

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La actividad física en la infancia.

Trabajo académico presentado para optar el Título Profesional de  
Segunda Especialidad en Educación Inicial.

Autora.

Guerrero Garcia Luz Mercy.

TUMBES – PERÚ

2018

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La actividad física en la infancia.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y forma.

Guerrero Garcia Luz Mercy. (Autora)

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva. (Asesor)

TUMBES – PERÚ

2018



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

En Tumbes, a los catorce días de agosto del dos mil dieciocho, se reunieron en un ambiente de la I.E. Aplicación José Antonio Encinas, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Saúl Sunción Yafante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "*La actividad física en la infancia*", para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación inicial a la señora Guerrero García Luz Mercy.


A las DIEZ horas VEINTÉ minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE.

Por tanto, Guerrero García Luz Mercy, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título profesional de Segunda Especialidad en Educación inicial.

Siendo las DIEZ horas con CINCUENTA minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

  
Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado

  
Dr. Saúl Sunción Yafante  
Secretario del Jurado

  
Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima  
Vocal del Jurado

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, GUERRERO GARCIA LUZ MERCY estudiante del Programa Académico de Segunda Especialidad de Educación Inicial la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo académico titulado: LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA, la misma que presento para optar el título profesional de segunda especialidad.
2. El trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo Académico presentado no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo Académico no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la UNTUMBES cualquier responsabilidad académica, administrativa o legal que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de El Trabajo Académico, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada.

Tumbes, \_\_\_\_\_ de 2018

Firma

GUERRERO GARCIA LUZ MERCY

A mi hija Xiomara Nicoll Rojas Guerrero

## ÍNDICE

RESUMEN.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
CAPÍTULO I: CONCEPTOS Y GENERALIDADES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	8
1.1. Actividad física.....	8
1.2. Importancia de la actividad física.....	10
1.3. Componentes de la actividad física .....	12
1.3.1. Actividades cardiovasculares (aeróbicas).....	12
1.3.2. Actividades de fuerza y resistencia muscular.....	13
1.3.3. Actividades de flexibilidad.....	14
1.3.4. Actividades de coordinación .....	16
1.4. Actividad física: su rol en el desarrollo humano .....	16
1.5. Influencia psicológica y sociológica producida por la práctica de actividades físicas- deportivas .....	17
1.5.1. Mecanismos de carácter biológico .....	19
1.5.2. Mecanismos de carácter psicológico .....	19
CAPÍTULO II: ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA.....	20
2.1. Importancia de Actividad física en la Infancia.....	20
2.2. Beneficios de la actividad física para la salud durante la infancia .....	21
2.3. La actividad física en la infancia y la salud en la edad adulta.....	21
2.4. Umbrales para una infancia activa.....	25
CONCLUSIONES.....	27
REFERENCIAS CITADAS .....	29

## **RESUMEN**

La presente investigación se realiza con el fin de analizar la importancia de la actividad física en la infancia. La investigación plantea que la actividad física se refiere al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana, asimismo los tipos de actividad física son las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular, actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular, actividades relacionadas con la flexibilidad y actividades relacionadas con la coordinación.

Por lo tanto se concluye es importante la actividad física en la infancia para el óptimo desarrollo del niño por tanto, una buena enseñanza contribuirá a que adquiera vitalidad corporal y hábitos saludables que le permitan tener buena salud a lo largo de su vida.

**Palabras Clave:** Infancia, Educación física, Actividad

## INTRODUCCIÓN

El termino actividad física significa “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta un gasto energético”

Annicchiarico (2002), por su parte, entiende que la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Tiene tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural, pues la práctica habitual de ejercicios físicos ha sido calificada como fundamental en el desarrollo del ser humano. Es a través del ejercicio físico que el individuo adquiere habilidades determinadas que son de utilidad en etapas más avanzadas de su vida.

“Evidentemente existen muchos tipos distintos de actividad física que ayudan a desarrollar diversos aspectos de la condición física como las actividades cardiovasculares porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones. Es importante tener en cuenta también la fuerza muscular que es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria, así mismo la flexibilidad y la coordinación motriz.” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 16)

En las sociedades industrializadas, para la mayoría de los individuos, la actividad física se ha convertido en un fenómeno global que exige un análisis profundo de todos los factores que aseguran adecuados niveles de bienestar y calidad de vida.

“Específicamente en niños, niñas y adolescentes en edad escolar entre los 5 y 17 años de edad, se registran situaciones más deficitarias en el marco del juego cativo y autónomo en el espacio público, en actividades físicas estructuradas no escolares, y/o en clases de educación física escolar.” (Tuñom & Laiño, 2014, p. 1)

“La actividad física en la infancia genera una serie de beneficios durante la niñez que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para



desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.” (Mscbs, s.f. p. 25)

Por tanto, una buena enseñanza contribuirá a que adquiriera vitalidad corporal y hábitos saludables que le permitan tener buena salud a lo largo de su vida.

“Existen asimismo pruebas científicas convincentes de que los niños y niñas que dedican más tiempo a tareas sedentarias tales como ver la televisión o los juegos de ordenador presentan más probabilidades de tener un exceso de grasa.” (Mscbs, s.f. p. 25).

“Pues, la actividad física durante la infancia parece generar una protección frente a la obesidad en etapas posteriores de la vida. Además, las personas adultas que fueron obesas en la infancia presentan una salud peor y una mortalidad más elevada que aquellas que no fueron obesas en su infancia. Al mantener una condición física aeróbica en la infancia, la actividad física durante la niñez reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la edad adulta” (Mscbs, s.f. p. 26)

Parece razonable asumir que los niños/as y adolescentes necesitan un requerimiento mayor con el fin de poder desarrollar las habilidades motoras requeridas para un estilo de vida físicamente activo durante la adultez. Debido a que un mínimo de actividad física de intensidad moderada podría no ser realista para los niños y adolescentes,

Por lo tanto después de haber considerado los puntos generales y opiniones de los especialistas mencionados anteriormente este trabajo está dividido en tres capítulos: el I capítulo desarrolla conceptos como lo que es general la actividad física y su importancia en la vida diaria mencionando así tanto sus tipos como mecanismos.

