

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**La importancia de la actividad física en la salud de los estudiantes de
educación secundaria**

Trabajo académico

Para optar el Título de segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor

Wilber Victor Barzola Rojas

Trujillo – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La importancia de la actividad física en la salud de los estudiantes 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



La importancia de la actividad física en la salud de los estudiantes de educación secundaria

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

Wilber Victor Barzola Rojas (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 diecinueve 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 Abunquesue 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: *“La importancia de la actividad física en la salud de los estudiantes de educación secundaria”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **BARZOLA ROJAS, WILBER VICTOR**.

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 **15**.

Por tanto, **BARZOLA ROJAS, WILBER VICTOR**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le espida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las trece horas el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

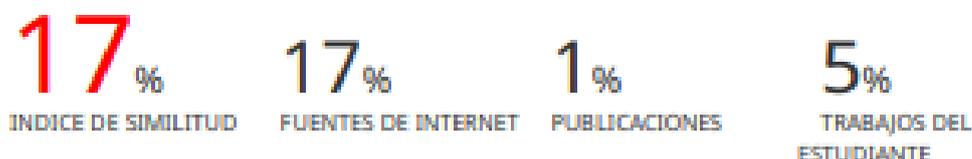

Dr. Segundo Oswaldo Abunquesue Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Xim Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

La importancia de la actividad física en la salud de los estudiantes de educación secundaria

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	www.mundodeportivo.com Fuente de Internet	1%
2	repositorio.unab.cl Fuente de Internet	1%
3	www.gob.pe Fuente de Internet	1%
4	todosloshechos.es Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	www.paho.org Fuente de Internet	1%
7	news.un.org Fuente de Internet	1%
8	www.efdeportes.com Fuente de Internet	1%
9	www.elmundo.es Fuente de Internet	

		1 %
10	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	www.gacetasanitaria.org Fuente de Internet	1 %
12	www.bebesymas.com Fuente de Internet	1 %
13	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1 %
14	republica.gt Fuente de Internet	1 %
15	repositorio.uniautonoma.edu.co Fuente de Internet	1 %
16	www.telecubanacan.icrt.cu Fuente de Internet	1 %
17	bibliotecadigital.iue.edu.co Fuente de Internet	<1 %
18	doaj.org Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	theconversation.com Fuente de Internet	<1 %

21	www.theottoolbox.com Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Caribbean University Trabajo del estudiante	<1 %
23	mitchelljipu.my-place.us Fuente de Internet	<1 %
24	recyt.fecyt.es Fuente de Internet	<1 %
25	tsalasc.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
26	www.semanticscholar.org Fuente de Internet	<1 %
27	Submitted to Corporación Universitaria Remington Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.

Asesor.

DEDICATORIA

A Dios por sus bendiciones y su infinito amor que me ilumina para el logro de mis objetivos.

INDICE

DEDICATORIA.....	vii
ÍNDICE.....	viii
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	12
Objetivo general.....	15
Objetivos particulares.....	15
CAPITULO I.....	17
ANTECEDENTE DE ESTUDIOS.....	17
1.1. Antecedente internacional.....	17
1.2. Antecedente Nacional.....	18
CAPITULO II.....	21
MARCO TEÓRICO.....	21
2.1.- Definición de actividad física.....	21
2.2.- Teorías de la actividad física.....	21
2.3.- Actividades físicas más comunes.....	21
2.4- Actividades física más reconocidos en los adolescentes.....	22
2.5.- El caminar en los adolescentes.....	22
2.6 Definición de caminar.....	23
2.7.- Función de caminar.....	23
2.8.- Beneficios de caminar para la salud de los adolescents.....	24
2.9.- Definición del juego.....	24
2.10.- El juego como actividad física.....	24
2.11.- Beneficios del juego como actividad física.....	25
2.12.- El rol de la docente del nivel secundario en la actividad física.....	25
CONCLUSIONES.....	26
RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS.....	28

RESUMEN

El trabajo de investigación se titula “La importancia de la actividad física en la salud de los estudiantes de educación secundaria” nace de la preocupación del incremento del sedentarismo de la población infantil. El presente estudio tuvo objetivo general conocer cuáles son los aspectos importantes del caminar y el juego como actividades físicas para la salud de los adolescentes. Para esto, la investigación fue en esencia de compilación y exploratorio y se utilizó fichas bibliográficas. Finalmente, las conclusiones fueron que son actividades fundamentales y deben ser fomentadas e incentivadas tanto en la escuela como el hogar.

