

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**Los beneficios de la actividad física en las personas**

**Trabajo Académico**

Para optar el Título de segunda especialidad Profesional en Educación Física

Autor

**Bartolo Melendres Tiburcio**

**Piura – Perú**

**2020**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**Los beneficios de la actividad física en las personas**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy kid Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

**Piura – Perú**

**2020**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**Los beneficios de la actividad física en las personas**

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

Bartolo Melendres Tiburcio (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

**Piura – Perú**

**2020**



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Piura a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, 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. Oscar Calisto La Rosa Feijoo coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: “*Los beneficios de la actividad física en las personas*”, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **MELENDRES TIBURCIO, BARTOLO**.

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, **MELENDRES TIBURCIO, BARTOLO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

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

  
Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## Los beneficios de la actividad física en las personas

### INFORME DE ORIGINALIDAD

|                     |                     |               |                         |
|---------------------|---------------------|---------------|-------------------------|
| 6%                  | 6%                  | 1%            | 2%                      |
| INDICE DE SIMILITUD | FUENTES DE INTERNET | PUBLICACIONES | TRABAJOS DEL ESTUDIANTE |

### FUENTES PRIMARIAS

|   |  |     |
|---|--|-----|
| 1 | <a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a><br>Fuente de Internet                           | 2%  |
| 2 | <a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a><br>Fuente de Internet | 2%  |
| 3 | <a href="http://repository.ucc.edu.co">repository.ucc.edu.co</a><br>Fuente de Internet             | 1%  |
| 4 | <a href="http://miguelsimental.weebly.com">miguelsimental.weebly.com</a><br>Fuente de Internet     | <1% |
| 5 | <a href="http://qdoc.tips">qdoc.tips</a><br>Fuente de Internet                                     | <1% |
| 6 | <a href="http://repositorio.unsa.edu.pe">repositorio.unsa.edu.pe</a><br>Fuente de Internet         | <1% |
| 7 | <a href="http://dspace.uazuay.edu.ec">dspace.uazuay.edu.ec</a><br>Fuente de Internet               | <1% |

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva.  
Asesor.

## **DEDICATORIA.**

A Dios, fuente inagotable de amor y guía, cuya presencia en mi vida ha sido la luz que ilumina cada uno de mis pasos. Su fuerza y sabiduría me han sostenido en los momentos de duda y me han inspirado a seguir adelante en los desafíos.

A mis padres, pilares de mi existencia, por su amor incondicional, su apoyo incansable y sus enseñanzas valiosas. Son ustedes la razón de mi esfuerzo y el reflejo del amor y la dedicación que aspiro a emular en mi vida.

A mi familia, por ser el apoyo constante y la fuente de alegría y amor. Cada uno de ustedes ha contribuido a mi crecimiento personal y profesional de maneras únicas, y estoy eternamente agradecido por su presencia, ánimo y comprensión.

## ÍNDICE.

|   |             |
|---|-------------|
| <b>DEDICATORIA.</b> .....   | <b>vi</b>   |
| <b>INDICE.</b> .....  | <b>vii</b>  |
| <b>RESUMEN</b> .....  | <b>viii</b> |
| <b>ABSTRACT</b> .....   | <b>ix</b>   |
| <b>INTRODUCCIÓN.</b> .....  | <b>10</b>   |
| <b>CAPITULO I</b> .....   | <b>12</b>   |
| 1.1. Definiciones de Salud.....                                   | 12          |
| 1.2. Definiciones de Hábitos Saludables .....                     | 13          |
| <b>CAPITULO II</b> .....  | <b>15</b>   |
| 2.1. Definición.....  | 15          |
| 2.2. El estilo de Vida.....                                       | 16          |
| 2.3. Evolución de la actividad física encaminada a la salud ..... | 18          |
| <b>CAPÍTULO III</b> .....   | <b>19</b>   |
| <b>LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SUS BENEFICIOS.</b> .....                | <b>19</b>   |
| <b>3.1. Definiciones de Actividad Física</b> .....                | <b>19</b>   |
| 3.2. El ejercicio Físico, Deporte y Educación Física.....         | 20          |
| 3.3. Tipos de Actividad Física. ....                              | 21          |
| 3.4. Beneficios de la Actividad Física .....                      | 23          |
| 3.5. El Sedentarismo o la Inactividad Física .....                | 27          |
| 3.6. La actividad física como un estilo de vida saludable.....    | 29          |
| <b>CONCLUSIONES.</b> .....  | <b>31</b>   |
| <b>RECOMENDACIONES</b> .....                                      | <b>32</b>   |
| <b>REFERENCIAS CITADAS</b> .....                                  | <b>33</b>   |

## RESUMEN

La actividad física es definida como cualquier movimiento del cuerpo que hace una persona durante cierto un periodo de tiempo, el mismo que puede desarrollar en cualquier actividad ya sea laboral o social y en la cual va a aumentar de manera considerable el consumo de energía, es decir al hacer actividad física, el cuerpo consume calorías. Como es sabido de acuerdo a las investigaciones realizadas son muchos los beneficios que se pueden conseguir a través del desarrollo de la actividad física en los seres humanos sobre todo para la salud de cada uno que, haciendo ejercicio físico, deporte y educación física van a mejorar también al tener beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. El sedentarismo está representado por la inactividad física de las personas y es perjudicial, especialmente por los daños que causa en la salud del individuo.

**Palabras clave:** Actividad, beneficios, sedentarismo.



## **ABSTRACT**

Physical activity is defined as any movement of the body that a person makes during a certain period of time, which can be carried out in any activity, whether work or social, and in which energy consumption will considerably increase. That is, when doing physical activity, the body consumes calories. As is known, according to the research carried out, there are many benefits that can be achieved through the development of physical activity in human beings, especially for the health of each person who, by doing physical exercise, sports and physical education, will improve. also having physiological, psychological and social benefits. A sedentary lifestyle is represented by people's physical inactivity and is harmful, especially due to the damage it causes to the individual's health.

Keywords: Activity, benefits, sedentary lifestyle.

