

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Las actividades físicas en nuestra salud

Trabajo académico

Para optar el Título de segunda especialidad profesional en Educación inicial

Autora

Fredeslinda Farceque Minga

Piura – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES


FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Las Actividades Físicas en nuestra Salud

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente) 

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro) 

Mg. Ana María Javier Alva (miembro) 

Piura – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Las actividades físicas en nuestra salud

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

Fredeslinda Farceque Minga (Autora)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Piura – Perú

2019



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura, el primer día del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Pontificie, 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: *Las actividades físicas en nuestra salud*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial al señor(a) **FARCEQUE MINGA, FREDESLINDA**.

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, **FARCEQUE MINGA, FREDESLINDA**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial.

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 Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Las actividades físicas en nuestra salud

ORIGINALITY REPORT

14%	13%	2%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repositorio.untumbes.edu.pe Internet Source	8%
2	repositorio.ucv.edu.pe Internet Source	2%
3	intellectum.unisabana.edu.co Internet Source	1%
4	repositorio.uap.edu.pe Internet Source	1%
5	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Student Paper	<1%
6	mail.polodelconocimiento.com Internet Source	<1%
7	Submitted to ULACIT Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología Student Paper	<1%
8	Submitted to UPAEP: Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla Student Paper	<1%



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.

9	hdl.handle.net Internet Source	<1 %
10	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Student Paper	<1 %
11	Submitted to Universidad TecMilenio Student Paper	<1 %
12	repositorio.une.edu.pe Internet Source	<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 15 words

Exclude bibliography On



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.

DEDICATORIA

A mi familia:

Porque siempre creyeron en mí, y a través de este trabajo, le muestro que, gracias a su apoyo moral, aliento y comprensión, lo pude elaborar.

Fredeslinda

INDICE

DEDICATORIA	vii
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPITULO I	15
ANTECEDENTE DE ESTUDIOS.....	15
1.1. Antecedente internacional	15
1.2. Antecedente Nacional	16
CAPITULO II	20
MARCO TEÓRICO.....	20
2.1.- Definición de actividad física	20
2.2.- Teorías de la actividad física.....	20
2.3.- Las Actividades físicas más comunes.....	22
2.4- Las actividades físicas más reconocidos en los niños	23
2.5.- El caminar en los niños.....	23
2.6.-Perfil de niños de 5 años	24
2.7 Concepto de caminar	25
2.8. La función de caminar	26
2.9.- Los beneficios de caminar en la salud de los niños	26
2.10.- Concepto del juego	27
2.11.- El juego como actividad física	28
2.12.- Los beneficios del juego	29
2.13.- El rol del pedagogo del nivel inicial	30
CONCLUSIONES.....	32
RECOMENDACIONES.....	33
REFERENCIAS CITADAS.....	34

RESUMEN

En la presente investigación sobre “las actividades físicas en nuestra salud” brota de una preocupación sobre el aumento de la conducta sedentaria en la ciudadanía infantil. Tiene como finalidad general de conocer los diversos aspectos fundamentales de caminar y el juego de las actividades físicas para la salud de los pequeños del nivel inicial. Para ello, el estudio fue una esencia que presentó la recopilación y la exploración de información y el uso de fichas bibliográficas. Para finalizar, las conclusiones que se obtuvieron es que las actividades o labores son importantes y deben ser inculcadas e incentivar en los ámbitos del niño como lo es el hogar y la escuela.

Palabras clave: Juego, nivel inicial, caminar.

ABSTRACT

In the present research on “physical activities on our health” arises from a concern about the increase in sedentary behavior in children. Its general purpose is to learn about the various fundamental aspects of walking and the game of physical activities for the health of children at the initial level. For this, the study was an essence that presented the collection and exploration of information and the use of bibliographic files. Finally, the conclusions that were obtained are that the activities or tasks are important and must be instilled and encouraged in the child's areas such as home and school.

Keywords: Game, initial level, walking.

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación titulada “Las actividades físicas en nuestra salud”, no obstante, se recalca de la existencia de trabajos académicos muy recurrentes, pero tienen un enfoque al juego. La cual, es un componente importante, ya que el niño y niña del nivel inicial, van aprendiendo y realizando sus actividades físicas, pero no es la única actividad.

En la introducción podemos encontrar la realidad problemática, el planteamiento de interrogantes sobre el tema, los objetivos, su justificación de estudios y por último los materiales y métodos.

Para eso, el paso inicial es identificar la problemática que se representa porque aumento de conducta sedentaria en los menores en el nivel inicial. Actualmente, estudios muestran que más del 23% de adultos y el 80% de los jóvenes no tienden a efectuar la suficiente actividad física en lo que envuelve también el aumento en los niños” (párr., 5).

El problema de investigación parte de que existe un incremento de sedentarismo y obesidad en los pequeños del nivel inicial, por ejemplo, a nivel internacional, “se va aumentando con gran velocidad la conducta sedentaria, existe una gran parte de la ciudadanía infantil que no tiene ningún tipo de actividades físicas en todo el día”, de acuerdo con la encuesta de la salud en España, la cifra del 12% de pequeños en la edad de 5 a los 14 años, no efectúan ni un solo tipo de dicha actividad (Guerra, 2020).

Descripción de la realidad problemática, como se tiene conocimiento la conducta sedentaria “es uno de los factores de decesos prematuros, es el causante de cáncer o de la diabetes, por medio de realizar actividades como el ejercicio, se puede obtener un estado de salud muscular óptima al igual que la cardiorrespiratoria” (El mundo, 2018). Por lo cual, la falta de dichas actividades es dañino para la salud.