En el segundo capítulo el tema se centra en qué tan importante es la actividad física en la infancia así como los beneficios que trae en la edad adulta.

Finalmente en el tercer capítulo contiene las referencias bibliográficas y los anexos donde se plasman los instrumentos elaborados para el desarrollo de la investigación.

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia de la actividad física en la primera infancia; asimismo, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Entender el papel de la actividad física en la primera infancia, también 2. Conocer el marco conceptual de la actividad física

## **CAPÍTULO I:**

### **CONCEPTOS Y GENERALIDADES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

.Para ubicar los conceptos en el presente trabajo, es necesario precisar algunos de los elementos más importantes en el desarrollo y la indagación del proyecto.

#### **1. 1. Actividad física.-**

“Caspersen, Powel y Christensen (1985), consideran que el termino actividad física significa “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta un gasto energético”. (Moreno, 2008, p. 13).

“Desde esa perspectiva, podemos observar que desde épocas primitivas la actividad física ha sido connatural al hombre, ya que de elle dependía su supervivencia (caza, agricultura, pesca). Posteriormente, con el paso de los años, dicha actividad ha perseguido diferentes objetivos (utilitarios, higiénicos, militares, curativos, rendimiento...), dando lugar a diversas manifestaciones.” (Moreno, 2008, p. 13)

“Los investigadores Blair, Kohl y Paffenbafrger (1992) complementan la definición de actividad física, al indicar que representa cualquier movimientos corporal producido por los músculos esqueléticos, que tiene como resultado un gasto de energía, como por ejemplo subir escaleras, hacer las tareas del hogar o andar” (Moreno, 2008, p. 13)

“De esta manera se adapta a las posibilidades de todas las personas, permitiendo obtener beneficios saludables con la realización de alguna actividad, donde lo importante es el consumo energético que la misma lleva implícita.”. (Moreno, 2008, pp. 13-14).

“Coincidimos con Romero Cerezo (2003) en que normalmente el concepto de actividad física se conforma como un cajón de sastre en el que tiene cabida todo tipo de aspectos o formas culturales relacionadas con las practicas corporales, que conforman un conjunto de valores, saberes,

hábitos y costumbres, técnicas corporales que se van transmitiendo de unas generaciones a otras o través de la socialización (la cultura corporal)”. (Moreno, 2008, p. 14)

“Annicchiarico (2002), por su parte, entiende que la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Tiene tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Desde una dimensión biológica (la más extendida) se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía”. (Como se citò en Moreno, 2008, p. 14)

“Sin embargo el presente trabajo se identifica con la definición de Romero Cerezo y Arraéz Martínez (2000) que consideran que la actividad física: es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener cierta intencionalidad o no. En primer caso, la acción corporal se utiliza con unas finalidades educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc. En el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo.” (Moreno, 2008, p. 14)

“La actividad física actúa sobre el organismo estimulando los procesos de adaptación y provocando diferentes efectos en función de los elementos cuantitativos y cualitativos que la definen. Chillon (2005) establece los factores que exponemos a continuación de la actividad física.” (Moreno, 2008, p. 14)

**Los facto (Moreno, 2008)res cuantitativos son:**

- a) “Tipo (considerando la práctica de actividad física con objetivos de salud, por ejemplo, se diferencian las actividades físicas que involucran a grandes grupos musculares propias del trabajo aeróbico, del resto de actividades)” (Moreno, 2008, p. 15).
- b) “Intensidad (se expresa por consumo de oxígeno o por costo energético de la actividad)” (Moreno, 2008, p. 15).
- c) “Frecuencia (número de veces que se realiza una actividad física por unidad de tiempo) y duración (registrada en minutos u horas)” (Moreno, 2008, p., 15).

“Los factores cualitativos permiten clasificar cada práctica en función del beneficio que presenta sobre la salud, que puede determinarse por el gasto energético que conlleve o por la incidencia en otros elementos de la salud como

beneficios sociales, aspectos ergonómicos, etc. Shephard (1994), citado por Chillón (2005), clasifica las actividades físicas en” (Moreno, 2008, p. 15):

- a) “Actividad laboral: según el gasto energético se conciben tareas de carácter activo de carácter sedentario, aunque la mecanización del trabajo es obvia” (Moreno, 2008, p. 15).
- b) “Educación física con objetivos de contribuir al uso del tiempo libre del alumnado con actividades físicas y la adopción de estilos de vida saludables” (Moreno, 2008, p. 15).
- c) “Actividades de tiempo libre: ejercicio físico deporte, entrenamiento, baile y juegos.” (Moreno, 2008, p. 15).

### **1.2. Importancia de la actividad física.-**

“La práctica habitual de ejercicios físicos ha sido calificada como fundamental en el desarrollo del ser humano. Es a través del ejercicio físico que el individuo adquiere habilidades determinadas que son de utilidad en etapas más avanzadas de su vida. “A partir de la gran influencia que ha adquirido en todo el mundo el moderno desarrollo tecnológico (gran difusión de la televisión, los videojuegos, la computación), se ha notado que ha habido una reducción de la actividad física en la población infantil. Algunos países muestran cifras alarmantes relacionadas con la inactividad y el sobrepeso que hacen que exista cierto grado de alarma al respecto” (Torres, s.f. p. 38).