Palabras clave: actividad física, estudiantes, nivel secundario

ABSTRACT

The research work is entitled "The importance of physical activity in the health of secondary school students" arises from the concern of the increase in the sedentary lifestyle of the child population. The present study had a general objective to know what are the important aspects of walking and playing as physical activities for the health of adolescents. For this, the research was essentially compilation and exploratory and bibliographic records were used. Finally, the conclusions were that they are fundamental activities and should be promoted and encouraged both at school and at home.

Keywords: physical activity, students, secondary level

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación lleva como título “La importancia de la actividad física en la salud de los estudiantes de educación secundaria”, sin embargo, cabe precisar que existen trabajos académicos muy recurrentes y estudiados pero enfocados al juego en el campo del nivel inicial, y los trabajos son menores cuando se trata del nivel secundario.

En la introducción se puede encontrar la descripción de la realidad problemática, el planteamiento de las preguntas de investigación, la formulación de los objetivos, la justificación y los materiales y métodos.

Para ello, primero se **identifica la problemática** que está representado por el incremento del sedentarismo en los adolescentes y las consecuencias severas de otras enfermedades causadas por la poca actividad física.

Descripción de la realidad problemática. Actualmente, de acuerdo a la Organización Mundial de Salud (2019) más del 23% de los adultos y el 80% de los adolescentes no realizan suficiente actividad física y ello incluye también incremento en niños” (párraf, 5). Ello representaría una cifra y tendencia alta a nivel general de la población, y en particular, en relación a la población de adolescentes.

La OMS (2019) resalta que los jóvenes pasan menos de 60 minutos al día haciendo algún tipo de actividad física, es decir se ha visto reducido la actividad, y dentro de esto, la población de adolescentes mujeres la tendencia es mayor. “Las chicas son menos activas que los varones, sobre todo en Latinoamérica, en donde se aplica también que la brecha de género es más amplia incluso en la práctica de la actividad física.

Por lo tanto, dentro de la situación de Latinoamérica, la OMS (2019) Hace una clara diferenciación de datos, el 84.3% de adolescents no hacen suficiente ejercicio, la tendencia de chicas sube al 88.9% y la de hombres es 79.9%.

A nivel internacial de Europa también se ve reflejado esa tendencia, por ejemplo, en España “se está incrementando a pasos agigantados el sedentarismo, existe una parte muy amplia de población adolescente que no realiza ningún tipo de actividad física durante el día”, según la Encuesta de Salud de España, el 12% de los niños de 5 a 14, no realizan ningún tipo de actividad física (Guerra, 2020)

De la misma forma, no es solo es el sedentarismo que trae está falta de actividad física , sino también otra problemática identificada es la población es la obesidad en los niños y en los adolescentes, sin embargo, cabe precisar que el país es tan diverso que esto no aplica a cada realidad y comunidad educativa, los estudios y datos se están indicando a nivel macro como país se sabe que algunos lugares del Perú, existe aún la anemia o la desnutrición o la actividad física en mayor proporción, y que el contexto rural con el urbano suele ser diferentes en algunos aspectos.

A nivel Perú, Alexandro Saco, director de la promoción de la Salud del Ministerio de Salud (2019) menciona que los peruanos no cumplen con los 2 horas y media de actividad física semanal, que se recomienda para tener una vida saludable. Esto quiere decir, que por más que se tenga el conocimiento de la necesidad, aún en la práctica no se ve reflejando que se cambie los hábitos.

Además, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2018) resalta de forma contundente que “60% de los peruanos mayores de 15 años tiene exceso de peso, cifra que se incremento en 2.1% en relación al 2017, producto de la falta algún tipo de actividad física.

Como se sabe el sedentarismo “es uno de los principales factores de muertes prematura, causante de cáncer o la diabetes mediante el ejercicio físico, se pueden lograr un mejor estado de salud muscular y cardiorrespiratorio” (El mundo, 2018). Por ende, es perjudicial para la salud.

De la misma forma la directora, Bull (2019) manifiesta que hay que tener tres aspectos importantes a tomar en cuenta, aumentar la actividad física, reducir el sedentarismo y garantizar el sueño de calidad, estos tres componentes permiten mejor la salud física y mental y su bienestar, a la vez, ayudará a evitar la obesidad infantil y su bienestar.

