

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



El desarrollo de la actividad física en los estudiantes

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor.

Shino Serapio Mendo Bazan

Tumbes - Perú.

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



El desarrollo de la actividad física en los estudiantes

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (miembro)

Dr. Andy kid Figueroa Cárdenas (miembro)

Tumbes - Perú.

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



El desarrollo de la actividad física en los estudiantes

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

Shino Serapio Mendo Bazan (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (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 diez días del mes de julio de 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, al Dr. Segundo Albuquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *El desarrollo de la actividad física en los estudiantes*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **MENDO BAZAN, SHINO SERAPIO.**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 15.

Por tanto, **MENDO BAZAN, SHINO SERAPIO.**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

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

Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Rold Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

El desarrollo de la actividad física en los estudiantes

ORIGINALITY REPORT

14%	13%	0%	3%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repositorio.untumbes.edu.pe Internet Source	3%
2	www.iesppazangaro.edu.pe Internet Source	2%
3	repositorio.uta.edu.ec Internet Source	1%
4	qdoc.tips Internet Source	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Internet Source	1%
6	Submitted to University of North Carolina, Greensboro Student Paper	1%
7	repositorio.unap.edu.pe Internet Source	1%
8	repositorio.utn.edu.ec Internet Source	1%
9	fitwithiulia.com Internet Source	1%



10	dspace.unl.edu.ec Internet Source	<1 %
11	es.slideshare.net Internet Source	<1 %
12	repositorio.uladech.edu.pe Internet Source	<1 %
13	oa.upm.es Internet Source	<1 %
14	Submitted to uncedu Student Paper	<1 %
15	repository.usta.edu.co Internet Source	<1 %
16	www.besame.fm Internet Source	<1 %
17	es.scribd.com Internet Source	<1 %
18	fastercapital.com Internet Source	<1 %
19	www.coursehero.com Internet Source	<1 %

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 15 words



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.

INDICE

RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCION.....	11
CAPITULO I: TRABAJOS PREVIOS	14
1.1. Antecedentes Nacionales:	14
1.2. Antecedentes Internacionales:	15
• Ecuador	15
CAPITULO II: BASES TEORICAS.....	17
2.1. Conceptualización de la actividad física.....	17
2.2. Relevancia de la AF	18
2.3. Los beneficios de la Actividad física	19
2.4. Clases de A. F.	20
2.4.1. Los Aeróbicos.....	20
2.4.2. La Flexibilidad.....	22
2.4.3. Equilibrio	23
2.5. Tipos De AF.....	25
2.5.1. A.F. Intensa.....	25
2.5.2. A.F. Moderada	26
2.5.3. Actividad Sedentaria.....	26
2.6 Dimensiones de la A.F.....	27
2.6.1. Frecuencia.....	27
2.6.2. Duración	27
2.6.3. Intensidad.....	28
2.6.4. Tipo de actividad	30
2.6.5. Contexto y entorno	30
2.6.6. Propósito y motivación.....	31

CAPITULO III: CONSIDERACIONES FINALES.....	32
3.1. Efectos positivos en la salud	32
3.1.2. Clasificación	33
3.2. Bienestar y Estado Físico.....	34
3.2.1. Elementos que intervienen.....	35
CONCLUSIONES.....	37
RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS	39

RESUMEN

Este trabajo académico se centra en comprender las diferentes actividades físicas que ayudan a los alumnos a un buen desarrollo. El ejercicio de actividades físicas deportivas y la adaptación de tipos de vida saludables son elementos fundamentales para promover una vida sana. Las actividades físicas deportivas engloban acciones dirigidas a fortalecer tanto el deporte individual como el colectivo. El propósito de este trabajo académico es explorar cómo los modos de vida saludables se avocan en la participación en actividad física deportiva entre los estudiantes. En este trabajo, se presentan puntos cruciales que se dividen en capítulos. El primero aborda la problemática actual relacionada con la falta de énfasis en la evolución de las actividades físicas, incluyendo la formulación del problema de investigación, los objetivos y su justificación. El segundo capítulo revisa investigaciones previas a nivel nacional e internacional. El tercero se centra en la validez y beneficios de las actividades físicas. El último capítulo analiza las componentes de los estilos de vida. Finalmente, las conclusiones destacan la trascendencia de las actividades físicas y ofrecen sugerencias para su implementación práctica.

Palabras clave: Actividad física, estilos de vida saludables, estudiantes

ABSTRACT

This academic work focuses on understanding the different physical activities that help students develop well. The exercise of physical sports activities and the adaptation of healthy lifestyles are fundamental elements to promote a healthy life. Physical sports activities encompass actions aimed at strengthening both individual and collective sports. The purpose of this academic work is to explore how healthy lifestyles contribute to participation in physical sports activity among students. In this work, crucial points are presented that are divided into chapters. The first addresses the current problem related to the lack of emphasis on the evolution of physical activities, including the formulation of the research problem, the objectives and their justification. The second chapter reviews previous research at the national and international level. The third focuses on the validity and benefits of physical activities. The last chapter analyzes the components of lifestyles. Finally, the conclusions highlight the importance of physical activities and offer suggestions for their practical implementation.

Keywords: Physicalactivity, healthylifestyles, students

INTRODUCCION

El foco de la investigación se centra en explorar cómo las actividades físicas deportivas y los estilos de vida saludable influyen en los estudiantes. La actividad física es considerada un componente fundamental de la vida humana, abarcando una variedad de ejercicios y movimientos realizados regularmente. Aunque las personas realizan estas actividades en su vida diaria, se destaca la importancia de desarrollar prácticas deportivas consistentes y planificadas para obtener beneficios tanto en el rendimiento deportivo como en el fortalecimiento de estilos de vida saludables.

En este estudio académico, titulado "La participación en actividades físicas por parte de los estudiantes", se aborda el tema con la intención de resaltar la importancia del desarrollo de actividades físicas en el ámbito estudiantil. Se reconoce que actividades como el deporte son cruciales para el crecimiento personal y la mejora de la calidad de vida, permitiendo a los individuos dominar gradualmente sus habilidades, capacidades y respuestas a estímulos externos.

Los diferentes avances tecnológicos a convertido los hábitos de los adolescentes que desfavorecen el desarrollo físico estudiantil, esto cada vez más tienden a adoptar conductas sedentarias al pasar largas horas frente a dispositivos digitales, como los videojuegos. Esta tendencia ha suscitado una preocupación en escala global en términos de políticas de bienestar público y educación, ya que se teme que tenga repercusiones negativas significativas en la salud a largo plazo. Se ha observado una correlación inmediata entre este estilo de vida sedentario y un aumento en el índice de sobrepeso, así como un alto peligro en desarrollar condiciones de emergencia como la hipertensión y la diabetes, entre diferentes patologías vinculadas con el sedentarismo. Es crucial abordar esta problemática de manera integral, implementando estrategias que fomenten un equilibrio entre el uso de los avances tecnológicos y las actividades físicas, promoviendo así estilos de vida más saludables entre los estudiantes.