“El año internacional de la educación física en el año (1999) es un recordatorio a los gobiernos, las organizaciones internacionales y los grupos comunitarios en todas partes para que se inspiren en el deporte, con el fin de fomentar los derechos humanos, el desarrollo y la paz” (Torres, s.f. p. 39).

“En los estudios de Vera (2009) se realizan planteamientos referidos a que en la actualidad, la actividad física se considera necesaria para los seres humanos, sin dependencia de la edad y se reconocen los beneficios que reporta su práctica para la salud, para mantener una condición física adecuada, como base del deporte, además de representar una forma o estilo de vida activo para el bienestar del hombre. En estas ideas se hace

referencia a la asimilación contemporánea de la actividad física como algo beneficioso para todos los individuos, fomentando un bienestar que no es solo físico, sino que puede ser incluso psíquico, gracias a que favorece un estilo de vida saludable. Hoy en día incluso las personas sedentarias reconocen los beneficios de la actividad física y es de conocimiento popular que ejercitarse físicamente representa un beneficio para la salud.” (Torres, p. 39)

“Según Davis (1996), afirma que la práctica regular del deporte provee invaluable lecciones, esenciales para la vida de nuestras sociedades (p. 34). La tolerancia, la cooperación y la integración son necesarias para el éxito en los deportes y en la vida diaria. Los valores fundamentales del deporte son consecuentes con los principios de la carta de las naciones unidas. El deporte es para todos, no conoce barreras y es de fácil acceso. Junto con los gobiernos, la sociedad civil y el sistema de las naciones unidas, el mundo del deporte nos ayuda a demostrar el valor y el poder del deporte para mejorar la educación, la salud, y el desarrollo, así como para alcanzar una paz perdurable.” (Torres, s.f. pp. 39-40)

“Es por esta razón, que se ha potenciado en todo el mundo la práctica de deportes y otras actividades físicas estructuradas desde los primeros años de vida. Varios estudiosos del tema han dividido los beneficios de la educación física en fisiológicos, psicológicos y emocionales. Molina (1998), recomienda que los primeros años el deporte debe de realizarse como instrumento para el perfeccionamiento sensorial, recomendado juegos dirigidos como son: danzas, juegos de pantomimas, marcha con cantos. En el aspecto fisiológico, la práctica de actividades que involucren la eficiencia física se ha relacionado con mejorías de la coordinación motora, el equilibrio y la movilidad requeridas para el desarrollo de tareas cotidianas, potencia el fortalecimiento de articulaciones, huesos y ligamentos, además estimula áreas de aspecto endocrino metabólico que funcionan como elementos preventivos de la obesidad.” (Torres, s.f. p. 40)

“Desde el punto de vista fisiológico se ha demostrado que algunas actividades potencian el sistema inmunitario y previenen contra la recurrencia de enfermedades infecciosas. En el aspecto psicológico, la práctica de ejercicios ha resultado en un grupo importante de beneficios en

diferentes áreas”. (Molina, 1998, p. 54). De manera general la práctica del deporte y la educación física ha estado asociada a la mejoría de la autoestima y el autocontrol. El hecho de que haya que someterse a reglas presenta las bases del control y de los límites de cada actividad. En este aspecto se ha logrado demostrar que tiene efectos en el control de impulsos.” (Torres, s.f. pp. 40-41)

“En lo referente a la autoestima, la adquisición de premios, o metas en pequeñas escalas durante la actividad estructurada reafirma la autoestima y previene de miedos a enfrentar otras situaciones de conflicto. (Davis, 1996, p. 47). En este sentido se ha asociado la práctica de actividad física estructurada con la reducción de la timidez. Es necesario aclarar también, que este tipo de actividad debe ser debidamente estructurada, debido a que el aspecto psicológico resulta muy vulnerable en esta etapa, en tanto pueden aparecer alteraciones psicológicas por los triunfos o los fracasos repetidos, siendo necesario, por tanto, la participación de un docente especializado en educación física. Ya que en esta etapa se condicionará la vida de la persona.” (Torres, s.f. p. 41)

### **1.3. Componentes de la actividad física.-**

“Evidentemente existen muchos tipos distintos de actividad física que ayudan a desarrollar diversos aspectos de la condición física. Los tipos más importantes de actividad física para la salud infantil son” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 16):

1. “Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico).
2. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular.
3. Las actividades relacionadas con la flexibilidad.
4. Las actividades relacionadas con la coordinación” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 16).

#### **1.3.1. Actividades cardiovasculares (aeróbicas).-**

“Las actividades cardiovasculares se denominan con frecuencia actividades cardiorrespiratorias o aeróbicas, porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones, la resistencia cardiovascular es la

capacidad de nuestro cuerpo para llevar a cabo tareas que requieren la utilización de grandes grupos musculares, generalmente durante períodos de tiempo relativamente prolongados (varios minutos o más) . Al realizar un ejercicio repetido de resistencia, nuestro corazón y nuestros pulmones se adaptan con el fin de ser más eficaces y de proporcionar a los músculos que trabajan la sangre oxigenada que necesitan para realizar la tarea. Se puede mejorar la resistencia cardiovascular mediante la práctica de actividades continuas, como andar, correr, nadar, montar en bicicleta, palear en una canoa, bailar, etc. Cuando se realiza este tipo de actividades es importante recordar” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. pp. 16-17):

- “Que se debe progresar de forma razonable: si no se ha practicado antes este tipo de actividades, se debe empezar gradualmente con una intensidad y una duración relativamente bajas, y aumentarlas gradualmente a medida que se mejora la condición física” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 17).
- “Que la actividad seleccionada debe ser divertida y de fácil acceso: este hecho incrementará las probabilidades de continuar con la actividad y practicarla de forma regular. Si no se disfruta de la actividad, si ésta requiere gran cantidad de equipamiento caro, o si exige desplazamientos largos para llevarla a cabo, será menos probable que la persona continúe con la actividad” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 17).
- “Temas de seguridad: incluyen cuestiones como el uso del correspondiente equipo de seguridad (por ejemplo, el casco cuando se va en bicicleta). Además, se debe ser muy prudente con las actividades de alta intensidad (vigorosa) cuando sea necesario que el niño, niña o adolescente (si padece un trastorno médico) consulte a un médico o a un especialista de la actividad física antes de participar en la actividad” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 17)