Una consecuencia que puede ver más adelante, es que “los adolescentes no reciban una adecuada estimulación, y ello con llevaría a que tengan limitaciones físicas, emocionales, y sociales más adelante de adultos. Mamani y Vargas (2018)

A continuación, se forma las siguientes preguntas de investigación, para ello, se parte de la pregunta general y posteriormente se realiza las preguntas específicas que se encuentran relacionadas.

Pregunta general

- ¿De qué manera se desarrolla la actividad física en los estudiantes del nivel secundario?

Preguntas específicas

- ¿Cómo se clasifica los tipos de actividades físicas para el desarrollo de la salud del nivel secundario?
- ¿Cuáles son los beneficios que se genera en la salud de los estudiantes del nivel secundario al caminar?

- ¿Cuál es el rol que pueden desarrollar el docente de educación física en las actividades físicas?

A continuación, se formula los siguientes objetivos de investigación, para ello, se parte del objetivo general y posteriormente se realiza los objetivos específicos que se encuentran relacionadas.

Objetivo general

- ¿Conocer cómo se desarrollan las actividades físicas en los estudiantes del nivel secundario?

Objetivos particulares

- Señalar los tipos de actividades físicas para el desarrollo de la salud en los estudiantes del nivel secundario
- Conocer cuáles son los beneficios que se genera en la salud de los estudiantes del nivel secundario al caminar.
- Señalar el rol del docente de educación física frente a estas actividades físicas para estudiantes del nivel secundario

Justificación

La justificación a nivel teórico, radica que el desarrollar un trabajo de investigación de carácter exploratorio, permite generar el interés de la comunidad académica, y puede ser de utilidad para futuros proyectos de investigación en relación a los beneficios que trae la actividad física caminar y el juego para los estudiantes del nivel secundario, sobre todo aquellos que se encuentran en una condición de sedentarismo y sobrepeso.

Además, la justificación a nivel práctico parte en que se puede reflexionar sobre el desarrollo de esta actividad física y ello pueda repercutir en determinado campo, ya que es en la etapa escolar cuando se están formando hábitos, en cuanto al fortalecimiento de la actividad física (Mamani y Vargas ,2018).

A nivel metodológico es una investigación con cierta esencia exploratoria, y e ahí el aporte, ya que pocos trabajos han focalizado tanto el juego como el caminar como actividad física.

A nivel educativo, el trabajo de investigación pretende que pueda contribuir en la transmisión de la información y los conocimientos a los docentes que trabajan en área de educación física, psicomotora.

Los materiales utilizados son las diferentes fuentes bibliográficas físicas y virtuales y el método en sí, es de compilación, pero un aspecto exploratorio.

Un agradecimiento muy particular al Centro de Investigación y Especialización en Ciencias Educativas por el curso virtual de redacción para trabajos de investigación, la cual me sirvió para aplicar en ese trabajo lo aprendido.

El trabajo está conformado por dos capítulos. El primero capítulos son los antecedentes de estudios, y el segundo capítulo el marco teórico. Finalmente, las conclusiones, recomendaciones, y referencias citadas.

Agradacimientos a la Universidad Nacional de Tumbes, y a los profesores que nos brinda la oportunidad, de seguir creciendo profesionalmente, para los agradecimientos totales.

CAPITULO I

ANTECEDENTE DE ESTUDIOS

1.1. Antecedente internacional

Con el título Describir el nivel de actividad física en niños de 8 a 10 años matriculados en la Escuela Municipal Carlos Hernández Peña de la comunidad de Pealolén, Santiago de Chile, Díaz; González; y Sánchez (2015) publicaron su tesis. Los autores realizaron este estudio utilizando una metodología descriptiva y transversal con un cuestionario como herramienta de medición para conocer cuánta actividad física practican niños y niñas de entre 8 y 10 años de la escuela municipal Carlos Hernández Peña. Se utilizó como muestra a 97 estudiantes para mostrar cuántos practican actividad física. A raíz de su preocupación por los problemas que rodean la obesidad infantil, deciden investigar el nivel de actividad física que practican los niños y niñas de su país y descubren un nivel bajo. Además, señalaron que existen pocos estudios sobre actividad física para esta población y cuestionaron la débil aplicación de los cuestionarios y el número de muestras, sugiriendo el cuestionario creado para esta investigación además de promover programas de actividad física para combatir la obesidad y mejorar la la salud infantil de la población.

