

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Beneficios de la actividad física en la salud de los estudiantes

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación

Física

Autor.

Lucho Vega Becerra

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Beneficios de la actividad física en la salud de los estudiantes

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

Lucho Vega Becerra (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (asesor)

...

Tumbes - Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Beneficios de la actividad física en la salud de los estudiantes

Trabajo académico aprobado en su forma y estilo por:

Dr. Oscar La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

Dr. Ana Maria Javier Alva (miembro)

Tumbes- Perú

2021



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Plataforma virtual, a diez días del mes de julio del dos mil veintiuno, se reunieron sincronicamente a través de google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representante de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar La Rosa Feijoo, un representante del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana el Dr. Andy Figueroa Cárdenas y un docente del programa la Dra. Ana Javier Alva, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: **Beneficios de la actividad física en la salud de los estudiantes.**, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **VEGA BECERRA LUCHO**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 18 =

Por tanto, **VEGA BECERRA LUCHO** 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 La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado

Dr. Andy Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado

Dr. Ana Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Con mucho cariño, a mi madre y familia que siempre me acompañan en los momentos más difíciles de mi vida, y a Dios que siempre nos protege en cada paso firme que doy rumbo al éxito profesional

ÍNDICE

RESUMEN	9
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	11
REALIDAD PROBLEMÁTICA	11

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	12
JUSTIFICACIÓN	12
OBJETIVOS	13
OBJETIVO GENERAL	13
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
CAPITULO I	14
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	14
1.1. Análisis de la situación actual	14
1.2 Conceptos básicos de la Investigación	16
1.2.1 La actividad física	16
1.2.2 El ejercicio físico	16
1.2.3 La adaptación física	16
1.2.4 La actitud física	17
1.2.5 La condición física	17
1.2.6 La condición motriz	17
CAPITULO II	18
IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	18
2.1. Importancia de la actividad física	18
2.2. Clasificación de las actividades físicas	19
2.3. Tipos de actividad física	19
2.3.1. El ejercicio isotónico	19
2.3.2. El ejercicio isométrico	20
2.4. Consecuencia de la inactividad física	20
CAPÍTULO III	22
LA ACTIVIDAD FÍSICA PREVENTIVA EN LA SALUD DEL SER HUMANO Y SUS BENEFICIOS	22
3.1. Salud, enfermedad y calidad de vida	22
3.1.1. La salud	22
3.1.2. La enfermedad	23
3.1.3. Estilo de vida y su influencia sobre la salud	24
3.2. Beneficios de la actividad física	25
3.2.1. Fisiológico	25
3.2.2. Psicológicos y afectivos	26
3.2.3. Sociales	27

3.3.	Efectos de la actividad física en la salud	27
3.3.1.	Efectos a nivel cardiovascular	27
3.3.2.	Efectos a nivel metabólico	28
3.3.3.	Efectos a nivel hematológico	28
CAPÍTULO IV		29
BENEFICIOS EN LA SALUD MEDIANTE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....		29
4.1	Algunos beneficios en salud al momento de la práctica.....	29
4.2	Beneficios de la actividad física	29
4.3	Beneficios de la actividad física con el crecimiento	31
4.3.1	Factores de riesgo de las lesiones por sobrecarga	31
4.3.2	Prevención de las lesiones por sobrecarga	32
4.3.3	Principales lesiones durante el crecimiento debido a sobrecargas	33
4.4	Programa de actividades físicas:	35
4.4.1	Trate de caminar como mínimo 30 minutos al día.....	35
4.4.2	Realice ejercicios de flexibilidad o estiramiento	36
4.4.3	Realice ejercicios de fuerza	37
4.4.4	Realice automasaje, deslice sus manos suavemente sobre la piel de todo el cuerpo 38	
CONCLUSIONES.....		39
RECOMENDACIONES.....		40
REFERENCIAS CITADAS		41
ANEXOS.....		44

RESUMEN

La actividad física es importante y necesaria para mantener y mejorar la salud de las personas en general. Realizar constante actividad física en contraposición a llevar estilos de vida sedentarios, implica prevenir enfermedades y desde luego ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas.