## INTRODUCCIÓN

Sin lugar a dudas, desarrollar actividad física regularmente trae grandes efectos en la salud de los individuos; no obstante, conocer estos beneficios no es suficiente, ya que la realidad nos demuestra que existe un dominante porcentaje de la población que se encuentra en condición de inactiva en relación a la actividad física que deberían realizar para cuidar su salud. Dicho de otra manera, la población opta fácilmente por un sedentarismo que hoy en día se establece en un problema muy grave en la salud de la sociedad, causante de muchas enfermedades que fácilmente podrían evitarse si se llevara una vida activa, apoyado precisamente en la actividad física.

Por ejemplo, por citar un dato, en estados que están desarrollados las cardiovasculares son las que producen mayor mortalidad, hoy se sabe que muchas otras alteraciones están directamente relacionadas con la inactividad física. La OMS, proporciona las cifras, datos y notas a junio del 2016: “la carencia de las labores físicas se encuentra entre los 10 factores primordiales de peligro de muerte en todo el mundo. Esta inactividad es uno de los factores esenciales de peligro de sufrir enfermedades que no se transmiten (ENT), los padecimientos cardiacos, la diabetes, el cáncer y el sobre peso. Tener actividad física trae consigo grandes efectos positivos para la salud y asimismo aporta para prevenir enfermedades que no son transmisibles. A nivel internacional, 1 de cada 4 personas mayores no tienen un nivel lo suficientemente de actividad física. Una cifra que supera el 80% de la población de los jóvenes en el mundo no cuenta con el nivel apropiado de labores físicos. Una cifra del 56% de los gobiernos que son parte de la OMS han planteado la ejecución de la política de disminuir el sedentarismo. Dichos miembros están en acuerdo para disminuir la inactividad física en una cifra del 10% para el año 2025.

Consciente de la importancia de las labores físicas para la humanidad, la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (UNESCO, 1978), en el Artículo I. Instituye que la “la práctica dicha actividad y de los deportes es un derecho indispensable para el crecimiento íntegro del ser humano”.

Teniendo cuenta este contexto vinculada con la labor física, la misma que nos puede ayudar a optimizar nuestra salud, su estilo de vida y su bienestar personal, y todos los efectos positivos que trae consigo cada una de las personas que desarrollan la labor física; desarrollo esta monografía, la misma que consta de dos capítulos, el Capítulo I el cual tiene que ver con todos las definiciones vinculados con dicha actividad y la salud y el Capítulo II en el que desarrollo propiamente la labor física y sus bienes.

La parte final de esta investigación está relacionada con las Conclusiones, las cuales considero muy importantes, teniendo en cuenta que los beneficios que se pueden conseguir al desarrollar actividad física son múltiples y variados, no solamente en la salud, sino también en lo fisiológico, psicológico y social.

### **Objetivo General:**

Investigar y conocer si el desarrollo de la actividad física a manera de estilo de vida genera beneficios en la salud de las personas que lo practican.

### **Objetivos Específicos:**

- Describir y analizar las diferentes definiciones de lo que es la actividad física, desarrollado en el marco teórico de la presente monografía.
- Explicar con claridad lo que comprende el término actividad física, como los diferentes enfoques con relación con la misma.
- Explicar sobre las graves consecuencias que trae en las personas la falta de actividad física.
- Describir y explicar los diferentes beneficios que proporciona la actividad física en la persona que la desarrollan.

## CAPITULO I

### MARCO TEÓRICO.

#### 1.1. Definiciones de Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS), como autoridad global en salud, proporciona una definición de salud influyente y fundamental desde 1948, como se describe en el preámbulo de su Constitución. Esta definición conceptualiza la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no simplemente como la ausencia de enfermedad. Por lo tanto, esta definición amplía la comprensión de la salud más allá del bienestar físico para incluir aspectos psicológicos y el entorno social, abarcando ámbitos familiares, laborales y medioambientales.

Perea (1992) interpreta la salud como un conjunto de circunstancias y estilos de vida que permiten al ser humano desarrollarse y funcionar de manera armónica en su entorno.

Corbella (1993) define la salud como una forma de vida autónoma, plena y solidaria.

Según Rodríguez Martín (1995), la salud es un proceso mediante el cual el ser humano maximiza sus capacidades, logrando la autorrealización tanto a nivel personal como en la sociedad.

Shepard (1995) describe la salud como una condición humana con dimensiones sociales, físicas y psicológicas, que incluye aspectos tanto negativos como positivos. La salud positiva implica disfrutar de la vida y superar desafíos, más allá de la mera ausencia de enfermedades. En contraste, la salud negativa se relaciona con la morbilidad y, en casos extremos, con una mortalidad precoz.

Arnold (1988) ve la salud como un factor multidimensional que engloba los diferentes aspectos que configuran la personalidad.

Es crucial reconocer que la salud puede abordarse desde múltiples perspectivas. Marcos Becerro (1989) señala varios tipos de salud:

- Salud física o corporal, relacionada con el funcionamiento óptimo del cuerpo y sus órganos.
- Salud mental o emocional, que implica el manejo adecuado de las emociones.
- Salud personal, referente al estado emocional y corporal de un individuo.
- Salud grupal, que considera la salud de una comunidad.
- Salud ambiental, vinculada con el estado del entorno y su relación con el ser humano.

Casimiro (1999) afirma que no existe un estado perfecto de salud, dado que los estilos de vida adecuados varían en función de factores como ingresos, cultura, familia, edad y capacidad física, entre otros.

Finalmente, Lalonde (1981) identifica cuatro factores clave que determinan el estado de salud:

- La biología, incluyendo genética y herencia.
- El entorno, tanto físico como social.
- El estilo de vida.
- El sistema de asistencia sanitaria, en términos de eficacia y accesibilidad.

Lalonde sostiene que el estilo de vida es un factor decisivo, pero su impacto en la salud se modula en combinación con las demás variables. Esta interacción entre distintos factores puede tener un efecto positivo o negativo en la salud, dependiendo de la naturaleza de cada variable.

