que dificulta el trabajo del docente porque debe lidiar repetidamente con la apatía que muestran muchos estudiantes en sus grupos y aumenta la complejidad del proceso de consecución de los objetivos planteados.

1.1.5 Fundamentos de cultura física

Al comenzar la discusión de la cultura física, es importante señalar que no hay muchos tratados sobre el tema y que, en algunos casos, la cultura física es simplemente otro nombre para la educación física.

Según un equipo de investigadores de la Universidad del Cauca-Colombia, Hernández (2001), un cubano, plantea una serie de cuestiones relacionadas con la cultura física.

- a) La cultura física se define como una ciencia que dirige el desarrollo y mejoramiento físico del ser humano a través del ejercicio físico.
- b) El autor afirma que el propósito de la actividad física y su mejora es principalmente para abordar la necesidad de salud corporal.
- c) De acuerdo con esta teoría, la cultura física es la encargada de cuidar el bienestar físico de las personas y cómo este se relaciona con sus otras necesidades, como lo demuestran sus componentes, entre los que se encuentran la educación física, la actividad física intensa, la cultura física terapéutica y la rehabilitación, turismo de recreación física, y deporte.
- d) El concepto de física no se estudia desde un único punto de vista sino que se alimenta de varias áreas del conocimiento, como se expresa de la siguiente manera: “La teoría de la cultura física es una ciencia que se forma a partir de los resultados de las ciencias sociales y las ciencias biológicas” (Hernández, 2001, p. 1). Considere que las ciencias biológicas estudian la integridad biológica de los seres vivos mientras que las ciencias sociales estudian el comportamiento de las sociedades y sus relaciones. De esta forma, se puede decir que la cultura física es abordada desde la interdisciplinariedad con el fin de profundizar en la comprensión de las acciones físicas del ser humano.

Al respecto, Castellanos y López (2003), quienes afirman que “el cuerpo, la cultura y el movimiento” son objeto de estudio de la cultura física, son citados por Batero y otros (2012). Estas disciplinas incluyen la recreación, la educación física y el deporte, entre otras que han ayudado al crecimiento y desarrollo de individuos y grupos de personas, contribuyendo a la creación de un ser social.

Lo mismo ocurre con Batero et al. La cultura física se describe como: por (2002).

El proceso de potenciar, fortalecer y estabilizar las capacidades, aptitudes, actitudes y deseos motrices del individuo mediante la participación en actividades deportivas, de esparcimiento y el uso racional del tiempo libre, que permita consolidar una forma de ser, sentir, pensar y actuación que se fundamenta en el movimiento como proceso de acción participativo y dinámico que facilita la comprensión de la vida como experiencia de posibilidades, disfrute, creatividad y socialización. (pág. 4).

Por lo tanto, la actividad física, la recreación y el deporte son elementos de la cultura física que no solo ayudan al crecimiento de las habilidades motoras sino que también ayudan a la formación de la persona en su totalidad.

Se desvelan entonces las afirmaciones de Calero y Fernández en 2007; según ellos, “La cultura física actualmente está sujeta a influencias externas relacionadas con la variabilidad de los individuos, grupos y necesidades sociales” (Batero et al., p. 4). En otras palabras, es fundamental comprender el contexto sociocultural de la población que se beneficiará al establecer los requisitos donde se toman en cuenta algunos componentes de la cultura física.

Debido a los diversos factores que afectan a cada persona y al grupo social del que forma parte cuando busca la forma de saciar sus necesidades lúdicas y físicas.

1.2 La Salud

Un estado completo de bienestar físico, mental y social, en lugar de simplemente la ausencia de enfermedad, es lo que la Organización Mundial de la Salud (2004) define como salud (p. 11). Luego, esta misma entidad amplía esta definición para incluir una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento predecible, establecido por la interacción de los rasgos personales de una persona, sus interacciones sociales y sus condiciones de vidas socioeconómicas y ambientales.

1.2.1 Determinantes de la Salud

El estudio de los determinantes de la salud se plantea como un conjunto de factores personales, culturales, sociales, ambientales y económicos que determinan el estado de salud de un individuo a mediados del siglo XX con el desarrollo de la conceptualización de la salud. o grupos de personas.

Entre los modelos que intentaron explicar los determinantes de la salud destacan el modelo holístico de Laframboise (1973), el modelo ecológico de Austin y Werner (1973) y el modelo de bienestar de Travis (1977). Se tendrá en cuenta el Modelo desarrollado por el ex Ministro de Salud de Canadá Marc Lalonde (1974) en el informe “Una nueva perspectiva sobre la salud de los canadienses”; citado por Villar (2011), en el que nos muestra cuatro grandes grupos de condicionantes y estos son:

La biología humana o herencia genética

- Está influenciada por factores como la constitución, la carga genética, el crecimiento y desarrollo, y el envejecimiento. Hasta la última década del siglo XX se pensaba que este grupo de variables era el menos modificable.
- El conjunto de factores ligados a la biología humana, sin embargo, adquiere mayor responsabilidad como causa de la salud a raíz de los avances de la ingeniería genética y su papel en la prevención del desarrollo de enfermedades crónicas.
- El medio ambiente está compuesto por contaminación física, química, biológica, psicosocial y sociocultural. El control de sus implicaciones reduce la incidencia de enfermedad y mortalidad porque cada uno de ellos contribuye individual o colectivamente al desarrollo de numerosas patologías.

Estilos de vida

Comportamientos y hábitos alimentarios, consumo de sustancias tóxicas, sedentarismo, estrés, actividad sexual no saludable, conducción de riesgo y uso inadecuado de los servicios sociosanitarios.