### **1.3.2. Actividades de fuerza y resistencia muscular.-**

“La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. Para Boreham y Riddoch (2001), La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo (p.60). Estas actividades sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Utilizamos la fuerza y la resistencia muscular cuando empujamos, tiramos, levantamos o transportamos cosas tales como bolsas

de la compra de mucho peso. Las actividades de fuerza y de resistencia muscular se pueden practicar” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 17):

- “Con el propio peso de la persona (saltar a la comba, escalada, fondos de brazos, etc.). Con el peso de un compañero (carreras de carretillas, juego de la cuerda, lucha con un amigo, etc.)” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 17).
- “Con actividades como lanzar la pelota, palear en canoa, remar, levantar pesas en un gimnasio, transportar objetos, etc. Cuando se llevan a cabo actividades de fuerza y de resistencia muscular, se deben tener en cuenta los siguientes criterios” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 17):
- “Que se debe progresar de forma razonable: si se es nuevo en este tipo de actividades, se debe empezar lentamente, aprendiendo primero el gesto o la técnica, y con una resistencia más leve, con el fin de evitar dolores y lesiones musculares” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p.17).
- “Para las actividades de fuerza no es necesario levantar pesas: existen muchas actividades que ponen a prueba la fuerza muscular sin necesidad de utilizar pesas. Entre los ejemplos, se incluyen actividades en que se ha de soportar el peso corporal, tales como los fondos de brazos, la escalada, actividades gimnásticas como, por ejemplo, hacer el pino, etc. Otros objetos muy sencillos que sirven asimismo para desarrollar muy bien la fuerza muscular son las bandas y los tubos elásticos, etc” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. pp. 17-18).
- “Las actividades de fuerza con un peso o una resistencia excesivos pueden ser perjudiciales durante la infancia y se pueden dañar los huesos y los cartílagos de crecimiento” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 18).
- “Si se tienen dudas, siempre es buena idea consultar a alguien experto, como una profesora de educación física, un entrenador especializado, una médica del deporte, etc” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 18).

### **1.3.3. Actividades de flexibilidad.-**

“La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. La flexibilidad tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o articulaciones implicadas y de la elasticidad de los músculos y del tejido



conectivo (por ejemplo, los tendones y los ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones.” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 18)

“La flexibilidad resulta beneficiosa para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos. Algunas actividades que mejoran la flexibilidad son: el estiramiento suave de los músculos, los deportes como la gimnasia, las artes marciales como el karate, las actividades cuerpo-mente como el yoga y el método Pilates, y cualquier actividad de fuerza o resistencia muscular que trabaje el músculo en toda su gama completa de movimientos. Cuando se realizan actividades de flexibilidad es importante recordar que” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 18):

- “Se debe ser paciente. Requiere tiempo lograr mejoras significativas en materia de flexibilidad, a menudo varias semanas o incluso meses” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 18).
- “Nunca hay que estirar hasta el punto en el que se sienta dolor y los movimientos siempre se deben llevar a cabo de forma controlada, sin rebotes ni tirones. NUNCA se ha de forzar para imitar a otra persona que sea más flexible que nosotros. ¡Lo único que se lograría es una lesión” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 18)
- “Se deben realizar estiramientos periódicos (preferentemente varias veces a la semana o incluso diariamente).Las razones que justifican esta periodicidad es que se pierde flexibilidad fácilmente si ésta no se continúa trabajando, que una buena flexibilidad puede ayudar a evitar las lesiones, y que la flexibilidad disminuye a medida que nuestra edad aumenta” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 18).
- “Es buena idea empezar a practicar ejercicios de flexibilidad a edad temprana (cuando somos más flexibles) y continuar practicándolos durante toda la vida” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 18).
- “Es mejor realizar estiramientos cuando los músculos y las articulaciones se encuentran calientes y son más flexibles. Por lo tanto, los buenos momentos para realizar estiramientos pueden ser después del calentamiento al comienzo de la actividad física, o una vez concluida la actividad física como parte de la vuelta a la calma. Asimismo, es importante saber que la flexibilidad es diferente en chicos

y chicas (con frecuencia más elevada en el caso de las chicas) y que durante las principales fases de crecimiento resulta habitual observar reducciones significativas de la flexibilidad, puesto que a menudo los huesos crecen con mayor rapidez que los músculos y los tendones” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. pp. 18-19)

#### **1.3.4. Actividades de coordinación.-**

“La coordinación motriz es la capacidad para utilizar el cerebro y el sistema nervioso junto con el sistema locomotor con el fin de llevar a cabo unos movimientos suaves y precisos. Según Tolsa (2011) las actividades de coordinación engloban” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 19):

- “Actividades de equilibrio corporal tales como caminar sobre una barra de equilibrio o mantener el equilibrio sobre una pierna” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 19).
- “Actividades rítmicas tales como bailar” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 19).
- “Actividades relacionadas con la conciencia cinestésica y la coordinación espacial, como aprender a dar un salto mortal o un nuevo paso de baile” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 19).
- “Actividades relacionadas con la coordinación entre la vista y los pies (óculo-pie), como las patadas al balón o los regates en el fútbol” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 19).
- “Actividades relacionadas con la coordinación entre la mano y el ojo (óculo-manual), como los deportes de raqueta, o el lanzamiento o recogida de una pelota. Se deben tener en cuenta los siguientes criterios en relación con las actividades de coordinación” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 19):
- “Ser prudente para evitar las caídas y otros accidentes, puesto que los niños y niñas con frecuencia están tan absorbidos por estas actividades que pierden la conciencia de su entorno y de las otras personas que los rodean” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 19).
- “Las actividades de coordinación son excelentes para el desarrollo motor, en especial, de la infancia ¡Y a la mayoría de los niños y niñas les encantan” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 19).

