UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

La actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

Autor

Ylayre Nelson Becerra Becerra

Jaén – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

La actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente) ……

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro) ……

Mg. Ana María Javier Alva (miembro) ……

Jaén – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

La actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida

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

Becerra Becerra, Ylayre Nelson. (Autor) ……

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor) ……

Jaén – Perú

2019

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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaén, al día siete del mes de agosto de dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Teresa Otoya Arrese colegio 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. 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: ***La actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida***, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física (a) **BECERRA BECERRA, YLAYRE NELSON.**

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 preguntar y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **18**.

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

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

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado

Dr. Andy Rid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Este trabajo va dirigido a los estudiantes de esta hermosa área del saber humano que da tantos privilegios y que permite a las personas ocupar un espacio importante en la sociedad. También va dedicado a aquellos lectores que tendrán la posibilidad de revisar el presente con un espíritu equilibrado, crítico y propositivo a fin de que las futuras generaciones mejoren la práctica, la metodología y los enfoques a aplicar con el bien de mejorar la especialidad

ÍNDICE

DEDICATORIA 5

ÍNDICE 6

RESUMEN 8

ABSTRACT 9

INTRODUCCIÓN 10

CAPÍTULO I 12

ANTECEDENTES DE ESTUDIOS. 12

1.1. Antecedentes Internacionales. 12

1.2. Antecedentes Nacionales 13

CAPITULO II 16

CALIDAD DE VIDA 16

2.1. Calidad de Vida 16

2.2. Teoría de los Dominios planteada por Olson y Barner (1982), ... 16

2.3. Áreas de Calidad de Vida Grimaldo (2003) 17

2.4. La Teoría de los Dominios planteada por Olson y Barner (1982) 18

2.5. Análisis contextual de la calidad de vida 19

CAPÍTULO III 23

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA. 23

3.1. Descripción de la calidad de vida 23

3.2. Calidad 23

3.3. Vida 24

3.4. Deporte y calidad de vida. 26

3.5. Salud y estilo de vida 27

3.6. Valoración de la propia vida.....28

3.7. Recomendaciones para promocionar el deporte 29

CONCLUSIONES 31

RECOMENDACIONES. 32

REFERENCIAS CITADAS.....33

RESUMEN

En el presente trabajo académico, se hace una recopilación de diferentes investigaciones que detallan la importancia que tiene la actividad deportiva dentro de proporcionar salud en forma adecuada a todos aquellos que la practique, esto es muy importante pues se brinda información sobre algunos trabaos y recomendaciones que se debe tener en cuenta para ayudar a entender a los docentes y estudiantes sobre el papel que le toca desarrollar para poder tener una salud adecuada que le permita tener una excelente calidad de vida. Se brinda aspectos teóricos de la calidad de vida y de salud. Para el desarrollo del presente trabajo, se ha hecho una revisión de diferentes fuentes de información así como autores que habla del tema, este material servirá de apoyo a docentes quienes podrán contar con material para su trabajo educativo.

Palabras claves. Calidad de vida, salud, educación física.

ABSTRACT

In the present academic work, a compilation of different investigations is made that detail the importance of sports activity in providing health in an adequate way to all those who practice it, this is very important because information is provided on some works and recommendations that It should be taken into account to help teachers and students understand the role they have to play in order to have adequate health that allows them to have an excellent quality of life. Theoretical aspects of quality of life and health are provided. For the development of this work, a review of different sources of information has been made as well as authors who talk about the subject, this material will support teachers who may have material for their educational work.

Keywords. Quality of life, health, physical education.

INTRODUCCIÓN

El mundo global está en permanente cambio, y con él las vidas individuales y colectivas. De acuerdo con (Bernilla, Bernilla y Peña, 2017), el mundo enfrenta cambios impresionantes, con eventos que se vuelven impredecibles cada segundo. Para algunos, esto crea un shock sin salida; para otros, representa el momento perfecto para poner en marcha un nuevo sistema de comunicación, es decir, para producir un cambio que beneficie a las personas y a la sociedad. Pero para ello existe una necesidad clara y urgente de partir del buen uso de la investigación y del debate y análisis de nuevos escenarios, con nuevos métodos, nuevas formas que nos permitan comprender, interpretar y transformar la realidad social. (Bernilla & Peña, 2016)

La encuesta actual aborda el tema de la mejora de la calidad de vida a través de la actividad física, que puede definirse como bondad, bondad y bondad en la actividad física. Hablar de esto se refiere a las condiciones y satisfacción de los practicantes del deporte. La característica principal de la calidad de vida en todas partes es que las necesidades no se satisfacen por completo, especialmente con el desarrollo del deporte.

El presente trabajo tiene sentido porque brinda a los docentes un importante material en el que pueden realizar algunas sugerencias para mejorar su calidad de vida, especialmente a través de la práctica de la educación física y la actividad física donde se pueden obtener importantes beneficios para la salud Vive, déjanos funcionar de una manera saludable sin enfermedad.

Es importante que docentes y estudiantes entiendan cómo funciona la práctica de actividad física y movimiento, además de tener en cuenta cómo puede beneficiar al ser humano a través de la práctica continua, mejorando así la salud.