El sistema de salud:

Las ventajas de las intervenciones terapéuticas y preventivas, los efectos negativos del tratamiento médico, la larga lista de espera para la atención médica y la burocratización de la atención.

Sin embargo, según Rueda (2014), la influencia de los determinantes de la salud la distribuye uniformemente. (Ver apéndice 1).

CAPÍTULO II

FORMACIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

2.1 Estilos de vida saludable

El término "estilo de vida" tiene innumerables conceptos y aplicaciones porque se usa en muchos campos académicos diferentes. La OMS describe el campo de la salud como una “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones de comportamiento individuales determinados por factores socioculturales y características personales” (Organización Mundial de la Salud, 2004, p. 27).

Por otro lado, es importante tener en cuenta que, así como no existe un estado de salud perfecto, tampoco existe un estilo de vida "óptimo y único" para todos porque factores como la cultura, el ambiente familiar, el trabajo, los ingresos económicos, la edad, las capacidades físicas individuales y el estado de salud afectan la forma de vida de las personas y su calidad, lo que hace que algunos se desvíen más hacia la "salud" mientras que otros hacen lo contrario dicho objetivo. Rodríguez (2014).

En este sentido, el objetivo es asegurar que, dadas las circunstancias actuales del individuo, el entorno en el que se desenvuelve y la satisfacción de sus necesidades fundamentales, las alternativas más saludables sean también las mejores y más sencillas de elegir. El término “Estilo de Vida Saludable” también se usaría entonces para referirse a las prácticas y rutinas que cada individuo puede realizar para lograr un crecimiento y bienestar sin interferir en su propio equilibrio biológico o en sus interacciones con su entorno físico, social o profesional.

2.1.1 Factores condicionantes de los estilos de vida

Un estilo de vida saludable está integrado por un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa. Posteriormente se describe los

factores concluyentes en un estilo de vida saludable como son: (Leinadier, Valderrama y Vergara (s/a)

2.1.1.1 Hábitos alimenticios

El desarrollo de hábitos alimentarios en la población juvenil, según Palacios, Montalvo y Ribas (2009), es uno de los factores que determina el estilo de vida que se adquiere desde la niñez. También comienza a verse influenciado por diversos factores como la cultura, las costumbres y el entorno en el que se desarrolla cada persona. Comienza con los hábitos alimenticios que se adoptan durante la niñez e influyen en etapas posteriores del desarrollo. Sin embargo, los cambios en los hábitos ya establecidos comienzan a aparecer a medida que la persona ingresa a otros ciclos de vida más vulnerables, como la adolescencia y la juventud, dando lugar a cambios en su forma de vida.

Es crucial enfatizar que una dieta saludable es el factor principal en el éxito del crecimiento. Para conseguirlo, es importante conocer las pautas nutricionales que proporciona la pirámide nutricional sugerida por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2015) (Anexo 1). Este es un ejemplo de dieta equilibrada que asegura un aporte energético suficiente además de los nutrientes y demás ingredientes necesarios para la salud de cada organismo.

La falta de una alimentación equilibrada puede provocar alteraciones nocivas para la salud, que pueden derivar en enfermedades que tienen efectos secundarios tanto físicos como psíquicos y que provocan problemas que pueden ser irreversibles. Entre estos trastornos se encuentran el sobrepeso, la obesidad, la anorexia y la bulimia. Los dos últimos se caracterizan por ser patologías propias de la sociedad contemporánea y común en los jóvenes por su expansión territorial y su vinculación con determinados rasgos culturales.

El aspecto socioeconómico es un factor que incide en la mayoría de los estudiantes, ya que su principal interés es obtener alimentos económicos que requieran poco tiempo de preparación y consumo, como los alimentos procesados con altos

niveles de grasas saturadas. Debido a las diferencias de estratos que ya existen, este impacto económico es significativo porque, a diferencia de los estratos altos, los estratos bajos consumen más frutas y verduras y menos alimentos ricos en grasas saturadas.

El desarrollo de hábitos alimentarios saludables debe tener en cuenta los determinantes sociales porque son cruciales para el campo de la promoción de la salud en su conjunto y tienen un impacto directo en el comportamiento. También están influenciados por los actores sociales, que pueden empeorar o mejorar la calidad de vida del joven.

Debido a que el consumo continuado de una dieta poco saludable por parte de la población universitaria puede generar un aumento de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), como diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, etc., es importante que los profesionales de la salud, las organizaciones políticas y principalmente los jóvenes tomen un papel activo en este esfuerzo. Como resultado, se han desarrollado iniciativas que incorporan enfoques holísticos para la promoción de estilos de vida saludable, como Universidades Saludables (Pontificia Universidad Católica del Per, 2013), que contó con la participación de estudiantes, docentes y directivos de la Pontificia Universidad Desde 2011, católica de lima viene poniendo en práctica esta iniciativa bajo la dirección del Departamento de Psicología. El objetivo de este programa es hacer de la PUC un lugar donde todos en el trabajo puedan experimentar, practicar y promover la salud universidad ha logrado potenciar los estilos de vida saludable de los tres niveles universitarios, tanto a nivel individual como comunitario.