## **1.2. Definiciones de Hábitos Saludables**

Inicialmente, es esencial comprender la definición de "hábito", que Delgado y Tercedor (2002) describen como un patrón específico de conducta caracterizado por la adopción y

repetición de comportamientos similares. En el contexto de los hábitos relacionados con la salud, se entiende que estos deben ser constantes, equilibrados y tener siempre un impacto beneficioso en la salud de las personas; bajo estas condiciones, indudablemente se clasifican como hábitos saludables.

Según Martín, Gallardo y Tomás (2002), las prácticas saludables incluyen mantener una dieta balanceada, una higiene adecuada, prevenir accidentes, disfrutar del ocio, participar en actividades deportivas y ejercitar la mente. Específicamente en el ámbito del deporte, destacan que incrementar la actividad física diaria puede mejorar significativamente la calidad de vida.

El objetivo de los hábitos saludables es prolongar la expectativa de vida, asegurando que las personas no solo vivan más años, sino que también disfruten de una buena calidad de vida. Sánchez Bañuelos (1996) define la calidad de vida en función de los años vividos, enfatizando que no solo importa la cantidad de años, sino también la independencia, la ausencia de enfermedades y la capacidad de disfrutar de la vida durante esos años.

Sánchez Bañuelos identifica tres comportamientos clave para la salud: una nutrición adecuada, ejercicio físico regular con duración e intensidad apropiadas, y un descanso suficiente. Por otro lado, entre los hábitos negativos más comunes se incluyen fumar, el consumo excesivo de alcohol, comer en exceso y seguir dietas perjudiciales para la salud.

## **CAPITULO II**

### **CALIDAD DE VIDA.**

#### **2.1. Definición.**

Definir el concepto de calidad de vida no es sencillo debido a la variedad de elementos que lo componen. Generelo (1998), citando a Setién, lo describe como:

El grado en que se satisfacen las necesidades de una persona. En los lugares y contextos donde estas necesidades son mejor atendidas, la calidad de vida es superior. En contraste, en sociedades o aspectos específicos con menor desarrollo, la calidad de vida tiende a disminuir.

Según Gutiérrez (2000):

Existe una diversidad de opiniones sobre qué constituye la calidad de vida y cómo se logra. Para algunos, implica la ausencia de problemas de salud, mientras que para otros, se trata de disponer de abundante tiempo libre para disfrutar de actividades personales. También se relaciona con tener los recursos económicos necesarios para una vida más cómoda.

La calidad de vida abarca el grado de satisfacción de las necesidades psicofisiológicas percibidas por una persona, y el entorno como un facilitador del bienestar del individuo. Como señala Bain (1995), la percepción de una persona sobre su entorno depende de con quién se encuentre y dónde esté.

En 1966, durante el Foro Mundial de la Salud en Ginebra, la OMS ofreció su propia definición de calidad de vida:

La calidad de vida de una persona está influenciada por su entorno, contexto cultural, sistema de valores y en relación con sus objetivos, expectativas e inquietudes.

Cardona AD y Agudelo GHB interpretan que esta definición está influenciada por la salud, el estado de ánimo, el nivel de libertad, las relaciones sociales y el entorno del individuo.

Como mencioné anteriormente, aunque no es fácil definir este concepto, se puede concluir que hay diversas perspectivas sobre qué constituye la calidad de vida. A pesar de esto, en las distintas definiciones se encuentran términos comunes como bienestar y satisfacción en varias dimensiones, tanto personales como objetivas. Urzúa MA y Caqueo-Urizar A. lo definen como: el nivel de bienestar que resulta de la evaluación individual sobre elementos objetivos y subjetivos en diversas dimensiones.

## **2.2. El estilo de Vida**

El Glosario de Promoción de la Salud de la Junta de Andalucía, señala con lo siguiente:

El estilo que tenga cada individuo está paciente por resistencias más tradicionales y por modelos de comportamiento que ha desarrollado en las técnicas para socializar. Dichos modelos son el reflejo que se aprendió de los progenitores, los amigos, los demás de su entorno asimismo incluye el dominio del colegio, etc. además son pautas de conducta que se interpretan y son puestas a evaluación muy seguido en las diferentes circunstancias sociales y por ello, no son específicos, sino que también se encuentran sometidos a ser modificados.

asimismo, que no hay un estado que sea el ideal para la salud, como tampoco existen los ya escritos y definidos como adecuados para todos. La economía de cada uno, su cultura, su familia, entre otras.

Para Henderson y Cols. (1980) es el grupo de modelos y prácticas que se tiene a diario. En cierta medida este concepto relaciona el estilo con el comportamiento de la persona, dentro del cual tiene que observar ciertas pautas o normas para configurar su estilo.



Otro autor, Mendoza (1995) lo define como el grupo de conductas que representan la forma general de cómo vive una persona o una población. Esta definición es parecida a la anterior, en el sentido de que hace alusión a la conducta de los seres humanos, que van a caracterizar su estilo de vida y la forma como va a vivir esta persona o el grupo al cual pertenece y con quien interactúa.

Según Gutiérrez, (2000), la manera de vivir que adquiere cada ser humano o un conjunto, el uso de su tiempo libre, lo que consume, su tipo de alimentación y su higiene son los elementos que configuran su estilo de vida. En esta como en los conceptos anteriores, surgen el término de comportamiento de la persona y sus prácticas orientadas a tener salud, uno de los grandes deseos que tiene siempre el ser humano.

Para Pastor (1995), el estilo de vida de un individuo está establecido por 4 grupo de factores que interactúan entre ellos. Estos grupos son los siguientes:

- Los rasgos propios, genéticas u obtenidas (la personalidad, formación admitida).
- Las particularidades de su ambiente social en donde se desenvuelve la persona (vivienda, amigos, trabajo o estudio).
- Los factores microsociales, que lo perfeccionan.
- El ambiente geográfico, que tiene influencia en las condiciones de vida y, a su vez, sobrelleva transformaciones por el accionar de las personas.

Profundizando más Raposo (2010), manifiesta como componentes del estilo de vida, hoy en día: la alimentación, el ejercicio, el consumo de sustancias ilegales, la conducta al realizar experiencias sexuales. En este contexto menciona que:

Para el estilo de vida se debe considerar el consumir sustancias nocivas ya sea las institucionalizadas y las que no están, la carencia de hacer ejercicio, el consumo de grasas, consumir en exceso de hidratos de carbono, la conducción riesgosa y los embarazos en edades exageras.