Para tener un mejor estudio de la presente monografía, se han planteado los siguientes objetivos.

Objetivo General.

- Conocer la importancia que tiene la actividad física en el desarrollo de la vida saludable.

Objetivos Específicos.

- Conocer aportes de estudios relacionados a los beneficios que se obtienen de la práctica de las actividades físicas en la mejora de la calidad de vida.
- Conocer los aspectos teóricos de la calidad de vida.
- Describir los beneficios que tiene la actividad física en la calidad de vida.
- El contenido del presente trabajo, está dividido de la siguiente manera:

En el capítulo I. se da a conocer algunos antecedentes de estudios relacionados a la calidad de vida y la práctica de la actividad física.

En el capítulo II, se brinda el marco teórico referente a la calidad de vida.

En el capítulo III, se dada conocer los beneficios que tiene la práctica de la actividad física para tener una mejor calidad de vida.

En el presente trabajo, se planean las conclusiones a las que se llega, así como también las recomendaciones y las referencias citadas de los temas tratados.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.

1.1. Antecedentes Internacionales.

Díaz; González y Sánchez (2015), con la tesis titulada 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. Los autores realizaron este estudio para conocer los niveles de actividad física de los niños de 8 a 10 años en la práctica de la escuela municipal de Carlos Hernández Peña, utilizando métodos descriptivos y transversales utilizando cuestionarios como herramientas de medición. Se están aplicando numerosas actividades prácticas deportivas a 97 alumnos. Conclusión: Preocupados por la obesidad infantil, decidieron investigar el nivel de actividad física de los niños de su país, y los resultados fueron bajos. También informan que existen pocos estudios sobre actividad física en esta población y cuestionan la mala aplicación del cuestionario y el tamaño muestral insuficiente, por lo que proponen el cuestionario desarrollado para este estudio, además de promover la prevención de la obesidad y el plan de actividad deportiva de prevención de la obesidad, mejorar la salud infantil de su población.

Gómez y Quintero (2012), en la tesis titulada 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, presentaron El propósito de este estudio fue describir el nivel de actividad física en cuanto a la frecuencia y duración de la actividad física que realizan los adolescentes con sobrepeso pertenecientes a la clase 902 de la institución educativa del distrito Francisco Antonio Zea de Usme, el diseño utilizado por los investigadores fue no experimental Un diseño transversal descriptivo usando el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), modelado en sujetos con sobrepeso de 7 a 18 años,

concluyó que todos se movían poco o nada, miraban televisión por horas, trabajaban sentados y esperando horas y sufren de aumento de peso descontrolado.

Palou; Vidal; Ponseti; Cantallops y Borràs (2012), En el estudio, Relaciones entre la calidad de vida de los niños, la actividad física, el sedentarismo y la aptitud cardiorrespiratoria, los investigadores buscaron recopilar información y analizar las relaciones que existían: calidad de vida en bebés de 10 a 10 años, IMC, actividad física y sedentarismo. Estudió durante 12 años en 24 escuelas primarias distritales; el diseño utilizado fue descriptivo transversal, aplicado a una encuesta, con una muestra de 302 participantes (151 niños y 151 niñas); concluyó que, con base en la Investigación realizada, el sedentarismo ligado a la salud, y también nos dice que mirar televisión puede afectar su actividad física.

Rajmil; López y Mompart (2011), Publicó un estudio sobre la calidad de vida relacionada con la salud y los factores asociados al sobrepeso y la obesidad en población infantil catalana, con el objetivo de investigar la prevalencia del sobrepeso en niños de 0 a 14 años, relacionando así la calidad de vida con la salud. El diseño utilizado fue descriptivo, utilizando la Encuesta 2006 (ESCA) y el Cuestionario Kidscreen como herramientas de calidad de vida, concluyendo que el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios se asociaron con un determinante de mejora o empeoramiento de la calidad de vida. bebé.

1.2. Antecedentes Nacionales.

De La Cruz y Gonzales (2017), con la tesis Calidad de vida en niños y niñas que trabajan en la localidad de Huancavelica, Este estudio tuvo como objetivo determinar la calidad de vida de los infantes trabajadores de la localidad de Huancavelica. Mediante un diseño no experimental, transversal, descriptivo, mediante un cuestionario con una muestra de 96 niños, los investigadores concluyeron que Huancavelica es una zona con mayor proporción de niños y adolescentes trabajadores debido a los altos niveles de pobreza. enfermedad, carencia

de las necesidades básicas que toda persona debería tener, impactando en gran medida en su calidad de vida.

Alvis, Huamán, Pillaca y Aparco (2017), En un estudio realizado con escolares de tres ciudades peruanas utilizando acelerómetros triaxiales para medir la actividad física, se buscó conocer cuántos escolares de primaria eran físicamente activos de acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la práctica de escasa actividad física interfería con la salud. , el tipo de estudio fue descriptivo y transversal, el instrumento utilizado fue un acelerómetro, participaron 1241 estudiantes de ambos sexos entre 6 y 13 años. Se concluyó que menos de la mitad del total de estudiantes evaluados incluyeron la actividad física como hábito diario, lo que ocurrió principalmente en hombres, siendo las mujeres y adolescentes el eslabón débil en este estudio por presentar signos de obesidad, con poca actividad física. actividad, los investigadores sugieren que se debe alentar el ejercicio apropiado para superar la inactividad.