- “La curva de aprendizaje de estas capacidades es diferente para cada niño y cada niña: unos aprenden mucho más rápido que otros” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 19).

#### **1.4. Actividad física: su rol en el desarrollo humano.-**

“En las sociedades industrializadas, para la mayoría de los individuos, la actividad física se ha convertido en una actividad extraordinaria, y en gran medida independiente de otras tareas cotidianas” (Tuñom & Laiño, 2014, p. 1).

“La evolución socio-cultural avanza rápidamente en relación a la adaptación genética, y en dicho proceso se produce una disociación entre los procesos bioquímicos genéticamente controlados y el estilo de vida” (Universia argentina, 2014, párr. 4)

“Este desfase tiene un rol fundamental respecto al inicio de epidemias tales como obesidad, hipertensión, diabetes y otras enfermedades crónicas no transmisibles. La insuficiente actividad física es uno de los problemas de salud más urgentes que requiere solución en el siglo XXI. Por lo tanto, y con el objetivo de impactar en el comportamiento a lo largo de toda la vida respecto a la realización regular de actividad física; la infancia y la adolescencia han sido identificadas como un período crítico para la formación de este y otros hábitos. Esto se debe a que representan las edades en las cuales las personas comienzan a adquirir y establecer, entre otros, los patrones de comportamiento relacionados con la salud” (Tuñom & Laiño, 2014, p. 1)

“Específicamente en niños, niñas y adolescentes en edad escolar entre los 5 y 17 años de edad, se registran situaciones más deficitarias en el marco del juego cívico y autónomo en el espacio público, en actividades físicas estructuradas no escolares, y/o en clases de educación física escolar. La propensión a la insuficiente actividad física en la infancia y adolescencia se asocia a determinados perfiles en términos de grupos de edad, sexo, estrato socioeconómico de los hogares, característica del espacio socio residencial, acceso a infraestructura urbana (plazas, parques, clubes) e incluso a fenómenos como la inseguridad ciudadana”. (Tuñom & Laiño, 2014, p. 1)

“Asimismo, el comportamiento sedentario en el dominio de la exposición a múltiples pantallas que también se impone en las nuevas generaciones como modo prioritario de

socialización entre pares y coadyuva a la insuficiente actividad física” (Tuñom & Laiño, 2014, p. 1).

“Por lo tanto es importante contribuir al conocimiento y mejorar las definiciones de los problemas del desarrollo humano y social de la infancia, profundizando en los estilos de vida insuficientemente activos que parecen vulnerar el derecho a la salud y el bienestar de las poblaciones”. (Tuñom & Laiño, 2014, p. 1)

### **1.5. Influencia psicológica y sociológica producida por la práctica de actividades físicas-deportivas.-**

“La consideración de la salud como fenómeno global exige un análisis profundo de todos los factores que aseguran adecuados niveles de bienestar y calidad de vida. Entre estos factores, además de los efectos fisiológicos y morfológicos del ejercicio físico, es necesario adentrarnos en el mundo de los sentimientos y las emociones, planteándonos si es posible una cierta influencia de la actividad física en el plano psicológico y social. Biddle (1993) señala que los estudios realizados sobre los efectos del ejercicio en la salud psicológica en niños y adolescentes son muy escasos y, por otro lado, requieren la solución de una serie de problemas de naturaleza metodológica”. (García, s.f. p. 125)

“No obstante, y de forma intuitiva, si la práctica de actividad física bajo formas jugadas permite a los niños disfrutar de momentos de expansión y liberación de las tensiones, es posible asociar al ejercicio físico y deporte valores emocionales positivos que influyen en la salud psicológica del sujeto que practica”. (García, s.f. p. 125)

“Por otro lado, otro argumento que apoya los beneficios del ejercicio físico en la salud psicológica proviene del campo psiquiátrico. En ciertos trastornos mentales se han encontrado mejoras significativas cuando se ha utilizado el ejercicio físico como parte de la terapia aplicada. Por tanto, si mejora estados mentales patológicos es posible pensar que en el sujeto sano también ejerza efectos favorables.” (García, s.f. p. 125)

“Tercedor (2001) afirma que la práctica correcta de actividad física está asociada a beneficios psicológicos, disminuyendo estados de ansiedad y depresión, mientras que presenta una relación positiva con la autoestima, bienestar mental y

percepción de la propia capacidad. En la misma línea de ideas, Sánchez (1999) señala que los estudios realizados hasta el momento establecen una relación directa entre la práctica de ejercicio físico y las mejoras en los estados de ánimo y disminución de los niveles de ansiedad y estrés. Así mismo, parece que el ejercicio más adecuado es aquel que posee bajos niveles de intensidad y se realiza de forma sistemática, siendo los sectores más beneficiados aquellas personas de baja condición física, las mujeres y las personas de mayores.” (García, s.f. p. 126)

“Las explicaciones causales de los efectos positivos generados por la práctica de ejercicio físico no están suficientemente constatadas. No obstante, Plante y Rodin (1990:20) señalan una serie de mecanismos biológicos y psicológicos como posibles causas de la interacción del ejercicio físico en los aspectos psicológicos” (García, s.f. p. 126):

#### **1.5.1. Mecanismos de carácter biológico:**

- a) “Incremento de la temperatura corporal que provoca un efecto tranquilizante” (García, s.f. p. 17).
- b) “Adaptación favorable al estrés, ya que el ejercicio físico aumenta las reservas de esteroides e incrementa la actividad adrenal” (García, s.f. p. 17).
- c) “Reducción del potencial nervioso muscular, circunstancia que favorece la liberación de tensiones” (García, s.f. p. 17).