### **2.3. Evolución de la actividad física encaminada a la salud**

En el trabajo de investigación denominado La práctica de actividad física y hábitos de salud de los docentes en la formación Primaria de la Universidad de Barcelona, de Alex Leonardo Garrido Méndez, muestra la evolución que ha mostrado la actividad física con el transcurso del tiempo y que a continuación describo:

#### **a. Antigua China y Grecia**

En el país asiático, se realizan ejercicios con el fin de conseguir una armonía corporal. En Grecia mediante la idea de Platón y Galeno, en que se realicen ejercicios en búsqueda de tener una buena salud integral.

#### **b. El Renacimiento**

Se efectuaron los primeros estudios que mostraban que la educación del cuerpo para mantenerse y mejorar su salud.

#### **c. La Ilustración**

Se realizan propuestas sucesos y radiantes ideas sobre la educación física, con buena higiene.

#### **d. EL Movimiento Higienista**

Se realiza la inclusión de la formación en la higiene en los centros para equilibrar la negativa condición de sanidad

#### **e. Los Movimiento Fitness**

Se empieza a realizar actividades físicas de cuidar el cuerpo y con el fin de conseguir una buena salud de tu cuerpo por medio de la optimización de la condición física.

- **Movimiento Social hacia la Salud**

Surge una conciencia pública con el fin de cuidar la salud, destacando la prevención de las enfermedades que se producen por los malos estilos de vida.

- **Movimiento Educativo hacia la Salud**

Las instituciones se forma eco de las dificultades de la sociedad, la conducta sedentaria y el sobre peso, y empezar a envolver objetivos de la salud en la malla curricular de las enseñanzas.

## **CAPÍTULO III**

### **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SUS BENEFICIOS**

Mediante estudios realizados se puede asegurar que, al hablar de habilidades sociales, se hace referencia también de los comportamientos adoptados.

#### **3.1. Definiciones de Actividad Física**

Aunque a primera vista el concepto de actividad física parece simple de definir, en realidad se confunde a menudo con otros conceptos relacionados como deporte y ejercicio, debido a su asociación con la motricidad y el movimiento. A continuación, se exploran diversas definiciones de la actividad física desde la perspectiva de varios autores especializados en el tema.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos que resulta en un gasto energético.

Se considera también desde una perspectiva científica, ya que desarrolla teorías específicas de contenido. Además de ser una ciencia, la actividad física es vista como una tecnología, dado que implica una intervención racional en la práctica real, y también como un arte o táctica, ya que el educador debe adaptar sus acciones a situaciones específicas.

Esta definición amplía la visión clásica que se limitaba al deporte. Según Mora (1995), la actividad física es objeto de investigación especializada.

García (1997) la describe como una combinación de tecnología, ciencia y práctica que estudia los elementos y sus interacciones en el ámbito educativo físico, buscando explicar y regular procesos diferenciados para alcanzar objetivos educativos preestablecidos en un contexto institucional.

Rosselli (2018) señala que estas actividades son movimientos totales que llevan al individuo a consumir más energía que la requerida por su metabolismo basal, activando los músculos a través de tareas físicas estructuradas y no estructuradas, coincidiendo con la definición de la OMS en cuanto al movimiento y consumo de energía.

Sánchez Bañuelos (1996) menciona que estas acciones pueden considerarse como el movimiento del cuerpo, producto de la contracción muscular, que genera un aumento significativo en el consumo de energía del individuo.

Del mismo modo, Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985), indica que la actividad física se refiere a los movimientos de ciertas partes del cuerpo causados por la acción muscular, lo que conlleva a un gasto energético.

Encarta (2002) y González (2003) la definen como cualquier movimiento corporal que una persona realiza en un período de tiempo, ya sea en su trabajo o durante el descanso, que aumenta significativamente el gasto energético y el metabolismo basal.

La inactividad física es considerada el cuarto factor de riesgo en cuanto a mortalidad a nivel mundial, representando aproximadamente el 6% de las muertes globales. Se estima que la falta de actividad física es una causa primordial del 21 al 25% de los casos de cáncer de mama y colon, el 27% de los casos de diabetes y cerca del 30% de las enfermedades cardíacas.

Considerando las definiciones anteriores, se puede concluir que la actividad física abarca cualquier movimiento realizado por una persona, independientemente de su intensidad. Incluso los movimientos menores constituyen actividad física, ya que implican trabajo muscular y generan un gasto de energía.

### **3.2. El ejercicio Físico, Deporte y Educación Física**

En el proyecto de investigación "Vínculo entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas de la UANL (2006)", realizado por

José Luis Dimas Castro, se aborda el término de actividad física incluyendo el ejercicio físico, el deporte y la educación física.

### **Ejercicio Físico**

Se define como una actividad recreativa realizada en el tiempo libre o de ocio, fuera de las obligaciones laborales. Esta actividad se caracteriza por ser una experiencia placentera, llena de disfrute, comunicación y creatividad.

Consiste en actividades que generalmente siguen ciertas reglas y se componen de dos elementos principales: el ejercicio y la competencia. El deporte implica actividades lúdicas, que a menudo involucran formas de competición contra uno mismo, otros o incluso elementos naturales.

### **Educación Física**

Se considera una herramienta altamente efectiva en la educación, tanto por su contribución al desarrollo de habilidades personales esenciales como por su impacto en el contexto social y cultural. La educación física integra conocimientos pedagógicos, científicos y enfoques interdisciplinarios, apoyándose en disciplinas como la filosofía y la biología. Juega un papel crucial en el mantenimiento y desarrollo de la salud, tanto a nivel individual como en la adaptación a diferentes circunstancias y comportamientos. Enfocada en los jóvenes, ayuda a manejar desafíos personales y ambientales, preparándolos para enfrentar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Además, promueve la comprensión del propio cuerpo, sus capacidades y el dominio de una variedad de actividades físicas y deportivas. De esta manera, permite a las personas elegir las actividades más adecuadas para su desarrollo y recreación personal, mejorando su calidad de vida y enriqueciendo su relación con los demás.