Flores (2015), con la tesis La actividad física y su asociación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de Juliaca, cuyo objetivo fue evaluar la asociación entre la actividad física y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de Juliaca12 a 18 años18 Población en Juliaca. Se utilizó un diseño descriptivo pertinente con una muestra de estudio de 714 estudiantes de ambos sexos de primero a quinto grado de secundaria de cuatro instituciones educativas. La herramienta utilizada por los investigadores fue un cuestionario, lo que llevó a las siguientes conclusiones: La muestra arrojó resultados claros sobre cómo la actividad física redujo el sobrepeso/obesidad, en cambio, el grupo que realizó poca actividad física tuvo un aumento de los niveles de sobrepeso y obesidad y mayor riesgo de enfermedad mayor; los resultados muestran que los hombres hacen más actividad física que las mujeres.

Sotelo; Sotelo; Domínguez y Barboza P. (2013), en la tesis Estudio comparativo de la calidad de vida de escolares y adolescentes de Lima y Ancash, los investigadores tuvieron como objetivo comparar las desigualdades en la calidad de vida entre niños y adolescentes en instituciones educativas de las zonas rurales de

Lima y Ancash. El estudio fue diseñado como un estudio transversal no experimental utilizando el Cuestionario de Calidad de Vida de Adolescentes y el Cuestionario de Calidad de Vida de Niños; utilizando una muestra de 347 adolescentes y 307 niños de 8 a 18 años de Lima y Ancash, se llegó a la siguientes conclusiones: Estos indicadores son necesarios para mejorar la planificación, programar recomendaciones y ajustar en algunas áreas. De tal forma que quien evalúa priorice las dimensiones más importantes de la calidad de vida de las personas.

CAPITULO II

CALIDAD DE VIDA

2.1. Calidad de Vida.

Gonzales y Rodríguez (2009) definen La calidad de vida es el nivel de salud emocional, social y física de una persona; y la percepción y satisfacción de un individuo con la vida en una sociedad llena de valores y creencias personales.

Yataco (2008) afirma que el concepto de calidad de vida se define en el tiempo como la calidad de las condiciones de vida de una persona, como la satisfacción de una persona con dichas condiciones de vida, como una combinación de componentes objetivos y subjetivos, ponderados por valores, aspiraciones y valores personales. experiencia.

Oblitas (2006), En su estudio titulado "Psicología de la Salud y Calidad de Vida", mencionó que el concepto de calidad de vida presenta cambios considerables a lo largo del tiempo.

Torres, Callejo y Gómez (2006). La calidad de vida es un término descriptivo que se refiere a la salud emocional, social y física de una población y su capacidad para funcionar en las actividades diarias.

Monës (2004) define la calidad de vida como la sensación de estar libre de enfermedad o defecto y de bienestar físico, psicológico y social. y el bienestar personal y la satisfacción con la vida.

2.2. Teoría de los Dominios planteada por Olson y Barner (1982),

Grimaldo (2003) define a La calidad de vida como fenómeno de la calidad de vida es el resultado de la relación entre las condiciones de vida objetivas y las variables individuales más subjetivas que conducen a un mayor o menor grado de satisfacción individual y al índice de bienestar, por lo que la calidad de vida se convierte en una función de cada individuo y Una medida del bienestar físico, psicológico y social que percibe cada grupo; como medida de la felicidad, satisfacción y recompensa que reciben.

Morin (2001). La calidad de vida puede entenderse como la percepción de un individuo de su lugar, objetivos, expectativas, normas y preocupaciones en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive. Es un concepto amplio y complejo que incluye la salud física, el estado mental, el grado de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y las relaciones con las características sobresalientes del entorno.

Katsching, Freeman, y Sartorius (1999) en su estudio titulado La calidad de vida en los trastornos mentales se refiere a un término relacionado con el bienestar psicológico, el funcionamiento socioemocional, el estado de salud, la funcionalidad, la satisfacción con la vida, el apoyo social y el nivel de vida en el que se definen las normas, los objetivos y el uso de los recursos físicos, sociales y sociales del individuo. Indicadores subjetivos de funcionamiento afectivo.

Anicama, Myorga, y Henostroza (2001) plantean en su estudio "Decreto de Calidad de Vida y Recaída en Sustancias Psicoactivas en Lima Metropolitana" que este concepto se refiere a las percepciones, deseos, necesidades, gratificaciones y representaciones sociales. las experiencias de los grupos sociales en relación con su entorno y dinámica social, incluidos los servicios que se les brindan y sus intervenciones sociales y políticas sociales esperadas

2.3. Áreas de Calidad de Vida Grimaldo (2003)

Hogar bienestar económico. Se refiere a cuán satisfechas están las personas con sus necesidades básicas, condiciones de vivienda, lujos y dinero para gastar.