Esta investigación tiene como objetivo señalar los beneficios de la actividad física en el segmento de los estudiantes, desarrollando para ello el marco teórico que ayude a los docentes y estudiantes a conocer qué es la actividad física y cuáles son sus beneficios que ayudan no solo a prevenir las enfermedades, sino también a mejorar la salud de las personas que hacen actividad física.

Palabras Clave: actividad física, calidad de vida, prevención.

ABSTRACT.

Physical activity is important and necessary to maintain and improve the health of people in general. Carrying out constant physical activity as opposed to leading sedentary lifestyles implies preventing diseases and of course helps to improve people's quality of life.

This research aims to point out the benefits of physical activity in the student segment, developing for this the theoretical framework that helps teachers and students to know what physical activity is and what are its benefits that help not only prevent diseases, but also to improve the health of people who do physical activity.

Keywords: physical activity, quality of life, prevention.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se ha demostrado a través de diferentes investigaciones que la práctica de la actividad física, acompañada de costumbres de aseo y limpieza y de una adecuada dieta alimenticia, repercuten en una vida saludable y un mejor rendimiento académico. Si la actividad física se practica desde la infancia, estas sanas costumbres se van a llevar hasta cuando el niño llegue a ser adulto, previniendo varias enfermedades entre las que podemos mencionar por ejemplo la obesidad y trastornos cardiovasculares, pudiendo llegar a tener estilos de vida saludables y una mejor calidad de vida.

En el contexto actual, está primando en las personas el estilo de vida sedentaria, puesto que el uso de dispositivos móviles, tablets, celulares, videojuegos, les absorbe la mayor cantidad de tiempo, quedando nada o muy poco tiempo para el desarrollo de actividades físicas. Si a esta hipótesis relacionada con el actual contexto, le sumamos la carencia de espacios tanto públicos como privados para desarrollar la actividad física de manera diaria, tenemos un escenario favorable para que las personas desarrollen, por ejemplo, obesidad, letargo, debilidad muscular entre otros tantos problemas relacionados con la salud. Otro factor muy importante que se debe tener en cuenta es la alimentación, la misma que unida al desarrollo de actividad física garantizan una buena salud para las personas y al mismo tiempo una mejor calidad de vida en las mismas.

Asimismo, investigaciones desarrolladas demuestran que la actividad física también trae consigo beneficios psicológicos. González, E. (2011), sostiene que a nivel psicológico: “el ejercicio físico, sobre todo el aeróbico, atenúa las respuestas fisiológicas al estrés y mejora la sintomatología psíquica respecto a la tensión y la ansiedad. Posee un efecto ansiolítico que mejora los estados de irritabilidad, agresividad y excitabilidad”.

REALIDAD PROBLEMÁTICA.

Desarrollar actividad física implica gasto de calorías, que se hace debido a los movimientos que realiza el cuerpo por intermedio de los músculos. Esto trae una consecuencia saludable que es la prevención de muchas enfermedades y en otros varios casos la mejora de la salud en todas aquellas personas que ejecutan actividad física. La inactividad física que hace que las personas adquieran estilos de vida sedentaria, trae muchas consecuencias negativas para la salud física y emocional de las personas, arrastrando con ello a las personas a tener niveles ínfimos con relación a su calidad de vida.

Hoy en día, en el contexto actual la tecnología que facilita significativamente el uso de las tareas cotidianas, tanto en niños como en adultos, ha hecho que las personas modifiquen significativamente sus estilos de vida, llevándolas a desarrollar hábitos de vida muy poco saludables, con muy pocos movimientos que los lleven a consumir calorías, convirtiéndose en personas sedentarias, creándose el escenario ideal para que las personas involucradas desarrollen una serie de enfermedades.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

En esta monografía desarrollada el problema se formula planteando la siguiente interrogante:

¿Cuáles son los beneficios que trae la actividad física en las personas?

JUSTIFICACIÓN.

Es en este contexto, visto anteriormente, que el desarrollo de la actividad física cobra real importancia debido a los grandes beneficios que trae, tanto en lo físico como en lo emocional para las personas en general. De ahí la justificación de este trabajo de investigación que desde una perspectiva teórica contribuye a conocer lo que es la actividad física y cuáles son los beneficios que trae, buscando generar conciencia en las personas sobre la importancia de la actividad física teniendo en cuenta los beneficios que brinda para llevar una vida saludable y mejorar su calidad de vida.