2.1.1.2 Práctica de actividades físicas

Debido a las numerosas y variadas interpretaciones que se le aplican con frecuencia, es importante definir primero el concepto de actividad física. En numerosas ocasiones, la gente lo confunde con deporte, mientras que otros lo confunden con ejercicio y/o condición física. A pesar de que todos están estrechamente relacionados, no todos significan lo mismo, por lo que es necesario hacer cálculos precisos en cuanto a:

- Una actividad física es cualquier movimiento del cuerpo causado por una contracción esquelética que eleva el gasto de energía por encima de los niveles de reposo. Por supuesto, no es la única definición, por lo que vale la pena incluir otras definiciones que se han descubierto, tales como: toda actividad que implique movimientos significativos del cuerpo o de los miembros, y todos los movimientos de la vida diaria, incluidas las actividades laborales, domésticas quehaceres, desplazamientos y actividades de ocio; estas últimas constituyen dimensiones, categorías o subcategorías, consideradas como tales por Corbin, Pangazi y Franks (2000) referenciadas por Alberto (2013, p. 2). (Apéndice 2).

Hay dos perspectivas desde las que se puede ver la actividad física: general y específica. En términos generales, podría atribuirse a la dimensión global de la actividad física, que distingue cuatro categorías distintas: viajes, hogar, trabajo y tiempo libre, aunque pueden no ser las únicas.

Las subcategorías de actividad física, por su parte, se destacan porque cada una se distingue por una determinada circunstancia y acción. Proporcionamos las siguientes definiciones de enfoques como el ejercicio, el deporte, la recreación y la danza como ejemplos de actividad física de tiempo libre que se diferencian porque presentan características muy específicas y deben llevarse a cabo de manera estructurada y planificada.

- i. **Ejercicio físico:** Es una forma de ejercicio físico. La actividad física se define como cualquier actividad realizada específicamente para mejorar la salud, el nivel de acondicionamiento físico o el nivel de calidad de vida. El acondicionamiento físico se refiere a las características que afectan la capacidad de una persona para desempeñarse en actividades físicas deportivas. El ejercicio es una actividad particular planificada por expertos y organizada en sesiones individuales de acuerdo con los objetivos iniciales de desarrollo físico del programa. Tiene una intensidad, frecuencia y duración adecuadas.

Hay cuatro elementos que definen tanto la actividad física como el ejercicio:

- **Frecuencia (nivel de repetición):** La frecuencia (normalmente expresada en términos de número de veces por semana) con la que una persona realiza actividad física.
 - **Intensidad (nivel de esfuerzo):** El grado de esfuerzo requerido para la actividad física; esto se caracteriza frecuentemente como ligero, moderado o vigoroso.
 - **Duración (tiempo):** La duración de la sesión de ejercicio.
 - **Tipo:** La forma específica de ejercicio que usa la persona (p. ej., correr, nadar, saltar, etc.).
- ii. **Deporte:** Al respecto, García (1990) afirma que para construir una definición de deporte es necesario partir de posiciones amplias y flexibles, enfatizando sus elementos esenciales e intentando que la definición sea inclusiva y no excluyente. El deporte es: basado en estos elementos.
- Es una actividad física y mental que involucra a las personas.
 - Tener carácter competitivo.
 - Regulado por leyes institucionalizadas.

Es importante reconocer que estas cualidades pueden variar en diferentes deportes de diferentes maneras. Por otro lado, Castejón (2001) ofrece una nueva definición de deporte muy integradora y que engloba todas las disciplinas deportivas.

Actividad física en la que la persona planifica y muestra una serie de movimientos o control de movimiento, utilizando sus cualidades únicas y/o trabajando con otra(s), para que pueda competir consigo misma, con el entorno o con otra(s). Intentar ir más allá de sus propias limitaciones asumiendo que existen unas leyes que deben seguirse en todo momento y que, en algunas situaciones, pueden utilizar un determinado tipo de material de práctica. (pág. 17).

En consecuencia, se puede decir que el deporte se examina desde una variedad de ángulos, incluidos los del ámbito cultural y científico; de esta forma, el deporte es examinado por la filosofía, la educación, la sociología, la psicología, la biomecánica, etc.

- Beneficios y desventajas de la práctica de actividad física: Hernangil, Lastres y Valcárcel (2011) describen las siguientes ventajas y desventajas de la práctica regular de actividad física como factor significativo en la prevención, mejora y rehabilitación de la salud.

i. Beneficios físico-fisiológicos:

A nivel osteomuscular:

- Permite una mejor osificación cualitativa de los huesos.
- Los cartílagos de las articulaciones se han fortalecido, lo que ha aumentado su estabilidad y ha aumentado la protección contra posibles lesiones.
- Favorece la hipertrofia de las fibras musculares a la vez que aumenta su resistencia y flexibilidad.
- En resumen, la actividad física mejora la salud de los huesos, las articulaciones y los músculos al prevenir enfermedades como la osteoporosis, la artrosis y el dolor de espalda, así como al elevar los niveles de condición física durante el proceso de curación después de las lesiones.

A nivel cardiovascular:

Aumenta el volumen de la cámara del corazón y el grosor de la pared, lo que hace que el corazón bombee más sangre (volumen sistólico) a los demás órganos del cuerpo con cada latido y reduce la frecuencia cardíaca. Como resultado, la eficacia del corazón aumenta.

- Aumenta el tamaño y la flexibilidad de las arterias. Esto facilita la circulación sanguínea al aumentar la capilarización del corazón y del resto de los músculos del cuerpo.
- Controla la presión arterial.
- Previene la arteriosclerosis, embolias y otras enfermedades coronarias al evitar que disminuya el diámetro de los capilares.
- Como resultado, aumenta la resistencia, lo que conduce a un corazón más saludable. El riesgo de ataque cardíaco disminuirá, al igual que problemas como las arritmias.

A nivel respiratorio:

Como resultado de la función pulmonar mejorada, hay más oxigenación.