La problemática central se encuentra en la falta de suficiente énfasis o atención que se dedica a la promoción de la actividad física entre los estudiantes, lo que puede manifestarse de diversas maneras, como la reducción del tiempo dedicado a la educación física en las escuelas, la escasez de acceso a instalaciones deportivas adecuadas o la disminución en la participación en actividades extracurriculares relacionadas con la actividad física. Asimismo, el aumento de estilos de vida sedentarios, impulsado por el excesivo uso de la tecnología y la falta de incentivos para la práctica regular de actividad física, también contribuye a esta problemática. Las consecuencias de esta escasa participación en actividad física entre los estudiantes pueden incluir una serie de impactos negativos en su bienestar físico y mental, como el incremento de la obesidad, la disminución de la condición física y un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en el futuro. En conclusión, abordar el desafío del fomento de la actividad física en los estudiantes implica la necesidad de promover y facilitar entornos que fomenten un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana.

El desarrollo de la actividad física en los estudiantes no solo contribuye a su bienestar físico, además de eso impacta positivamente en su salud mental, capacidades sociales y establecimiento de hábitos de vida saludables a largo plazo, en el presente trabajo académico se realizará la formulación del problema a través de las siguientes interrogantes:

- Problema general:
 - ¿Qué elementos inciden en el fomento de la actividad física entre los estudiantes y de qué manera esto repercute en su salud y bienestar en general?

- Problemas específicos:
 - ¿Qué nivel de importancia se le asigna a la actividad física en el entorno escolar y cómo se refleja en las políticas educativas y en la práctica diaria?
 - ¿Cuáles son los principales obstáculos que enfrentan los estudiantes para participar en actividades físicas regulares dentro y fuera del contexto escolar?
 - ¿Cómo influyen las prácticas de vida sedentarias, tales como el uso excesivo de tecnología, en la participación de estudiantes en actividades físicas?

- ¿Qué impacto tiene la ausencia de equipamientos deportivos apropiados y recursos para el ejercicio físico en los colegios?
- ¿Cuáles son los beneficios específicos que ofrece la actividad física en términos de salud física, mental y social para los estudiantes?

En consecuencia, se plantean los objetivos del trabajo académico:

Objetivo general:

- ✓ Analizar y comprender el impacto del desarrollo de las actividades físicas en el bienestar integral de los estudiantes.

Objetivos específicos:

- ✓ Investigar el estado actual del desarrollo de la actividad física en las instituciones educativas.
- ✓ Identificar los factores que promueven o limitan la implicación de los estudiantes en actividades físicas.
- ✓ Evaluar el nivel de conocimiento y conciencia sobre la importancia de la actividad física entre los estudiantes.

CAPITULO I:

TRABAJOS PREVIOS

1.1. Antecedentes Nacionales:

Rodríguez, (2022) En su trabajo de investigación el objetivo planteado, consiste en investigar si hay una relación entre la correlación entre las prácticas de bienestar saludable y el estado nutricional de los médicos de la salud que trabajan en un hospital del Ministerio de Salud (MINSA). Se ha empleado un enfoque de estudio correlacional, de tipo transversal y prospectivo. Como resultado, se ha encontrado un vínculo negativo entre los Estilos de Vida Saludables y las Grasas Viscerales, así como entre los Estilos de Vida Saludables y el Índice de Masa Corporal (IMC), además de los Estilos de Vida Saludables y la Circunferencia de Cintura, según lo determinado por la correlación de Spearman.

Surco (2018) en su trabajo titulado "Repercusión de la actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los alumnos", como requisito para obtener su Titulación en Educación Física, tuvo como objetivo principal investigar la relación entre las actividades físicas, los patrones alimenticios y el IMC de los estudiantes de ingeniería de su universidad en 2017. El estudio se enmarcó en un enfoque aplicativo y se clasificó como de nivel descriptivo correlacional. Los hallazgos revelaron que la actividad física ejerce cierta influencia en la evaluación de masa corporal de los alumnos que se encuentran estudiante las carreras de ingenierías. Se identificó una conexión relevante entre el índice de masa del cuerpo y la implicación en actividades físicas durante la semana., así como en el uso del tiempo libre tanto dentro como fuera del horario académico, y en el medio de transporte utilizado para los alumnos en desplazarse de su hogar a la universidad.

1.2. Antecedentes Internacionales:

- **Ecuador**

Calderín, (2021) Identificó una disminución en la actividad física entre los alumnos actualmente, atribuida al empleo generalizado de la tecnología y a la falta de conciencia sobre los beneficios que conlleva para su bienestar físico, emocional y salud en general. Así, se pretende examinar el grado de actividad física llevado a cabo por los estudiantes y analizar su bienestar, con la finalidad de establecer una eventual conexión entre ambos aspectos. El grupo de participantes en este estudio estuvo compuesto por 912 alumnos que se graduaron de la Unidad Educativa Ambato. La recolección de información se realizó mediante encuestas administradas utilizando la plataforma de Microsoft Teams, en respuesta a las limitaciones impuestas por la pandemia. Se utilizaron dos cuestionarios para recopilar información relevante que permitiera poner a prueba la hipótesis planteada.

Donde, además, se concluye en su investigación que se examinó la conexión durante el período entre abril y septiembre de 2021, se examinó la relación entre el grado de actividad física y el bienestar general de los alumnos egresados pertenecientes a la entidad estudiantil la cual fue materia de investigación. Se observó que la mayoría de los estudiantes estudiados se comprometen en niveles vigorosos de actividad física, y dentro de este grupo, la mayoría exhibe una calidad de vida alta. No obstante, se identificaron alumnos que, pese a mantener un nivel equilibrados o riguroso de actividades físicas, muestran una calidad de vida que oscila entre baja y media.

Espinoza, (2019) menciona lo siguiente: Los individuos perciben que la participación en actividad física podría equilibrar su desempeño en la vida diaria, dado que muchos experimentan un estilo de vida sedentario, el cual empeora su bienestar psicosocial y contribuye a un proceso de envejecimiento más acelerado. Además, creen que involucrarse en actividades físicas podría tener un impacto positivo en su condición emocional, y consideran a esta práctica porque constituye un método terapéutico beneficioso para individuos que padecen diabetes, ya que ayuda a mejorar su calidad de vida y a prevenir posibles complicaciones en el futuro.

Esta investigación aborda a cómo las actividades físicas pueden beneficiar la vida diaria de estudiantes diabéticos tipo 1 al combatir el sedentarismo, mejorar su funcionamiento social y elevar su estado de ánimo. Además, se destaca su capacidad para prevenir posibles complicaciones de bienestar y, por ende, elevar su calidad de vida. No obstante, se plantea la posibilidad de que, si estos alumnos hubieran mantenido una práctica regular de actividades físicas desde temprana edad, es plausible que no hubiera evolucionado esta enfermedad o que hubieran logrado controlarla sin riesgos significativos, lo que habría mejorado considerablemente su calidad de vida.

