

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Beneficios de la actividad física en la salud de las personas

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor:

Huilmer Arévalo Saldaña

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Beneficios de la actividad física en la salud de las personas

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Beneficios de la actividad física en la salud de las personas

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

Huilmer Arévalo Saldaña (Autora)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Tumbes – Perú

2021



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes, a veintiséis días del mes de junio del año dos mil veintiuno, se reunieron sincrónicamente a través de google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, 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: **"Beneficios de la actividad física en la salud de las personas"** para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **ARÉVALO SALDAÑA, HUILMER**

A las diez horas con treinta minutos, 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, **ARÉVALO SALDAÑA, HUILMER**, 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 once 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 Calixto La Rosa Feijoo.
Presidente del Jurado


Dr. Andy Figuerola Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Beneficios de la actividad física en la salud de las personas

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|---|--|----|
| 1 | repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet | 5% |
| 2 | repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet | 2% |
| 3 | saludaldiaadia.blogspot.com Fuente de Internet | 2% |
| 4 | vdocumento.com Fuente de Internet | 2% |
| 5 | portaluchile.uchile.cl Fuente de Internet | 1% |
| 6 | repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 7 | docplayer.es Fuente de Internet | 1% |
| 8 | www.isfablog.com Fuente de Internet | 1% |
| 9 | repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet | 1% |

| | | |
|----|---|------|
| 10 | Submitted to Universidad San Francisco de Quito Trabajo del estudiante | 1 % |
| 11 | Submitted to Universidad del Rosario Trabajo del estudiante | 1 % |
| 12 | Submitted to Universidad de Nebrija Trabajo del estudiante | <1 % |
| 13 | plefcohita.blogspot.com Fuente de Internet | <1 % |
| 14 | Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia Trabajo del estudiante | <1 % |
| 15 | Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante | <1 % |
| 16 | www.coursehero.com Fuente de Internet | <1 % |
| 17 | www.osde.com.ar Fuente de Internet | <1 % |
| 18 | estudianteblog.com Fuente de Internet | <1 % |
| 19 | www.researchgate.net Fuente de Internet | <1 % |
| 20 | Submitted to Fundación Universitaria del Area Andina Trabajo del estudiante | <1 % |



| | | |
|----|--|------|
| 21 | Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante | <1 % |
| 22 | digibug.ugr.es Fuente de Internet | <1 % |
| 23 | riudg.udg.mx Fuente de Internet | <1 % |
| 24 | Submitted to Universidad Politécnica de Madrid Trabajo del estudiante | <1 % |
| 25 | bdania22.blogspot.com Fuente de Internet | <1 % |
| 26 | fdocuments.es Fuente de Internet | <1 % |
| 27 | ncdalliance.org Fuente de Internet | <1 % |
| 28 | Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante | <1 % |
| 29 | ebookinga.com Fuente de Internet | <1 % |
| 30 | repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet | <1 % |
| 31 | www.deporteescolarvalencia.com Fuente de Internet | <1 % |
| 32 | www.svmh.com Fuente de Internet | |

<1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Segundo Alburquerque Silva". The signature is stylized with large loops and a prominent initial "S".

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| DEDICATORIA..... | ix |
| RESUMEN | x |
| ABSTRACT | xi |
| INTRODUCCION..... | 12 |
| CAPITULO I. | 14 |
| MARCO CONCEPTUAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD | 15 |
| 1.1. Antecedentes | 15 |
| 1.1.1. Antecedentes Internacionales | 15 |
| 1.1.2. Antecedentes Nacionales | 16 |
| 1.2. ¿Qué es la actividad física?..... | 18 |
| 1.3. Relación de la actividad física con la salud de las personas | 21 |
| 1.3.1. Como un elemento rehabilitador:..... | 22 |
| 1.3.2. Como un elemento preventivo:..... | 22 |
| CAPITULO II..... | 23 |
| BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD EN LAS PERSONAS..... | 24 |
| 2.1. Beneficios de la actividad física en niños y adolescentes..... | 24 |
| 2.1.1. Recomendaciones de actividad física en niños y adolescentes: | 25 |
| 2.1.2. Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años | 25 |
| 2.2. Beneficios de la actividad física en adultos | 27 |
| 2.2.1. Recomendaciones de actividad física en adultos: | 28 |
| 2.3. Beneficios de la actividad física en el adulto mayor | 30 |
| 2.3.1. Beneficios para la salud con la actividad física regular en el adulto mayor | 30 |
| 2.3.2. Recomendaciones de actividad física en adultos mayores:..... | 32 |
| CONCLUSIONES | 34 |
| RECOMENDACIONES..... | 34 |
| REFERENCIAS CITADAS..... | 36 |

RESUMEN

El presente trabajo de investigación fue realizado con la finalidad de investigar los beneficios de la actividad física en la salud de las personas; entendiendo a la actividad física como todo tipo de movimiento corporal desarrollado a través de los músculos esqueléticos y que significa un gasto o consumo de energía, lo cual trae consigo múltiples beneficios para la salud de las personas, ya sea niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Los beneficios adquieren una importancia especial en todas las personas de diferentes edades, convirtiendo a la actividad física en un factor clave, puesto que, como lo manifiesta Devis (2000), hay formas diferentes de entender el rol que cumple la actividad física en la salud de las personas, entre los que podemos mencionar el rol rehabilitador, el preventivo y el de bienestar.

Palabras clave: Actividad física, salud, beneficios.