Amigos, vecindario y comunidad Menciona la satisfacción que tienen las personas al interactuar con amigos, vecinos, y la seguridad de sus vecindarios y la facilidad para comprar.

Vida familiar y familia extensa Expresa la satisfacción de una persona con cada miembro de la familia (padre, madre, hermanos, abuelos, tíos, primos y demás familiares).

Educación y ocio Se identificaron grupos de satisfacción en función del nivel de aprendizaje alcanzado, además de la cantidad de tiempo libre que tenían y cómo lo utilizaban.

Medios de comunicación Satisfacción del individuo con la vida religiosa en su entorno y comunidad.

Región Satisfacción de la persona en relación con la vida religiosa de su entorno y de su comunidad.

Salud Indica la satisfacción de un individuo con su salud, así como el estado de salud de sus familiares. Definiciones conceptuales y operativas de las variables de investigación.

2.4. La Teoría de los Dominios planteada por Olson y Barner (1982).

Grimaldo (2003) define a La calidad de vida como fenómeno de la calidad de vida es el resultado de la relación entre las condiciones de vida objetivas y las variables individuales más subjetivas que conducen a un mayor o menor grado de satisfacción individual y al índice de bienestar, por lo que la calidad de vida se convierte en una función de cada individuo y Una medida del bienestar físico,

psicológico y social que percibe cada grupo; como medida de la felicidad, satisfacción y recompensa que reciben.

2.5. Análisis contextual de la calidad de vida.

Para comprender el surgimiento de un problema, el análisis internacional, nacional, regional y contextual del problema es esencial. La calidad de vida siempre ha sido un eje de preocupación en todas las industrias; sin embargo, pocas se han centrado en estrategias específicas para brindar soluciones relevantes.

Calidad de vida en Europa

En Europa continental, los proyectos sociales se han dirigido a mejorar la calidad de vida desde 1975. El enfoque en la calidad de vida deportiva fue un evento posterior a la Primera Guerra Mundial que continuó hasta 1994. Durante este período, la Comunidad Económica Europea ha desarrollado una serie de programas y proyectos destinados a erradicar la pobreza extrema e involucrar a poblaciones más amplias (Instituto para la Integración Latinoamericana, 2017). Un problema con el primer propósito es la falta de leyes, reglamentos y directivas que apoyen las acciones que se llevan a cabo.

El Tratado de Amsterdam, firmado en 1997, está en vigor desde 1999 (Jaén García, 2015), enfatizando las políticas sociales comunitarias, creando así un importante espacio para el deporte. En el año 2000 se da un paso muy importante en política social (Alonso, 2014), con la creación del Consejo de Protección Social, para poder articular los Estados miembros de la UE y la Comisión. En el mismo año, la Estrategia de Lisboa integró acciones de planificación social, financiamiento y desarrollo político (Diamond, 2017), lo que permitió desarrollar mecanismos de seguimiento y coordinación para lograr objetivos, alcanzar metas y formular acciones específicas para erradicar la pobreza. A partir de ese año entró en juego el Enfoque de Coordinación Abierta (MAC). Desde 2005, este enfoque se utiliza en las políticas de inclusión y protección social, conocido como MAC social (Sanchis, 2017).

Las políticas sociales, y dentro de ellas las deportivas en Europa, han sido aplicadas a diversas dimensiones de la sociedad.

Calidad de vida en Asia

Las preocupaciones sobre la calidad de vida en los países asiáticos incluyen la inclusión social de los niños, como lo indica UNICEF, ya que el este y el sudeste de Asia tienen más oportunidades, un mayor desarrollo económico, las políticas y planes sociales aún no han incluido el crecimiento para todos, razón por la cual no es sostenible. aún. Si bien las mejoras económicas han reducido el número de muertes infantiles en la pobreza en un 68 % en los últimos años, este número aún existe, ya que un promedio de 540 000 niños murió en 2016 debido a la mala calidad de vida debido a la pobreza. Los patrones de crecimiento de los niños a menudo están por debajo de los estándares establecidos. (Kliegman, 2017)

La calidad de vida está relacionada con la educación básica, en Asia, 96% de los niños están en la escuela; sin embargo, 6.5 millones de niños no están en la escuela debido al tamaño de la población (RPP, 2016); las políticas y programas aún no han logrado aumentar acceso a la educación, y mejorar dentro de ella y el aumento de la actividad física.

Calidad de vida en África

Hablar de África es hablar de uno de los continentes más pobres y excluidos del mundo. Documentales, investigaciones, reportajes y opiniones lo avalan. A pesar de la alta resistencia física de muchos atletas, el nivel del deporte es bajo.

Eso sí, la calidad de vida es baja, muchas familias pasan hambre, el agua escasea y mucha gente pasa la noche en la calle. Según los datos proporcionados por (Children International, 2018), África cuenta con 28 de los países más pobres del mundo, y la calidad de vida se refleja en la presencia de retraso en el crecimiento, desnutrición, VIH, huérfanos, malaria; además, hay 5.89 100 millones de personas carecen de electricidad, agua y problemas de saneamiento, hambre.