### **3.3. Tipos de Actividad Física.**

La OMS (2015) “Examina los tipos que existe son: intensa, moderada y sedentaria”

## **La Actividad intensa**

Para la OMS (2015), lo considera que necesita gran cuantía de esfuerzo y generando se realiza respiración más veloz y un incremento valioso de la asiduidad del corazón.

Considera que estas acciones con intensidad exigen que se realice una buena respiración de (> 6 MET), el cual acelera el ritmo del corazón.

Según Rosselli (2018), las actividades con vigor son más de 6 veces cuando se encuentra el cuerpo en descanso. Con este nivel existe el sudor y incrementa las frecuencias respiratorias”. En este caso específico se refiere a que este nivel es cuando la frecuencia cardiaca aumenta con un índice metabólico es de <1MET.

## **Actividad moderada**

Rosselli (2018), dice que:

Es de nivel moderado cuando se tiene un esfuerzo de tres y cinco veces más que cuando estas en reposo. Esto se muestra cuando las respiraciones incrementan y presentan sensación de tener calor y en ciertos casos, se muestra sudor. Algunas pueden ser al bailar, caminar, etc.

Aquí el autor manifiesta que cuando caminamos, bailamos y participamos activamente en juegos estamos desarrollando una actividad física moderada, la misma que envuelve esfuerzo entre tres y cinco veces.

## **Actividad sedentaria**

Para Andradadas, Merino y Madrid (2015, p.24),

Lo señalan como las labores que se realiza cuando la persona se encuentra sentada o reclinada cuando se encuentra despierta. En donde se utiliza energía en pocas cantidades de 1.5 MET. Los lapsos de sedentarismo son todos como, por ejemplo, encontrarse sentados

mientras te trasladadas a estudiar o trabajar, entre ellas también se encuentran estar frente a una pantalla.

En este caso y de acuerdo a los autores la vida sedentaria está referida al desgaste de poca energía, debido a que en la práctica existe inactividad física debido que los movimientos que realiza son minúsculos.

### **3.4. Beneficios de la Actividad Física**

Como lo evidencian todas las investigaciones realizadas, el desarrollo de ejercicios físicos optimiza el rendimiento cardiovascular, esto se debe a las transformaciones hemodinámicas, de las hormonas, los neurológicos y de función respiratoria. Asimismo, la actividad física interviene de manera positiva en la transformación de los elementos de peligro cardiovasculares y en efecto tiene un rol muy importante en prevención primaria y secundaria de la cardiopatía.

En el trabajo de investigación denominado los beneficios del deporte en la salud. Enfocado en el Running (actividad de correr), trabajo desarrollado por Alicia Carrera Hernández, existe una tabla que ha sido elaborada utilizando un artículo de la revista científica; B. Albelo Armenteros. Artículo universitario. Gestipolis. Los resultados positivos de la labor física se pueden ver:

#### **Respecto a nivel Orgánicos:**

- Incremento de flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Tener más coordinación, habilidades y capacidades de reaccionar.
- Ganar musculara, esto traducido es el incremento del metabolismo, debido que a su vez se genera una reducción de grasa del cuerpo.
- Incremento de la resistencia.

#### **Para el Nivel Cardiacco:**

- Se puede ver un incremento de resistencia a nivel de los órganos.
- Se optimiza la circulación de la sangre.

- Se regula el pulso y reduce la presión arterial.

#### **Para el Nivel Pulmonar:**

- Se puede notar optimización de la cabida de los pulmones y por efecto oxigenación, la labor de alveolos.
- Produce el crecimiento de la fuerza muscular y al mismo tiempo se condiciona un incremento de la fuerza de los huesos.
- Perfeccionamiento de la posición del cuerpo ya que fortalece los músculos lumbares.
- Previene padecimientos tal como la diabetes II, la hipertensión, etc.

#### **Para el Nivel Cardiovascular:**

- Reduce la frecuencia cardiaca.
- Perfecciona la eficacia del desempeño del corazón y reduce el peligro de sufrir arritmias.

#### **Para el Nivel Metabólico:**

- Reduce la elaboración del ácido láctico, los triglicéridos, el colesterol y el LDL.
- Beneficia a reducir y conservar un peso adecuado, normalizando el aguante a la glucosa, incrementa la capacidad de utilizar las grasas como una fuente para proveer energía, el gasto de calorías, optimiza la labor de la insulina.

#### **Para el Nivel de la Sangre:**

- Disminuye la coagulación de la sangre.

#### **En el Nivel Neuro - Endocrino:**

- Reduce la fabricación de adrenalina.
- Incrementa la generación de transpiración.
- Produce toleración a los lugares cálidos y la generación de endorfinas.



### **En el Sistema Nervioso:**

- Perfecciona el tono de la musculatura, los reflejos y la coordinación del cuerpo.

### **En el Nivel Gastrointestinal:**

- Optimiza el funcionamiento del intestino y favorece en la prevención de cáncer al colon.

### **En el Nivel Osteomuscular:**

- Aumenta la fuerza y la cifra de terminaciones sanguíneas.
- Optimiza el esquema, la función y el equilibrio de los tendones, ligamentos y las articulaciones.
- Prevención de la osteoporosis y optimiza la postura.

### **Para el Nivel Psíquico:**

- Aumenta la capacidad de tener fuerza y un control de sí mismo.
- Reduce la ansiedad, la agresividad y la depresión.
- Mejora la creatividad, el porte afectivo y optimiza la memoria y la autoestima del ser humano.

Es importante mencionar que también la realización frecuente del ejercicio físico conlleva a mantener prácticas sanas de nutrición, reduciendo la clarividencia del esfuerzo físico y al mismo tiempo optimiza su resistencia.

Por otro lado, de acuerdo a estudios científicos, existen como producto de dicha actividad, 3 tipos de favorecimientos dentro de los que están los fisiológicos, los psicológicos y los sociales.