ABSTRACT

The present research work was carried out in order to investigate the benefits of physical activity on people's health; understanding physical activity as all types of body movement developed through skeletal muscles and which means an expenditure or consumption of energy, which brings with it multiple benefits for the health of people, whether children, adolescents, adults and adults greater. The benefits acquire a special importance in all people of different ages, making physical activity a key factor, since, as stated by Devis (2000), there are different ways of understanding the role that physical activity plays in health of people, among which we can mention the rehabilitative, preventive and well-being role.

Keywords: Physical activity, health, benefits.

INTRODUCCION

Esta monografía se basa en la investigación sobre los beneficios para la salud de la actividad física para las personas. Hoy en día, vivimos en un mundo cada vez más automatizado debido al avance acelerado de la tecnología, lo que incide negativamente en el desarrollo de la actividad física de las personas, lo que incide negativamente en su salud. Los estudios han demostrado que debido a que muchas personas llevan estilos de vida sedentarios, las tasas de mortalidad son altas y que desarrollar actividad física, que incluye ejercicio y ejercicio, puede ayudar a rehabilitar a las personas con ciertas enfermedades y, por lo tanto, prevenir ciertas enfermedades y brindar felicidad a las personas al controlar y mejorar su salud, tendrán una mejor calidad de vida, lo cual es una consideración muy importante en la medición de la calidad de vida de las personas.

Esta monografía está estructurada en dos capítulos, el Capítulo I desarrolla el marco conceptual de la Actividad física y la salud; definiendo lo qué es la actividad física y estableciendo la relación que existe entre la actividad física y la salud de las personas. En el Capítulo II se aborda los Beneficios de la actividad física en la salud de las personas, considerando los beneficios en los niños y adolescentes, las personas adultas y los adultos mayores.

Finalmente, se plantean las conclusiones, las mismas que están en relación con los objetivos de esta investigación, terminando con las recomendaciones que los docentes deben tener en cuenta sobre este importante tema relacionado con la salud de las personas.

La realidad actual nos muestra que la mayoría de las personas pasan su tiempo sentadas frente a una laptop, computadora o acostadas viendo la televisión, es decir, desarrollan un estilo de vida sedentario o equivalentemente poco saludable. Cuando se suman al aislamiento actual debido a la pandemia, estos malos hábitos se vuelven aún más prominentes entre las personas. Por supuesto, esta situación tiene un impacto negativo en la salud de las personas, con información de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que

muestra un número preocupante de muertes debido a la inactividad física y el sedentarismo de las personas.

En algunos casos, las personas han rechazado la actividad física, han reaccionado exageradamente y han afirmado que la actividad física es para quienes se preocupan más por cómo se ve que por lo que lleva adentro. En definitiva, las personas tienden o están predispuestas al sedentarismo, rechazan la actividad física y por tanto padecen enfermedades cardiovasculares o trastornos metabólicos, que en muchos casos son abrumadores. Michael Pratt, investigador experto en estos temas, afirma que, Si el sedentarismo se reduce un 25% se evitarían 1,3 millones de muertes en el mundo.

Como hemos visto, la realidad del problema es muy preocupante, por lo que existe la necesidad de revertir esta situación, y una de las formas efectivas es promover la práctica de un estilo de vida activo a través de la actividad física de las personas. y saludable está ayudando a reducir en gran medida la muerte.

Objetivo general

Investigar sobre los beneficios de la actividad física en la salud de las personas.

Objetivos específicos

- Describir la actividad física, considerando el aporte de los diferentes investigadores de este tema.
- Indagar sobre la relación de la actividad física con la salud de las personas.
- Identificar los beneficios de la actividad física en las personas de edades diferentes.

A medida que avanza esta investigación, se pretende informar a los docentes sobre los beneficios de la actividad física en la salud de las personas dentro de un marco teórico. En la parte inicial se desarrolla un marco teórico conceptual de qué es la actividad física y

cómo se relaciona con la salud de las personas, complementado con beneficios para diferentes grupos de edad.

El desarrollo de este tema es muy importante por lo que significa para la vida de las personas, es por ello que los docentes, estudiantes, padres de familia y la comunidad en general deben conocer en qué consiste la actividad física y cuáles son los beneficios de la actividad física.

Este estudio, por la información que contiene, debe servir de referencia para los docentes, así como despertar el interés en la investigación para ayudar a las personas a cambiar su estilo de vida sedentario a uno saludable, apoyándose en la actividad física como medio de mejora. Una herramienta importante para sus cualidades. La vida.

Por las razones anteriores, creemos que es muy razonable preparar esta información.

CAPITULO I

MARCO CONCEPTUAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD

1.1. Antecedentes

1.1.1. Antecedentes Internacionales

Tercedor (1998) desarrolló la Investigación acerca de las semejanzas a través de la actividad física habitual y estado físico - salud de una entidad estudiantil de diez años de edad. A través de este estudio buscamos comprender el alcance de la actividad física en las escuelas y sus similitudes con ciertos componentes o elementos de las condiciones físicas relacionadas con la salud. El estudio se desarrolló a partir de pruebas realizadas con 519 niños y niñas del quinto grado de primaria. Este patrón es típico de 4173 alumnos dependientes en 80 centros de primaria de la capital granadina. Se aplicaron cuatro encuestas diferentes, que habían sido aprobadas previamente, para lograr el rendimiento en su nivel de función física. El gráfico fue calibrado en MET. Además, se aplica la batería Eurofit para evaluar el nivel de condición física relacionada con la condición física: músculos abdominales en el tiempo, flexión continua de los brazos en suspensión, flexión profunda del tronco, suma de pliegues cutáneos y el test Course Navette de resistencia aeróbica. El índice de malestar corporal existente es elevado, se presenta principalmente en lactantes. En comparación con los niños varones, la aptitud física de las niñas mostró una tendencia a la baja. El número total de pliegues cutáneos estuvo inversamente relacionado con el rendimiento obtenido en la evaluación del estado corporal. Los estudiantes más productivos fueron aquellos que sobresalieron en las pruebas de abdominales y flexión del tronco de 30 segundos. (Tercedor, 1998).