No se puede entender y llevar a la práctica lo que no se conoce, razón por la cual en esta monografía se desarrolla el marco teórico de lo que significa la actividad física, así como los beneficios que trae para las personas que desarrollan actividad física, buscando con ello generar estilos de vida saludables, en contraposición a estilos de vida sedentarios que se convierten en el escenario ideal para el desarrollo de muchas enfermedades.

OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL

Establecer los beneficios que brinda el desarrollo de la actividad física en las personas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Explicar los conceptos de la actividad física, así como los conceptos básicos relacionados con ella.
- Conocer la importancia de la actividad física en las personas.
- Desarrollar los beneficios que la actividad física trae en las personas.

CAPITULO I

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

En este capítulo se describe la situación actual como se está desarrollando la actividad física en los diferentes contextos; razón por la cual se utilizan algunas expresiones de especialistas y referentes que han publicado y manifestado en diferentes medios comunicativos.

1.1. Análisis de la situación actual.

“La actividad física es planeada, estructurada y repetida para mantener una buena salud, se le conoce como ejercicio; se puede anotar como ejemplo a las personas que realizan caminatas diariamente o asisten a un gimnasio.

El ejercicio debe realizarse durante todas las etapas de la vida y, de preferencia, iniciarse a edades tempranas. El sedentarismo constituye un factor de riesgo de las enfermedades crónico-degenerativas, con especial énfasis en las cardiovasculares”. (Guías alimentarias para la educación nutricional en Costa Rica).

Al elaborar cualquier “programa de ejercicios”, se debe tener en cuenta la mezcla de los diversos tipos o clases de actividad física que las personas desean llevar a la práctica. “Para mejorar la salud se debe escoger actividad de tipo aeróbico; por ejemplo: caminar y trotar. Esta actividad requiere el uso de gran cantidad de músculos, y de energía. La importancia de esta radica en su continuidad e incrementa la respiración y la frecuencia cardíaca, acondiciona el corazón y los pulmones, aumenta la capacidad de transporte y absorción del oxígeno por las células”.

“La actividad aeróbica utiliza como combustible, en forma primaria, los carbohidratos; de forma secundaria, las grasas y, en casos extremos, las proteínas.

Es muy importante resaltar que todo programa de ejercicios debe ser adaptado a las necesidades de cada individuo. En caso de personas muy sedentarias o con algunas patologías, el ejercicio físico debe realizarse después de la atención médica y debe ser supervisado por un profesional en aptitud física.

La realidad es significativa, debido al creciente proceso de urbanización, la reducción de espacios para el deporte y la recreación en las comunidades, la pérdida de la práctica de juegos tradicionales de mayor movimiento corporal y la introducción y mayor disponibilidad de juegos electrónicos, han contribuido de manera importante al sedentarismo. Por ello, es necesario promover el ejercicio y la actividad física en todos los niveles para mejorar la calidad de vida”.

“Si se observa en nuestro contexto actual, el mayor problema es el de la obesidad. Este hecho se da sobre todo en los países desarrollados, ya que en ellos sus habitantes llevan una vida sedentaria, sin desmerecer los altos índices de obesidad registrado en nuestro país. Este tipo de vida es la causante de diversos problemas cardíacos, respiratorios y de circulación. El problema más común es el de la obstrucción de arterias y venas, ocasionado principalmente por el estrechamiento de estas. Para prevenir este tipo de problemas sería conveniente realizar algún tipo de ejercicio físico, que no tiene porqué ser muy intenso, tales como salidas al campo o paseos por nuestro entorno. Otro problema de la sociedad actual es el estrés. Este se puede solucionar con la práctica de algún deporte o disciplina de meditación, ya que nos ayudaría a despreocuparnos de nuestros problemas cotidianos. Los deportes más beneficiosos son la natación, ciclismo, aeróbic y baile, además de algunos ejercicios básicos de gimnasia que se pueden realizar en cualquier sitio”. (Couto, Agosto 2002)

Sin duda alguna, existen varias clases de deportes que ayudan a mejorar la forma física de las personas. Hoy en día está adquiriendo gran aceptación disciplinas como las artes marciales, entre las que destacan el karate, el judo y el tai chi.