CAPITULO II:

BASES TEORICAS

2.1. Conceptualización de la actividad física

Olímpico (2014) menciona que:

La actividad física comprende las acciones inherentes a la estructura y características del cuerpo humano. En el ámbito de la instrucción física, se refiere al entrenamiento dirigido hacia el fortalecimiento de la fuerza muscular, la tolerancia al esfuerzo cardiorrespiratorio. (p. 238)

La AF abarca todo desplazamiento del cuerpo generado a través de los músculos esqueléticos lo cual implica un gasto de energía. Se ha comprobado que el sedentarismo aumenta el riesgo de padecer enfermedades de larga duración, por consiguiente, llevar un estilo de existencia física activo conlleva a múltiples ventajas para la salud. El ejercicio físico, por su parte, constituye una categoría específica de actividad física, caracterizada por movimientos corporales planificados, organizados y reiterativos, llevados a cabo de manera voluntaria para optimizar o asegurar una o más aptitudes motoras. El propósito principal del ejercicio físico es mejorar el funcionamiento del organismo, y puede incluir actividades como saltar, nadar, correr, u otras.

La AF en nuestro entorno es habitual y espontánea, consiste en movimientos que se realizan de manera natural. Sin embargo, la actividad física deportiva está limitada y depende de la disponibilidad en los profesores de la materia física y del plan de estudios del área respectiva. Es bien sabido que, en tiempos recientes, esta situación se ha agravado aún más debido a causa de la emergencia de salud ocasionada por la pandemia de Covid-19. Esta ausencia de ejercicio puede acarrear peligros como el aumento de masa corporal. y el incremento del índice de masa corporal (IMC), lo que puede derivar en obesidad.

En ese sentido Cabello (2018) menciona que el ejercicio físico se refiere a cualquier movimiento ejecutado por una persona que involucra cualquier parte del cuerpo, independientemente de su intensidad, ya sea alta, moderada o baja, y que

resulta de la tensión de los músculos del esqueleto, conllevando un gasto energético. Los movimientos de alta intensidad incluyen actividades aeróbicas, deportivas y ejercicios planificados (equivalentes a 7 Met's); los de intensidad moderada abarcan juegos, actividades rutinarias, clases de educación física y ejercicios planificados (equivalentes a 4 Met's); mientras que los de baja intensidad corresponden al estado de reposo del cuerpo (sedentarismo).

La actividad física engloba el ejercicio físico, el cual se define como una práctica específica, voluntaria y libre, que implica movimientos corporales estructurados y repetitivos. Su finalidad radica en mejorar o conservar una o más destrezas físicas con el propósito de optimizar el funcionamiento del organismo. Ejemplos de estas actividades incluyen saltar, nadar, correr y lanzar, entre otras, y su elección depende de los atributos y circunstancias individuales de cada estudiante. Al confeccionar un régimen de ejercicios, es esencial resaltar ciertos aspectos, como dedicar 5 minutos al calentamiento, seguir con 30 minutos de actividad aeróbica, y finalizar con 5 a 10 minutos de estiramiento y enfriamiento. Se sugiere realizar ejercicio diariamente, preferiblemente durante al menos 45 minutos, con enfoque en la actividad aeróbica.

Ante ello los autores Ramos y Martínez (2019) afirman que; La frecuente participación en actividad física y sus impactos están directamente vinculados a la calidad de vida de quienes la realizan.

2.2. Relevancia de la AF

De acuerdo con la Álvarez (2020) Aborda la relevancia de llevar a cabo actividad física y adoptar una dieta saludable para lidiar con uno de los principales desafíos actuales en la población juvenil a nivel global: La obesidad y la corpulencia. Se destaca el impacto beneficioso que estas prácticas generan en la calidad de vida de aquellos individuos desde una edad joven, que, incorporan la actividad física y mantienen cierta nutrición adecuada, disminuyendo así la probabilidad de enfrentar afecciones médicas en la adultez.

La prevención de diversas enfermedades se ve sustancialmente respaldada por la participación en actividad física, la cual proporciona beneficios no solo a nivel físico, sino también en aspectos psíquicos y societarios. Se señala aquello que, en contraste con los niños, y adolescentes hay una disminución en la participación en

actividades recreativas, volviéndose estas más sedentarias. Este cambio se atribuye en gran medida a la influencia creciente de la tecnología, la cual limita el tiempo dedicado por los adolescentes a otras actividades, como el ejercicio físico.

En ese contexto Muñoz (2021) Subraya la importancia de propiciar la adopción de una alimentación balanceada y la práctica habitual de ejercicio durante las etapas de la adolescencia y la adultez temprana. Esto se debe a que contribuye significativamente a el cuidado anticipado de enfermedades de larga duración derivados de la dieta, las cuales representan una carga considerable y costosa para el sistema de salud en la actualidad.

Se recomienda que para mejorar el funcionamiento del cuerpo y disminuir el riesgo de problemas cardíacos y muerte prematura, es útil realizar ejercicio durante al menos media hora al día, cinco días por semana, o ejercitarse intensamente durante al menos veinte minutos, tres días por semana. La participación en actividad física afecta la calidad de vida de una persona a través de tres aspectos fundamentales: la distracción, la confianza en uno mismo y las relaciones sociales. Esto se debe a que la práctica de ejercicio proporciona distracción y mejora el estado de ánimo, tiene un efecto positivo en la percepción de uno mismo, la eficacia personal y la motivación del individuo, y facilita la interacción social y la colaboración al compartir experiencias positivas con otras personas.

2.3. Los beneficios de la Actividad física

Según Devia (2018) aborda la iniciativa de las instituciones en promover la práctica de actividad física como un comportamiento saludable para combatir la obesidad y el sobrepeso. Lamentablemente, se ha observado que, durante las etapas de la infancia y adolescencia, se registran cifras reducidas de participación en ejercicio físico. Además, se identifican notables disparidades en su práctica relacionadas con el género, la clase socioeconómica y la distinción entre días laborables y fines de semana. Además, se resalta cómo la actividad física no solo brinda diversión, sino que también contribuye a mejorar las relaciones sociales y la integración comunitaria.

Para (Perea et. al, 2019) y Tolano (2020) los beneficio de la AF tienen el impacto comenzando desde lo neurológico hasta terminar en la depresión y en la reducción de un peligro en accidentes cardiovasculares, reduciendo el porcentaje de mortandad, y enfermedades coronarias, mejora los numeros en la tension arterial. Según (Rodríguez et. al, 2020) la AF que se realiza en el contexto de la enseñanza física es el entorno apropiado para realizar a la buena práctica que llevan a tener una mejor salud física y mental de los jóvenes, con la participacion del docente permiten que se optimize los resultados.