Matillas (2007) elaboró la investigación titulada Niveles de actividad física y de sedentarismo y su correlación con los hábitos alimenticios en jóvenes europeos. Para la recolección de apuntes y valoraciones se elaboraron cuestionarios de actividad física en un día fijo, se realizaron encuestas de actividad física los fines de semana, cuyos resultados se documentaron en este proyecto destacando la importancia de promover una forma de ser diferente, medidas enérgicas, rítmicas y saludables. de ingesta calórica, lo que hace que el sistema no produzca la energía que el organismo necesita para funcionar, y el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y pantallas. Esta afirmación no añade nada nuevo a lo que la sociedad ya sabe, pero contiene recomendaciones de los agentes de investigación y biosalud más creíbles encaminadas a mejorar la salud biológica, mental y social de niños y adolescentes. Por supuesto, nuestro esfuerzo de investigación es un estudio específico de un solo sitio y se debe tener precaución al extenderlo a otras partes del estado. (Matillas, 2007, p.21).

1.1.2. Antecedentes Nacionales

Fernández (2017) desarrolló el estudio titulado La apreciación de la efectividad motriz, su similitud con la amplitud física, y el grado de su empeño físico, en los jóvenes bachilleres de la I.E 1197 Nicolás de Piérola, 2015. El objetivo de este estudio fue analizar las similitudes entre la percepción de la fuerza y la eficiencia motriz del trabajo físico y el trabajo manual entre los estudiantes de secundaria de la institución educativa 1197 Nicolás de Piérola, Chosica. En el transcurso del desarrollo de la función docente de la educación física, este estudio desarrolla una descripción cuantitativa cuyo censo consta de estudiantes y alumnas del nivel de bachillerato de la IE 1197 Nicolás de Piérola, que laboran en turnos de mañana y tarde entrada 2015. La muestra está representada por los estudiantes de los grupos A, B y C de los grados tercero, cuarto y quinto de secundaria. Los procedimientos utilizados para la evaluación fueron; la encuesta de adquisición del desempeño motor, derivada de los niveles de autoeficacia motora (ajustada por niveles de desempeño frecuente de Baestster y Schwarcer, 1996), y para la función física el Cuestionario de Actividad PAQ (Physical Activity Questionnaire) es una evaluación de la lección Junior en

habilidades físicas demostrada por los jóvenes en los últimos 7 días. y pruebas de Ruffier para conocer la fuerza física de los alumnos. Las muestras obtenidas aseguraron que había relación con la captación de ejercicio, el 46,6% muy de acuerdo y el 28,6% muy de acuerdo con las muestras obtenidas para las variantes descritas; en cuanto a la función física, el 72% de los resultados tenían un rango de trabajo establecido y el 31,2% % tenía un rango de trabajo alto. Así mismo, “Asociado al compromiso físico se favoreció el 67,7% y se favoreció el 10,6%.” Así, el resultado final fue que las variantes anteriores se relacionaron con los estudiantes de quienes se derivó el resultado, y en la valoración del continuo de movimientos corporales tienes relaciones sexuales, se incrementará, y así mismo, se ampliará el condicionamiento (intensidad) de la actividad física, consiguiendo así ser más positivo con tus resultados (Fernández, 2017).

Yapo (2014), hizo la investigación que tituló Trabajo físico en los jóvenes del instituto de tecnología médica de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el mes de diciembre del 2013. El propósito de este estudio fue evaluar el rango de función física entre los estudiantes de la Facultad de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de San Marcos en el año 2013. El 55,2% de los estudiantes presentó trabajo de rango funcional mínimo. Entre los cuatro campos académicos, fisioterapia, rehabilitación y terapia ocupacional recibieron una mayor proporción de estudiantes con altos niveles de trabajo manual en relación con los otros dos campos ($p=0,043$). Los niños mostraron un mejor desempeño en el trabajo físico que las niñas ($p=0,014$). En cuanto al comportamiento callado, los estudiantes de fisioterapia y rehabilitación tuvieron la menor cantidad de tiempo sentado por día, mientras que el departamento de radiología fue el departamento con el comportamiento más silencioso. Y se puede deducir que independientemente del sector normativo, el tiempo de estudio, el género y la edad, la mayoría de los estudiantes no se desempeñan bien en el trabajo manual. (Yapo, 2014).

1.2. ¿Qué es la actividad física?

La actividad física ha sido operativamente definida como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que resulta en gasto energético (Caspersen, Powell y Christenson, 1985; Howley, 2001). Con respecto a esta definición, consideramos que los componentes del gasto energético total incluyen la tasa metabólica basal, que puede representar del 50% al 70% de la energía gastada; el efecto térmico de los alimentos (7% al 10%) y la actividad física (Kriska y Caspersen, 1997). El último componente es el más variable y tiene en cuenta acciones que se realizan a diario como bañarse, comer y vestirse. Descanso, trabajo, transporte y deporte. Por supuesto, los gastos de actividad física son siempre más altos para las personas activas. La actividad física es un comportamiento que ocurre en un contexto cultural específico. (Malina, Bouchard, & Bar On, 2004) Por lo tanto, la actividad física tiene componentes fisiológicos (energéticos), biomecánicos (movimiento) y psicológicos (conductuales).