La OMS (2019) menciona que los niños tienen que estar menor tiempo posible en sus aparatos móviles y pantallas, y centrarse en sus horas de sueños de forma idónea, desarrollar activamente el juego, y caminar.

De igual manera la OMS (2020) le da el concepto como “un movimiento cualquiera que genera los músculos lo que deriva en el consumo energético (párr. 2).

Asimismo, la directora Bull (2019) menciona que se tiene que tomar en cuenta 3 aspectos fundamentales, incrementar la actividad, acortar el sedentarismo y avalar un buen sueño, dichos mecanismos facilitan y derivan a una salud del cuerpo y emocionalmente apropiada trayendo consigo el bienestar, y al mismo tiempo evita la obesidad en los pequeños.

Uno de los efectos que en un tiempo a futuro se puede ver es que “los pequeños no adquieran una apropiada estimulación, y esto trae consigo que posean limitaciones físicas, mentales y sociales cuando sean mayores. Mamani y Vargas (2018)

Para ello, se ha escogido de las actividades física para la salud: el caminar y el juego que son conocidas por muchos, pero muy poco estudiadas y abordadas a través de la investigación educativa o desde la perspectiva de dicha actividad.

El caminar es una labor muy simple, pero a la vez muy potente e importante, que se debe incentivar y fortalecer como una actividad física, sobre todo cuando en el hogar, no se genera en la práctica muchas actividades lúdicas o recreativas por contar con el tiempo o la motivación muchas veces por los papás, madres o cuidadores de los niños.

El juego representa la parte lúdica, recreativa, pero a la vez también la parte pedagógica, en donde puede ser utilizando como parte de la actividad física.

Formulación de preguntas de investigación

A continuación, se formulan las interrogantes sobre el tema de estudio, para ello, se comienza de la interrogante general y luego de las interrogantes específicas que tienen relación con el tema.

Pregunta general

- ¿Cuáles son los aspectos esenciales del caminar y el juego como actividades físicas para la salud en los infantes del nivel inicial?

Preguntas específicas

- ¿Cuál es la clasificación de los tipos de actividades físicas para tener un desarrollo de la salud de los pequeños?
- ¿Qué beneficios forja en la salud de los pequeños del nivel inicial cuando camina?
- ¿Qué representa el juego dentro de la actividad física en el desarrollo de la salud de los infantes del nivel inicial?
- ¿Qué rol pueden desarrollar la pedagoga de inicial en las actividades físicas?

Formulación de objetivos:

A continuación, se muestran los objetivos del estudio, está constituido por el general y los específicos.

Objetivo general

- Conocer los aspectos fundamentales del caminar y el juego como actividades físicas para la salud en los niños del nivel inicial

Objetivos Específicos

- Señalar los tipos de actividades físicas para el desarrollo de la salud de los niños y niñas
- Conocer al juego como una actividad física en el desarrollo de la salud en los niños del nivel inicial.
- Tener conocimiento sobre el caminar como una actividad física en el desarrollo de la salud en los niños del nivel inicial.
- Señalar el rol que cumple el profesor de educación inicial frente a estas actividades físicas como el juego y el caminar.

A nivel teórico la justificación, reside que al tener un desarrollo de una investigación es de carácter exploratorio, consiste en producir el interés de la población

educativa, lo que puede tener un valor útil para futuros estudios vinculados al beneficio que genera dicha actividad de caminar y el juego en menores del nivel inicial, principalmente los que están en una conducta sedentaria.

De igual manera, a nivel práctico, se puede empezar por una reflexión sobre el desarrollo de dichas actividades y todas las repercusiones que trae consigo en un ámbito determinado, debido a que en el periodo escolar es el momento en el que se encuentran creando hábitos, en lo que respecta al fortalecer la labor física (Mamani y Vargas, 2018).

Respecto a lo metodológico es un estudio con un carácter exploratorio, y parte de ello la contribución, se debe a que pocos estudios se han enfocado tanto en el juego y caminar como una labor física.

En tanto a nivel educativo, el presente estudio tiene la intención de aportar con el traspaso de la información y de discernimiento a los pedagogos que tienen la función en educación física y psicomotora.

Los materiales utilizados para la recopilación de información son de las diversas fuentes bibliográficas tanto como físicas y digitales, el método que presenta es de compilación y de aspecto exploratorio.

La investigación se encuentra compuesto por 2 capítulos. En el I se encuentran los antecedentes, y el II el marco teórico. Luego se encuentra las conclusiones, recomendaciones y las referencias.

Los reconocimientos son para la Universidad Nacional de Tumbes, y para los docentes que nos brindan los conocimientos y la oportunidad, de seguir mi vida profesional.

CAPITULO I

ANTECEDENTE DE ESTUDIOS

Los trabajos previos o estudios que tienen relación con la actividad física se puede encontrar múltiples trabajos, tanto nacionales como internacionales, sin embargo, desarrollarlos propiamente, contribuirán en muy poco en esta investigación, ya que lo que se quiere es aspectos de las actividades física relacionados al juego y al caminar. Sin embargo, se tomará un antecedente como referencia.

1.1. Antecedente internacional

En la tesis "Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años matriculados en la Escuela Municipal Carlos Hernández Peña de la comuna de Peñalolén, Santiago de Chile", Díaz, et al (2015) se propusieron evaluar el grado de actividad física entre los estudiantes de dicho establecimiento educativo. Mediante un estudio descriptivo y transversal, y el uso de cuestionarios como herramienta de recolección de datos, aplicados a una muestra de 97 estudiantes, los investigadores buscaban cuantificar la práctica de actividad física en este grupo etario. La motivación detrás de esta investigación surgió de la creciente preocupación por los índices de obesidad infantil y la escasa información sobre los hábitos de actividad física en niños y niñas chilenos. Los resultados indicaron un preocupante nivel bajo de actividad física, destacando la necesidad de intervenciones para fomentar estilos de vida más activos entre los jóvenes. Además, los autores señalaron la escasez de estudios en este ámbito y cuestionaron la eficacia en la aplicación de cuestionarios y la representatividad de las muestras utilizadas. Como respuesta, propusieron un nuevo cuestionario, diseñado específicamente para este estudio, con el fin de obtener datos más precisos y sugerir la implementación de programas que promuevan la actividad física para combatir la obesidad infantil y mejorar la salud general de la población infantil.