En el caso de los varones, jóvenes y aquellos con un nivel educativo y socioeconómico elevado, se observa un aumento en el grado de ejercicio físico que practican. En contraste, las mujeres tienden a mostrar una mayor inclinación hacia las caminatas. Es esencial identificar los factores que influyen en este comportamiento para diseñar intervenciones destinadas a mejorar el nivel de actividad física en estos grupos. Finalmente, se resalta la estrecha conexión entre la actividad física, el disfrute, la salud y la automotivación.

2.4. Clases de A. F.

2.4.1. Los Aeróbicos

La intensidad o fuerza física se puede clasificar en dos tipos: aeróbica y anaeróbica. La primera implica esfuerzos de alta intensidad, pero corta duración, mientras que la segunda requiere esfuerzos de baja intensidad, pero prolongada duración.

Los ejercicios aeróbicos se distinguen por su baja intensidad y alta duración en los esfuerzos realizados, además de satisfacer las demandas de oxígeno de manera inmediata durante el ejercicio aeróbicos. Es evidente que las pulsaciones se sitúan en el rango de 120 a 170 por minuto. Estas están diseñadas para aumentar la ingesta de oxígeno con el objetivo de potenciar la función pulmonar y cardiovascular. El proceso metabólico, que incluye la asimilación y utilización de oxígeno, está condicionado por diversos factores, tales como la oxigenación de los pulmones o el volumen de aire inhalado y exhalado en relación con la frecuencia de la actividad respiratoria.

Ante ello González (2013) expresa lo siguiente: Los ejercicios aeróbicos, también conocidos como cardio, son actividades físicas que aumentan el ritmo cardíaco y la respiración durante un período prolongado. Estas actividades se relacionan con la utilización de grandes masas musculares de manera rítmica y sostenida.

Ejemplos de actividades aeróbicas: Hay muchas formas de ejercicios aeróbicos, incluyendo:

- ✓ Correr
- ✓ Caminar rápido
- ✓ Ciclismo
- ✓ Natación
- ✓ Bailar
- ✓ Aeróbicos de bajo impacto
- ✓ Saltar la cuerda
- ✓ Remo

Frecuencia y duración: Se aconseja llevar a cabo al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa cada semana, distribuidos en varios días.

Seguridad: Es importante comenzar gradualmente todo esquema de entrenamiento aeróbicos y consultar con un médico antes de comenzar, particularmente si posees antecedentes médicos o estás comenzando un programa de ejercicios intenso.

Variación y diversión: Es importante variar los tipos de actividades aeróbicas para evitar el aburrimiento y mantener la motivación. Encontrar actividades que disfrutes hará que sea más probable que mantengas una rutina regular de ejercicio aeróbico.

De lo mencionado analizamos que esta clase de actividad son una parte importante de un patrón de vida activo y saludable, y, ofrecen una variedad de beneficios para nuestro bienestar física y mental. Incorporar actividades aeróbicas en tu rutina diaria puede contribuir significativamente a mejorar tu bienestar general.

2.4.2. La Flexibilidad

Es una componente crucial de la aptitud física que se refiere a la capacidad de las fibras musculares y articulaciones para movimiento dentro de su amplitud de movimiento sin restricciones ni molestias. se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar movimientos con amplitud y libertad. Esto implica la capacidad de los músculos, tendones y articulaciones para estirarse sin tensión excesiva.

Estas habilidades se relacionan con la capacidad de las articulaciones para moverse completamente a través de su rango de movimiento, como se observa en disciplinas como La calistenia, las disciplinas marciales y las prácticas centradas en la mente y el cuerpo. La flexibilidad se define como la capacidad de ejecutar movimientos que involucran todas las articulaciones del cuerpo (tales como codos, rodillas y columna vertebral) en cualquier dirección posible. Esta habilidad se mejora mediante ejercicios que involucran flexiones y extensiones, tanto dinámicas como estáticas, así como mediante estiramientos de segmentos óseos, torsiones corporales y elongaciones.

Además, Alvis (2017) explica que; las distintas características físicas están interrelacionadas en su desarrollo. Por ejemplo, entre las cualidades fundamentales mencionadas, la fortaleza actúa como fundamento para desarrollar la fuerza, la cual a su vez establece los cimientos para la velocidad. De igual modo, la flexibilidad facilita el progreso en velocidad y resistencia. La conexión entre todas estas cualidades conforma la base para el rendimiento óptimo de un atleta. Por lo tanto, se deduce que un programa de entrenamiento deportivo debe abordar la preparación física de manera integral, buscando mejorar al máximo todas las cualidades, que abarcan fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, elasticidad, potencia, agilidad, reflejos, entre otras, con el fin de alcanzar un nivel deportivo sobresaliente y obtener resultados destacados.

2.4.2.1. Factores que afectan la flexibilidad:

Genética: La predisposición genética puede influir en la flexibilidad de una persona.

Edad: La flexibilidad tiende a disminuir con la edad debido a cambios en los tejidos conectivos.

Actividad física: El ejercicio regular que incluye estiramientos puede mejorar y mantener la flexibilidad

Lesiones: Lesiones anteriores pueden afectar la flexibilidad al limitar el rango de movimiento en las articulaciones afectadas.

2.4.2.2. Técnicas para mejorar la flexibilidad:

Estiramientos estáticos: Sostener una postura de estiramiento leve durante un lapso prolongado.

Estiramientos dinámicos: Movimientos controlados que llevan a través de un rango de movimiento completo.

Yoga y Pilates: Ambas disciplinas combinan estiramientos, fortalecimiento y control del cuerpo para mejorar la flexibilidad.

Masaje y liberación miofascial: Técnicas que pueden ayudar a liberar la tensión muscular y mejorar la flexibilidad.

Seguridad al estirar: Es importante estirar de manera segura para evitar lesiones. Esto incluye calentar adecuadamente los músculos antes de estirar, no rebasar el punto de resistencia cómoda y evitar rebotes o estiramientos bruscos.

Frente a esta situación, es importante destacar que la flexibilidad constituye un elemento esencial para el bienestar físico y puede potenciar el desempeño deportivo, prevenir lesiones y fomentar el bienestar general. Integrar actividades de estiramiento y métodos para mejorar la flexibilidad en tu programa de entrenamiento puede ofrecer ventajas considerables en el largo plazo.

2.4.3. Equilibrio

La coordinación se vincula de manera complementaria con el equilibrio, ya que abarca diversas actividades que involucran el equilibrio corporal, aspectos rítmicos, conciencia cinestésica, así como la coordinación espacial. Además, incluye la coordinación entre la vista y los pies.

Se trata de una de las habilidades perceptivo-motoras. La descripción de esta capacidad indica que se refiere a la condición de inmovilidad de un objeto que está sometido a dos o más fuerzas de igual intensidad, actuando en direcciones opuestas, lo que resulta en la contraprestación o anulación mutua de dichas fuerzas.

Flores (2015) menciona: El equilibrio implica la habilidad de sostener el centro de gravedad del cuerpo sobre la superficie de sustento, facilitando una posición estable y controlada tanto en movimiento como en reposo.