- Mejora la frecuencia respiratoria tanto durante el ejercicio como en reposo.
- Debido a que los alvéolos funcionan mejor, el intercambio de gases es más efectivo.
- Aumenta el metabolismo del cuerpo, lo que eleva las necesidades de oxígeno.
- Hace que los músculos respiratorios sean más fuertes y resistentes al mismo tiempo que reduce el estrés que experimentan al respirar.
- De este modo, el ejercicio se puede realizar con más vigor y el proceso de recuperación será más rápido. También se previenen el asma y la bronquitis, así como otras enfermedades respiratorias.

A nivel del sistema circulatorio:

- Aumenta la cantidad de sangre en el torrente, lo que eleva el nivel de hemoglobina. Esto mejora la entrega de oxígeno a los tejidos y acelera la recuperación después de un esfuerzo.
- La activación de la función de órganos como el riñón y el hígado promueve la eliminación de materiales de desecho.
- Ayuda a mejorar la recogida de los desechos metabólicos y la oxigenación de las células de los tejidos.

Relativo al sistema nervioso.

- Desarrolla y mejora las neuronas.
- Mejora la transmisión del impulso nervioso al preservar y fomentar el crecimiento de las células nerviosas y los neurotransmisores.
- Favorece la recuperación del ejercicio físico y la regulación del sistema nervioso en reposo.
- Potencia los procesos de descanso y sueño.
- Controle su ansiedad e impulsividad para que pueda convertirse en un atleta más enfocado.

El sistema metabólico se describe a continuación.

- Facilita la captación de glucosa por los músculos.
- Promueve la captación de glucosa mientras inhibe la liberación de insulina y el desarrollo del tejido adiposo.
- Mantiene un peso corporal saludable mientras reduce los niveles de colesterol "malo" y eleva el colesterol "bueno". Como resultado, el metabolismo de los lípidos estará más activamente involucrado en las vías energéticas, lo que afectará la prevención de enfermedades.

ii. beneficios de lo psíquico.

La práctica regular de actividad física se traduce en una mejora del nivel de autocontrol y de la fuerza de voluntad de la persona.

- Reduce el estrés de la vida, la ansiedad y la depresión al disminuir estos tres factores.
- Genera una sensación de bienestar y muestra una actitud positiva.
- Una mayor sensación de seguridad y confianza en sí mismo es el resultado de un mejor control del cuerpo.
- Inculca un sentido de independencia y autocontrol en el individuo.
- Implica desarrollar rutinas que apoyen un orden personalizado. Como resultado, puede regular los horarios de sueño y descanso y evitar el insomnio.
- Existe una forma más efectiva de manejar la ansiedad, la agonía o la decepción.
- Implica el uso de herramientas para gestionar la resistencia a la frustración.

iii. Ventajas sociales:

La participación en la actividad física sugiere que una persona es parte de su entorno y miembro de la sociedad. Adicionalmente, permitirá:

- Interactuar entre sí conociéndolos y comunicándose con ellos.
- Apoyar el desarrollo de la personalidad.
 - Haz un espacio para reuniones.
 - Obtenga nuevas experiencias y perfeccione sus habilidades sociales.
 - Adquirir respeto por la ley.

- Fomentar conductas que favorezcan una formación menos individualizada, como la participación, la colaboración, el respeto y el trabajo en grupo.
- Fomentar un sentido de responsabilidad individual y colectiva, respeto por los demás e integridad.
- Acumule los medios para resistir y adaptarse a la presión de los compañeros, que se amplifica en caso de recaídas.

2.1.1.3 Restricción del consumo de sustancias tóxicas

El consumo de sustancias tóxicas demuestra que las personas lo ven como un mecanismo para hacer frente a las presiones ambientales, los trastornos emocionales y la tensión. La relevancia del estudio del consumo de sustancias tóxicas se justifica por los efectos que estas tienen sobre el funcionamiento humano como consecuencia de cambios químicos en el cerebro, que a su vez provocan cambios en el estilo de vida de las personas y repercuten en su entorno.

Corcuera, De Irala, Osorio y Rivera (2010) afirman lo siguiente:

La implementación de restricciones en el uso de sustancias tóxicas es crucial si queremos construir en los jóvenes mecanismos de protección contra las influencias externas que puedan tentarlos a involucrarse en este consumo. Estas medidas están destinadas a proteger contra la dependencia y la pérdida de autocontrol, que están relacionadas con el mayor riesgo de que los jóvenes tomen decisiones críticas que podrían tener graves consecuencias (p. 19).

Estas son algunas de las principales sustancias tóxicas que suelen consumir los jóvenes.

- a) **Consumo de tabaco:** La mayor amenaza para la salud pública es el consumo habitual y voluntario de tabaco. La principal causa de muerte en todo el mundo es el consumo de tabaco. Según estimaciones de la OMS, el consumo de tabaco es responsable del 40 al 45 por ciento de todas las muertes por cáncer, del 90 al 95 por ciento de las muertes por cáncer de pulmón, del 74 por ciento de las muertes por enfermedad pulmonar obstructiva crónica y de alrededor del 35 por ciento de las

muerdes por enfermedad cardiovascular en los hombres. entre las edades de 35 y 69 años. Se desconoce la composición química precisa de los cigarrillos. El humo del tabaco contiene hasta 4.500 sustancias diferentes, muchas de las cuales son nocivas para la salud. La nicotina, el monóxido de carbono, los alquitranes y los radicales libres son las cuatro sustancias químicas más importantes del humo del tabaco.