En su tesis "Tamizaje de sobrepeso y actividad física según su frecuencia y duración en un grupo de estudiantes con sobrepeso del curso 902 de una institución educativa distrital – Colombia", Gómez y Quintero (2012) exploraron el patrón de actividad física en términos de frecuencia y duración entre adolescentes con sobrepeso del curso 902 de la Institución Educativa Distrital Francisco Antonio Zea, en Usme. A través de un enfoque descriptivo y transversal no experimental, los investigadores utilizaron el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) enfocado en jóvenes de 7 a 18 años con sobrepeso. La investigación reveló una correlación directa entre la inactividad física, como pasar horas frente a la televisión o trabajar sentado por períodos prolongados, y el riesgo de ganar peso de manera descontrolada. Este estudio subraya la importancia de fomentar estilos de vida activos para prevenir el aumento excesivo de peso entre los adolescentes.

En el estudio "Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños" realizado por Palou, et al (2012), los autores se propusieron recopilar y examinar la interacción entre la calidad de vida, el Índice de Masa Corporal (IMC), la actividad física, y el sedentarismo en niños de entre 10 y 12 años, en 24 escuelas primarias regionales. Mediante un diseño transversal y descriptivo y la aplicación de encuestas a 302 participantes (equitativamente divididos entre niños y niñas), los investigadores llegaron a la conclusión de que existe una relación significativa entre el sedentarismo y el bienestar emocional de los infantes. Además, identificaron que actividades sedentarias, como ver televisión, impactan negativamente en la práctica de actividad física, sugiriendo la importancia de promover estilos de vida más activos para mejorar tanto la salud física como emocional de los niños.

1.2. Antecedente Nacional

En la investigación "Estudio comparativo de la calidad de vida de niños y adolescentes escolarizados de Lima y Ancash" realizada por Sotelo, et al (2013), se buscó explorar y contrastar las diferencias en términos de calidad de vida entre

estudiantes de zonas urbanas de Lima y áreas rurales de Áncash. Adoptando un enfoque no experimental y transversal, los investigadores emplearon dos instrumentos principales: el cuestionario de Calidad de Vida para Adolescentes y el cuestionario de Calidad de Vida para Niños. La muestra consistió en 347 adolescentes y 307 niños, con edades comprendidas entre los 8 y 18 años, de ambas regiones. Los resultados subrayan la importancia de utilizar estos indicadores para guiar el desarrollo de mejoras en la planificación educativa y la implementación de programas, así como para hacer ajustes en ciertas áreas de las dimensiones evaluadas. Esto permitirá a los responsables de tomar decisiones enfocar sus esfuerzos en los aspectos más cruciales que afectan la calidad de vida de los jóvenes.

En su tesis titulada "Actividad física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca", Flores (2015) investigó la correlación existente entre los niveles de actividad física y la incidencia de sobrepeso y obesidad en jóvenes de 12 a 18 años en Juliaca. Mediante un diseño descriptivo correlacional, se analizó una muestra de 714 estudiantes, de primero a quinto de secundaria, de ambos sexos, procedentes de cuatro centros educativos. Utilizando cuestionarios como herramienta de recolección de datos, los resultados indicaron una relación inversa entre la práctica regular de actividad física y la prevalencia de sobrepeso y obesidad. Es decir, aquellos adolescentes que participaban frecuentemente en ejercicios físicos mostraban menores índices de exceso de peso corporal, en contraste con aquellos cuya actividad física era escasa o nula, quienes presentaban tasas más elevadas de sobrepeso y obesidad, incrementando así su riesgo de padecer enfermedades relacionadas. Además, se observó que los varones tendían a ser más activos físicamente en comparación con las mujeres.

En el estudio realizado por De La Cruz y Gonzales (2017), titulado "Calidad de vida en niños y niñas que trabajan en la localidad de Huancavelica", se investigó la calidad de vida de los niños que ejercen labores en esta área. Utilizando un enfoque no experimental, transversal y descriptivo, los autores administraron cuestionarios a una

muestra de 96 niños, con el propósito de evaluar sus condiciones de vida. Los resultados indicaron que, debido al elevado índice de pobreza en Huancavelica, existe una alta proporción de menores de edad trabajando. Este factor contribuye a un mayor riesgo de enfermedades y a una notable falta de acceso a necesidades básicas esenciales, lo cual impacta negativamente en su calidad de vida.

En la investigación "Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú" realizada por Huamán, et al (2017), se examinó el nivel de actividad física en estudiantes de primaria para determinar cuántos cumplían con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Dada la correlación entre la limitada actividad física y sus efectos adversos en la salud, se adoptó un diseño descriptivo y transversal. Para ello, se emplearon acelerómetros triaxiales en una muestra de 1241 escolares de ambos géneros, con edades comprendidas entre los 6 y 13 años. Los hallazgos revelaron que menos de la mitad de los estudiantes incorporaban la actividad física en su rutina diaria, observándose una mayor participación en los varones. Por otro lado, las niñas y adolescentes demostraron ser el grupo más vulnerable, presentando mayores índices de obesidad debido a la escasa práctica de ejercicio. Los autores subrayan la importancia de promover estrategias efectivas para incrementar la actividad física entre los estudiantes y así contrarrestar la inactividad.