2.4.3.1 Sus componentes

- ✓ **Equilibrio estático:** Es la capacidad de mantener la postura en una posición fija sin moverse.
- ✓ **Equilibrio dinámico:** Se refiere a la capacidad de mantener la postura durante el movimiento, como caminar, correr o realizar actividades deportivas.
- ✓ **Equilibrio reactivo:** Implica la capacidad de ajustar y corregir la postura en respuesta a cambios repentinos en el entorno o en la posición del cuerpo.

2.4.3.2. Importancia

Prevención de caídas: Un buen equilibrio ayuda a prevenir caídas y lesiones, especialmente en personas mayores.

Rendimiento deportivo: El equilibrio es fundamental en numerosos deportes para mantener la estabilidad, la coordinación y la precisión en el movimiento.

Actividades de la vida diaria: Desde caminar y subir escaleras hasta levantar objetos, el equilibrio es crucial para realizar actividades cotidianas de manera segura y eficiente.

2.4.3.3. Factores que afectan el equilibrio:

Sistema vestibular: Este sistema en el laberinto óseo desempeña una función crucial en el mantenimiento del equilibrio al percibir alteraciones en la posición y el movimiento de la cabeza.

Sistema visual: La visión suministra datos acerca de la posición del cuerpo en relación con el ambiente circundante.

Sistema somatosensorial: Los sensores en la piel, músculos y articulaciones envían datos táctiles y de posición al cerebro para contribuir a la estabilidad.

2.4.3.4. Ejercicios para mejorar el equilibrio

Ejercicios de estabilidad y equilibrio, como pararse en un pie, hacer ejercicios de equilibrio en una superficie inestable (como una bola de estabilidad) o practicar yoga y tai chi.

Entrenamiento de fuerza para fortalecer los músculos que sostienen el cuerpo y ayudan a mantener el equilibrio.

Ejercicios de coordinación para mejorar la conciencia corporal y la capacidad de ajustar la postura según sea necesario.

2.5. Tipos De AF

Según la O.M.S. las clasificó en 3 tipos:

2.5.1. A.F. Intensa

Según Rosselli (2018) asegura que: se considera vigorosa cuando su nivel de actividad metabólica es seis veces mayor que el del reposo, acompañada de sudoración y un aumento en las frecuencias respiratoria y cardíaca. (p.5)

Se define por un esfuerzo físico enérgico que aumenta notablemente la frecuencia cardíaca y la respiración. Ejemplos abarcan correr a un ritmo rápido, participar en deportes intensos como el fútbol, el baloncesto o el tenis, realizar entrenamientos de alta intensidad como el entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT) o levantar pesas pesadas. Esta forma de actividad física suele ser más exigente y puede conllevar beneficios para la salud cardiovascular, mejorando la resistencia y fortaleciendo los músculos.

2.5.2. A.F. Moderada

Se clasifica como moderada cuando requiere un esfuerzo entre 3 y 5 veces mayor que en reposo, lo que se evidencia por un incremento en la frecuencia respiratoria, una sensación de calor y, en ocasiones, sudoración.

En ese sentido García (2017) refiere que, se caracteriza por un esfuerzo moderado, que provoca un aumento en la respiración, eleva la temperatura corporal y puede ocasionar sudoración en algunos casos.

Involucra un nivel de esfuerzo físico menor que la actividad vigorosa, pero aun así aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración. Ejemplos de esto son caminar a paso ligero, montar en bicicleta a un ritmo moderado, nadar recreativamente o participar en actividades como la jardinería o las tareas del hogar que requieren movimiento constante. Este tipo de actividad física puede contribuir a mejorar la salud del corazón, mantener el peso bajo control, aumentar la resistencia y promover un estado de ánimo positivo.

2.5.3. Actividad Sedentaria

Para el autor Merino (2015) explica que, se denomina sedentarismo son las acciones que llevamos a cabo mientras estamos sentados o acostados mientras estamos despiertos, y que demandan muy poca energía (con un gasto energético menor de 1.5 METS). Los intervalos sedentarios abarcan períodos de tiempo en los que participamos en estas actividades de bajo consumo energético, como estar sentados durante los traslados, en el trabajo o la escuela, en casa y durante el tiempo de ociosidad.

Se refiere a actividades que requieren muy poco esfuerzo físico y que implican estar sentado o acostado durante períodos prolongados.

Ejemplos incluyen estar sentado frente al ordenador, mirar televisión, leer o usar el teléfono móvil. La falta de actividad física ha sido asociada con un incremento en la probabilidad de desarrollar obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otros problemas de salud. Es esencial reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias y buscar ocasiones para mantenerse en movimiento y ser activo físicamente durante todo el día.

En resumen, la actividad física puede variar en intensidad, desde intensa hasta moderada, e incluso puede incluir períodos de actividad sedentaria. Es importante encontrar un equilibrio saludable entre estos diferentes tipos de actividad física para mantener un estilo de vida activo y promover la salud y el bienestar general.

2.6 Dimensiones de la A.F.

Se refieren a los diferentes aspectos que se pueden considerar al evaluar o describir la actividad física.

2.6.1. Frecuencia

Esta dimensión se refiere a la regularidad con la que se realiza la actividad física. Es importante establecer una frecuencia adecuada para obtener los beneficios deseados para la salud. Por ejemplo, las directrices de salud pueden recomendar realizar actividad física de moderada a intensa al menos 150 minutos por semana.

El autor Blanco (2018) afirma lo siguiente: Se refiere al número de veces que se realiza una actividad física dentro de un período de tiempo específico. Es importante porque determina la consistencia y la continuidad de la actividad física. Realizar actividad física de forma regular y consistente es fundamental para obtener beneficios para la salud y el bienestar a largo plazo.

2.6.2. Duración

La duración se refiere al tiempo total dedicado a la actividad física en cada sesión. La duración recomendada puede variar según el tipo de actividad y los objetivos personales de acondicionamiento físico. Por ejemplo, una sesión de entrenamiento cardiovascular puede durar entre 30 minutos y una hora, mientras que una sesión de entrenamiento de fuerza puede durar de 20 a 45 minutos.

Para el autor Cadarso (2017) escribió la duración como el período de tiempo dedicado a la práctica de la actividad física. Se destacan dos formas de realizar actividad física: la primera, de forma continua, puede consistir en 30 minutos al día durante 5 días a la semana; la segunda, de forma intermitente, se lleva a cabo en sesiones de 10 minutos con un descanso de 3 minutos entre cada sesión.

Además de ello existen dos tipos de enfoque de duración en las actividades físicas las cuales son las siguientes:

2.6.2.1. D. Continua

En este enfoque, la actividad física se realiza de forma continua durante un período de tiempo específico, sin interrupciones significativas.

Un ejemplo común es realizar ejercicio aeróbico, como caminar, correr, nadar o montar en bicicleta, durante 30 minutos al día.