#### **1.5.2. Mecanismos de carácter psicológico:**

- a) “Aumentos de la sensación de competencia, control y autosuficiencia provocados por la mejora de la condición física general” (García, s.f. p. 17).
- b) “El ejercicio físico funciona como un biofeedback que enseña a los sujetos a regular su activación” (García, s.f. p. 17).
- c) “La práctica de ejercicio supone una forma básica de evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables, proporcionando disfrute y distracción” (García, s.f. p. 17).
- d) “La práctica de ejercicio genera un refuerzo social en los practicantes que conduce a estados psicológicos mejorados” (García, s.f. p. 17).
- e) “El ejercicio físico es un agente que compite con estados negativos de ansiedad y depresión” (García, s.f. p. 17).

## CAPÍTULO II:

### ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA

#### **2.1. Importancia de Actividad física en la Infancia.-**

“La actividad física es fundamental para el óptimo desarrollo del niño determinando su madurez, por tanto, una buena enseñanza contribuirá a que adquiera vitalidad corporal y hábitos saludables que le permitan tener buena salud a lo largo de su vida. Es conveniente que los docentes del área tengan conocimiento del funcionamiento orgánico de los niños y de las niñas de acuerdo a su edad, para orientar el trabajo a fortalecer sus órganos y sistemas respetando sus diferencias individuales y evitándoles incurrir en posibles lesiones. Los beneficios fisiológicos del deporte son innumerables, los aspectos en los que beneficia al niño se han dividido en orgánicos y por sistemas. En lo que respecta a lo orgánico se plantea que la práctica del deporte regulara y mejorará su elasticidad, coordinación, reacción, ganancia muscular, optimización del metabolismo y mayor resistencia a la fatiga. La práctica adecuada y periódica del deporte mejorará el desarrollo físico del niño, aumentando sus capacidades en todos los niveles.” (Torres, s.f. pp. 41-42)

“En el aparato cardiovascular la práctica de la actividad deportiva mejora la capacidad de circulación sanguínea, y produce optimización de la presión arterial (en este sentido, las niñas y niños que practican deporte tienen menos posibilidades de sufrir hipertensión en su madurez), disminución de frecuencia cardíaca y de posibilidad de arritmias cardíacas. Además produce beneficios para el aparato respiratorio a través de la mejoraría de la capacidad pulmonar y disminución de las posibilidades de sufrir enfermedades pulmonares, por ejemplo asma. En el aspecto metabólico ayuda al niño a mantener un peso ideal, disminuye la posibilidad de sufrir enfermedades como diabetes, mientras que en el aspecto Neuro – endocrino, el deporte ayuda a disminuir la producción de adrenalina, reduciendo los niveles de agresividad, aumenta la producción de sudor, por tanto,

hay una mayor tolerancia a los cambios de clima, sobre todo los cálidos. Además mejora de coordinación y reflejos. Luego, según Troiano (1998) en el sistema digestivo se estima que los niños que practican deporte sufren en su madurez un menor número de problemas gástricos, así mismo, disminuye la posibilidad de prevenir el cáncer de colon mientras que en el sistema osteomioarticular el niño experimenta un aumento superior de la fuerza, de terminaciones sanguíneas al músculo, así como fortalecimiento de los ligamentos (disminución de posibilidades de padecer problemas de ligamentos en su madurez) así como disminución de la posibilidad de sufrir osteoporosis en la tercera edad”. (Torres, s.f. pp. 42-43)

## **2.2. Beneficios de la actividad física para la salud durante la infancia.-**

“La actividad física en la infancia genera una serie de beneficios durante la niñez que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 25)

“El grado en el que la inactividad contribuye a los crecientes niveles de obesidad en la infancia no ha sido definido con claridad. Sin embargo, existen pruebas científicas sólidas que sugieren que los niños y niñas inactivos presentan más probabilidades de tener un exceso de grasa incluso a una edad tan temprana como el final de la niñez.”. (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 25)

“Existen asimismo pruebas científicas convincentes de que los niños y niñas que dedican más tiempo a tareas sedentarias tales como ver la televisión o los juegos de ordenador presentan más probabilidades de tener un exceso de grasa.” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 25).

“Existen pruebas científicas sólidas que demuestran que la actividad física es importante para el bienestar psicológico infantil. Según Steptoe y Butler (2003) los niños y niñas con niveles de actividad más bajos presentan una prevalencia más elevada de trastornos emocionales y psicológicos. El deporte y el ejercicio

proporcionan un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia, provocando un efecto más positivo en aquellos que ya tengan una baja autoestima” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 25).

“Además, los niños y niñas con niveles de actividad más elevados presentan asimismo más probabilidades de tener un mejor funcionamiento cognitivo . Resulta lógico suponer también que unos elevados niveles de participación en deportes y actividades físicas pueden estar asociados a niveles inferiores de delincuencia juvenil (por ejemplo, participación en bandas, consumo de drogas, etc.), pero las investigaciones actuales han generado resultados equívocos”. (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. pp. 25-26)

“Generalmente, las enfermedades cardiovasculares no son propias de la infancia, pero las investigaciones han demostrado que los niños y niñas menos activos físicamente y aquellos con una condición física cardiovascular (aeróbica) deficiente presentan más probabilidades de tener factores de riesgo para estas enfermedades, tales como unos niveles inferiores de colesterol “bueno (colesterol de lipoproteínas de alta densidad: high density lipoprotein —HDL— cholesterol), una presión sanguínea más elevada, un incremento de los niveles de insulina y un exceso de grasa” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 26)

“Es por ello que la inactividad física contribuye a los crecientes niveles de obesidad, al incremento de la resistencia a la insulina, a trastornos en el perfil de lípidos y a una presión arterial elevada en la infancia. Este hecho, a su vez, es probablemente responsable del incremento de la prevalencia de la diabetes de tipo 2 en niños, niñas y adolescentes (Asociación americana de diabetes, 2000), una enfermedad que hasta hace poco sólo se observaba en personas adultas obesas o con sobrepeso” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 25).