Rajmil et al (2011) llevaron a cabo el estudio "Calidad de vida relacionada con la salud y factores asociados al sobrepeso y la obesidad en la población infantil de Cataluña", con el fin de explorar la incidencia del exceso de peso entre niños de 0 a 14 años y su relación con la calidad de vida. Utilizando un diseño descriptivo, se aplicaron la Encuesta de Salud de Cataluña (ESCA) 2006 y el cuestionario Kidscreen, diseñado para evaluar la calidad de vida. Los resultados destacaron que tanto el sedentarismo como los hábitos alimenticios inadecuados juegan un papel crucial en la calidad de vida de los niños, afectándola positiva o negativamente.

Por otro lado, Urzúa et al (2009) en su artículo "Auto reporte de la Calidad de Vida en Niños y Adolescentes Escolarizados", buscaron generar datos útiles para la medicina enfocada en mejorar la calidad de vida de los estudiantes. A través del cuestionario Kidscreen, que evalúa la calidad de vida en niños y adolescentes de 8 a 18 años, concluyeron que los hallazgos obtenidos en diversas dimensiones proporcionan una referencia valiosa para abordar la calidad de vida en el contexto escolar chileno.

Mamani y Vargas (2018) en su investigación sobre “la actividad física como instrumento educativo para fortalecer los vínculos socio afectivos en los pequeños de 5 años en la institución “Lucecitas de Cristo La Joya” en la que tuvo la finalidad de determinar las consecuencias que produce la ejecución de la actividad física como herramienta mencionada según lo señalado. Para este trabajo, presentó un tipo experimental con enfoque cuantitativo, con diseño preexperimental. De la misma forma, la muestra estudiada fue de 20 niños, el instrumento como la ficha de observación. Finalmente, las conclusiones fueron que la hipótesis fue demostrada, es decir, si existe esa relación positiva entre estas dos variables actividad física y relaciones socio afectivas, logrando que gran parte de los pequeños obtengan habilidades afectivas, sociales y comunicativas.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Definición de actividad física

El concepto se refina aún más al considerarse como una actividad lúdica o competitiva, estructurada bajo un conjunto de normas y requerimientos de entrenamiento específicos. Tal y como lo indica la Real Academia Española (RAE) en el año 2001, esta definición abarca también las dimensiones de ejercicio físico, recreación, disfrute y entretenimiento. De esta manera, se concluye que se trata de una forma de actividad en la que los participantes se involucran de manera regulada, con esfuerzos físicos y una disciplina determinada.

La importancia de esta actividad radica en su capacidad para mejorar significativamente la calidad de vida y promover la salud de los individuos. Constituye una práctica esencial, no solo por sus beneficios físicos sino también por su contribución al bienestar emocional y social, fomentando así un estado integral de salud. Participar regularmente en este tipo de actividades no solo ayuda en la prevención de enfermedades, sino que también mejora aspectos como la autoestima, la cooperación y el trabajo en equipo, haciendo de ella una necesidad fundamental en el desarrollo y mantenimiento de un estilo de vida saludable.

2.2.- Teorías de la actividad física

En el vasto campo de las ciencias sociales, es posible identificar una pluralidad de teorías que ofrecen diferentes perspectivas y enfoques sobre el estudio del comportamiento humano y la organización social. Para abordar el tema de interés en este contexto, se ha decidido concentrar la atención en las teorías sociológicas, que se dividen en dos grandes categorías según su alcance y enfoque de análisis.

Dentro de la categoría de las teorías macroscópicas, encontramos enfoques que buscan comprender los fenómenos sociales en su dimensión más amplia, analizando estructuras, sistemas y procesos sociales a gran escala. Entre estas teorías destacan:

- La teoría figuracional, que examina cómo se forman y evolucionan las redes de relaciones sociales a lo largo del tiempo, enfatizando la interdependencia de los individuos dentro de estas estructuras.
- La teoría neomarxista, que actualiza y extiende los análisis marxistas clásicos sobre las clases sociales y la lucha de clases, incorporando nuevas dimensiones de análisis como la cultura, la ideología y el poder.
- El enfoque filosófico, que aborda los fenómenos sociales desde una perspectiva más reflexiva y teórica, cuestionando los fundamentos y principios que subyacen a la organización social y al comportamiento humano.

Por otro lado, las teorías microscópicas se centran en el análisis de las interacciones y comportamientos individuales dentro de contextos específicos, poniendo énfasis en la experiencia subjetiva y la acción individual. Entre estas teorías se encuentran:

- La teoría de la acción social, que estudia cómo los individuos dan sentido a sus acciones y cómo estas se entrelazan para formar patrones de interacción social.
- La praxeología motriz, que se interesa por las prácticas corporales y el movimiento humano como formas de expresión y comunicación social, analizando cómo estos elementos contribuyen a la construcción de la realidad social.
- El interaccionismo simbólico, que se enfoca en el significado que los individuos atribuyen a sus interacciones y cómo estos significados se crean y modifican a través de la comunicación social.

Cada una de estas teorías aporta una visión única y complementaria para entender la complejidad de las relaciones sociales y el comportamiento humano, ofreciendo herramientas analíticas valiosas para investigadores y estudiosos de las ciencias sociales.