La duración continua de la actividad física puede ofrecer beneficios para la salud cardiovascular, mejorar la resistencia y ayudar en la gestión del peso.

2.6.2.2. D. Intermitente

En este enfoque, la actividad física se divide en sesiones más cortas, con períodos de descanso entre ellas.

Un ejemplo de actividad física intermitente es realizar ejercicios de alta intensidad durante 10 minutos, seguidos de un descanso de 3 minutos, y repetir este ciclo varias veces. Puede ser más manejable para algunas personas, especialmente para aquellos con agendas ocupadas o que prefieren variar su rutina de ejercicios. También puede ser efectiva para mejorar la resistencia cardiovascular y la quema de calorías, así como para aumentar la fuerza y la resistencia muscular.

Ambos enfoques tienen sus propias ventajas y pueden ser efectivos para mejorar la salud y el bienestar. La elección entre duración continua e intermitente puede depender de las preferencias personales, los objetivos de acondicionamiento físico y la disponibilidad de tiempo. Lo más importante es encontrar un enfoque que sea sostenible y que se adapte a tu estilo de vida para que puedas mantener una actividad física regular y beneficiarte de sus efectos positivos.

2.6.3. Intensidad

La intensidad de la actividad física se relaciona con la cantidad de esfuerzo o energía que se requiere para realizar la actividad. Se puede medir de varias maneras, como el ritmo cardíaco, la percepción subjetiva del esfuerzo o el gasto energético en METs (Metabolic Equivalent of Task). La intensidad puede variar desde baja hasta alta,

y la elección de la intensidad adecuada depende de los objetivos de acondicionamiento físico y de salud.

Calleja (2021) manifiesta respecto a ello que, El escritor hizo mención de la intensidad como una característica que implica un esfuerzo máximo al realizar actividad física, se puede equiparar a la potencia (ejercicio físico de corta duración, hasta tres minutos, con una frecuencia cardíaca que oscila entre aproximadamente 170 y 220 pulsaciones por minuto). La intensidad fue resaltada como el factor más importante y, al mismo tiempo, el más difícil de medir.

Su importancia radica en que es un componente clave de la actividad física, ya que influye en los beneficios para la salud y los resultados del entrenamiento. Ajustar la intensidad adecuadamente puede ayudar a alcanzar objetivos específicos, como mejorar la resistencia cardiovascular, aumentar la fuerza muscular o quemar calorías.

Además, esto puede variar ya que se presentan varios niveles de intensidad física y son los siguientes:

Baja intensidad: Actividades de baja intensidad son aquellas que requieren poco esfuerzo físico y no elevan significativamente la frecuencia cardíaca, como caminar a paso lento o hacer tareas domésticas ligeras.

Moderada intensidad: Actividades de moderada intensidad implican un esfuerzo físico moderado que eleva la frecuencia cardíaca y la respiración, como caminar a paso rápido, nadar o montar en bicicleta a un ritmo moderado.

Alta intensidad: Actividades de alta intensidad son aquellas que requieren un esfuerzo vigoroso y elevan considerablemente la frecuencia cardíaca, como correr, practicar deportes intensos o hacer ejercicios de alta intensidad.

En ese sentido podemos decir que, es un aspecto fundamental de la actividad física que influye en los beneficios para la salud y los resultados del entrenamiento. Ajustar la intensidad de manera adecuada puede ayudar a optimizar los efectos de la actividad física y mejorar el rendimiento atlético y la salud en general.

2.6.4. Tipo de actividad

Esta dimensión se refiere al tipo específico de actividad física que se realiza. Podría abarcar ejercicios aeróbicos como la caminata, el trote o la natación, ejercicios para fortalecer los músculos como levantar pesas o practicar ejercicios de resistencia, ejercicios de flexibilidad como estiramientos o yoga, y actividades de equilibrio y coordinación como el tai chi o ejercicios de equilibrio.

Se refiere al conjunto específico de movimientos y acciones realizadas durante la actividad física. Esta dimensión abarca una amplia variedad de actividades que pueden clasificarse en diferentes categorías según sus características y objetivos.

2.6.5. Contexto y entorno

La forma en que se lleva a cabo la actividad física puede variar según el entorno y el contexto. Esto puede incluir actividades realizadas en casa, en el trabajo, en el gimnasio, al aire libre o en un entorno comunitario. El contexto también puede influir en la disponibilidad de recursos y el nivel de apoyo social para la actividad física.

El contexto y el entorno pueden influir significativamente en la disponibilidad, la accesibilidad y la percepción de la actividad física.

2.6.5.1. Sus Tipos:

Entorno Doméstico: Incluye actividades físicas realizadas en el hogar, como ejercicios de calistenia, entrenamiento con pesas en un gimnasio casero, limpieza del hogar o jardinería.

Entorno Laboral o Escolar: Involucra actividades físicas realizadas en el lugar de trabajo o en la escuela, como caminar o andar en bicicleta hasta el trabajo o la escuela, utilizar escaleras en lugar de ascensores, o participar en programas de actividad física en el trabajo o en la escuela.

Entorno al Aire Libre: Incluye actividades físicas realizadas en parques, senderos para caminar o correr, pistas de atletismo al aire libre, playas, montañas u otros entornos naturales.

Entorno Urbano: Se refiere a actividades físicas realizadas en entornos urbanos, como caminar o andar en bicicleta por la ciudad, utilizar parques urbanos para ejercicios al aire libre, o participar en clases grupales de fitness en un estudio de la ciudad.

Entorno Comunitario: Incluye actividades físicas realizadas en instalaciones comunitarias, como centros deportivos, piscinas, centros de fitness o programas de actividad física organizados por la comunidad.

Su influencia radica en la motivación, la adherencia y los hábitos de actividad física de las personas. Un entorno favorable puede facilitar la participación en la actividad física al proporcionar acceso a instalaciones adecuadas, espacios seguros y oportunidades sociales para la actividad física.

Además, que la adaptaciones importante adaptar la actividad física al contexto y entorno específicos para maximizar los beneficios y la seguridad. Esto puede implicar seleccionar actividades apropiadas para el entorno, utilizar equipo adecuado y tener en cuenta las condiciones climáticas y el nivel de seguridad del entorno.

2.6.6. Propósito y motivación

Además de las dimensiones físicas, también es importante considerar el propósito y la motivación detrás de la actividad física. Algunas personas pueden estar motivadas por objetivos de salud, como perder peso o reducir el riesgo de enfermedades crónicas, mientras que otras pueden estar motivadas por el rendimiento deportivo, la recreación o el bienestar mental.

Estas dimensiones interactúan entre sí y son importantes para comprender y planificar programas de actividad física efectivos que se adapten a las necesidades y objetivos individuales.

CAPITULO III

CONSIDERACIONES FINALES

3.1. Efectos positivos en la salud

Estos efectos positivos se refieren a los patrones de comportamiento y prácticas adoptadas por individuos o grupos de personas, los cuales están orientados a satisfacer las necesidades individuales y colectivas para lograr un nivel adecuado de bienestar y salud.