### **Los Beneficios Fisiológicos**

Se reduce el peligro de padecer enfermedades como las cardiovasculares, tener tensión arterial. Ayudando con el control del sobrepeso, el grado de grasa del cuerpo. Ayuda a

fortalecer a los huesos, incrementando su densidad y optimiza la capacidad para realizar atrevimientos sin presentar agotamiento.

En este mismo punto Pérez Samaniego (1999), enumera los beneficios físicos, cuales detallo a continuación:

- Optimiza el trabajo de los diferentes sistemas del cuerpo.
- Previene y trata los padecimientos crónicos o degenerativos.
- Regula las funciones como el sueño, el apetito, etc.

Como podemos observar los beneficios en el aspecto fisiológico son significativos y favorecen al individuo a tener una mejor vida. Estos beneficios también deben ir acompañados de una alimentación sana y saludable, lo que nos va a permitir tener una salud equilibrada y al mismo tiempo nos va a ayudar a fortalecer los diferentes órganos de nuestro cuerpo.

### **Los Beneficios Psicológicos**

Producto del desarrollo de dicha actividad, se va a mejorar el estado de ánimo y al mismo tiempo disminuir la posibilidad o riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; asimismo, acrecienta la autoestima y suministra dicha psicológica.

En este mismo punto Pérez Samaniego (1999), enumera los beneficios psicológicos, cuales detallo a continuación:

- La prevención y tratar los cambios emocionales.
- Mejorar el estado psicológico.
- Tener la sensación de competir.
- La relajación.
- La distracción y evasión manera de expresar las emociones.
- Un medio para incremental el control de sí mismo.

Está probado a través de muchos estudios, que efectuar actividades físicas un tiempo no menor a media hora por día ayuda a mejorar considerablemente la salud emocional del individuo.

### **Beneficios Sociales**

Por medio del desarrollo dicha actividad las personas, éstas se sienten más independientes y al mismo tiempo es más fácil acoplarse a la sociedad de la cual se encuentra formando parte. Para aquellas personas con discapacidad física o mental el provecho al desarrollar actividad física será mayor.

En este mismo punto Pérez Samaniego (1999), enumera los beneficios sociales, cuales detallo a continuación:

- Su rendimiento en la escuela
- Tiene mejor movilidad en la sociedad.
- Construye carácter.

### **3.5. El Sedentarismo o la Inactividad Física**

La falta de actividad viene a ser concebida como la mala costumbre que tienen muchas personas de desistir de usar su cuerpo con el propósito de dar satisfacción a las demandas que se le presente. Esta situación se constituye en una conducta contraria a la naturaleza del ser humano, trayendo consecuencias negativas un ejemplo, es que el cuerpo sufra debilitaciones y se agote mucho más veloz de lo normal.

Según Díaz, F. Y Becerra, F. (1981), “la carencia de inactividad se deriva en:

1. Incremento del peso por un desbalance dentro de los consume y gasta las calorías, pueden llegar a tener niveles que se categorizan como sobrepeso.
2. Reducción de la flexibilidad de las articulaciones y porte para reaccionar.
3. Lentitud de la circulación generando una sensación de pesadez y puede desarrollar varices.

4. Dolores lumbares y las lesiones del sistema que soporta, una mala postura, se debe a un desarrollo mínimo del tono de las masas de los músculos.
5. La propensión a padecer hipertensión, carcinoma de colon, diabetes.
6. Tener sensaciones muy frecuentes de estar cansados, malestares, mala autoestima, etc.

De acuerdo con lo anteriormente expresado, y teniendo en cuenta los graves efectos que genera la falta de actividad en los individuos, se puede concluir que, para contrarrestar todos estos efectos negativos, dicha actividad debe convertirse en “ la realización muy frecuente y sistemática en la vida de cada uno”, al decir todas las personas significa que no hay distingo de sexo, edad, ocupación o condición social. Muy por el contrario, se deben mirar los grandiosos favores que trae para la salud orgánica, psíquica y emocional. Incluirla dentro de los hábitos saludables de las personas les va a permitir afrontar su vida con actitudes positiva, con una excelente salud, fortificando su capacidad para gestionar más rápido y de manera eficaz sus tareas, siempre con responsabilidad, actuando de manera armoniosa y positiva dentro del grupo social al cual pertenecen.

Considero importante expresar que el no desarrollar dichas actividades, conocido también como sedentarismo o estilo de vida quieta, es causa de enfermedades, muertes y incapacidad en las personas y que hoy en día se está presentando en la infancia y la juventud.

Esta información se corrobora con lo expresado por la OMS, que declaró en el 2013 que “la conducta sedentaria está adentro de los cuatro factores de mayor peligro de mortandad; un aproxima 3.2 millones de muertes anual. Asimismo, entre 1980 y el 2008 las tasas de sobrepeso en todo el mundo se han multiplicado”.

Adicionalmente un estudio de King’s College en London ha comprobado que esta conducta no solo incrementa las posibilidades de tener dichos padecimientos de sobrepeso, entre otros, sino que también va favoreciendo al envejecimiento”.

### **Los Principales efectos del sedentarismo**

Fuente: doctor virtual.com Medilink Ltda. 2001-2002 Powered by Anexo.net

Según la fuente arriba indicada, los siguientes son los efectos:

- “Reduce la eficacia del corazón.
- Incrementa las pulsaciones.
- Beneficia la abundancia de la masa.
- Genera de una mala circulación.
- Incrementa la sobrecarga apasionada que está vinculada al estrés.
- Reduce la soltura para trabajar”.

### **3.6. La actividad física como un estilo de vida saludable**

Esta actividad es un elemento esencial para los estilos de vida, que se encuentran vinculadas con un gran conjunto de efectos positivos que trae consigo la salud del físico y mental. Hay una evidencia muy clara de que dicha actividad ejercida con regularidad incita una reducción de los % de cada una de las causas de muerte, de enfermedades mencionadas anteriormente. De igual manera, hay una gran fuerte evidencia de su vínculo con la optimización de las aptitud cardiorrespiratorias y musculares, de una estructura de la masa del cuerpo más saludable, mejorando la salud de los huesos, un incremento de la salud funcional y de las mejoras de las funciones cognitivas lo que se podría explicar una cierta parte, su consecuencia preventiva.