El contenido de nicotina de los cigarrillos oscila entre el 1 y el 3 por ciento. Cada inhalación da como resultado el consumo de aproximadamente 0,12 miligramos, aunque una parte considerable de esto se pierde durante la combustión del cigarrillo. A pesar de no ser tóxico en sí mismo, la dosis acumulada en los cigarrillos es la raíz de la adicción.

El monóxido de carbono (CO), un veneno asociado con enfermedades cardíacas y vasculares, tiene una gran afinidad por la hemoglobina.

Los alquitranes son una clase de hidrocarburos aromáticos que son responsables de la mayoría de los cánceres.

Los oxidantes son una clase de sustancias que pueden causar enfisema pulmonar, bronquitis crónica e irritación de garganta, ojos, nariz y pulmones.

- b) **Consumo de alcohol:** Con 10 litros de alcohol puro consumidos anualmente por persona, el alcohol ocupa el segundo lugar en el mundo en cuanto a consumo de drogas, contribuyendo directamente a 10.000 muertes anuales. Es una droga legal, fácil de obtener y con una gran aceptación social, pero la OMS la considera la segunda droga más dura después de la heroína.

El abuso del alcohol ha creado un problema grave tanto para los individuos como para las sociedades debido a sus efectos en el orden físico y psicológico, así como a sus efectos en la vida laboral y familiar. El alcoholismo es una enfermedad multifacética que probablemente es provocada por cambios en la forma en que funcionan ciertos circuitos cerebrales implicados en el autocontrol de la conducta de consumo de bebidas alcohólicas.

Las consecuencias médicas, psiquiátricas y adictivas de esta enfermedad harán que el paciente experimente repetidas recaídas y cronifique la enfermedad si no se detiene gradualmente el curso de la enfermedad. Además, aquellos que

comienzan a beber alcohol durante la adolescencia tienen más probabilidades de experimentar los efectos negativos del consumo excesivo de alcohol cuando sean adultos, incluido un mayor riesgo de volverse dependiente del alcohol o convertirse en alcohólico.

c) Consumo de otras drogas: Debido a la creciente participación de adolescentes y adultos jóvenes en estas conductas, el consumo de drogas (uso ilegal) es uno de los temas que más atención ha despertado en los últimos años. Los costes humanos, sociales y económicos que conlleva, así como los datos epidemiológicos del consumo, la convierten en un verdadero problema de salud pública y social.

Los jóvenes de los países desarrollados están expuestos a la oferta de diversos tipos de drogas desde muy pequeños, y esto hay que tenerlo en cuenta. Definimos una droga como cualquier sustancia, terapéutica o no, que, una vez ingerida, tiene el poder de alterar una o más funciones corporales. Esta es la definición estándar de la OMS.

A continuación se examinan los siguientes tipos de drogas por ser las más comunes entre nuestros jóvenes:

- **Cocaína:** Una de las drogas más adictivas y dañinas, es un potente estimulante del sistema nervioso central. Es una droga elaborada a partir de hojas de arbusto de coca que han sido procesadas químicamente. Hay varias preparaciones de drogas disponibles, incluyendo:

- Clorhidrato o polvo de cocaína.
- Basuko o pasta de coca.
- Cocaína base, como el crack.

Esta sustancia regula al alza el sistema neurotrágico dopaminérgico, que controla procesos trascendentales en nuestro cuerpo, y tiene los siguientes efectos: aumento de la frecuencia respiratoria, aumento del estado de excitación motora y del nivel de actividad de la persona, una variedad de cambios emocionales que pueden provocar crisis de ansiedad, un aumento inicial de la capacidad de atención y concentración, que parece conducir a una mejora del rendimiento intelectual, aunque este efecto es transitorio.

- **Cannabis:** droga obtenida de la planta de cannabis, a partir de la cual se elaboran las sustancias ilícitas más populares, como la marihuana y el hachís. Estos preparados se fuman en un cigarrillo liado con tabaco y tienen muchos nombres, entre ellos porro, porro, peta, etc.

Después del consumo, puede experimentar: Relajación, somnolencia, sensación de que el tiempo se mueve más lentamente; Pérdida de la inhibición; felicidad excesiva; un enrojecimiento de los ojos; un aumento en la frecuencia cardíaca y la presión arterial; boca seca; distorsión de la percepción; dificultad para pensar y resolver problemas; y dificultad con la coordinación.

- **La heroína** es una droga que forma parte de la familia de los opiáceos y es producida por la morfina, que a su vez se derivaba del opio obtenido de la planta *papaver somniferum*. Inicialmente se presenta como un polvo blanco, fino e inodoro que, dependiendo del proceso, puede aparecer en una variedad de colores y texturas. La heroína se puede fumar, inyectar o inhalar por la nariz. Los primeros dos métodos de administración brindan acceso rápido al cerebro y, como resultado, tienen un inicio de acción más rápido.

Según la dosis tomada, los efectos del consumo de heroína incluyen inicialmente piel caliente, boca seca y sensación de pesadez en las extremidades. A veces, estos efectos van seguidos de náuseas, vómitos y picazón intensa; más tarde, se siente somnolencia durante varias horas; las funciones mentales se nublan, la función cardíaca y respiratoria se alteran, a veces hasta el punto de causar la muerte.

2.1.1.4 Buenos hábitos de sueño y descanso

El propósito principal del descanso y el sueño, que son necesarios para la supervivencia humana, es reparar el cuerpo y mantener la salud.