Es evidente que, con base en la investigación realizada, los autores han identificado la actividad física como un término, un concepto que incluye el ejercicio y el deporte, y ciertamente un concepto más amplio. En el ejercicio, la actividad física es un fin en sí mismo, como la quema de calorías. Pero también existe un tipo de actividad física que no tiene nada que ver con el ejercicio, es un medio para solucionar situaciones cotidianas, como transportarnos de un lugar a otro.

En cuanto al deporte, tiene actividad física, pero introduce las reglas del juego, y además de las reglas competitivas, hay restricciones de tiempo y espacio, es decir, los deportes siempre se refieren a actividades competitivas.

Es importante considerar los conceptos relacionados con la actividad física, que son los mismos conceptos que hemos desarrollado en esta monografía, para obtener un marco conceptual más claro de lo que constituye la actividad física. Por ello, desarrollamos a continuación el concepto de aptitud física y movimiento.

Aptitud Física

La aptitud física significa ser capaz de realizar las tareas diarias con energía y estado de alerta, sin fatiga excesiva, y con energía suficiente para disfrutar del tiempo libre y hacer frente a emergencias imprevistas. (Caspersen, Powell y Christenson, 1985).

La aptitud física es el estado o condición que posee o alcanza cada individuo. La aptitud física tiene un conjunto de diferentes dimensiones, a saber, diferentes aspectos de resistencia o capacidad cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, velocidad, flexibilidad, agilidad, equilibrio, tiempo de reacción y composición corporal.

La aptitud física se puede dividir en cualidades relacionadas con el rendimiento (o la capacidad) y cualidades relacionadas con la salud, que están relacionadas con la reducción de la morbilidad y la mortalidad para mejorar la calidad de vida. En este contexto, en la actividad física relacionada con la salud, las dimensiones más importantes son la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la composición corporal, los aspectos neuromotores y la flexibilidad.

- **Resistencia cardiorrespiratoria:** Refleja la función del sistema cardiorrespiratorio y la capacidad de los músculos para utilizar la energía generada por el metabolismo aeróbico durante el ejercicio a largo plazo. Se desarrolla ejercitando grandes grupos musculares, como caminar a paso ligero, correr, andar en bicicleta y nadar. Algunos deportes como el fútbol, el baloncesto y el tenis pueden trabajar juntos.
- **Fuerza:** Los ejercicios contra la resistencia pueden ser pesos libres, como mancuernas o pelotas, cuerdas elásticas, máquinas o incluso tu propio peso corporal. Colaboración mantiene la masa muscular. Puedes empezar con una carga que puedas levantar por 10 repeticiones, esta será una serie de 10 repeticiones, puedes hacer una serie de 2 o 3 repeticiones 2 o 3 veces por semana por cada grupo muscular, a partir de ahí puedes progresar, por ejemplo, aumente Hasta 15 repeticiones, o se usarán pesos más altos.

- **Flexibilidad:** Es la capacidad de una articulación para moverse en todo su rango de movimiento. Empezamos a perder flexibilidad alrededor de los 9 años, por lo que vale la pena mantenerla con la práctica. Ofrecen actividades como estiramientos musculares, gimnasia, deportes, artes marciales, yoga, métodos pilates.
- **Neuromotor:** Incluye equilibrio, agilidad y coordinación. El equilibrio corporal, que implica la modificación de músculos y articulaciones para asegurar una relación estable entre los ejes del cuerpo y el eje de gravedad, es una variable que debe darse en todas las edades, sin embargo, es fundamental en la vida adulta. Mayor, porque una caída a esta edad puede significar un hueso roto.
- **Composición corporal:** Refleja la estructura del cuerpo y sus componentes. Estos son la estructura ósea, el músculo, el tejido graso, los órganos y vísceras y la piel. La relación adecuada entre la estructura ósea, el músculo y la composición de la grasa permite una función completa y es una condición de un estado de salud.

Ejercicio

El ejercicio se considera una subcategoría de la actividad física que, de manera planificada, organizada y repetida, mejora o mantiene uno o más aspectos de la condición física. (Giannuzzi, Mezzani, Saner, Björnstad, Fioretti, Mendes y otros, 2003).

El ejercicio tiene ciertos elementos que lo caracterizan, los mismo que mencionamos a continuación:

- ✓ ✓ **Duración:** Se refiere a la cantidad de actividad física o ejercicio que se debe realizar durante una sesión, generalmente expresada en minutos.
- ✓ **Frecuencia:** Se refiere a cuántas veces se debe realizar un deporte o actividad física, generalmente expresada como veces por semana.
- ✓ **Volumen:** es la cantidad total de actividad realizada, generalmente expresada como tiempo total de actividad, distancia total recorrida o

kilogramos totales levantados durante un período de tiempo. Por ejemplo, una indicación de 30 minutos de actividad por semana daría un volumen de 150 minutos por semana.