2.3.- Las Actividades físicas más comunes

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud en su informe del año 2020, se destacan las siguientes actividades físicas principales como esenciales para promover un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades crónicas:

- **Caminar:** Esta actividad básica y accesible para la mayoría de las personas es altamente recomendada por sus múltiples beneficios para la salud, incluyendo la mejora de la salud cardiovascular y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas.
- **Andar en bicicleta:** El ciclismo no solo es una forma eficiente de transporte sino también una excelente manera de fortalecer el sistema cardiovascular, mejorar la salud muscular y aumentar la flexibilidad.
- **Practicar deportes:** La participación en deportes variados contribuye significativamente al mantenimiento de la salud física y mental, ofreciendo desde el fortalecimiento muscular y articular hasta beneficios psicológicos como la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo.
- **Involucrarse en actividades recreativas divertidas:** Actividades lúdicas como bailar, nadar, o jugar a deportes en equipo, entre otras, son formas efectivas de mantenerse activo, disfrutando al mismo tiempo, lo cual aumenta la probabilidad de adherencia a un estilo de vida activo a largo plazo.
- **Otros:** Se incluyen además otras formas de actividad física que se adaptan a diferentes edades, capacidades y preferencias personales, asegurando que cada individuo pueda encontrar una manera de incorporar el ejercicio en su rutina diaria.

Este informe subraya la importancia de la integración de la actividad física regular en la vida cotidiana de las personas como un medio para mejorar la salud

general y prevenir una amplia gama de enfermedades no transmisibles. La OMS enfatiza que estos tipos de actividad no solo tienen beneficios físicos, sino también psicológicos y sociales, contribuyendo a una mejor calidad de vida general.

2.4- Las actividades físicas más reconocidos en los niños

Existen numerosas actividades que pueden realizarse con los niños para fomentar su desarrollo integral. Sin embargo, el juego ocupa un lugar preponderante entre estas actividades debido a su importancia crítica en el crecimiento físico, psicosocial e intelectual de los menores. Este enfoque se basa en la comprensión de que el juego no es solo una forma de entretenimiento, sino una herramienta esencial que facilita el aprendizaje y el desarrollo de habilidades vitales en los niños, como la solución de problemas, la comunicación y la empatía (Mamani y Vargas, 2018).

Adicionalmente, Hernández (2020) destaca que, más allá de la infancia, la actividad física recomendada para todas las etapas de la vida es caminar. Esta actividad, accesible y de bajo impacto, es altamente beneficiosa para la salud, contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas, el manejo del peso, la mejora de la salud mental y el fortalecimiento de los huesos y músculos, entre otros beneficios. Caminar se presenta como una práctica versátil que se puede adaptar fácilmente a diferentes edades, capacidades físicas y preferencias personales, lo que la convierte en una base sólida para un estilo de vida activo y saludable.

En conjunto, estas perspectivas resaltan la importancia de incorporar actividades físicas y lúdicas adecuadas en cada etapa del ciclo de vida, reconociendo el papel fundamental que juegan tanto el juego en la infancia como el caminar en todas las etapas de la vida para el desarrollo y bienestar general.

2.5.- El caminar en los niños

Esta actividad es una constante la cual tiene que ser esencial en todos los individuos para tener un buen desarrollo, dentro de esto se encuentra como muy esencial el caminar.

El niño que está en el nivel inicial, por la condición biológica, en la edad que se encuentra y el aprendizaje es un individuo demasiado inquieto y despilfarra gran cantidad de energía, por ello, que se encuentre encerrado dentro de los salones de clase, esto puede tener repercusiones en su desarrollo.

La acción de caminar, es la representación de un consumo de energía, sin embargo, es requisito para que el cuerpo pueda crecer, desarrollar y para algunas funciones una de ellas es la circulación de la sangre y respiración (Ascencio, 2017). No obstante, al aumentarse la conducta sedentaria genera que el infante que gasta su energía esté mucho más cerca de consumo energético basal así como en reposo y la interrogante que se plantea es ¿A dónde se va el excedente de la energía que tiene el infante?

Cuando se menciona el nivel inicial, se puede encontrar pequeños de diferentes edades de 0 hasta los 5 años. Estos realizan diversas actividades físicas como caminar, correr, manejar bicicleta, hacer deportes, etc.

En el caso propiamente de caminar, se puede encontrar que los niños comienzan a realizarlo “entre los 19 a 24 meses aproximadamente” (Plan curricular del nivel inicial, 2016). Sin embargo, se puede ver el desarrollo ya propiamente ejercida y controlada a voluntad, a los 5 años de edad. Por ejemplo, dentro de su desempeño “un infante al momento de caminar o jugar detrás de otro pequeño. Va incrementando su velocidad, tienen inventos de diversas maneras de caminar, correr, saltar, caminar hacia atrás, entre otros movimientos” (currículo del nivel inicial, 2016, p.105).

2.6.-Perfil de niños de 5 años

Para el plan curricular de nivel inicial (2016) los pequeños de 5 años, representa el ciclo II de educación de nivel inicial, que tiene las modalidades de atención escolarizada y no escolarizada. El jardín en la primera instancia y el PRONOEI (ámbito familiar y de su comunidad) para el segundo caso respectivamente.

Con respecto a los niños y niñas, estas experiencias irán marcando su desarrollo y aprendizajes en toda su vida. El currículo Nacional traza el Perfil de Egreso, lo que implica “tener la comprensión del perfil del alumno, sus vínculos, con los enfoques transversales, las capacidades y competencias (p.8)

2.7 Concepto de caminar

De acuerdo con Hernández (2020), la actividad cardiovascular se caracteriza por su capacidad para fortalecer el funcionamiento del sistema cardíaco, abarcando tanto el corazón como los pulmones. Este tipo de ejercicio, esencial para el mantenimiento de una buena salud cardiovascular, incrementa la eficiencia con la que el corazón bombea sangre y los pulmones oxigenan el cuerpo. Hernández también enfatiza la importancia de mantener una marcha a ritmo constante, ya sea moderado o vigoroso, como una estrategia eficaz para aumentar el gasto calórico y, por ende, mejorar la condición física general.