“Por lo tanto podemos expresar que los beneficios de la actividad física para niños y niñas son numerosos y se pueden clasificar, en líneas generales, en tres categorías” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 24)

Asociación americana de diabetes (2000). Diabetes tipo 2 en niños y adolescentes.



- a) “Los beneficios físicos, mentales y sociales para la salud durante la infancia” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 25).
- b) “Los beneficios para la salud derivados de la actividad física en la infancia que se transfieren a la edad adulta” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 25).
- c) “El remanente conductual del hábito de práctica de la actividad física saludable que se mantiene hasta la edad adulta” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 25).

### **2.3. La actividad física en la infancia y la salud en la edad adulta.-**

Según estudios brindados por Serdula, Ivery, Coates, Freedman, Wiliamson y Byers (1993), han demostrado que “la obesidad en la infancia se puede mantener hasta la edad adulta, de hecho, el riesgo de obesidad en la edad adulta es al menos dos veces más elevado en niños y niñas obesos que en aquellos no obesos.” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 26).

“Por lo tanto, la actividad física durante la infancia parece generar una protección frente a la obesidad en etapas posteriores de la vida. Además, las personas adultas que fueron obesas en la infancia presentan una salud peor y una mortalidad más elevada que aquellas que no fueron obesas en su infancia. Al mantener una condición física aeróbica en la infancia, la actividad física durante la niñez reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la edad adulta”. (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 26)

“Durante los años de crecimiento (en especial, la adolescencia), los chicos y las chicas desarrollan rápidamente la densidad mineral de sus huesos. Este hecho es importante, puesto que el desarrollo de tanta masa ósea como sea posible durante la infancia y la adolescencia reduce las probabilidades de pérdidas excesivas de masa ósea en etapas posteriores de la vida (conocidas como osteoporosis). Se ha demostrado claramente que las actividades físicas durante la pubertad temprana, en especial las actividades de fuerza muscular (cargas de peso que tensionan en mayor medida los huesos), pueden servir para lograr una mayor masa ósea que constituya una protección frente a la osteoporosis en la tercera edad” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 26)

“Entre los ejemplos de actividades beneficiosas, se incluyen las de impacto osteoarticular y fuerza muscular en las que soportamos nuestro propio peso corporal, como, por ejemplo, los saltos, el baile, el aeróbic, la gimnasia, el voleibol, el balonmano, los deportes de raqueta, el fútbol o la bicicleta de montaña. Se debe subrayar que las actividades de bajo impacto como la natación no resultan eficaces a la hora de promover mejoras en la masa ósea. La masa ósea máxima se alcanza a la edad de 20-30 años, por lo que los esfuerzos por mejorarla se deben centrar en la infancia y la adolescencia” (Ministerio de sanidad y consumo de España, s.f. p. 26)

#### **2.4.Umbrales para una infancia activa.-**

Desde un punto de vista epidemiológico, actualmente existe una prevalencia de insuficiente realización de actividad física a nivel mundial, esto se traduce en el escaso cumplimiento poblacional de las recomendaciones internacionales de realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada durante la mayor parte de los días de la semana. Históricamente, las recomendaciones sobre la realización de actividad física para los adultos han sido aplicadas a los niños/as; sin embargo, tales recomendaciones deberían ser modificadas para su extensión a la población infantil. Siendo así, numerosos reportes científicos han conducido a muchos países a adoptar guías nacionales para los niveles de actividad física a alcanzar específicamente en niños/as y adolescentes. (Smith, 2008, p.34).

“A nivel internacional, las recomendaciones en Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services & U.S. Department of Agriculture, 2005), en el Reino Unido (Department of Health, 2004), y en Australia (Australian Government, 2005), sugieren que los niños/as y adolescentes deben involucrarse diariamente en al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada. Cabe aclarar que la recomendación de los 60 minutos para niños/as y adolescentes, la cual es el doble con respecto a los 30 minutos indicados para adultos, es ampliamente aceptada por la comunidad científica.” (Tuñom & Laiño, 2014, p. 1)

“Parece razonable asumir que los niños/as y adolescentes necesitan un requerimiento mayor con el fin de poder desarrollar las habilidades motoras requeridas para un estilo de vida físicamente activo durante la adultez. Debido a que un mínimo de actividad física de intensidad moderada podría no ser realista

para los niños y adolescentes, Canadá (a través de Health Canada, 2002) ha desarrollado recomendaciones nacionales que se incrementan en su intensidad, y que están basadas en el estado actual de actividad física. Estas incluyen la recomendación de que los niños/as y jóvenes insuficientemente activos incrementen la cantidad de tiempo, al menos 30 minutos por día, que actualmente invierten en realizar actividad física. Ya que los 60 minutos de actividad física diaria podrían ser contemplados como una cantidad mínima, las recomendaciones canadienses también sugieren que después de varios meses los niños/as deberían tratar de acumular 90 minutos de actividad física por día (60 minutos de actividad física de intensidad moderada más 30 minutos de actividad de intensidad vigorosa)". (Tuñom & Laiño, 2014, p. 4)