- ✓ Carga: La cantidad de resistencia de cada ejercicio, normalmente con una tensión superior a la que estás acostumbrado, para mejorar tu condición física.
- ✓ Progresivo: La forma en que se debe aumentar la carga para mejorar la condición física. Es recomendable aumentar gradualmente la frecuencia, la intensidad o el tiempo. La progresión debe ser gradual y adecuada al nivel de condición física de cada individuo. La progresión inadecuada puede ser un factor en la lesión.
- ✓ Intensidad: es el ritmo y esfuerzo al que se realiza la actividad, la actividad física o el movimiento puede ser moderado o intenso

A continuación, presentamos otras definiciones aportadas por otros autores en relación a lo que es la actividad física; así tenemos que:

Sánchez (como se citó en Rodríguez, 2006), La insistencia en que la actividad física es un tipo de actividad física puede detallar diferentes tipos a través de la restricción muscular y dar lugar a un aumento significativo del gasto energético individual. (p.16).

Asimismo, Shephard (2007) sostiene que el entrenamiento físico puede conceptualizarse como una configuración de la expresión corporal que produce importantes demandas metabólicas (p.3).

1.3. Relación de la actividad física con la salud de las personas

Hay variadas formas de entender el rol que desempeña la actividad física en relación en relación con la salud (Devís, 2000). Así tenemos:

1.3.1. Como un elemento rehabilitador:

Él ve a la PA como una medicina, una herramienta que puede restaurar las funciones corporales en un cuerpo enfermo o lesionado y disminuir sus efectos negativos en el organismo humano.

1.3.2. Como un elemento preventivo:

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

1.3.3. Como elemento de bienestar:

Considera la actividad física como un elemento de desarrollo personal y social, ya sea útil para la recuperación o prevención de enfermedades o lesiones. Se trata de ver en la AP un factor que contribuye a la mejora de la existencia humana, permitiéndonos hablar de calidad de vida. Se refiere a la práctica de AF porque es divertida y satisfactoria, porque ayuda a sentirse bien, porque ayuda al autoconocimiento, porque hace que quien la practica experimente un sentimiento especial, o porque los hace sentir uno con otros y con la comunidad.

Las conductas sedentarias:

En este estudio, creemos que es importante entender qué significa un estilo de vida sedentario en el contexto de lo que es la actividad física y los beneficios que brinda a las personas, en contraste con la nula o muy poca actividad física diferente del sedentarismo, que puede dañar La salud de la gente.

Conforme a Pette et al. (2012), CS se puede dividir en delegación no discrecional y delegación discrecional. La CS no discrecional incluye actividades como sentarse durante el trabajo o la escuela o mientras conduce, mientras que la discrecional incluye sentarse a mirar televisión, leer, jugar videojuegos o usar una computadora durante el tiempo no discrecional trabajo o escuela.

Cabe señalar, sin embargo, que hay muchos CS que se consideran críticos, incluido el tiempo dedicado a los medios técnicos de pantalla, como mirar televisión, usar computadoras y jugar videojuegos, y usar vehículos motorizados para moverse de un lugar a otro. Otro, para charlar, hacer los deberes o escuchar música. Si bien sería ideal reducir el tiempo total que los adolescentes pasan sentados en la escuela, tiene más sentido, en términos de factibilidad, limitar el tiempo que pasan pasivamente utilizando medios tecnológicos y fomentar el transporte activo.

Valencia, A. (2013), Describió el patrón de uso sedentario de los medios tecnológicos de pantalla, variable de investigación de su tesis doctoral denominada Actividad Física y Uso Sedentario de los Medios Tecnológicos de Pantalla en Adolescentes, el mismo que citamos a continuación:

La investigación científica que examinó la CS en adolescentes en los últimos años ha establecido que los comportamientos de ver televisión/video/DVD, usar computadoras y videojuegos constituyen la mayor parte del tiempo sedentario en los adolescentes, excluyendo el tiempo que pasan sentados durante el horario escolar. (Australian Bureau of Statistics, 2006; Granich, Rosenberg, Knuiman y Timperio, 2011).

Cabe señalar que si bien el concepto de SC engloba muchos otros comportamientos, como el comportamiento no discrecional, el estudio de los medios tecnológicos correspondería a la cuantificación del tiempo diario que los adolescentes dedican al uso de los medios tecnológicos de pantalla, en particular el tiempo que pasan viendo TV, usar computadoras y jugar consolas de juegos.

CAPÍTULO II

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD EN LAS PERSONAS

En este capítulo desarrollamos los beneficios de la actividad física de las personas, considerando los beneficios en niños y adolescentes; los beneficios en adultos y los beneficios en el adulto mayor.

Para ello hemos tomado en cuenta el Manual director de actividad física y salud de la República de Argentina (2013):

2.1. Beneficios de la actividad física en niños y adolescentes

Los beneficios de la actividad física y el ejercicio en los niños incluyen una mejor condición física (mejor condición cardiorrespiratoria y mayor fuerza muscular), pérdida de grasa, menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, mejor salud ósea y menos síntomas de depresión (Jansen, 2007). Los jóvenes que realizan una actividad física relativamente vigorosa son menos obesos que los que son menos activos.

Los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física en escuelas y clubes, en forma de viajes, juegos, actividades recreativas, educación física, ejercicio planificado y deportes, y en la medida de lo posible con otros miembros de la familia. Además de esto, es imprescindible participar en actividades de fortalecimiento muscular de 2 a 3 veces por semana para mejorar la fuerza.

2.1.1. Recomendaciones de actividad física en niños y adolescentes:

Una sesión de 60 minutos por día se puede realizar varias veces durante el día (por ejemplo, dos sesiones de 30 minutos). Además, deben participar en actividad física regular de los siguientes tipos tres o más días a la semana:

- ❖ Ejercicios para mejorar la fuerza muscular del tronco y grandes grupos musculares de las extremidades. Estos se pueden hacer espontáneamente a través del juego, trepando árboles o empujando y tirando.
- ❖ Ejercicio vigoroso que mejora el estado cardiorrespiratorio, los factores de riesgo cardiovascular y otros factores de riesgo de enfermedades metabólicas; actividades que involucran estrés óseo para promover la salud ósea, como jugar, correr y saltar.