Calidad de vida en América Latina

En América Latina, diversos programas sociales tienen como objetivo mejorar la calidad de vida de los ciudadanos. En las instituciones educativas, sin embargo, su impacto es mínimo (especialmente en el entrenamiento y la práctica deportiva). Por ejemplo, el Programa de Reconversión Laboral (PARP) de Argentina permite a los gobernados crear microempresas y mejorar su calidad de vida a través de nuevos puestos de trabajo. Las personas con mejores oportunidades laborales aumentan sus ingresos y por ende tienen más oportunidades de mejorar su estilo de vida. La calidad de vida aquí está relacionada con el ejercicio, ya que las familias con mayores ingresos también tienen más oportunidades para practicar deportes. Estos programas ayudan a mejorar la circulación, más movimiento, más calidad de vida, mejor calidad de vida, más movimiento. Esta es la lógica seguida por muchos países.

Programa Nacional de Alimentación Escolar (PNAE Brasil), que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida a través de la alimentación de los niños en las instituciones educativas públicas. Según una investigación de (Veloso, 2017), el programa atiende diariamente a 45 millones de niños en 190.000 escuelas. Este tipo de programa puede ayudar a los niños a involucrarse en los deportes de la mejor manera posible.

Chile siempre ha estado comprometido con mejorar la calidad de vida de las familias, por lo que ha creado el Programa Familia, que tiene como objetivo ayudar a las personas y familias a superar la pobreza extrema de manera sostenible y mejorar su nivel de bienestar y calidad de vida, mediante el desarrollo de capacidades, recursos potenciales y disponibles de individuos y comunidades (Ministerio de Desarrollo Social, 2018). Este tipo de programas se materializan en la actividad física familiar y ayudan a las familias a mejorar su calidad de vida.

Calidad de vida en el Perú

En el caso de Perú, diversos programas sociales apuntan a mejorar la calidad de vida de los ciudadanos a través de diversas formas de intervención. Prospera es uno

de los últimos proyectos creados en 2017 para mejorar las condiciones de vida de 3,5 millones de personas que viven en la pobreza extrema (Gestión, 2018).

El programa tiene como objetivo proporcionar un mejor suministro de agua, saneamiento, construcción de parques, aceras, senderos, jardines y otros servicios públicos. Este plan recoge las aspiraciones de la mayoría de las personas y trata de combinarse con otros planes para lograr el desarrollo integral de las personas. Estos programas son fundamentales ya que también se crean fichas de ejercicio para ayudar a los jóvenes a participar en la práctica permanente de ejercicio y mejorar su calidad de vida.

CAPÍTULO II

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA.

2.1. Descripción de la calidad de vida

Para comprender cabalmente la calidad de vida como objeto de estudio de las ciencias sociales, especialmente en el marco de las políticas públicas y la gestión social, es necesario definir estos conceptos. Para los sociólogos es crucial partir de las comprensiones conceptuales porque brindan los recursos intelectuales necesarios para trabajar sin conceptos no hay ciencia (Chinoy, 2016) Esto significa encontrar todas las raíces de la palabra en la encuesta actual, especialmente entre los sujetos de estudio.

2.2. Calidad

Verdugo, (2015) Señale que, etimológicamente, la palabra cualidad proviene del vocablo griego ποιότης (poiotes), que hace referencia a la cualidad de algo, acuñada primero por Platón y luego por Aristóteles, quien la utilizó como medio para clasificar la realidad. Se pasó del griego al latín como qualitas o qualitatis, que significa propiedades de las cosas, también traducido como perfecto. Aunque la gente anhela la perfección, pero al mismo tiempo es solo una fantasía, el país y la sociedad representan la perfección de la vida.

A partir de 2018, la Real Academia Española de Lingüística define la calidad como un atributo o conjunto de atributos inherentes a algo, cuyo valor puede ser juzgado. Argumentando esto, es posible definir estos atributos o características como inherentes a las personas, ciudadanos; y elementos sociales (servicios). En este

sentido, es posible evaluar las propiedades de los procedimientos sociales, las personas y ciertos elementos que poseen.

Ilustrado Jr. Larousse define la calidad como un conjunto de cualidades de una persona o cosa, en estas definiciones, la calidad es vista como el atributo o característica que distingue a las personas, bienes y servicios.

E. Deming dijo: La calidad es el orgullo de la fuerza laboral, entendida en el sentido más amplio, y agregó que la calidad se define en función de quién la valora.

P. Crosby señala que la calidad debe definirse como un ajuste a las especificaciones, no a la bondad o excelencia, y aquellas características que responden a las necesidades del cliente y están libres de defectos.

La definición utilizada por el organismo internacional de normalización ISO en su Norma 8402 establece que la calidad es la suma de las características de una entidad que le permite satisfacer requisitos tanto explícitos como implícitos. (Acosta, 2007).