Cabe mencionar que el autor Vieira (2021) enfatiza su conceptualización en lo siguiente: La noción de estilo de vida fue introducida oficialmente en 1939. Antes de esa época, es probable que este concepto no tuviera una relevancia notable, ya que las sociedades eran relativamente uniformes en sus formas de vida.

Además, Un sociólogo relevante de la segunda mitad del siglo XX centra su teoría en el concepto de habitus, que hace referencia a los esquemas de acción, pensamiento y emoción ligados a la posición social de un individuo. El habitus promueve que personas que comparten un entorno social semejante tiendan a adoptar estilos de vida similares.

Otro de los autores que opina al respecto es Álvarez (2020), Es un término que se ha empleado ampliamente, a menudo como sinónimo de cómo las personas viven y actúan. Sin embargo, en ciertos campos científicos, como la epidemiología, se utiliza con un significado más específico. En este contexto, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida se refiere a los patrones de comportamiento que las personas adoptan, algunos de los cuales pueden ser beneficiosos para la salud, mientras que otros pueden ser perjudiciales.

Los impactos beneficiosos en la salud de los estudiantes abarcan las acciones que pueden tener consecuencias favorables o desfavorables para su bienestar. Este comportamiento humano está dentro del marco teórico del proceso salud-enfermedad, según la perspectiva de Lalonde y Lafranboise. En esta teoría, se sostiene que los estilos de vida, junto con la biología humana, el entorno y la organización de los

servicios de salud, son elementos esenciales que determinan la producción de la salud o enfermedad en una población.

3.1.2. Clasificación

Los efectos positivos en la salud derivados de la práctica regular de actividad física en estudiantes pueden clasificarse en varias categorías:

3.1.2.1. Físicos

- Mejora de la condición física general, incluyendo la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad.
- Control del peso corporal y reducción del riesgo de obesidad.
- Fortalecimiento de los huesos y prevención de la pérdida ósea.
- Mejora de la postura y la coordinación motora.
- Disminución del peligro de padecer enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y trastornos cardiovasculares.

3.1.2.2. Mentales y Emocionales

- Reducción del estrés, la ansiedad y la depresión.
- Mejora del estado de ánimo y la autoestima
- Aumento de la concentración y la atención en el aula.
- Mejora del rendimiento cognitivo y la función cerebral.
- Mejora de la calidad del sueño y la regulación del estado de vigilia.

3.1.2.3. Sociales

- Fomento del trabajo en equipo y la colaboración en actividades deportivas.
- Fortalecimiento de las habilidades sociales y la capacidad de cooperación.
- Promoción de la inclusión y la integración social a través del deporte en equipo.
- Creación de vínculos sociales positivos y amistades duraderas.

3.1.2.4. Académicos

- Mejora del rendimiento académico, incluyendo las habilidades de lectura y matemáticas.
- Aumento de la capacidad de concentración y atención en el aula.
- Reducción de las tasas de absentismo escolar.
- Mejora de la memoria y la capacidad de aprendizaje.

3.1.2.5. Hábitos de Vida Saludable

- Fomento de hábitos de vida activos y saludables a largo plazo.
- Desarrollo de la conciencia sobre la importancia de la actividad física regular para la salud.
- Promoción de la participación en deportes y actividades físicas recreativas a lo largo de la vida.
- Disminución del peligro de adoptar conductas peligrosas, como el uso de sustancias adictivas y el hábito de fumar.

Estos efectos positivos en la salud derivados de la actividad física en estudiantes contribuyen al bienestar general y al desarrollo integral de los jóvenes, tanto en el ámbito académico como en el personal.

3.2. Bienestar y Estado Físico

Ambos están estrechamente vinculados; la buena salud implica un buen estado físico. Las actividades físicas contribuyen no solo a regular nuestro estado emocional, sino también a mejorar el rendimiento de las actividades diarias de la persona. Es por ello que; según Carrillo (2019) En el ámbito de la Instrucción Física, se emplea el movimiento de manera organizada y estructurada con el fin de lograr una educación completa del individuo. Dependiendo de las características y objetivos del movimiento, se pueden identificar distintas expresiones de actividad física, que pueden manifestarse a través de juegos, ejercicios físicos, prácticas gimnásticas, deportes, entre otros.

En el ámbito de la condición física, es relevante destacar la influencia predominante de la educación física. A lo largo de la historia, inicialmente con la introducción de la Escuela Gimnástica de Suecia y posteriormente en el siglo XX, se establecieron valores específicos que se utilizaron para el control social, y, por ende, para la promoción de la salud. En respuesta a esto, surgieron movimientos de resistencia que buscaban reemplazar la Educación Física representada por la Gimnasia Sueca, con el objetivo de introducir nuevas formas de práctica más dinámicas, atractivas y motivadoras para los propios participantes.

3.2.1. Elementos que intervienen

3.2.2. Nutrición

Es el procedimiento inherente por el cual el cuerpo de un organismo viviente recibe, procesa, absorbe y emplea los nutrientes con el propósito de transformarlos en energía para sostener las funciones de los tejidos y órganos, además de contribuir al crecimiento y la subsistencia en general. Se podría describir como el consumo adecuado y equilibrado de nutrientes. Una dieta balanceada se caracteriza por proporcionar nutrientes en cantidades adecuadas.

Los estudiantes que participan en actividades físicas requieren una alimentación adecuada para satisfacer las demandas energéticas de sus cuerpos y promover un rendimiento óptimo. Una dieta equilibrada y nutritiva ayuda a mantener niveles de energía adecuados, mejora la recuperación después del ejercicio y apoya el desarrollo muscular y óseo durante el crecimiento.

Para el autor Gamonales (2021) hace mención que, los alumnos que practican actividad física regular deben estar especialmente atentos a consumir ciertos nutrientes esenciales, como proteínas para la recuperación muscular, carbohidratos para la energía, grasas saludables para el metabolismo y vitaminas y minerales para funciones corporales fundamentales. Una alimentación que incluya una variedad de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables puede contribuir a cubrir estos requerimientos nutricionales.

Ante ello pues nos surge la necesidad de sostener como criterio importante que los estudiantes activos planifiquen sus comidas y refrigerios de manera adecuada para garantizar una ingesta de nutrientes equilibrada y oportuna. Comer una combinación de carbohidratos y proteínas antes del ejercicio puede proporcionar energía sostenida, mientras que consumir alimentos ricos en proteínas y carbohidratos después del ejercicio ayuda en la recuperación muscular y la reposición de glucógeno.

Resulta esencial instruir a los estudiantes acerca de la relevancia de la alimentación en relación con la práctica de ejercicio físico. Brindar conocimientos sobre patrones alimenticios saludables, comprensión de etiquetas de alimentos y elección de alternativas nutritivas puede contribuir a que los estudiantes tomen decisiones alimenticias bien fundamentadas y promuevan un estilo de vida activo y saludable.