2.1.2. Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años

Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2010), tenemos que:

- Los niños de 5 a 17 años deben acumular al menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa todos los días.
- La actividad física por encima de los 60 minutos tiene beneficios adicionales para la salud.
- La actividad física diaria debe basarse en la resistencia cardiorrespiratoria. Ejercicio vigoroso al menos 3 veces a la semana, especialmente ejercicio que fortalezca los músculos y los huesos

Lista de posibles actividades físicas infantiles y para adolescentes

Niñas y niños < 10 años

- Actividad física en casa
- Da un paseo con tus padres. Llevar bolsas de la compra.
- Subiendo escaleras.

- Correr, tirar objetos.
- Bailar, trepar a los árboles.
- Juega con mascotas.
- Montar en bicicleta.

Actividad física escolar

- caminar a la escuela.
- Deporte escolar.
- Juega en la escuela.
- Jugar a las escondidas.
- saltar la cuerda.
- jugar con amigos.

Iniciación deportiva

- Danza, fútbol, gimnasia, natación, patinaje, tenis.

“Adolescentes > 10 años

Actividad física recreativa”

- Pasear al perro, trotar, correr.
- Senderismo, baile, ciclismo.
- Montar a caballo, subir escaleras.
- Escalada, patinaje sobre hielo, paintball

Actividad física en el colegio

- Caminar o ir en bicicleta al colegio.
- Deporte escolar.
- Clases de educación física.
- Recreos activos.

Actividad deportiva

- Artes marciales, atletismo, baloncesto, fútbol, gimnasia, balonmano, hockey sobre hierba, natación, patinaje sobre hielo, patinaje sobre ruedas, tenis, voleibol, prácticas combinadas, juegos.

2.2. Beneficios de la actividad física en adultos

La actividad física mejora el estado cardiorrespiratorio y también mantiene el estado cardiovascular, lo que significa que reduce el riesgo de enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular y presión arterial alta. Esto ocurre en un patrón de dosis-respuesta inversa entre intensidad, frecuencia, duración y volumen de actividad.

Por ejemplo, después de 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada o vigorosa por semana, se reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular (Löllgen, Böckenhoff, & Knapp, 2009; Nocon, Hiemann, Müller-Riemenschneider et al., 2008; Andersen, Schnohr, Schroll, & Hein, 2000). Esta cantidad e intensidad de actividad también se asocia con un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y síndrome metabólico. También ayuda a mantener el equilibrio energético en un peso saludable, aunque en este caso pueden ser necesarios más de 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.

Los adultos físicamente activos tienen un menor riesgo de fractura porque la tracción y la carga sobre el hueso mantienen su mineralización, lo que reduce la tasa de desmineralización que suele ocurrir con la edad. Estimula la masa muscular y mejora la fuerza. Esto se puede hacer de varias maneras, pero el levantamiento de pesas es un sistema eficaz de 60 minutos de actividad moderada a vigorosa de 3 a 5 días a la semana.

En conclusión, tenemos pruebas claras de que las personas más activas tienen tasas más bajas de mortalidad, enfermedad coronaria, presión arterial alta, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico. Esto se logra a través de una mejor condición cardiorrespiratoria y muscular, un peso y composición corporal más saludables, un perfil de biomarcadores más favorable para la prevención de

enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, y una mejor salud esquelética. (OMS, 2010).

2.2.1. Recomendaciones de actividad física en adultos:

Estas recomendaciones se basan en las pautas de los Centros para el Control de Enfermedades Crónicas de EE. UU. (CDC, 2008). Para cosechar los beneficios para la salud, los adultos necesitan al menos:

- 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana, como caminar a paso ligero, o
- 75 minutos (1 hora y 15 minutos) de actividad aeróbica vigorosa por semana, como trotar o correr, o
- Combinación equivalente de ejercicio aeróbico de intensidad moderada y vigorosa.
- Además, todos los adultos deben participar en actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana que apunten a todos los grupos musculares principales (parte inferior del cuerpo, caderas, espalda, abdominales, pecho, hombros y parte superior del cuerpo).

Por ejemplo, haga una caminata rápida de 10 minutos tres veces al día, cinco días a la semana, para un total de 150 minutos de actividad de intensidad moderada. Lo mejor es dividir la actividad a lo largo de la semana, o se puede dividir en al menos 10 minutos de ejercicio de intensidad moderada o vigorosa a lo largo del día. Podríamos señalar ejercicio aeróbico moderado o vigoroso semanalmente, o una combinación de ambos. La regla general es que 1 minuto de actividad vigorosa equivale a 2 minutos de actividad de intensidad moderada. Si bien algunas personas estarán interesadas en hacer ejercicio vigoroso, recuerde que los mismos beneficios solo toman la mitad del tiempo, y si la persona hace poco ejercicio, también se le puede indicar que aumente gradualmente su actividad. Debe sentirse cómodo haciendo actividad de intensidad moderada antes de pasar a una actividad más vigorosa. Lo

principal es hacer la cantidad adecuada de actividad física para cada nivel de condición física.

El ejercicio aeróbico de intensidad moderada aumenta la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal, lo que provoca la sudoración. Un ejemplo práctico para el paciente es decirle que en estas situaciones se puede hablar, pero no se puede cantar. Algunos ejemplos de actividades que requieren un esfuerzo moderado:

- Camine a paso ligero.
- Trote fácil.
- Ciclismo en las llanuras.