Con estudiantes de tercer y cuarto año de educación básica del centro educativo de reforma integral CERIT de la ciudad de Lacatunga, provincia de Cotopaxi, Chancusi (2013) buscó conocer la importancia de la práctica de juegos tradicionales y su impacto en habilidades y destrezas. . Para llegar a una conclusión sobre la importancia de centrarse en un segmento particular de la muestra, la investigación utilizó un enfoque cuantitativo.

Gómez y Quintero (2012) describieron la investigación que realizaron con el

objetivo de describir el nivel de actividad física según su frecuencia y duración realizada por adolescentes con sobrepeso matriculados en el curso 902 del Distrito Francisco Antonio Zea. La tesis se tituló Detección de sobrepeso y actividad física según su frecuencia y duración en un grupo de estudiantes con sobrepeso del curso 902 de una institución educativa distrital - Colombia. Experimentan un aumento de peso descontrolado.

En su estudio de 2012, "Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y aptitud cardiorrespiratoria en niños", Palou, Vidal, Ponseti, Cantallops y Borràs intentaron recopilar datos y analizar las relaciones entre calidad de vida, IMC, actividad física y sedentarismo en 24 escuelas primarias a nivel regional. Se empleó el diseño descriptivo transversal del estudio.

Con la intención de examinar el exceso de peso en niños de 0 a 14 años y conectar la calidad de vida con la salud, Rajmil; López y Mompart (2011) publicaron la investigación Calidad de vida relacionada con la salud y factores asociados al sobrepeso y la obesidad en la población infantil de Cataluña. El diseño descriptivo del estudio utilizó como instrumentos para medir la calidad de vida el cuestionario Kidscreen y la encuesta ESCA 2006, y se concluyó que el sedentarismo El estilo de vida y los malos hábitos alimentarios fueron los principales factores que determinan si la calidad de vida de los lactantes mejora o se degrada.

1.2. Antecedente Nacional

Mamani y Vargas (2018) publicaron “La actividad física como herramienta pedagógica para fortalecer las relaciones socioafectivas en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial “Lucecitas de Cristo-La Joya-Arequipa 2018” con el objetivo general de determinar la efectos de la aplicación de la actividad física como

herramienta mencionados como se indica. El diseño de investigación utilizado para este trabajo fue experimental, cuantitativo y preexperimental, de igual manera la muestra objeto de investigación la conformaron 20 niños y la hoja de observación sirvió como instrumento. Por último, pero no menos importante, los hallazgos respaldaron la hipótesis de que si existe una correlación entre la actividad física y las relaciones socioafectivas, la mayoría de los niños desarrollarán habilidades afectivas, sociales y comunicativas.

Con el título Calidad de vida en niños y niñas que trabajan en la localidad de Huancavelica, De La Cruz y Gonzales (2017) realizaron un estudio para conocer la calidad de vida de los niños que trabajan en Huancavelica. Con 96 niños como muestra y un diseño descriptivo, no experimental, transversal, el investigador llegó a la conclusión de que Huancavelica tiene la mayor proporción de niños, niñas y adolescentes que trabajan debido a su extrema pobreza. Como resultado, su calidad de vida se ve significativamente afectada. Los riesgos de enfermarse aumentan y hay escasez de artículos de primera necesidad que todos deberían tener. Alvis,.

El objetivo del estudio de Huamán, Pillaca y Aparco (2017), Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú, fue determinar cuántos estudiantes de primaria realizaban actividad física de acuerdo con las recomendaciones de la OMS. El propósito de este estudio descriptivo y transversal, que incluyó a 1241 escolares de ambos sexos, con edades entre 6 y 13 años, fue determinar la relación entre la inactividad física y la salud. Esta relación puede explicarse por una serie de factores, incluido el hecho de que la actividad física mejora la salud. Los investigadores llegaron a la conclusión de que, del total de estudiantes evaluados, poco menos de la mitad practicaban actividad física como hábitos de su vida diaria. Esto se aplicaba principalmente a los hombres; las mujeres y adolescentes constituyeron la porción más débil de este estudio debido a que presentaban signos de obesidad como resultado de la falta de actividad física. Los

investigadores recomiendan fomentar prácticas adecuadas para combatir la inactividad de los estudiantes.