Más allá de los beneficios directos sobre el sistema cardiovascular, esta actividad se presenta como un pilar fundamental para el desarrollo saludable en niños, así como para el bienestar de individuos de todas las edades. La práctica regular de ejercicio cardiovascular contribuye no solo a la prevención de enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial y la diabetes tipo 2, sino que también juega un papel crucial en la regulación del peso corporal, la mejora de la función pulmonar, el aumento de la resistencia física y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Adicionalmente, la actividad cardiovascular tiene un impacto positivo en la salud mental, ofreciendo una disminución en los niveles de estrés y ansiedad, una mejora en la calidad del sueño y un aumento en la sensación de bienestar general. Por lo tanto, Hernández sugiere que incorporar esta forma de ejercicio en la rutina diaria es una estrategia valiosa para fomentar un estilo de vida saludable, independientemente de la edad del individuo. Esta recomendación subraya la versatilidad y accesibilidad de la actividad cardiovascular como una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida en diversos aspectos, tanto físicos como emocionales.

2.8. La función de caminar

Según Herrera (2010), el concepto al que se refiere implica una progresión dinámica de técnicas que se desarrollan y se adaptan en función del crecimiento y la evolución de las capacidades motrices del individuo. Este proceso de desarrollo no solo está vinculado con la mejora de la habilidad motora, sino que también involucra un aumento en el gasto energético, el cual se va ajustando de acuerdo con la edad del individuo, tanto en condiciones de reposo (estado basal) como durante la actividad física (movimiento).

Esta perspectiva destaca la importancia de considerar la edad y el nivel de desarrollo físico al diseñar programas de actividad física, reconociendo que las necesidades y capacidades cambian a medida que las personas crecen y maduran. La adaptación de las técnicas y la intensidad del ejercicio según la etapa de desarrollo motriz asegura no solo la efectividad de la actividad física en términos de salud y bienestar, sino también su seguridad y adecuación a las posibilidades y limitaciones de cada etapa de la vida.

Herrera enfatiza que un enfoque personalizado y evolutivo en el diseño de programas de ejercicio es crucial para promover el desarrollo óptimo de habilidades motoras, mejorar la condición física general y prevenir lesiones. Además, este enfoque contribuye a fomentar un interés y compromiso a largo plazo con la actividad física, al ofrecer experiencias positivas y adaptadas a las capacidades y necesidades de cada individuo a lo largo de su vida.

Por lo tanto, la comprensión del gasto energético y su modificación con la edad, junto con una aplicación cuidadosa de técnicas que evolucionan con el desarrollo motriz, son elementos clave para el diseño de intervenciones efectivas en el ámbito de la actividad física y el deporte, con el objetivo de maximizar los beneficios para la salud y el bienestar en todas las edades.

2.9.- Los beneficios de caminar en la salud de los niños

Para Hernández (2020) hay muchos beneficios que genera el caminar las cuales son:

Es perfecto para la salud cardiovascular

Ciertos estudios manifiestan las contribuciones:

- Acortar los niveles de colesterol.
- Acorta el peligro de padecer accidentes cardíacos.
- Controla y regulariza la presión arterial.

Para esto es recomendado 30 minutos de actividad.

Brinda ayuda para reducir el peso.

- Al caminar de intensidad moderada, se alcanza activar la quema de calorías.
- Tiene que ser mixto con una dieta que sea saludable y que se encuentre ecuánime.

Los huesos y los músculos más afanosos.

- Facilita a los huesos se encuentren con mayor densidad y estén reforzados.
- Fortifica las articulaciones y optimiza su edad con buena salud.

2.10.- Concepto del juego

La actividad física se configura como una representación lúdica y entretenida que ofrece múltiples oportunidades de aprendizaje para los menores. Según el Ministerio de Educación (MINEDU, 2014), esta no solo refleja el proceso de desarrollo y adquisición de conocimientos en los niños, sino que también juega un papel fundamental en el desarrollo de sus habilidades y competencias a través de la participación activa en dichas actividades. Más aún, esta interacción con el ejercicio físico tiene consecuencias significativas en la evolución individual de cada niño, impactando en su crecimiento físico, cognitivo, emocional y social.

Desde esta perspectiva, la actividad física es entendida no solo como un medio para mejorar la salud y el bienestar físico de los infantes, sino también como una herramienta educativa poderosa que estimula su curiosidad, fomenta la exploración y la experimentación, y promueve el desarrollo de habilidades vitales como la toma de decisiones, la resolución de problemas, la cooperación y el trabajo en equipo. Además, involucrarse en actividades físicas desde una edad temprana inculca en los niños la importancia de un estilo de vida activo, contribuyendo a la prevención de

enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

El MINEDU enfatiza la relevancia de integrar la actividad física dentro del currículo educativo, proponiendo un enfoque integral que abarque no solo los aspectos técnicos del ejercicio, sino también su valor como medio de expresión personal y colectiva, el disfrute del movimiento, y la apreciación de la diversidad de capacidades y ritmos de aprendizaje. Así, la actividad física se convierte en un espejo del desarrollo integral de los niños, reflejando y potenciando su crecimiento en todas las dimensiones de su ser.

En este marco, se subraya la importancia de crear ambientes de aprendizaje que soporten y enriquezcan la experiencia física de los niños, proporcionándoles espacios seguros y estimulantes donde puedan explorar sus límites, experimentar el gozo del movimiento, y desarrollar un sentido de competencia y autoeficacia. La meta es asegurar que, a través de la actividad física, los menores no solo mejoren su condición física, sino que también adquieran un conjunto de habilidades y conocimientos que les serán de utilidad a lo largo de toda su vida.