Finalmente, se puede mencionar que el deporte se ha constituido como la disciplina que nos ayuda a tener un cuerpo sano y resistente y que al mismo tiempo su práctica nos proporciona muchos beneficios. Esto nos lleva a concluir que existe la

necesidad de que todas las personas deben practicar algún tipo de deporte, lo cual va a ayudar a mantener un cuerpo y una mente sana, es decir a prevenir enfermedades y a curarlas si es que ya se padecen de ellas.

1.2 Conceptos básicos de la Investigación.

1.2.1 La actividad física.

“La actividad física consiste en cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que llevan consigo un consumo de energía. La intensidad de la actividad física depende y varía según las personas, como ejemplos de la actividad física se encuentran: caminar a paso ligero, bailar, andar en bicicleta, nadar, correr, etc.”. (Anexo 01)

1.2.2 El ejercicio físico.

El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud. Toda actividad física planificada podría considerarse como ejercicio físico.

1.2.3 La adaptación física.

La adaptación física es la capacidad de los seres vivos para mantener un equilibrio constante de sus funciones ante las exigencias de los estímulos que constantemente incide en ellos, gracias a las modificaciones funcionales que se producen en cada uno de los órganos y sistemas, teniendo su aplicación en el ejercicio físico y el deporte.

1.2.4 La actitud física.

La actitud física es la disposición individual que hace posible o facilita el desarrollo de una actividad práctica, simple o compleja con un cierto rendimiento. La actitud física se refleja en la disponibilidad para realizar cualquier actividad.

1.2.5 La condición física.

“La condición física es la capacidad que permite a la persona hacer sus tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo libre activo y afrontar las emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades y lesiones resultantes de falta de actividad. La condición física consiste en un conjunto de características que los individuos poseen en relación con la capacidad de realizar actividad física. En los niños, adolescentes y jóvenes muestran sus condiciones físicas al momento de una actividad deportiva competitiva”.

1.2.6 La condición motriz.

La condición motriz es aptitud de realizar trabajos más vigorosos e intensos. Sus componentes contribuyen a ejecutar destrezas y participar en actividades de tiempo libre y deportivo. (Anexo 02)

CAPITULO II

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

En este capítulo se describe la evolución del concepto de la actividad física y la forma de adaptación a cada contexto y la importancia que tiene en las diferentes dimensiones del ser humano.

2.1. Importancia de la actividad física.

Haciendo historia, “la actividad física y la práctica deportiva en general, han sido vistas como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos, con períodos de entusiasmo y repercusión como ocurrió en la Edad Media.

En los primeros tiempos de la existencia del hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, donde imperaba la ley del más apto por lo cual debía desarrollarse y mantenerse en buen estado físico; con el correr de los tiempos esta necesidad de aptitud física fue perdiendo importancia y el ser humano se ha adaptado a prácticas contrarias a su naturaleza, que le han conducido a mantenerse apático físicamente.

En los siguientes siglos, la actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por las luchas de conquistas de territorios; en otros momentos, la actividad deportiva fue considerada como un privilegio del cual solo podía disfrutar la realeza y para el resto de las personas la actividad física se resumía a la actividad relacionada con sus actividades cotidianas. A fines del siglo XIX, había quienes consideraban a los practicantes de deportes como desocupados, que interferían con el desarrollo de otras actividades, y es a partir de los años 1913 y 1919 cuando comienza a dársele cierta importancia al desarrollo del área psicomotora, con la incorporación de la Educación Física como asignatura al currículo escolar.

E el transcurso de los años y en nuestra actualidad, se ha masificado la actividad física y la práctica de deportes con diversos fines: en lo individual, para el beneficio de la salud corporal y la estética, y en lo general, se ha extendido la práctica como

espectáculo lucrativo impulsado por el avance tecnológico, los medios de comunicación y el marketing”.