Según Buela y Caballo (1990), los factores biológicos, conductuales y ambientales desempeñan un papel en la determinación de la cantidad de sueño

necesaria para los seres humanos. El impacto de estos factores varía significativamente entre individuos; como resultado, algunas personas necesitan tan solo cinco horas de sueño para funcionar, mientras que otras necesitan al menos nueve horas. Un tercer grupo se caracteriza por una necesidad variable de sueño, y la mayoría de las personas duermen unas ocho horas. Las personas también pueden categorizarse en función de sus rasgos cualitativos, como dormir bien o mal o tener una propensión a levantarse temprano o quedarse despierto hasta tarde, independientemente de cuánto duerman (Arteaga, 2012).

La importancia de examinar el estilo de vida, por otro lado, se puede ver en el hallazgo de que, si no se sigue, esta variable afecta la propensión de una persona a experimentar estrés como un factor de riesgo psicológico para la salud. Cuando se trata de una población como la aquí estudiada, sobre todo porque se trata de un grupo de jóvenes universitarios que han ido adquiriendo formación académica en el campo de las ciencias de la educación, es posible que se ubique a una persona que está orientada a un estilo de vida saludable en un nivel óptimo de calidad de vida.

2.2 importancia de la alimentación en las actividades físico deportivas

Es fundamental distinguir entre los términos "alimento" y "nutrición", ya que cualquier persona que practique regularmente una actividad física o un deporte que requiera un esfuerzo sostenido debe tener especial cuidado con los alimentos que ingiere cada día y los nutrientes que contienen. (Apéndice 2.)

2.2.1 Alimentación y Nutrición

Según Paz (2014), al respecto, la salud y la capacidad de nuestro organismo para funcionar correctamente dependen de la nutrición y los alimentos que consumimos a lo largo de nuestra vida; como consecuencia:

Alimentación: La decisión de comer algo y su posterior preparación y consumo son actos voluntarios, informados y conscientes.

Nutrición: El proceso por el cual el cuerpo transforma los alimentos en sus partes constituyentes (carbohidratos, grasas, proteínas, etc.) ocurre de manera automática e

inconsciente a través de los cuatro procesos de digestión, absorción, circulación y excreción, que las células pueden utilizar.

2.2.2 Alimentación y rendimiento físico

Según Martínez y Victoria (2010), la dieta tiene un impacto significativo en el rendimiento físico de un atleta, especialmente en deportes de alta intensidad y larga duración como ciclismo, maratones, etc. El rendimiento está influenciado por la disponibilidad de carbohidratos.

Por otra parte, según Palacios, Montalvo y Ribas (2009), la actividad física eleva los requerimientos de nutrientes y energía, lo que obliga al consumo de una dieta equilibrada compuesta por una variedad de alimentos.

a) Hidratos de Carbono: Cumplen un propósito energético esencial. Se producen unas 4 kcal por gramo de hidratos de carbono. Debido a que son la principal fuente de energía para los músculos cuando se realiza actividad física, es crucial seguir una dieta rica en carbohidratos. Para un atleta, esto debería ser entre el 60 y el 65 por ciento de su ingesta calórica diaria. Con estas cantidades, puedes mantener tus reservas de glucógeno, que son necesarias para la contracción muscular.

Los carbohidratos vienen en dos variedades:

- Rápida o fácil absorción.

Los mono y disacáridos son compuestos que se pueden encontrar en la leche (lactosa), frutas, mermeladas y dulces.

- Absorción lenta o difícil.

Se pueden encontrar en patatas, legumbres (como lentejas y garbanzos), cereales y sus derivados (como harina, pasta, arroz, pan, maíz y avena) y en cereales como el trigo y el centeno.

Una de las reglas fundamentales que debe guiar la dieta de un deportista es consumir una dieta rica en hidratos de carbono.

b) Lípidos y grasas.

Son inherentemente energéticos. Casi 9 kcal están contenidas en un gramo de grasa, lo que significa que una dieta para deportistas debe contener entre el 20 y el 30 por ciento de las calorías totales. Las siguientes categorías se aplican a las grasas:

- i. **Las grasas saturadas** se consideran "grasas malas" porque pueden elevar los niveles de colesterol e interrumpir el flujo sanguíneo cuando se consumen en exceso. La mayoría de las grasas saturadas se encuentran en alimentos de origen animal como la mantequilla y la carne roja; también son abundantes en aceites de palma y coco.

- ii. **Insaturadas:** dado que las grasas no saturadas son líquidas a temperatura ambiente, muchas de ellas son aceites. Son grasas saludables porque controlan los niveles de colesterol y protegen contra problemas cardíacos.

Ellos pueden ser:

Grasas monoinsaturadas, que se pueden encontrar en almendras, nueces y otros frutos secos, así como en aceite de oliva, aceitunas, aguacates y legumbres.

Grasas poliinsaturadas: se pueden encontrar en pescados grasos como el salmón, el atún, las sardinas y los alimentos de girasol, pescado y semillas.

c) Proteínas: Al igual que los carbohidratos y las grasas, las proteínas son compuestos químicos muy complejos que se componen de carbono, hidrógeno y oxígeno. Además, el nitrógeno, que constituye aproximadamente el 16 % de la mayoría de las proteínas de la dieta, es otro elemento esencial que se encuentra en las proteínas. Estos cuatro elementos se combinan para formar compuestos conocidos como aminoácidos, que se dividen en dos grupos importantes:

- i. Debido a que el cuerpo no puede producirlos, los aminoácidos esenciales, como la fenilalanina, la isoleucina, la leucina, la lisina, la metionina, la treonina, el triptófano y la valina, deben ser obtenidos de los alimentos.
- ii. Los siguientes aminoácidos se consideran no esenciales y son producidos por el cuerpo: alanina, asparagina, ácido aspártico, cisteína, glutamina, ácido glutámico, glicina, prolina, serina y tirosina.