La Organización Mundial de la Salud define el término calidad como: un alto nivel de excelencia profesional, uso eficiente de los recursos, mínimo riesgo para los pacientes, lograr un alto grado de satisfacción de las necesidades del paciente y, en última instancia, tener un impacto positivo en la salud. (Gutiérrez, 2016)

2.3. Vida

Schlitz, (2015) La palabra vita proviene del latín vita, que biológicamente incluye los procesos de nacimiento, crecimiento, reproducción y muerte; esto es lo que distingue a las plantas, animales y humanos del agua, las piedras y los objetos.

Vida significa poder, refiriéndose a la actividad interior a través de la cual el ser que la posee (Jouve, 2014)

Desde la antigüedad, incluso desde el mismo judaísmo, la cultura occidental se ha desarrollado y formado respetando la vida humana, que los Diez Mandamientos exigen de manera especial, y "No matarás" de manera especial, este respeto es por la vida humana. En lo que se refiere a la conciencia moral de la humanidad, es el eje central de todas las exigencias éticas y conduce hacia el núcleo principal. Sin embargo, es necesario aclarar que el valor de la vida no se basa sólo en el bien religioso como parece decir el párrafo anterior, sino en el bien común general. (Benalcázar, 2012)

Calidad del entorno

El término calidad de vida generalmente se refiere a la calidad del entorno en el que vive una persona. Los ambientalistas usan estas palabras cuando luchan contra la degradación ambiental. Por ejemplo: la construcción de nuevas carreteras y aeropuertos se considera una invasión a la calidad de vida. En un sentido similar, cuando los sociólogos afirman progreso social, hablan de calidad de vida. Los indicadores sociológicos de calidad de vida incluyen puntos relacionados con la riqueza y la igualdad social. En este sentido, las condiciones externas de una buena vida son en realidad equivalentes a la buena vida misma. Una palabra más apropiada es una vida fácil. (Veenhoven, 2001)

Calidad de acción

El término calidad de vida también se utiliza para denotar la capacidad de las personas para hacer frente a la situación. Este término se utiliza con mayor frecuencia en la profesión terapéutica. Los médicos se refieren a la calidad de vida como la capacidad (recuperada) de trabajar y amar. En su inventario, por lo general lo miden en términos de capacidad física, a veces llamado estado de acción. En el discurso psicológico, el término generalmente se refiere a diferentes tendencias psicológicas como el realismo y el dinamismo. Ahora bien, mientras médicamente hablando tiende a centrarse en la ausencia de déficits limitantes (mala salud), los psicólogos también consideran la actualización gradual de las capacidades latentes (buena salud). En este sentido, la capacidad interior para afrontar los problemas de la vida equivaldrá a una buena vida.

Otro término más apropiado podría ser la capacidad de vivir o el arte de vivir. (Veenhoven, 2001)

Calidad del resultado

Los dos primeros significados describen las condiciones previas para una buena vida, no la buena vida en sí. Por tanto, la tercera acepción se centra en la connotación de este último y diferencia la calidad de vida según su resultado, describiéndola como el producto de la vida y el disfrute de la vida. Cuando concebimos la calidad de vida en términos de productos, nos referimos a lo que la vida deja atrás. Desde la perspectiva de la biología dirigida a la reproducción, la vida que no continúa ha fracasado en su misión evolutiva. Desde una perspectiva sociocultural, la calidad de vida es su contribución al patrimonio de la humanidad. En tal contexto, es más apropiado hablar de la utilidad de la vida que hablar de la calidad de la vida. Cuando visualizamos la calidad de vida en términos de disfrute, el clímax se encuentra en la experiencia personal. Por lo tanto, la buena vida es la vida que te gusta. Mientras que las primeras acepciones del término calidad de vida indican aspectos que cualquier observador imparcial puede constatar, la última acepción se refiere a una cualidad que sólo uno mismo puede apreciar. Por lo tanto, a menudo se la denomina calidad de vida subjetiva. (Veenhoven, 2001)

2.4. Deporte y calidad de vida.

Moscoso y Moyano, (2013). Muestran que, no hace mucho tiempo, no había movimiento en la imaginación y la práctica cultural de la mayoría de la gente. Es cierto que los deportes tradicionales eran comunes entre las clases masivas en el pasado, pero en nuestros deportes modernos de hoy, nunca alcanzan el alcance de hoy.

Durante siglos, la práctica de los llamados deportes modernos (atletismo, ciclismo, remo, baloncesto, etc.) ha sido reconocida socialmente solo en espacios

educativos y comunicativos, accesibles solo a las clases más favorecidas. (Moscoso y Moyano, 2013).

El deporte ya no es una prerrogativa de minorías, sino que se convierte en un logro y una necesidad de todos, un factor de desarrollo humano que debe ser estimulado y sostenido por la financiación pública. En este caso, la actividad física se incorporará al estilo de vida de las personas. (Moscoso y Moyano, 2013).

Algunas personas entienden por estilo de vida un conjunto de patrones de comportamiento que caracterizan la forma de vivir de un individuo o grupo, "un modo de vida particular que vincula creencias sobre valores de referencia a actitudes implícitas, patrones de comportamiento subconscientes y hábitos. (Moscoso y Moyano, 2013).