Según la OMS, en su texto “sobre las recomendaciones internacionales sobre la actividad en mención para la salud”, enumera los beneficios en los diferentes grupos poblacionales, los mismos que considero a continuación:

#### **Los beneficios en los diferentes grupos poblacionales**

##### **En Niños y jóvenes**

##### **Evidencia Alta:**

- Optimiza las condiciones musculares y cardiorrespiratorias.
- Optimiza la calidad de los huesos.

- Se mejora los biomarcadores cardiovasculares.
- Optimiza la composición del cuerpo.

**Evidencia Moderada:**

- Comprime las señales de depresión.

**En adultos y adultos mayores**

**Evidencia Alta:**

- Reduce el riesgo de muerte a temprana edad.
- Acorta el peligro de enfermedades coronarias
- Acorta el peligro de ataques al corazón y la hipertensión.
- Acorta el peligro de tener diabetes II.
- Acorta el peligro de cáncer de pecho y colon.
- Previene el incremento de peso y sufrir caídas.
- Reduce la depresión.

**La Evidencia Moderada Alta:**

- Optimiza la salud funcional.
- Disminuye la grasa del abdomen.

**La Evidencia Moderada:**

- Acorta el peligro de fracturas
- Acorta el peligro de tener cáncer al pulmón y de endometrio.
- Conserva un peso luego de haber perdido una cantidad.
- Optimiza la calidad de la densidad ósea y prospera la calidad del sueño.

Como podemos observar a través de los beneficios arriba mencionados es muy importante que el ser humano realice estas actividades, para que no solo tengan beneficios en lo físico si no también emocional.

## CONCLUSIONES

**PRIMERO.** - La actividad hace referencia a cada uno de los movimientos que efectúa una persona sea que este movimiento sea de poca o gran intensidad; por más pequeño que este movimiento sea la persona al realizarlos ya está desarrollando una actividad física. Estos movimientos se realizan por el trabajo de los músculos esqueléticos, originando siempre un consumo o desgaste de energía.

**SEGUNDO.** – La expresión de actividad física envuelve al ejercicio físico, los deportes y la educación física.

**TERCERO.** –La inactividad física conocida también como Sedentarismo, trae efectos muy graves para la salud en el ser humano, las mismas que son enumeradas en el desarrollo de la presente monografía.

**CUARTO.** – Las enseñanzas de las habilidades sociales estas con responsabilidades del hogar, de los profesores y del entorno.

**QUINTO.** – Son múltiples y variados los beneficios que el desarrollo las labores físicas trae a cada individuo, pudiéndose comprobar éstos en el aspecto fisiológico y psicológico de las personas.

## RECOMENDACIONES

- No podemos poner en práctica algo que no conocemos, siendo un motivo por el cual se sugiere a los profesores de dicha área, desarrollar la parte teórica que resalta la importancia y los efectos positivos que genera al desarrollar dichas actividades.
- Del mismo modo se recomienda crear conciencia en estudiantes, profesores y los mismos progenitores para que destierren de sus hábitos, el mal hábito de la vida sedentaria, es decir una vida con ausencia casi total de actividad física.
- Se recomienda también buscar la ayuda de los profesionales para reforzar los conocimientos sobre este importante tema de los beneficios que ofrece dicha actividad.
- Finalmente, sería ideal crear programas que se proyecten a la comunidad para inculcar buenos hábitos de vida, buscando que éstas desarrollen actividad física, destierren todo tipo de sedentarismo y optimizar su calidad de vida.



## REFERENCIAS CITADAS

- Actividad Física y Salud guía para padres y madres. (1999),  
[https://www.msssi.gob.es/en/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/actividadFisicaPadresMadres\\_1999](https://www.msssi.gob.es/en/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/actividadFisicaPadresMadres_1999)
- Cardona AD, Agudelo GHB. Construcción cultural del concepto calidad de vida. Rev Fac Nac Salud Pública. 2005; 23 (1): 79-90.
- Consejo de Europa. CDDS. Carta Europea del deporte. Diputación Foral de Bizkaia. 1992.  
Disponible en:  
[http://www.bizkaia.net/Kultura/kirolak/pdf/ca\\_cartaeuropeadeporte.pdf](http://www.bizkaia.net/Kultura/kirolak/pdf/ca_cartaeuropeadeporte.pdf)
- B. Albelo Armenteros. Actividad física recreativa en la comunidad universitaria. Artículo universitario. Gestiopolis. Disponible en:  
<http://www.uco.es/IVCongresoInternacionalEducacionFisica/congreso/Documentos/001-246-566-002-001.html>
- Casimiro, A. J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de Educación Primaria (12 años) y final de Educación Secundaria Obligatoria (16 años). Tesis doctoral. Granada: Universidad de Granada.
- Corbella, M. (1993). Educación para la salud en la escuela. Aspectos a evaluar desde la educación física. Apuntes: Educación Física y Deportes, 31, 55-61.
- Dr. Richard, D. Moore, traducido al español por Mercedes Córdoba. La Solución para la hipertensión; Solución y cultura natural. Edición en inglés: Hearling arst Press, One Park Street. Vermont, USA. 2000. Pág. 225-227. Disponible en:  
[https://books.google.es/books?id=ABaBuBK1RG0C&pg=PA231&dq=beneficios+del+running+para+la+salud&hl=es&sa=X&ei=M9n6VLH\\_G8fvUOPogfgO&ved=0CDcQ6AEwBA#v=onepage&q=beneficios%20del%20running%20para%20la%20salud&f=false](https://books.google.es/books?id=ABaBuBK1RG0C&pg=PA231&dq=beneficios+del+running+para+la+salud&hl=es&sa=X&ei=M9n6VLH_G8fvUOPogfgO&ved=0CDcQ6AEwBA#v=onepage&q=beneficios%20del%20running%20para%20la%20salud&f=false)