Un suministro adecuado de cada uno de los aminoácidos necesarios indica una proteína de alta calidad. El pescado, la carne, la leche y los huevos son ejemplos de alimentos de origen animal que contienen proteínas, que se cree que son de mayor calidad que las proteínas que se encuentran en los alimentos de origen vegetal porque contienen todos los aminoácidos esenciales en las cantidades adecuadas para apoyar la alimentación orgánica.

Se recomienda que las proteínas representen alrededor del 12 al 15 por ciento de la energía total consumida en la dieta. Esto permitirá una síntesis adecuada de la masa muscular, un aumento de la fuerza, una mejor recuperación post-ejercicio, una respuesta del sistema inmunitario y una disminución del riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

d) Micronutrientes: Compuestos por vitaminas y minerales, que son clases de sustancias orgánicas que el organismo no es capaz de sintetizar y por lo tanto deben ser consumidas a través de la dieta. Desde un punto de vista fisiológico, el cuerpo solo necesita pequeñas cantidades de vitaminas y minerales para llevar a cabo una amplia gama de tareas. Se aconseja consumir una dieta equilibrada rica en alimentos de origen vegetal (como frutas, verduras, cereales, algas, etc.) para mantener niveles adecuados de micronutrientes.) que son más altos en vitaminas y minerales (en lugar de abusar de los suplementos).

Además de disminuir el rendimiento deportivo, una deficiencia de micronutrientes puede tener efectos negativos para la salud. Los niveles inadecuados de las vitaminas B1, B2, B12, B6, D2 y D3, así como de los minerales zinc, hierro, magnesio, cobre y calcio se encuentran con mayor frecuencia en los atletas de élite.

e) Agua y electrolitos: Sustancia principal en nuestro cuerpo, el agua es esencial para la rehidratación porque perdemos agua a través de la transpiración, la orina y las heces. Lo ideal sería beber un mililitro de agua por cada caloría que consumimos; a modo de ejemplo, si comemos 2.000 calorías al día, debemos beber 2 litros de agua al día.

El agua sirve para una variedad de propósitos, incluida la lubricación de las articulaciones, el transporte de nutrientes y la regulación de la temperatura. Cuando perdemos agua, también perdemos electrolitos, que son minerales con carga eléctrica como el sodio, el cloro, el potasio, el calcio y el fósforo y cuyo principal uso es en los impulsos nerviosos y la contracción muscular. Los atletas deben enfocarse en este tema principalmente porque mantenerse hidratado lo ayudará a prevenir lesiones. Podemos presentar los siguientes signos de deshidratación: dolor de cabeza, boca seca, agotamiento, mareos y trastornos neurológicos.

Si eres deportista y tu entrenamiento dura menos de una hora o no es muy intenso, puedes rehidratarte solo con agua. Sin embargo, si su entrenamiento dura más o es muy intenso, debe intentar usar bebidas isotónicas o isotónicas para reponer rápidamente los electrolitos perdidos.

Se sugiere una dieta para un atleta que compite en eventos de resistencia (larga y media distancia). Para cerrar este apartado sobre nutrición y rendimiento físico. El plan de alimentación es específico para la etapa de preparación o entrenamiento, que tiene una duración de tres días.

2.3 Educación para la salud

En este sentido, se cuestionan los supuestos de Redondo (2004). Según Redondo, la educación en salud es un proceso de comunicación interpersonal que tiene como objetivo dar a las personas los conocimientos necesarios para analizar críticamente los problemas de salud. En consecuencia, responsabiliza a las personas y grupos sociales por la toma de decisiones que puedan tener un impacto directo o indirecto en su salud física y mental, tanto a nivel individual como colectivo.

La información se puede compartir a través de la educación para la salud, que también fomenta el desarrollo de las cualidades personales y la autoestima necesarias para adoptar acciones destinadas a mejorar la salud tanto individual como social. Implica el intercambio de información y el desarrollo de habilidades personales que muestren la viabilidad política y el potencial organizativo de diversas formas de acción

dirigidas a lograr cambios sociales, económicos y ambientales que sean beneficiosos para la salud.

La relación entre el individuo y la comunidad y los servicios de salud debe basarse en parte en la educación para la salud, que debe ser una herramienta más utilizada por los profesionales de la salud en su trabajo diario.

CONCLUSIONES

Al terminar este estudio se ha arribado a las conclusiones posteriores:

- Primero.** De acuerdo al fomento de las actividades físico deportivas, el propósito es lograr un aprendizaje significativo en las asignaturas de Educación Física y Deportivas.
- Segundo.** En cuanto a los factores determinantes de los estilos de vida saludable, se debe practicar deportes individuales; asimismo llevar una alimentación sana y balanceada.
- Tercero.** La ejecución y monitoreo de las Actividades Físico Deportivas, permite consolidar el mejoramiento de estilos de vida saludable.
- Cuarto.** Es necesario realizar alguna actividad físico deportivo para conservar la salud física, para incrementar la autoestima y para evitar o decrementar el estrés; lo que permite reafirmar, que el fomento de las actividades físico deportivas influyen significativamente en el mejoramiento de estilos de vida de los individuos.

RECOMENDACIONES.

- Promocionar que la actividad física puede lograr un aprendizaje significativo en las materias de educación física y deporte.
- Promover la participación deportiva individual y una dieta sana y para un estilo de vida saludable.
- Ejecutar y monitorear actividades físico deportivas, lo que ayuda a reforzar el desarrollo de estilos de vida saludables.