2.5. Salud y estilo de vida

Moscoso y Moyano, (2013). Las preocupaciones por la salud y su análisis son tan antiguas como los humanos. Sin embargo, la forma en que se implementa históricamente ha sido muy diferente.

Desde los conceptos mágicos o sobrenaturales de nuestros antepasados, hasta la epidemiología científica y la psicología social actuales, los seres humanos buscan comprender qué afecta su salud física y mental, con el objetivo final de alargar la esperanza de vida: alargar la esperanza de vida.

En la actualidad, en las sociedades occidentales más desarrolladas, la esperanza de vida ha alcanzado niveles sin precedentes, lo que ha dado lugar a multitud de nuevas realidades y fenómenos sociales. (Moscoso y Moyano, 2013).

La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) Lo ve globalmente como un estado de bienestar psicofisiológico y social relacionado con múltiples dominios, incluidos los puramente físicos (p. ej., entorno, vivienda o medio ambiente), sociales (p. ej., seguridad y salud en el trabajo, educación, etc.) y salud. cuidados o la distribución de los recursos disponibles), hábitos de vida (p. ej., nutrición adecuada, actividad física, consumo de tabaco y alcohol), condiciones de salud en sí mismas (morbilidad, mortalidad, esperanza de vida), sistemas de salud (p. ej., recursos físicos y humanos, atención hospitalaria, seguridad social o investigación) y salud percibida o autoevaluada.

Para entender la salud desde esta última perspectiva, parece inadecuado medir empíricamente la salud de los individuos de una sociedad solo desde un punto de vista biológico y/o epidemiológico, teniendo en cuenta indicadores clásicos como, por ejemplo, la mortalidad o la morbilidad, pero es parece necesario introducir otros indicadores que den cuenta directa o indirectamente de factores como el estilo de vida o la salud mental. (Moscoso y Moyano, 2013).

2.6. Valoración de la propia vida.

La vida es el bien más preciado que tiene el ser humano, para mantenerla adecuadamente hay que saber cuidarla, y cuidarla significa hacer las actividades necesarias para mantenerla saludable y manejable para tener la mejor calidad de vida posible. .

En el contexto de la enfermería, el ser humano siempre ha basado su interés en protegerse y mantener una vida sana, por lo que se ha esforzado en las acciones que realiza para obtener un cuerpo sano, que es la actividad física y la práctica del buen nutrición, lo que significa que debe tener el conocimiento científico adecuado para hacer frente a todas las cosas que pueden empeorar su salud en su día a día.

Dentro de las acciones actividades a tener en cuenta mencionamos las siguientes:

- **Salud:** Agrupar elementos de su entorno (familia, pareja o amigos) que estén relacionados con la ausencia de enfermedad y la salud física y mental personal
- **Trabajo:** Incluye aspectos relacionados con las condiciones de trabajo (entrada al mercado laboral, obtención de un salario digno), el acceso a la capacidad de consumir determinados bienes y servicios, y la posibilidad de autoabastecimiento.
- **Tiempo:** La relación entre el tiempo dedicado a las actividades esenciales (trabajo, cuidado y cuidado de los niños, etc.) y el tiempo libre y el ocio, es decir, la posibilidad de programar y gestionar el tiempo libre de acuerdo con las obligaciones de cada persona.
- **Entorno social:** abarca tanto el espacio físico como el social, es decir, el tejido de relaciones sociales que interaccionan dentro de un espacio físico dado.

2.7. Recomendaciones para promocionar el deporte

Todo consejo sobre aptitud física está relacionado con alguna actividad física o actividad física, por lo que debes entender qué significa actividad física.

El hombre ha realizado actividades físicas desde su aparición, en un principio pudo sobrevivir a la situación que se le presentó, la lucha por la supervivencia sigue vigente, aunque hoy no en fila, es recomendable que las realice y viva una vida sana. y vida sana.

Entre quienes siempre o deben contribuir y apoyar para tener una buena calidad de vida se encuentran:

FAMILIA. Junto con el sistema educativo, la familia es vista como la institución básica que promueve hábitos físicos duraderos.

SISTEMA EDUCATIVO. El sistema educativo también se considera un factor clave en la promoción de la actividad física, ya que se considera junto a la familia como el generador básico de hábitos y valores para los más jóvenes.

SISTEMA DE SALUD. En particular, como la mayoría de los profesionales de la salud entre los encuestados, no dijeron mucho sobre cómo el sistema de salud debería promover la actividad física.

CONCLUSIONES

PRIMERO. La investigación ha demostrado que la actividad física es uno de los medios más importantes para lograr una vida saludable, y es importante que los maestros realicen revisiones continuas de la investigación tal como aparece cada vez que se dispone de la última investigación de referencia.

SEGUNDO. La calidad de vida, se refiere al desarrollo de una buena armonía entre el cuerpo y la alimentación, también se relaciona con mantener un buen estado físico libre de cualquier enfermedad, pues esta es todas las actividades que el ser humano debe conocer y que puede realizar. para tener una vida sana**.**

TERCERO. La actividad física adecuada proporciona una vida saludable y para ello es importante que tenga un buen conocimiento de cómo y qué actividades realizar en los tiempos recomendados y con las recomendaciones adecuadas ya que una buena realización de actividad física proporcionará buenos resultados en la vida.