Según Flores (2015), el objetivo de su tesis, La actividad física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca, fue evaluar la relación entre la actividad física y la Prevalencia de Sobrepeso y Obesidad de Estudiantes de 12 a 18 Años en la Población de Juliaca. Utilizó un diseño descriptivo correlacional y una muestra de 714 estudiantes de secundaria, varones y mujeres, de cuatro centros educativos diferentes. instituciones, con edades comprendidas entre el primero y el quinto año. La muestra muestra claramente cómo la actividad física reduce el sobrepeso/obesidad, y por otro lado, el grupo que realiza poca actividad física ve un aumento en sus niveles tanto de obesidad como de sobrepeso. Esto de acuerdo al cuestionario que utilizó como instrumento el investigador. Al aumentar, la probabilidad de enfermarse es mayor; Se ha establecido que los hombres realizan más actividad física que las mujeres.

Sotelo, Sotelo, Domínguez y Barboza P. Investigadores compararon las disparidades entre niños y adolescentes en cuanto a la calidad de vida en las instituciones educativas de Lima y la zona rural de Ancash en su tesis de 2013, Estudio comparativo de la calidad de vida de escolares y adolescentes de Lima. y Ancash. En este estudio transversal, no experimental, se utilizó como muestra a 347 adolescentes y 307 niños entre 8 y 18 años de Lima y Ancash. Los resultados mostraron que los indicadores serán necesarios para desarrollar mejoras en términos de planificación, propuestas de programas y realizar reajustes en algunos aspectos de las dimensiones, de tal manera que todos los que quieran.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Definición de actividad física

La actividad física, como “como un juego o competición que está sujeto a normas y entrenamiento”. Además, la otra acepción señala “ejercicio físico, recreación, placer, pasatiempo” (RAE: 2001). Por tanto, se deduce que es una actividad propia de las personas que involucran o están sujetas o normas, acciones físicas, lúdico o disciplinario. Además, cabe precisar que de por medio hay un desgaste de energía, por lo tanto, por más mínima actividad física que se realice se debe gastar energía, incluso dentro de la meditación y respiración también hay un desgaste de energía. “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con el consiguiente consumo de energía” (OMS, 2020).

2.2.- Teorías de la actividad física

Se puede encontrar diferentes teorías, desde los enfoques, en este caso, se tomara la siguientes teorías sociológicas de la actividad física.

Por un lado tenemos la teorías macrocopias, dentro de ello: Histórico filosófico, neomarxista y figuracional. Y por otro lado, se puede encontrar las teorías microscopicas como: el interaccionismo simbólico, praxiología motriz y acción social.

2.3.- Actividades físicas más comunes

Según la OMS (2020) identifica como principales actividades físicas a:

- “Caminar
- Montar bicicleta
- Pedalear
- Practicar deportes
- Participar en actividades recreativas
- Otros” (párraf. 2).

2.4- Actividades física más reconocidos en los adolescentes

Se puede mencionar diferentes actividades físicas que pueden realizar los niños y adolescentes, sin embargo, el juego representa la principal actividad física, ya que es fundamental en el crecimiento y desarrollo físico, psicosocial y emocional de los niños y niñas, pero esto también recae para la parte adulta. (Mamani y Vargas, 2018).

Cabe precisar que el juego es un constante que se aplica para todo espacio, ámbito y población, ya que está demostrado que según estudios e investigaciones que cuando se aprende jugando, se puede ser más competente y lograr mejores resultados en lo que se pretender lograr.

Hernández (2020) menciona que las actividades físicas más recomendada en todas las edades, es el caminar, ya que ello produce que se puede oxigenar mejor el organismo y pueda gener una cierta dosis de alivio frente a las múltiples responsabilidades que se puede tener en caso.

El adolescente tanto jugando como caminando, puede encontrar escapes a través de estas actividades físicas.

2.5.- El caminar en los adolescentes

La actividad física es una constante que debe primar en todos los seres humanos para su bienestar y desarrollo, dentro de esto, una actividad muy elemental e importante es el caminar.

El adolescente del nivel secundario, por su condición biológica, de edad y aprendizaje es un ser muy inquieto y derrocha mucha energía, por lo tanto, tenerlo condicionado dentro de cuatro paredes o solo en las aulas, puede repercutir en su desarrollo.