CONCLUSIONES

PRIMERO, la A.F. es una parte fundamental de un tipo al adherirnos a un estilo de vida saludable y activo, al llevar a cabo actividades físicas de manera regular, no solo estamos mejorando nuestra condición física, sino también nuestra salud psicológica y emocional. Es esencial descubrir formas de actividad física que nos resulten placenteras y que se ajusten a nuestra forma de vida, para así poder mantenernos motivados y comprometidos a largo plazo.

SEGUNDO, además, los efectos positivos de la actividad física son amplios y significativos, teniendo un impacto favorable en todos los aspectos de nuestra vida. Desde mejorar la salud del corazón y fortalecer los músculos hasta reducir la tensión y mejorar el bienestar psicológico, el ejercicio físico es una herramienta valiosa para fomentar un estilo de vida activo y saludable. Además, promueve la interacción social, la confianza en uno mismo y una mejor calidad de vida en general. Es crucial reconocer la relevancia de la actividad física en nuestra cotidianidad y comprometernos a integrarla como una parte esencial de nuestra rutina para disfrutar de una vida más plena y saludable.

TERCERO, las dimensiones de la actividad física ofrecen una perspectiva holística de su impacto en la vida de los estudiantes. Desde el aspecto físico que mejora la salud cardiovascular y fortalece los músculos, hasta el componente emocional que reduce el estrés y mejora el bienestar mental, estas dimensiones abarcan una amplia gama de beneficios para el individuo.

CUARTO, Se concluye que la influencia de la nutrición en la A.F. de los estudiantes es un componente crucial para su bienestar general y rendimiento físico. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales, proporciona la energía necesaria para sostener el esfuerzo físico, facilita una recuperación efectiva y contribuye al crecimiento y desarrollo saludable.

RECOMENDACIONES

- **Diversificar las actividades físicas:** Explora diferentes tipos de ejercicio para encontrar aquellos que te resulten más gratificantes y se ajusten a tu estilo de vida. Esto te ayudará a mantener la motivación y el compromiso a largo plazo.
- **Integrar la actividad física en la rutina diaria:** Encuentra formas de incorporar la actividad física en tu día a día, ya sea caminando o andando en bicicleta en lugar de usar el automóvil, haciendo pausas activas durante el trabajo o participando en actividades recreativas con amigos y familiares.
- **Priorizar el bienestar mental:** Reconoce que la actividad física no solo beneficia tu salud física, sino también tu salud mental y emocional. Dedica tiempo a actividades que te ayuden a reducir el estrés, como practicar yoga, meditar o simplemente dar un paseo relajante al aire libre.
- **Adoptar una alimentación equilibrada:** Garantiza que tu alimentación sea equilibrada, nutriente y adecuada para respaldar tu actividad física y favorecer un rendimiento óptimo. Opta por alimentos frescos y saludables y limita la ingesta excesiva de alimentos procesados, así como aquellos con alto contenido de azúcares y grasas saturadas, para mantener un balance alimenticio adecuado.
- **Mantener la consistencia y la perseverancia:** La clave para cosechar los beneficios de la actividad física y la nutrición es la consistencia a largo plazo. Establece metas realistas y trabaja para mantener una rutina regular de ejercicio y una dieta saludable, recordando siempre los beneficios que aportan a tu bienestar general.

REFERENCIAS CITADAS.

- ÁLVAREZ Z, M. DEL M (2020). ASSESSMENT OF DIET QUALITY AND PHYSICAL ACTIVITY OF SOCCER PLAYERS AGED 13 TO 16, FROM THE PRINCIPALITY OF ASTURIAS, <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.05.024>
- ALVIS K; APARCO, J. (2017). MEDICIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE ACELERÓMETROS TRIAXIALES EN ESCOLARES DE TRES CIUDADES DEL PERÚ www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=.46342017000100005
- BLANCO, M. G. (2018). CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD. REVISTA DE OBSTETRICIA Y GINECOLOGIA DE VENEZUELA
- CADARSO SUÁREZ, A (2017). CALIDAD DE VIDA RELACIONADA CON LA SALUD Y SU RELACIÓN CON LA ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UNIVERSITARIOS DE GALICIA. <https://doi.org/10.12873/372cadarso>
- Calleja-Reina, M., Rueda, J. M., Barbosa, A. (2021). Relación entre la práctica deportiva en Clubes Deportivos y la mejora del control de la impulsividad en escolares. Cuadernos de Psicología Del Deporte. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33344/3/EST.%20CALDERIN%20SORIANO%20JORGE%20LUIS%20TESIS%20FINAL%20PDF%20%281%29.pdf>
- RODRIGUEZ SONCCO, DEIVIS RONALDO (2022). LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y SU INFLUENCIA EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA A-28 PERÚ BIRF DE AZÁNGARO, 2021. <https://www.iesppazangaro.edu.pe/wp-content/uploads/2022/10/Tesis-Rodriguez-CORREGIDO.pdf>
- SURCO, CL.E. (2018) Influencia de la actividad física y hábitos alimentarios en el IMC de los estudiantes de la facultad de Ingeniería Agrícola de la UNAP, 2017”, tesis de la universidad Nacional del Altiplano – Puno.

- OLÍMPICO (2014) Manual de Educación Física. Lima. Ediciones revisada y actualizada.
<https://es.scribd.com/document/378112535/UNIDAD-3-EF>
- CABELLO RIVADENEYRA, CIRILO JUAN (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de Veiclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_R CJ.pdf?sequence=1&isAl
- CALDERIN SORIANO, JORGE LUIS (2021) Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33344/3/EST.%20CALDERIN%20SORIANO%20JORGE%20LUIS%20TESIS%20FINAL%20PDF%20%281%29.pdf>
- CARRILLO, K., (2019). PREVENTIVE HEALTH SERVICES AND PHYSICAL ACTIVITY IMPROVE HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE.
<https://doi.org/10.21149/9400>
- ESPINOZA, I., OSORIO, P., TORREJÓN, M. J., LUCAS-CARRASCO, R., & BUNOUT, D. (2019). VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA (WHOQOL-BREF) <https://doi.org/10.4067/s0034-98872011000500003>
- GONZÁLEZ, J. Y GARZA, R. (2013). ACTIVIDAD FÍSICA – AERÓBICOS www.redalyc.org/pdf/292/29228336012.pdf.
- SURCO, CL.E. (2018) INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y Hábitos Alimentarios en el IMC de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agrícola de la UNAP, 2017”, TESIS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO.
- VIEIRA, J., & FOLLE, A. (2021). ESTRUCTURA PEDAGÓGICA DEL ENTRENAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO EN CATEGORÍAS DE FORMACIÓN DE BALONMANO FEMENINO. CULTURA, CIENCIA Y DEPORTE.
<https://doi.org/10.12800/ccd.v16i48.1725>