RECOMENDACIONES.

- Brindar charlas de recomendación de los beneficios que se obtienen mediante la práctica de la actividad física.

- Realizar talleres de práctica de actividad física dirigida por profesionales con los conocimientos apropiados.

- Proponer la realización de actividades físicas en horarios apropiados a todos aquello que tengan como fin tener una vida saludable.

REFERENCIAS CITADAS.

Acosta, Z. (2007). Percepción de la calidad de los servicios de hospitalización de medicina, cirugía y gineco-obstetricia a través de la evaluación de la satisfacción del usuario externo en el Hospital Nacional Arzobispo Loayza de Lima, 2004. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Alonso, J. (2014). Política social europea. España: UNED.

Alvis, K; Huamán, L; Pillaca, J. y Aparco, J. (2017). Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú.www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid..463420170001000 05 Andradas, E; Merino, B. (2015) (p.24). https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/ Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf.

Benalcázar, R. (2012). En tiempos de muerte, la iglesia sale a la defensa de la vida. Ecuador: Universidad Católica de Ecuador.

Bernilla, E., & Peña, P. (2016). Tecnosocialización. Piura: Sietevientos.

Bernilla, E., Bernilla, I., & Peña, P. (2017). Interacciones conflictivas. Piura: Sietevientos.

Children International. (01 de marzo de 2018). Obtenido de La pobreza en África: https://www.children.org/es/pobreza-global/datos-sobre-la-pobreza/africa

Chinoy, E. (2016). Introducción a la sociología. Buenos Aires,Argentina: Paidós.

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

Diamond, P. (2017). Un modelo social para Europa. España: Universidad de Valencia.

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

Fajardo Rodríguez, A. (2018). calidad de vida e inclusión social: discursos desde actores sociales de la discapacidad. Bogotá, Colombia: Corporación Universitaria Iberoamericana.

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

Gestión. (3 de enero de 2018). Obtenido de Gobierno aprueba nuevo programa social para mejorar condiciones de vida de 3.5 millones de pobres urbanos: https://gestion.pe/economia/gobierno-aprueba-nuevo-programa-social-mejorar-condiciones-vida-3-5-millones-pobres-urbanos-129266

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

Gutiérrez, M. (2016). Satisfacción, experiencias y expectativas en relación al atendimiento de salud de usuarios atendidos en los servicios de salud del Municipio de Mejicanos, Departamento de San Salvador, El Salvador. . México: Universidad Federal de la Integración Latinoamericana.

Instituto para la Integración de América Latina. (2017). Integración latinoamericana. EE.UU: Universidad de Texas.

Jaén García, M. (2015). La influencia de la inmigración en el crecimiento económico andaluz. España: Universidad de Almería.

Jouve, N. (2014). El manantial de la vida: Genes y bioética. España.

Kliegman, R. (2017). Nelson. Tratado de pediatría. New York: Elsevier.

Ministerio de Desarrollo Social. (2 de febrero de 2018). Obtenido de Programa Familias: http://www.chileseguridadesyoportunidades.gob.cl/programa-familias

Moscoso, D y Moyano, E. (2013) Deporte salud y calidad de vida. Colección de estudios sociales.

RPP. (7 de junio de 2016). ¿Cuál es la situación actual de la desigualdad en Asia? Lima, Lima, Perú: RPP.

Sanchis, M. (2017). Falacias, dilemas y paradojas. España: Universidad de Valencia.

Schlitz, M. (2015). La muerte hace posible la vida. España: Cirio.

Veenhoven, R. (2001). Calidad de vida y felicidad: no es exactamente lo mismo. Torino, Italia : Centro Scientifico Editore .

Veloso, N. (2017). PNAE-Brasil una política estratégica de educación y de seguridad alimentaria y nutricional. Brasil: FAO/FNDE.

Verdugo, J. (2015). La medición de la satisfacción de usuarios como indicador de calidad en los sistemas bibliotecarios: el caso de las universidades públicas de noroeste de México. Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid.

La actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida

INFORME DE ORIGINALIDAD

21%	19%	6%	15%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	3%
4	docplayer.es Fuente de Internet	1%
5	ebin.pub Fuente de Internet	1%
6	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Catolica Sedes Sapientiae Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	distancia.udh.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
11	Submitted to Universidad de Jaén Trabajo del estudiante	<1 %
12	Submitted to Universidad de San Martin de Porres Trabajo del estudiante	<1 %
13	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	1library.co Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	www.educarchile.cl Fuente de Internet	<1 %
17	colegio.uach.mx Fuente de Internet	<1 %
18	epi.minsal.cl Fuente de Internet	<1 %
19	(António José Guedes, Carla Serrão, Fernando Diogo, Maria José Araújo, Paulo Delgado, Sofia Veiga, Sílvia Barros and Teresa Martins).	<1 %

"Pedagogia / educação Social: teorias práticas: espaços de investigação, formação e ação", Repositório Aberto da Universidade do Porto, 2014.
Publicación

20	www.municoquimbo.cl Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva
Asesor.