2.11.- El juego como actividad física

La integración de actividades físicas desde las primeras etapas de la vida es fundamental para el desarrollo integral de los niños. Meneses (2020) señala que, en la era digital actual, las pantallas se han convertido en la principal fuente de entretenimiento para los más jóvenes. No obstante, es indiscutible que las actividades que contribuyen de manera significativa al bienestar físico y emocional de los niños están relacionadas con el ejercicio físico. Por lo tanto, para cultivar un sentimiento de satisfacción y promover un estilo de vida saludable, es esencial incentivar, desarrollar y fomentar la actividad física desde una edad temprana. La manera más efectiva y natural de hacerlo es a través del juego.

El juego no solo proporciona un medio atractivo y divertido para que los niños se involucren en la actividad física, sino que también desempeña un papel crucial en su desarrollo cognitivo, social y emocional. A través del juego, los niños aprenden a interactuar con otros, desarrollan habilidades motoras, mejoran su capacidad de

resolución de problemas y estimulan su creatividad e imaginación. Además, el juego al aire libre y las actividades físicas en grupo fomentan la apreciación por la naturaleza y el trabajo en equipo, valores importantes para su crecimiento como individuos socialmente responsables y conscientes de su entorno.

Por ello, es imperativo que padres, educadores y responsables de políticas públicas reconozcan la importancia del juego y la actividad física en el desarrollo de los niños y trabajen conjuntamente para crear entornos seguros y estimulantes donde puedan explorar y expresarse libremente. Esto incluye la provisión de espacios públicos adecuados, como parques y áreas recreativas, así como la integración de programas de actividad física en el currículo escolar que sean tanto educativos como entretenidos.

Asimismo, es importante equilibrar el tiempo frente a las pantallas con actividades físicas, promoviendo un estilo de vida activo que beneficie la salud y el bienestar de los niños a largo plazo. En este contexto, el juego emerge como una herramienta invaluable.

2.12.- Los beneficios del juego

Según Nieto (2019), los beneficios de integrar el juego y actividades físicas en la rutina diaria de los niños son vastos y significativos, impactando positivamente no solo en su desarrollo físico, sino también en su bienestar emocional y cognitivo. Entre los principales beneficios, se destacan:

- **Fortalecimiento de las Conexiones Neuronales:** El juego estimula el cerebro de los infantes, promoviendo el desarrollo de nuevas conexiones neuronales. Esta estimulación temprana es crucial para el desarrollo cognitivo, mejorando capacidades como la memoria, la atención y las habilidades de resolución de problemas. Al enfrentarse a retos lúdicos, los niños afinan su pensamiento crítico y creativo, lo que se traduce en un aprendizaje más eficiente y una mayor capacidad para adaptarse a nuevos contextos.
- **Protección contra el Estrés:** En un mundo cada vez más acelerado, los niños, al igual que los adultos, pueden experimentar niveles de estrés significativos. El juego

actúa como un mecanismo de defensa natural, permitiendo a los infantes expresar sus emociones y enfrentar situaciones estresantes de manera constructiva. A través del juego, los niños aprenden a gestionar sus sentimientos, desarrollando resiliencia emocional y habilidades de afrontamiento que serán valiosas a lo largo de su vida.

- **Beneficios para los Adultos en el Hogar:** La participación activa de los adultos en las actividades lúdicas de los niños no solo refuerza los lazos afectivos dentro de la familia, sino que también ofrece beneficios directos para los mayores. Al jugar con los niños, los adultos pueden experimentar una reducción en sus propios niveles de estrés, al tiempo que redescubren la alegría y la creatividad que a menudo se pierden en la rutina diaria. Este tiempo compartido promueve una atmósfera de unidad y bienestar en el hogar, contribuyendo a un ambiente familiar más armonioso y positivo.

Nieto subraya la importancia de reconocer el juego no solo como una actividad recreativa, sino como un elemento esencial en el desarrollo integral de los niños y el bienestar de la familia. Por ello, alentar y facilitar espacios y momentos para el juego debería ser una prioridad para padres, educadores y la sociedad en general, garantizando que los niños puedan aprovechar al máximo estos beneficios a lo largo de su crecimiento.

2.13.- El rol del pedagogo del nivel inicial

La función del pedagogo es muy esencial, esto envuelve a los profesores de las áreas generales o de instrucción física, lo primordial es que se forme, se avive y se tenga el desarrollo al momento de la ejecución de las diversas actividades en los menores. sobre todo, en actividades físicas como los juegos y el caminar. Un ejemplo, se podría usar los criterios de estrategias que se muestran a continuación.

- i. Se puede identificar por medio de los diálogos con los progenitores, que tipos de actividades considera que efectúen sus niños en sus hogares.
- ii. Con el conocimiento ya obtenido, poder seleccionar, algunas actividades complementarias que le necesitar como, por ejemplo, hacer recorridos, caminatas, paseo de antorcha, pasacalles, etc.

- iii. Sensibilizar a los progenitores sobre lo fundamental que es dichas prácticas.
- iv. Se debe tener bastante comunicación y empatía con los niños y niñas de estas edades.

CONCLUSIONES

PRIMERA: se concluye que, se pueden presentar diversas actividades en las cuales incluyen gatear, caminar, saltar, correr, jugar, pese a ello, se ha consideras algunas que son básicas para las edades en especial a los de 5 años. La primera es caminar, la segunda es el juego, está es la que potencia a todas las demás actividades ya que esto es la cual el pequeño va a recrearse y divertirse, siendo estas dos actividades las de mayor realce.