El ejercicio aeróbico intenso aumenta la frecuencia cardíaca y la ventilación. A este nivel de intensidad, el paciente no podrá pronunciar más que unas pocas palabras sin detenerse a respirar.

Actividades que requieren esfuerzo intenso:

- Carrera.
- Ciclismo en terreno inclinado.
- jugar fútbol o baloncesto.

Además, necesitas trabajar tus músculos al menos 2 días a la semana. Se deben trabajar todos los grupos musculares principales (piernas, muslos, glúteos, espalda, pecho, abdominales, hombros y brazos). Estas actividades se pueden realizar el mismo día del cardio o en otro día, lo que sea más conveniente. Recuerda, las actividades de fortalecimiento muscular no cuentan para el cardio total.

Existen diversos métodos para fortalecer musculatura:

- Levantar pesas libres (mancuernas, barras).
- Usar bandas elásticas.
- Utilizar el peso corporal como resistencia (flexiones, abdominales).

2.3. Beneficios de la actividad física en el adulto mayor

Para las personas mayores de 65 años, la actividad física regular tiene beneficios para la salud porque las enfermedades relacionadas con la inactividad son comunes entre estas personas. En este grupo se podría detectar mejor el efecto protector de la actividad física. Los adultos mayores activos tienen tasas de mortalidad más bajas y tasas más bajas de enfermedad coronaria, presión arterial alta, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y cáncer de colon y de mama.

Asimismo, tienen un perfil metabólico favorable para una buena función cardiorrespiratoria y muscular, composición corporal saludable, mejor salud ósea y protección contra enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2 (Paterson, Jones, Rice, 2007). La actividad física se relaciona con un menor riesgo de caídas y una mejor función cognitiva. (CDC, 2008)

2.3.1. Beneficios para la salud con la actividad física regular en el adulto mayor

a) En el aspecto cardiovascular:

- Mejora el rendimiento del miocardio.
- Aumento del volumen diastólico máximo.
- Aumenta la contractilidad del músculo cardíaco.
- Reducir las contracciones ventriculares prematuras.
- Mejorar el perfil de lípidos en sangre.
- Aumenta la capacidad aeróbica.
- Presión arterial sistólica más baja.
- Aumentar la presión arterial diastólica.
- Mejorar la resistencia.

b) En el aspecto relacionado con la obesidad

- Reduce el tejido graso abdominal.

- Aumenta la masa muscular magra.
- Porcentaje de grasa corporal reducido.

c) En el aspecto relacionado con las lipoproteínas

- Disminuye el LDL y los triglicéridos.
- Reduce el colesterol/VLDL.
- HDL aumentado.

d) En el aspecto relacionado con la intolerancia en la glucosa

- Aumenta la tolerancia a la glucosa.

e) En el aspecto relacionado con la osteoporosis

- Retarda la declinación en la densidad mineral ósea.
- Aumenta la densidad ósea.

f) En el aspecto relacionado con el bienestar psicológico

- Aumenta la secreción de beta-endorfinas.
- Mayor bienestar y satisfacción percibidos.
- Aumento de los niveles de norepinefrina y serotonina

g) En el aspecto relacionado con la debilidad muscular

- Reduce el riesgo de discapacidad músculo esquelético.
- Mejora la fuerza y la flexibilidad.

h) En el aspecto relacionado con la capacidad funcional

- Reducción del riesgo de caídas debido al aumento del equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.
- Reduce el riesgo de fracturas.
- Reducir el tiempo de reacción.
- Mantiene el cerebro hidratado y cognitivo.

2.3.2. Recomendaciones de actividad física en adultos mayores:

Para mejorar la aptitud cardiorrespiratoria, mantener la forma y función muscular y la salud ósea, y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda:

- Los adultos mayores deben acumular al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana,
- Al menos 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa por semana,
- O una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa.
- Haga ejercicio aeróbico durante al menos 10 minutos.
- Para mayor beneficio, los adultos mayores deben incrementar su actividad física hasta 300 minutos por semana a través de ejercicio aeróbico de intensidad moderada,
- Realice 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa a la semana,
- O una combinación equivalente de actividad física moderada y vigorosa.
- Los adultos mayores con movilidad limitada deben pasar tres o más días a la semana haciendo actividad física para mejorar el equilibrio y prevenir caídas.

Dado que este grupo suele ser el menos activo físicamente, es importante promover la actividad física. Para aquellos en mala condición física, se recomienda un programa de menor intensidad. Los 150 minutos de actividad a la semana se pueden multiplicar por cinco sesiones de actividad moderada de 30 minutos a la semana, lo que facilita la integración de la actividad física en la vida diaria a través de la marcha o la bicicleta. Los niveles más altos de actividad semanal se asociaron con una mejor

salud, aunque no hubo evidencia de que este fuera el caso para más de 300 minutos de actividad moderada por semana.