2.2. Clasificación de las actividades físicas.

Blanco (2015), presenta la siguiente clasificación de las actividades físicas, las mismas que las dividen en cuatro categorías, que se presentan a continuación para efectos de esta investigación:

- a. “Por competición.** Se caracteriza por el uso de ciertas reglas que debe aceptar los competidores al momento de enfrentarse.
- b. Actividades de aire libre.** Se caracterizan por hacer participar a los competidores en la naturaleza misma, la cual tienen que dominarla. Su desafío radica en saber vencer las dificultades en situación de riesgo que se pueden presentar como malas condiciones del terreno escogido, fuertes vientos y las condiciones climáticas.
- c. Actividades estéticas.** Son las actividades que dejan de lado los retos artificiales o naturales”.

2.3. Tipos de actividad física.

Hay dos clases o tipos de ejercicio, éstos son el isotónico y el isométrico, los mismos que se describen a continuación:

2.3.1. El ejercicio isotónico.

“Implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. El ejercicio isotónico es más beneficioso

para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbic, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aerobio puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia. Para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en periodos de 15 minutos mínimos a la hora”.

2.3.2. El ejercicio isométrico.

“Los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas”. (Blair, 1995).

2.4. Consecuencia de la inactividad física.

La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

Según (Bouchard C, 1994), la falta de actividad física trae como consecuencia:

- “El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal”.

CAPÍTULO III

LA ACTIVIDAD FÍSICA PREVENTIVA EN LA SALUD DEL SER HUMANO Y SUS BENEFICIOS

En este capítulo se enfatiza con precisión la acción preventiva que genera la actividad física en la salud del ser humano. Se resalta la importancia de la actividad física que sea planificada.

3.1. Salud, enfermedad y calidad de vida.

3.1.1. La salud.

“En las **primeras culturas** la salud tenía connotaciones religiosas, los primeros en darle carácter científico fueron los griegos (Galeno). Los egipcios fueron los primeros en dar consejos sobre cómo mejorar y mantener la salud. La salud se consideraba como una ausencia de enfermedad.

En 1946 surgió la **Organización Mundial de la Salud** (O.M.S) rompió con el concepto de ausencia de enfermedad y denominó la salud como estado completo de bienestar físico, psíquico y social.

Posteriormente surgen otros autores proponiendo una **tendencia social** que consideraban la definición de la O.M.S incompleta. Gol definió la salud como la forma de vivir gozosa, alegre y solidaria sin signos ni síntomas de enfermedad disfrutando y aprovechando las posibilidades y limitaciones existentes en la comunidad en la que viven en compañía de sus semejantes.

Con la aparición de una **perspectiva productiva** la O.M.S rectificó su definición y se incorporó a esta tendencia definiendo la salud como capacidad del individuo para poder trabajar productivamente y participar activamente en la sociedad en que se vive. En esta corriente encontramos a Lain Estralgo (1973) que definió salud como la capacidad del organismo para resistir sin reacción morbosa situaciones vitales intensamente forzadas o fuertemente agresivas. La conclusión de este autor es que la salud es resistencia al estrés.

La **perspectiva ecológica** a través de Rossdale y Willie dice que la salud es la reacción armoniosa entre el hombre y el medio.

En resumen, podemos decir que la salud es algo complejo que abarca un poco de bienestar, así como la capacidad para ejercer todo tipo de funciones y como contribuir a la felicidad de los semejantes”.

3.1.2. La enfermedad.

Las **primeras sapiencias** la consideraban como un castigo de los dioses, la enfermedad era una impureza. El concepto evolucionó y posteriormente se consideró la enfermedad como una alteración del organismo puesta de manifiesto como un trastorno de los órganos y sistemas del cuerpo (tanto físicos como psíquicos). Más tarde al concepto se le añadieron aspectos subjetivos (sufrimiento, dolor).

La **perspectiva social** dice que la enfermedad no es algo que sólo sufre el enfermo sino que es algo que también sufren los allegados.

La **perspectiva ecológica** trata la enfermedad como un desequilibrio del hombre con el medio.

3.1.3. Estilo de vida y su influencia sobre la salud.

Según (Bouchard C, 1994), “el estilo de vida depende de la personalidad y de las motivaciones así como de las pautas de conducta. Los estilos reflejan la calidad de vida, cuyo componente básico es la salud, lo que implica bienestar, vida agradable y progreso.

Los estilos de vida actuales exigen muy poca actividad física, por lo que la gente ante esta perspectiva pasiva ha empezado a practicar diferentes deportes.