SEGUNDA: se concluye que el juego es la representación de una actividad educativa, pero a su vez física fundamental en los pequeños del nivel inicial, esto se debe a que el pequeño va adquiriendo aprendizaje y efectuando actividades determinadas, como lo son saltar, caminar, etc. las cuales se pueden presentar al momento de realizar el juego y beneficiando a la salud y el bienestar de los infantes.

TERCERA: se concluye que el caminar es fundamental en el ámbito del nivel inicial, la cual trae beneficios en diferentes aspectos como en el ámbito de la salud, asimismo, en la relajación de la musculatura, por ejemplo, se suele hacer las actividades, paseo de antorchas, los pasa calles muchas veces en los pequeños de dicho nivel.

CUARTA: Se concluye que, el papel del profesor del nivel inicial tiene gran importancia en las actividades las cuales en varias ocasiones tiene que ser la de psicólogo y padre, para ello es esencial ya que así será buena guía para los alumnos al momento de las actividades.

RECOMENDACIONES

- Se sugiere que el pedagogo pueda efectuar diferentes actividades físicas mediante caminata, juego, etc. lo que puede ayudar en el perfeccionamiento de los hábitos durante la infancia.
- Es fundamental que el profesor pueda realizar su trabajo en conjunto con los progenitores para que tengan conocimiento de cómo va el día a día de los pequeños con respecto al presente tema, con esto va a facilitar las estrategias para sus clases.
- El profesor tiene que realizar su trabajo de la mano de un profesional en la nutrición para poder evaluar la forma de alimentación que tiene el niño, ya que ello, influye en el gasto de energía para las actividades físicas.

REFERENCIAS CITADAS.

- De La Cruz, K; Gonzales, M. (2017). Calidad de vida en niños y niñas que trabajan en la localidad de Huancavelica”, (Tesis). Consultada en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1108/TP%20-%20UNH.%20ENF.%200088.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz, R; González, P; Sánchez, R. (2015). Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años, (tesis de Kinesiología). Universidad Andrés Bello. Santiago de Chile. Consultada en: [unab.cl/xmlui/handle/ria/2844](http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/2844)
<http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/2844>
- Flores, A. (2015) Actividad Física y su Relación con La Prevalencia De Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes Escolares de 12 a 18 años. (2015). (Tesis). Juliaca. Consultada en: [http://.repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/648](http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/648)
- Gómez, D., Quintero, D. (2012). Tamizaje de sobrepeso y actividad física según su frecuencia y duración, (Tesis de Fisioterapeuta). Universidad de la Sabana, Bogotá, Colombia. Consultada en: <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/8212>
- Guerra, L. (2012, 12 de abril). <https://www.bebesymas.com/salud-infantil/aeped-advierte-aumento-sedentarismo-12-ninos-5-14-anos-no-realizan-ninguna-actividad-fisica-durante-dia#:~:text=durante%20el%20d%C3%AD>
- Herrera, T. (2010). Actividad física, caminata y costo enérgico en niños y adolescente: una revisión. Revista digital (27) 141. <https://efdeportes.com/efd141/caminata-y-costo-energetico-en-ninos-y-adolescentes.htm>
- Hernández, L (2020, 26 de diciembre). ¿ Qué beneficios trae el caminar? <https://www.mundodeportivo.com/vidae/ejercicio-fisico/20201226/491243623284/que-beneficios-tiene-el-caminar.html>
- MINEDU (2016). Plan curricular del nivel inicial. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>
- Mamani, C. (2018). La actividad física como herramienta pedagógica para fortalecer las

relaciones socio afectivas en los niños de 5 años en la institución educativa Inicial “Lucecitas de Cristo”-La Joya-Arequipa 2018. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9604/EDSmachcl.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

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

Mundo (2018, setiembre). La OMS alerta de que el sedentarismo, pone en peligro a una cuarta parte de la población adulta en el mundo.
<https://www.elmundo.es/salud/2018/09/05/5b8faa94268e3e03278b4575.html>

Nieto, A. (2020, 10 de agosto) 4 beneficios del juego para potenciar el desarrollo infantil. Recuperado de: <https://blogs.iadb.org/desarrollo-infantil/es/beneficios-juego-desarrollo-infantil/>

Organización Mundial de la Salud (2020, 26 de noviembre). Actividad física
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consumo%20>

OMS (2019, 24 de abril). Nuevas directrices de la OMS Sobre actividad física, sedentarismo y sueños para niños menores de 5 años.
<https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>.

Palou, P; Vidal, J; Ponseti, X; Cantallops, J. y Borràs, P. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños

Rajmil, L; López, S. y Mompart, A. (2011). Calidad de vida relacionada con la salud y factores asociados al sobrepeso y la obesidad en la población infantil de Cataluña. España. Consultada en:
www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775311700276/pdf?md5...pid.

Real Academia Española (2001). Significado de actividad física. 22º edición.
<https://www.rae.es/drae2001/deporte>

- Sotelo, N; Sotelo, L; Domínguez, S; Barboza, M. (2013), Estudio comparativo de la calidad de vida de niños y adolescentes escolarizados de Lima y Ancash. http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2013/5_sotelo.pdf
- Torres, s. (2013) Los juegos tradicionales y su incidencia en las habilidades y destrezas de los estudiantes del Tercero y Cuarto Grado de Educación Básica del centro educativo reforma integral, Cerit, de la Ciudad de Latacunga, provincial de Cotopaxi. [tesis de pregrado, Universidad técnica de Ambato] https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/7750/1/FCHE_LCF_303.pdf
- Urzúa, A; Cortés, E; Prieto, L; Vega, S. y Tapia, S. (2009). Auto reporte de la Calidad de Vida en Niños y Adolescentes Escolarizados. (artículo original/research repor). Consultada en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v80n3/art05.pdf>