“Aunque esta es una recomendación más elevada que la de los 60 minutos, existen nuevas evidencias que sugieren que 90 minutos de actividad física diaria podrían ser necesarios para la prevención de insulino-resistencia en niños/as, la cual es un importante factor de riesgo de enfermedad cardiovascular. Las recomendaciones incrementales pueden ser especialmente útiles para niños/as insuficientemente activos, ya que en ellos se debe estimular el establecimiento de metas alcanzables, lo cual ayuda a construir la motivación del niño/a.” (Tuñom & Laiño, 2014, p. 5)

“U.S. Department of Health and Human Services, acerca de las Physical Activity Guidelines for Americans (2008), posee una gran influencia a nivel internacional, ya que estas guías, establece un apartado referido a niños/as y adolescentes, donde realiza recomendaciones que refiere a la realización de 60 o más minutos de actividad física diaria, teniendo en cuenta los tipos de actividades que se detallan a continuación” (Tuñom & Laiño, 2014, p. 5):

- a) “Aeróbicas: la mayor parte de los 60 o más minutos diarios, deberían ser dedicados a actividades físicas aeróbicas de intensidad moderada a vigorosa, y también correspondería incluir actividades físicas de intensidad vigorosa al menos 3 días por semana” (Tuñom & Laiño, 2014, p. 5).
- b) “Fortalecimiento muscular: los niños y adolescentes, dentro de sus 60 minutos o más de actividad física diaria, deberían incluir actividades físicas de fortalecimiento muscular al menos 3 días a la semana” (Tuñom & Laiño, 2014, p. 5).
- c) “Fortalecimiento óseo: dentro de los 60 minutos o más de actividades físicas requeridas, los niños/as y adolescentes deberían incluir actividades de

fortalecimiento óseo al menos 3 días a la semana. Se manifiesta también como importante el promover, en los grupos poblacionales referidos, la participación en actividades físicas que sean apropiadas a la edad, y que a su vez sean agradables y variadas.” (Tuñom & Laiño, 2014, p. 5)

## CONCLUSIONES

**PRIMERA.-** La actividad física representa cualquier movimientos corporal producido por los músculos esqueléticos de esta manera se adapta a las posibilidades de todas las personas, permitiendo obtener beneficios saludables con la realización de alguna actividad, donde lo importante es el consumo energético que esta misma da al producir alguna actividad dada por un individuo.

**SEGUNDA.-** La actividad física actúa sobre el organismo estimulando los procesos de adaptación y provocando diferentes efectos, puede tener cierta intencionalidad o no. En primer caso, la acción corporal se utiliza con unas finalidades educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc. En el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo.

**TERCERA.-** La actividad física es fundamental para el óptimo desarrollo del niño determinando su madurez, por tanto, una buena enseñanza contribuirá a que adquiera vitalidad corporal y hábitos saludables que le permitan tener buena salud a lo largo de su vida. Los beneficios fisiológicos del deporte son innumerables, los aspectos en los que beneficia al niño se han dividido en orgánicos y por sistemas. La práctica adecuada y periódica del deporte ayuda al niño a mantener un peso ideal, disminuye la posibilidad de sufrir enfermedades, reduciendo los niveles de agresividad, aumenta la producción de sudor, por tanto, hay una mayor tolerancia a los cambios de clima, sobre todo los cálidos.

### REFERENCIAS CITADAS

- Garcia, P. (s.f.). *Educacion fisica y salud en primaria*. Barcelona: Inde.
- Ministerio de sanidad y consumo de España. (s.f.). *Actividad fisica y salud en la infancia y adolescencia*. Madrid: Ministerio de sanidad y consumo de España.
- Ministerio de sanidad y consumo de España. (s.f.). *Actividad fisica y salud en la infancia y la adolescencia*. Madrid: Ministerio de sanidd y consumo de España.
- Moreno, J. (2008). *Actitud y motivciones hacia la practica de actividad fisico deportiva y el area de educion fisica* . Granada: Universidad de granada.
- Mscbs. (s.f.). *La actividad física, la condición física*. Obtenido de Mscbs gob: [https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/capitulo2\\_Es.pdf](https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/capitulo2_Es.pdf)
- Torres, E. (s.f.). *Desarrollo humano a traves de la educacion fisica en la escuela* . Bogota : Universidad de san buenaventura.
- Tuñom, L., & Laiño, F. (2014). *Insuficiente actividad fisica en la infancia: niños y niñas y adolescentes entre 5 y 17 años en la argentina urbana* . Buenos aires: Univesidad catolica de Argentina .
- Universia argentina. (2014). *Marcan falta de actividad física en la infancia de los argentinos*. Obtenido de Universia: <https://noticias.universia.com.ar/vida-universitaria/noticia/2014/12/01/1116149/marcan-falta-actividad-fisica-infancia-argentinos.html>

## La actividad física en la infancia

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>17%</b>	<b>17%</b>	<b>1%</b>	<b>11%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>bibliotecadigital.usb.edu.co</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>digibug.ugr.es</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Internacional de la Rioja</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>cparraci.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.upp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>academica-e.unavarra.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>www.efdeportes.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

9	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
10	<a href="https://bibliotecadigital.uca.edu.ar">bibliotecadigital.uca.edu.ar</a> Fuente de Internet	<1%
11	<a href="https://myslide.es">myslide.es</a> Fuente de Internet	<1%
12	<a href="http://www.bibliotecaminsal.cl">www.bibliotecaminsal.cl</a> Fuente de Internet	<1%
13	<a href="https://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1%
14	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<1%
15	<a href="https://documents.mx">documents.mx</a> Fuente de Internet	<1%
16	<a href="https://bibliotecadigital.univalle.edu.co">bibliotecadigital.univalle.edu.co</a> Fuente de Internet	<1%
17	<a href="https://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Fuente de Internet	<1%
18	<a href="http://www.valenciaciudad.org">www.valenciaciudad.org</a> Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

&lt; 15 words