CONCLUSIONES

- PRIMERA.** - La definición más conocida de actividad física, y consensuada por muchos autores, es que es cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos mientras se gasta "gasto de energía mayor que el gasto de energía basal". Metabolismo". Sin embargo, no todo movimiento físico puede considerarse actividad física. Newell (1990) señaló que el movimiento es una condición necesaria pero no suficiente para la actividad porque esta última también presupone la existencia de intencionalidad en el comportamiento.
- SEGUNDA.** - Existen múltiples enfoques para comprender el papel de la actividad física en la salud (Devís, 2000). Entonces, ya sabemos que la actividad física funciona para las personas como un elemento de curación al ayudarlas a curarse a sí mismas, a restaurarse. Otro elemento que tiene que ver con la salud de una persona es el elemento prevención por el cual una persona que hace ejercicio físico puede prevenir muchas enfermedades y por último el elemento felicidad porque quien hace ejercicio físico siempre tiene un mejor nivel de calidad de vida.
- TERCERA.** - La actividad física aporta muchos beneficios a personas de todas las edades, desde desarrollar músculo hasta reducir problemas cardiovasculares, además de los evidentes beneficios psicológicos y académicos para quienes practican actividad física.

RECOMENDACIONES

- Promover más investigaciones, teniendo en cuenta la presente monografía y la necesidad de difundir la importancia y necesidad de la actividad física en las personas, como un medio para prevenir enfermedades y ostentar a tener mejores niveles de calidad de vida.
- Incentivar a los estudiantes de todas las instituciones educativas a que se sientan motivados a desarrollar el deporte o ejercicios como una forma de mantenerse activos y alejarse de los estilos de vida sedentarios, tan perjudiciales para la salud de las personas.
- En las instituciones educativas se debe incrementar las horas de deporte a los estudiantes, aumentando con ello los niveles de actividad física de manera cotidiana con la finalidad de mejorar su rendimiento académico y mantener siempre estilos de vida saludables.

REFERENCIAS CITADAS

- American College of Sports Medicine. (2008). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Barcelona: Paidotribo.
- Andrews P y Stringer C. (1999). El progreso de los primates. En Gould SJ (ed.). El libro de la vida. Barcelona: Crítica.
- Bazán N (2006). Niveles de actividad física en la ciudad de Buenos Aires. Universidad Nacional de Lanús, Remedios de Escalada, Provincia de Buenos Aires (Tesis de Maestría).
- Calderón Montero FJ. (2007). Fisiología del deporte. 2a edición. Madrid: Tebar.
- Devís, J. (coord.) (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona.
- Devís, J. (coord.) (2001). La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI. Colección Educación Física y Deporte. Alcoy: Marfil.
- Farinola MG (2011) Una perspectiva evolucionista del ejercicio. En: N Bazán (editor), Bases fisiológicas del ejercicio. Barcelona: Paidotribo.
- Farinola MG. (2010). Niveles de actividad física en alumnos de la carrera de profesorado universitario en educación física de la Universidad de Flores. Universidad Nacional de Lanús, Remedios de Escalada, Provincia de Buenos Aires. (Tesis de Maestría).
- Fernández, R. (2017). La percepción de la eficacia motriz, su relación con la actividad física, y la intensidad del esfuerzo físico, en los estudiantes de secundaria de la I.E 79 1197 Nicolás de Piérola, 2015. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

- Gómez LF, Duperly J, Lucumi DI y otros. (2005). Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia): Prevalencia y factores asociados. *Gac Sanit*; 19 (3): 206-213.
- Jarast JO (2006). Prescripción de la actividad física en deportistas recreacionales. En: http://www.nutrinfo.com/jornadas_nutricion_deportiva_mexico/memorias/presc_act_fisica.pdf [22/10/11]
- Matillas, M. (2007). Nivel de actividad física y de sedentarismo y su relación con conductas alimentarias en adolescentes españoles (Tesis de doctorado). Recuperado de <https://bit.ly/2E1IXcv>
- Organización Mundial de la Salud. (2009). Estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación. En: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/M&E-SP-2009.pdf> [23/10/11]
- Paidotribo (2008). *Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Ramos Jiménez A, Hernández Torres RP, Wall Medrano A y otros (2009). Efectos del ejercicio sobre los mecanismos celulares para la captación de glucosa en el músculo esquelético. *REB*, 28(4): 130-139.
- Rodríguez, P. (2006). Educación física y salud primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma. Recuperado de <https://bit.ly/2KT6Sw3>
- Saavedra C (2005). Efectividad del ejercicio físico en prevención y terapia del síndrome metabólico. Centro de Estudios del Metabolismo Energético y Departamento de Ciencias del Deporte del Instituto Nacional de Deportes de Chile. En: http://www.biosportmed.cl/archivos/articulos/biosportmed_articulo_8.doc, [11/09/2011]

- Salinas J y Vio F. (2003). Promoción de salud y actividad física en Chile: política prioritaria. Rev. Panam Salud Pública; 14(4):281–288.
- Seclén-Palacín JA y Jacoby ER (2003). Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población urbana del Perú. Rev. Panam Salud Pública; 14(4): 255–264.
- Serratos Fernández L (2001). Adaptaciones cardiovasculares del deportista. Centro de Medicina del Deporte, CARICD, Consejo Superior de Deportes, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Madrid, España. En: <http://www.fac.org.ar/scvc/llave/exercise/serrato1/serratoe.htm> [18/10/11]
- Shephard, J. (2007). La resistencia en el deporte. Recuperado de <https://bit.ly/2G1cnKt>
- Tercedor, P. (1998). Su proyecto fue sobre la relación entre actividad física habitual y condición física – salud en una población escolar de diez años de edad. (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://bit.ly/2KUSxPQ>
- Shephard RJ, Astrand PO. (2007) La resistencia en el deporte. 2ª edición. Barcelona: Paidotribo.
- Valencia, A. (2013) Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia. España.
- Yapo (2014). Actividad física en alumnos de la escuela de tecnología médica de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el mes de diciembre del 2013 (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://bit.ly/2APVZXs>