- Durán, J., Gómez, V., Rodríguez, J.L. y Jiménez, P. (2000). La Actividad Física y el Deporte como medio de integración social y de prevención de violencia: programa educativo con jóvenes socialmente desfavorecidos". I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura: Facultad de Ciencias del Deporte, pp.405-414.
- Delgado, M. (1996). Actividad física para la salud en educación primaria. En C. Romero; D. Linares y E. de la Torre (Eds.), Estrategias metodológicas para el aprendizaje de los contenidos de la educación física escolar (pp. 137-146). Granada: Promeco.
- Devís, J. (Coord.). (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona. INDE.
- Díaz, F. Y Becerra, F. (1981). Medición y evaluación de la Educación física y Deportes. Inversora Copy S.A., Caracas.
- Encarta, (2002). Enciclopedia Microsoft Encarta® 2002. © 1993-2001 Microsoft Corporation.
- Echauri M., Marín P. “¡Muévete!” prescripción de ejercicio físico en Atención Primaria. Folleto informativo de la sección de Promoción de la salud del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN). Gobierno de Navarra, 2014. Disponible en: [http://www.navarra.es/home\\_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Promocion+de+la+Salud/PromocionSaludEstilosVidaEjercicioFisico.htm](http://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Promocion+de+la+Salud/PromocionSaludEstilosVidaEjercicioFisico.htm)
- García, J. J. (1997). *Actividades físicas organizadas: AFO*. Zamora. Universidad de Salamanca. Apuntes Inéditos.
- García Ferrando, M. (1998) Estructura social de la práctica deportiva en Sociología del Deporte, García Ferrando, M, Puig, N. y Lagardera, F. (comps.), Madrid: Alianza.

- González J.M. (2003) Actividad Física, Deporte y Vida. Beneficios, perjuicios de la actividad física y del deporte. España.
- Hellín, P. (1998). Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia. Murcia. Universidad de Murcia. Tesis Doctoral.
- Izquierdo M., Rodríguez Mañas L., Rodríguez artalejo F., et al. “A más ejercicio, menos enfermedades y gasto en farmacia”. Académica-e. Universidad pública de Navarra. Iberus, 3013. Disponible en: <http://academica-e.unavarra.es/handle/2454/10244>
- Julián Martínez San Juan. “Running, salud a la carrera”. Web consultas; Tu centro médico online. Natalben. 2015. Disponible en:  
<http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/running/beneficios-2281>
- J.R. Serra Grima, M. Albanell. Salud integral del deporte. Springer-verlag. Editorial Ibérica, año 2000.
- J.R. Serra Grima, M. Albanell. Salud integral del deporte. Springer-verlag. Editorial Ibérica, año 2000. Disponible en:  
<https://books.google.es/books?id=gznzNZmHgLMC&pg=PA73&dq=beneficios+del+running+para+la+salud&hl=es&sa=X&ei=q9z6VPG5NYHfU8rzgrAG&ved=0CDkQ6AEwAzgK#v=onepage&q=beneficios%20del%20running%20para%20la%20salud&f=false>
- López-Miñarro, P.A. Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. <http://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.pdf> (Consultado el 17-5-14)
- Mora, J. (1995). Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. Sevilla. COLEF.
- Organización Mundial de la Salud, Programa Envejecimiento y Ciclo Vital. Envejecimiento activo: un marco político. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2002.

O.M.S. (1986). Carta de Ottawa. Ottawa: Organización Mundial de la Salud.

OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS, editor. Ginebra, Suiza: OMS; 2010.

Paredes, J. (2002). El deporte como juego: un análisis cultural. Universidad de Alicante. Tesis Doctoral.

Pérez Jarauta MP, Echauri Ozcoidi M, Ancizu Irure E, Chocarro San Martín J. Manual de educación para la salud. Gobierno de Navarra, 2006. (Consultado el 17 de marzo de 2014). Disponible en: [http://www.navarra.es/home\\_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Promocion+de+la+Salud/PromocionSaludSocioSanitariosMateriales.htm](http://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Promocion+de+la+Salud/PromocionSaludSocioSanitariosMateriales.htm)

Pérez Samaniego, V. (1999). Actividad física, salud y actitudes: propuesta y evaluación de un programa para la intervención del profesorado especialista en educación física. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.

Rebeca Navas. Beneficios psicológicos del Running. Revista electrónica medico facilísimo. Sección de deporte. 2012. Disponible en: [http://salud.facilissimo.com/reportajes/deporte/beneficios-psicologicos-del-running\\_750477.html](http://salud.facilissimo.com/reportajes/deporte/beneficios-psicologicos-del-running_750477.html)

Runners Word. “Nueve beneficios del Running que quizás no conozcas”, Correr es mucho más que salud. Noticia electrónica de Runnes Word Salud. Disponible en: <http://www.runners.es/nutricion-salud/articulo/nueve-beneficios-del-running-que-quiza-no-conocieras/2>

Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

- S. Gutiérrez. “Correr si pero no demasiado”. Noticia de ABC Salud. Madrid, 2015.  
Disponible en: <http://www.abc.es/salud/noticias/20150206/abci-correr-beneficios-malo-201502061135.html>
- Sportlife. “El decálogo de los beneficios del running”. Pagina Web deportiva Sport Life. 2013. Disponible en: <http://www.sportlife.es/correr/articulo/el-decalogo-de-los-beneficios-del-running>
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Wanceulen: Sevilla.
- Tuero, C.; Eseverri, M. y Albarracín, A. (1995). La actividad física en el agua: un planteamiento para la salud. *Habilidad Motriz*, 7, 46-51.
- Universia España. “España cuarto país con más incidencia de sedentarismo en Europa”. Noticia de Muy interesante, 2013. Disponible en:  
<http://noticias.universia.es/en-portada/noticia/2013/10/02/1053083/espana-es-cuarto-pais-mas-sedentarismo-europa.html>
- Urzúa MA, Caqueo-Urizar A. Calidad de vida: una revisión teórica del concepto. *Quality of life: a theoretical review*. *Ter Psicol*. 2012; 30 (1): 718-4808. doi: 10.4067/ S0718-48082012000100006
- Weinberg, R & Gould, D (1996) *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Editorial Ariel. Barcelona. España.