El caminar, representa también todo un gasto de energía, pero “es lo que requiere nuestro cuerpo para crecer, desarrollarse; y para las funciones como respirar y la circulación sanguínea” (Ascencio, 2017). Sin embargo, al incrementarse el sedentarismo produce en el niño y niña que su gasto de energía se encuentra más cerca a gasto energético basal y el gasto energético en reposo, y la pregunta entonces es ¿A dónde se va el excedente de energía que tiene los niños y niñas del nivel inicial?

2.6 Definición de caminar

Hernández (2020) menciona que caminar es una actividad cardiovascular que mejora el funcionamiento de nuestro sistema cardíaco en el que se incluye el corazón y los pulmones. De la misma forma, señala que se recomienda ir a un ritmo moderado o rápido para potenciar la quema de calorías y lograr un mejor estado de salud. Esto quiere decir, que es una actividad muy saludable para el desarrollo no solo de los niños, sino de cualquier persona.

2.7.- Función de caminar

Herrera (2010) resalta que “el caminar requiere una serie de procesos evolutivos relacionados al crecimiento y desarrollo motor (...) e involucra un gasto energético, que se modifican a través de la edad tanto en estado basal como en movimiento” (Párraf, 4)

2.8.- Beneficios de caminar para la salud de los adolescents

Hernández (2020) menciona que el caminar es una actividad física que aporta una gran cantidad de beneficios para nuestro organismo, son las siguientes:

Ideal para la salud cardiovascular

Algunos estudios muestran que contribuye a:

- Bajar los niveles de colesterol malo en la sangre
- Reduce el riesgo de sufrir accidentes cardíacos como los infartos
- Regula y controla la presión arterial

Para ello se recomienda una actividad de media hora

Te ayuda a bajar de peso

- Si se camina de forma moderada, se consigue activar la quema de calorías.
- Debe ser combinado con una dieta saludable y equilibrada.

Huesos y músculos más fuertes

- Permite que los huesos estén más densos y más fortalecidos
- Fortalece las articulaciones y mejora su edad de salud.

2.9.- Definición del juego

El juego representa esta actividad física, de manera lúdica, divertida en donde los niños y niñas también pueden aprender. Para MINEDU (2014) representa el espejo del desarrollo y el aprendizaje, en la que no solo los niños, desarrollan competencias dentro de estas actividades, sino que el juego también evoluciona en cada niño y niña-

2.10.- El juego como actividad física

El juego representa uno de las principales actividades físicas que puede tener el niño desde muy pequeña edad. De acuerdo a Meneses (2020) las pantallas son la

principal fuente de ocio de los menores, pero las que generan cierta satisfacción de felicidad son las actividades que implican ejercicio físico. Por tanto, una manera de generar, satisfacción y bienestar, es incentivando, desarrollando, fomentando la actividad física, y que mejor que el juego.

2.11.- Beneficios del juego como actividad física

Dentro de ello, se puede tocar algunos aspectos, Nieto (2019) se puede realizar:

- “El juego es una solución práctica y económica.
- Jugar fortalece las conexiones neuronales de lo más pequeños.
- El juego protege y ayuda a enfrentar situaciones de estrés.
- Jugar también beneficia a los adultos de la familia”.

2.12.- El rol de la docente del nivel secundario en la actividad física

El rol del de la docente es muy fundamental, ya sea un docente de una materia o área en general o específicamente de educación física, lo importante es que genere, fomente y desarrolle en la práctica las diferentes actividades físicas en los adolescentes. Por ejemplo, puede utilizar los siguientes criterios para las estrategias de estas actividades.

- Primero, puede identificar mediante las conversaciones con los padres de familia, qué tipos de actividades físicas consideran que realizan sus hijos adolescentes
- Segundo, con ese conocimiento, poder seleccionar, algunas actividades físicas complementarias que le puedan faltar.
- Tercero, sensibilizar a los padres de familia sobre la importancia de estas prácticas.
- Cuarto, se debe tener bastante comunicación y empatía con los adolescentes, ya que en estas edades son complicados

CONCLUSIONES

PRIMERA: Se puede presentar diferentes actividades físicas entre ellas gatear, saltar, caminar, trotar, correr, jugar, sin embargo, dentro de ello, se ha tomado algunas básicas para las edades sobre todo de 5 años propiamente.