La epidemiología se ha encargado de analizar la salud de una población (sociedad) cuyos resultados han demostrado los efectos negativos del sedentarismo frente a la beneficiosa influencia que la práctica regular y programada de ejercicio físico tiene para nuestro bienestar social, psíquico y físico.

El sedentarismo se ha asociado con una serie de patologías como son: Diabetes Mellitus no insulino dependientes, hipertensión, enfermedades coronarias, obesidad y osteoporosis. Se ha constatado que la persona que practica actividad física tiene menor tendencia a la depresión y a la ansiedad.

Es importante conocer los factores de riesgo del hombre moderno que son posible cambiarlos para poder prevenir todas las patologías mencionadas anteriormente”.

Según (Biddle, 2000), hay tres factores, estos son:

- a) **“Factores independientes de nuestra voluntad:** Son el patrimonio genético, la morfo psicología, estrés laboral e inadaptación al trabajo.

- b) **Factores dependientes:** Tabaco, sedentarismo, alimentación desequilibrada, alcohol.
- c) **Factores combinados:** Son la mezcla de los anteriores: hipertensión, obesidad, parámetros de la biología sanguínea altos (urea, creatina)”.

3.2. Beneficios de la actividad física.

La actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

En general, los efectos benéficos, tal como lo menciona (Martinez, 2003) en su investigación Beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

3.2.1. Fisiológico.

Se refiere al aumento de la elasticidad y movilidad articular.

- “Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
- Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).
- Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
- A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
- A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.
- Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis.

- Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.
- Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.”.

3.2.2. Psicológicos y afectivos.

“La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio. El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes”.

3.2.3. Sociales.

“El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo.

Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad”.

3.3. Efectos de la actividad física en la salud.

Son varios los efectos positivos que produce la actividad física en la salud del ser humano, en esto coinciden varios autores tales como (Blair, 1995), (Martinez, 2003) y otros y lo describen de la siguiente manera:

3.3.1. Efectos a nivel cardiovascular.

- “Disminuye el riesgo de cardiopatía isquémica (falta de riego sanguíneo).
- Puede disminuir la presión sanguínea.
- Mejora la adaptación y la eficacia cardiovascular.
- Aumenta el gasto cardíaco, disminuye la frecuencia cardíaca y las resistencias periféricas.
- Disminuye la mortalidad tras un infarto de miocardio en torno al 20%”.

3.3.2. Efectos a nivel metabólico.

- “Reduce los niveles plasmáticos de lipoproteínas de baja y muy baja densidad.
- Disminuye el colesterol sérico y el contenido de triglicéridos.
- Aumenten los niveles de lipoproteínas de alta densidad, mejorando la tolerancia a la glucosa.
- Puede prevenir y reducir la obesidad mejorando el equilibrio calórico”.

3.3.3. Efectos a nivel hematológico.

- “Mejora la actividad fibrinolítica, reduciendo el riesgo de enfermedades trombo embolicas.

CAPÍTULO IV

BENEFICIOS EN LA SALUD MEDIANTE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

En este capítulo se detallan algunas recomendaciones para mejorar ciertas condiciones desfavorables con relación a las diferentes dificultades de salud que se pueden presentar por la falta de actividades físicas durante nuestra rutina diaria.

4.1 Algunos beneficios en salud al momento de la práctica.

- “Disminuye el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes, cáncer del colon y osteoporosis.
- Mantiene o incrementa la fuerza, flexibilidad y densidad de los huesos.
- Reduce el riesgo de caída entre personas más viejas.
- Mejora la salud mental y el humor.
- Releva síntomas de depresión y ansiedad y mejora las habilidades sociales.
- Ayuda al mantenimiento del peso o pérdida, reduciendo la grasa del cuerpo y aumentando la masa del músculo”.

4.2 Beneficios de la actividad física.

- “Mejora la actividad física.
- Da más vitalidad y energía.
- Fortalece la estructura ósea y muscular.
- Mejorar el sistema inmunológico.
- Retarda o evita enfermedades crónicas.

- Evita la disminución de la respuesta motora.
- Controla el peso corporal.
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Brinda más oportunidades para interactuar y reunirse con otras personas.
- Favorece la vida independiente del adulto mayor.