REFERENCIAS CITADAS

- Alberto, L. (2013). *Actividad Física y Enseñanza: Algunos conceptos afines y diversos. Revista Electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte*, 6(23), p.2
- Baena, E. (2005). *Análisis del concepto de educación física escolar en primaria y secundaria*. (Material Docente). Consultado el 2.03.2018. Recuperado de <http://digitum.um.es/xm/ui/bitstream/10201/22.51/1/11.conceptoEF.pdf>.
- Batero, C., Certuche, G., Bados, R. y Pinillos, G. (2012). *Cultura física y necesidad de formación. Revista Digital*, 16(165), 3-4.
- Castejón, F. (2001). *Iniciación deportiva: Aprendizaje y enseñanza*. Madrid: Pila Teleña.
- Cuesta, E. (s/a). *Conocimientos teóricos para motivar a estudiantes universitarios hacia la educación física*. Consultado el 2.03.2018. Recuperado de www.monografias.com/trabajo87.
- García, F. (1990). *Aspectos sociales del deporte*. Consultado el 2.03.2018. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/89223785/Manuel-Garcia-Ferrando-Aspectos-Sociales-del-Deporte-cap-2>
- González, P. (2014). *Alimentación y nutrición: ¿En qué se diferencian?.* Consultado el 2.03.2018. Consultado el 2.03.2018. Recuperado de: <https://www.guioteca.com/educacion-para-ninos/alimentacion-y-nutricion-en-que-se-diferencian/>
- Hernangil, E., Lastres, J. y Valcárcel, P. (2011). *Actividad físico-deportiva en el tratamiento de las drogodependencias*. Madrid: ADI. Consultado el 2.03.2018. <http://digitum.um.es/xm/ui/bitstream/10201/22.51/1/11.conceptoEF.pdf>.

- Leinadier, J., Valderrama, G. y Vergara, I. (s/a). *Estilos de Vida Saludable y Sentido de Vida, en Estudiantes Universitarios* (Tesis). Universidad Católica Santa María La Antigua. Panamá.
- Martínez, J. y Victoria, S. (2010). La alimentación y su relación con el rendimiento físico. *Revista digital Efdeportes.com*. 15(144). s.p.
- Organización Mundial de Salud. (2004). *Informe de la Asamblea Mundial de la Salud*. Ginebra: Autor.
- Palacios, N., Montalvo, Z. y Ribas, A. (2009). *Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deportes
- Ramos, A. (2010). *Educación física, currículum y práctica escolar*. (Tesis de Doctorado). Universidad de León. Castilla y León.
- Valderrama, M. (2001). *Pasos para elaborar proyectos y tesis de investigación científica*. Lima: San Marcos

ANEXOS

ANEXO 1

Figura N° 01

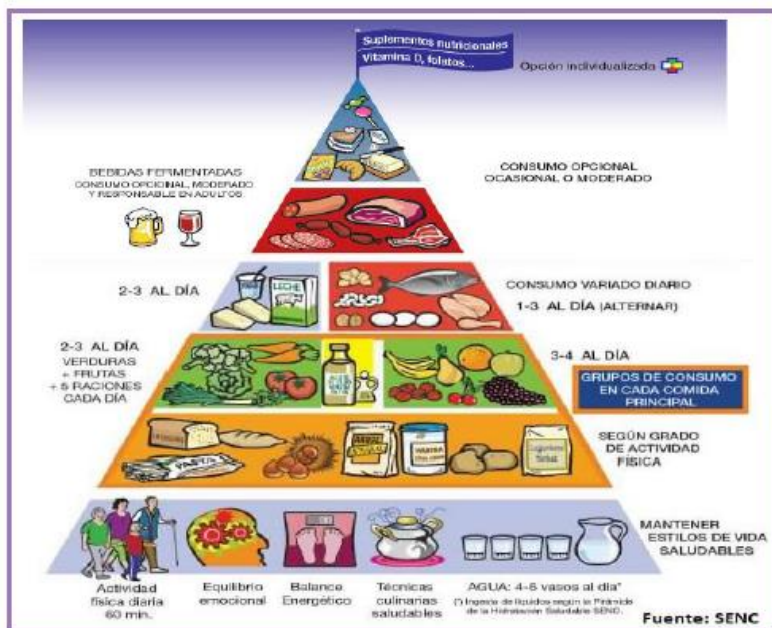
Factores Determinantes de la Salud



Fuente: Rueda (2014)

Figura N° 02

Pirámide Nutricional 2015, por la SENC.

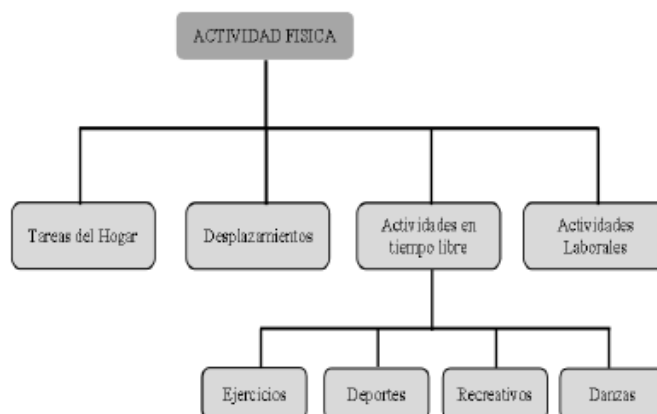


Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) (2015)

ANEXO 2

Figura N° 03

Categorías y subcategorías de actividad física y del tiempo libre



Fuente: Alberto Leonardo, en su obra Actividad Física y Enseñanza (2013)

Figura N° 04

Clasificación de los alimentos y nutrientes



Fuente: Paz (2014). Estilos de Vida saludables