La primera actividad física es caminar, la cual trae muchos beneficios a nivel de la salud de los adolescentes

La segunda actividad física es el juego, la cual repotencia todas las demás actividades físicas, ya la parte lúdica recreativa, es un contexto en el que niño disfruta aprendiendo mucho.

De la misma forma, existen otras actividades, pero se ha tomado estas dos como las más resaltantes.

SEGUNDA: El juego representa una actividad pedagógica pero también física importante en los niños y niñas de nivel inicial, ya que el niño va aprendiendo y realizando determinadas actividades como correr, saltar, caminar, trotar, gatear, etc; y todo ello puede realizar mediante, por tanto, el juego es beneficioso para la salud y bienestar de los niños y niñas

TERCERA: El caminar es una actividad también importante, ya que beneficia en muchos aspectos en el campo de la salud, además también relaja los músculos.

CUARTA: El rol de la docente de educación física cumple varias actividades importantes, muchas veces tiene atribirse ciertas acciones de psicólogo, padre de familia y otros, en este caso, es fundamental para saber guías a los estudiantes en las actividades físicas.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda, que la docente puede realizar diferente actividad físicas a través de las caminatas, juegos, etc, con ello también puede ayudar a moldear los hábitos a lo largo de la adolescencia
- Se recomienda que la docente pueda trabajar con los padres de familia para saber cómo es el día a día de sus hijos con respecto a la actividad física, con ese conocimiento, le va permitir utiliza mejores estrategias para sus sesiones.
- Se recomienda que la docente, también pueda trabajar con un nutricionista para complementar el trabajo con la forma de alimentación que está teniendo el adolescente.

REFERENCIAS CITADAS

Guerra, L. (2012, 12 de abril).

<https://www.bebesymas.com/salud-infantil/aeped-advierte-aumento-sedentarismo-12-ninos-5-14-anos-no-realizan-ninguna-actividad-fisica-durante-dia#:~:text=durante%20e%20d%C3%AD>

Herrera, T. (2010). Actividad física, caminata y costo energético en niños y adolescente: una revisión. Revista digital (27) 141.

<https://efdeportes.com/efd141/caminata-y-costo-energetico-en-ninos-y-adolescentes.htm>

Hernández, L (2020, 26 de diciembre). ¿ Qué beneficios trae el caminar?

<https://www.mundodeportivo.com/vida/ejercicio-fisico/20201226/491243623284/que-beneficios-tiene-el-caminar.html>

MINEDU (2016). Plan curricular del nivel inicial.

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/progrma-curricular-educacion-inicial.pdf>

Mamani, C. (2018). La actividad física como herramienta pedagógica para fortalecer las relaciones socio afectivas en los niños de 5 años en la institución educativa Inicial “Lucecitas de Cristo”-La Joya-Arequipa 2018. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9604/EDSmachel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Meneses, N. (2020, 7 agosto) El juego y la actividad física, esenciales en el desarrollo emocional y cognitivo de los niños.

Mundo (2018, setiembre). La OMS alerta de que el sedentarismo, pone en peligro a una cuarta parte de la población adulta en el mundo.

<https://www.elmundo.es/salud/2018/09/05/5b8faa94268e3e03278b4575.html>

Nieto, A. (2020, 10 de agosto) 4 beneficios del juego para potenciar el desarrollo infantil.

Recuperado de:

<https://blogs.iadb.org/desarrollo-infantil/es/beneficios-juego-desarrollo-infantil/>

Organización Mundial de la Salud (2020, 26 de noviembre). Actividad física

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20>

OMS (2019, 24 de abril). Nuevas directrices de la OMS Sobre actividad física, sedentarismo y sueños para niños menores de 5 años.

<https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>.

Real Academia Española (2001). Significado de actividad física. 22ª edición.

<https://www.rae.es/drae2001/deporte>

Torres, s. (2013) Los juegos tradicionales y su incidencia en las habilidades y destrezas de los estudiantes del Tercero y Cuarto Grado de Educación Básica del centro educativo reforma integral, Cerit, de la Ciudad de Latacunga, provincial de Cotopaxi. [tesis de pregrado, Universidad técnica de Ambato]

https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/7750/1/FCHE_LCF_303.pdf