El entrenamiento físico mediante movimientos lentos y controlados estimula las fibras musculares. A lo mejor le parece que le falta de ánimo para realizar estos ejercicios, pero en realidad se trata de unas rutinas sencillas que uno puede hacer en casa como desarrollar los músculos de la espalda, el estómago y los glúteos poniéndose de pie y sentándose en una silla veinticuatro veces, en tres series de ocho movimientos que puede fortalecer los músculos de la parte posterior de las piernas, estas rutinas o programas está dirigido a todas las personas que quieren mejorar su calidad de vida, aumentando la actividad física e integrando el ejercicio como parte de su rutina diaria”.

¿Qué tipo de actividad física puede realizar?

- “Ejercicios de resistencia: fortalece el sistema cardiovascular y respiratorio.
- Ejercicio de fuerza: aumenta la capacidad de trabajo, desarrollan la musculatura y mantiene la postura corporal.
- Ejercicio de flexibilidad: aumenta la amplitud de los movimientos disminuye el riesgo de lesiones articulares.

Todos estos ejercicios van a estar contraindicados en toda persona que por prescripción facultativa, limitación de movimientos, escasa ventilación, iluminación deficiente o cualquier otra limitante imposibilite la correcta ejecución de los mismos”.

4.3 Beneficios de la actividad física con el crecimiento.

“Para la comprensión de los beneficios de la actividad física en el crecimiento, se hace referencia a (Palacio, 1999), quien sostiene que la formación de hueso u osteogénesis tiende a aumentar en aquellos óseos sometidos a cargas y por el contrario disminuye cuando cesa el estrés al que estaba sometido el hueso. El ejercicio físico supone un estrés para el hueso y más que aumentar el crecimiento lineal produce un esqueleto más denso y fuerte mejor preparado para soportar cargas.

Durante el crecimiento, los centros de osificación o cartílagos del crecimiento están abiertos y cualquier traumatismo o fractura que los afecte puede producir un acortamiento de dicho hueso o extremidad.

No sólo los traumatismos y fracturas afectan sino también una presión excesiva sobre estos cartílagos y sobre los discos intervertebrales puede provocar detenciones del crecimiento. Por esto son desaconsejables los ejercicios con cargas excesivas antes de que finalice el crecimiento.

Por otra parte, se pueden producir fácilmente lesiones en el sistema de inserción músculo-esquelético debido a que el rápido crecimiento óseo no siempre se acompaña de un desarrollo paralelo del tendón; Por eso un entrenamiento excesivo de los músculos tampoco es aconsejado porque puede producir arrancamientos a nivel de su inserción también apofisitis”.

4.3.1 Factores de riesgo de las lesiones por sobrecarga.

- a) “El crecimiento: Durante el crecimiento se pueden producir lesiones en las superficies articulares, epífisis, apófisis de inserción y en el cartílago de crecimiento.
- b) Errores de entrenamiento: Cambios bruscos de tipo de entrenamiento o incrementos exagerados de carga pueden lesiones por sobrecarga.
- c) Desbalance músculo-tendinoso: Para evitar lesiones se deben realizar ejercicios de flexibilidad.

- d) Defecto anatómico de alineación: Las rodillas valgus o varas, pies planos, pies cabos, rótula desviada, etc. En todos estos casos la persona soporta mucha más tensión³³ que la persona normal.
- e) Calzado y superficie de juego: Un calzado adecuado debe proporcionar soporte, estabilidad y absorción de impacto. Muchas veces la dureza del suelo que no es acompañada con un calzado adecuado, es causa frecuente de apofisitis.
- f) Defectos de nutrición: Carencias vitamínicas o cálcicas. La amenorrea (ausencia de la regla femenina, produciendo una desmineralización. Las carencias nutritivas provocan anorexia que junto a trastornos de tipo psicológico y la desmineralización forman la triada de las mujeres deportistas.
- g) Condicionantes socioculturales: El sedentarismo favorece la obesidad y este sobrepeso favorece las lesiones por sobrecarga.
- h) Enfermedades asociadas: Infecciones, tumores y enfermedades reumáticas son todas ellas enfermedades a tener en cuenta a la hora de la aparición de una lesión.
- i) Factores psicológicos: El estrés favorece el riesgo de lesiones”.

4.3.2 Prevención de las lesiones por sobrecarga.

- a) “Hay que dejar suficiente tiempo de recuperación después de un trabajo o ejercicio intenso, sobre todo si es de fuerza.
- b) No realizar cambios bruscos de carga.
- c) Hay que descartar el trabajo con pesas al igual que el trabajo con cargas por encima de la cabeza durante la fase de crecimiento porque el propio peso del cuerpo ya sirve de carga.
- d) Hay que rechazar trabajos con cargas que supongan un esfuerzo unilateral o asimétrico.
- e) No se debe trabajar con cargas estáticas durante mucho tiempo; mejor con cargas dinámicas alternas”.

4.3.3 Principales lesiones durante el crecimiento debido a sobrecargas.

4.3.3.1 Enfermedad de Osgood – Schlatter:

“Es una apofisitis de la tuberosidad anterior de la tibia, a nivel de la inserción del tendón rotuliano. Es una zona donde el tendón tira y se pueden producir arrancamientos de la tuberosidad. Suele aparecer un abultamiento que contribuye a aumentar los microtraumatismos. Las medidas a tomar por el educador físico son:

- Evitar los hiperextensiones bruscos de rodilla.
- Evitar los multisaltos y procurar no tener la rodilla mucho tiempo en flexión”.

4.3.3.2 Enfermedad de Sinding - Larsen - Johanson:

“Es igual que la anterior pero situada en el polo inferior de la rótula. Se toman las mismas medidas que en el anterior apartado”.

4.3.3.3 Enfermedad de Sever:

“Es una apofisitis del calcáneo, a nivel de la inserción del tendón de Aquiles. Hay apoyo doloroso del tendón; Sobre todo después de andar descalzo o realizar mucho ejercicio.

La causa es una tracción excesiva del tendón de Aquiles sobre el calcáneo, puesto que aparece un centro de osificación en el calcáneo a los 8 años y se tiene entre 16 y 18 años. Se sospecha que un niño tiene esta enfermedad cuando es muy activo (salta, corre) y se queja de dolor en el tendón lo que se denomina tadalgia, suele estar asociada a una cortedad del tendón de Aquiles y a un pie en valgo”.

4.3.3.4 Enfermedad de Freiberg:

“Es una epifisitis de la segunda cabeza metatarsiana del pie. Está ligada a tener un metatarsiano demasiado largo o un dedo gordo demasiado corto. Con la actividad física se sobrecarga este metatarsiano, presenta dolor y cojera (aparece en niñas que se ponen tacones en edades tempranas. Las medidas a tomar por el educador son:

- Evitar la flexión de los dedos del pie. (No ponerse de puntillas, saltos bruscos).
- Se corrige poniendo una barra retrocapital. (Se pone detrás de la cabeza de los metatarsianos”.

4.3.3.5 Enfermedad de Legg - Perthes – Calvé:

“Es una necrosis ósea de la cabeza del fémur. Presenta cojera y dolor. El origen es hereditario, pero el desencadenante son los traumatismos producidos por la actividad física.

Las medidas a tomar por el educador son no hacer actividad física porque se pueden producir deformaciones, artrosis prematura, etc.”.

4.3.3.6 Epifisiolosis:

“Es un desplazamiento que puede ocurrir en la cabeza radial, cubital, del fémur y humeral. Se deben evitar multisaltos, sobrecargas repetidas en el tiempo”.

4.3.3.7 Condromalacia rotuliana o síndrome patelo – femoral:

“Sufre un desgaste en el cartílago de detrás de la rótula debido al choque del fémur. Es más común en las mujeres (porque tienen la rótula más pequeña), la causa más importante es el mal alineamiento de la rótula por atrofia del vasto interno. Sus síntomas son el dolor al subir y bajar escaleras, al flexionar las rodillas durante mucho tiempo. Se recomienda en esta enfermedad:

- Potenciar cuádriceps con pesas en los pies.
- Potenciar los abductores y aductores de la cadera.
- Realizar estiramiento de gemelos.
- No realizar ejercicios que supongan estar en flexión de rodilla durante mucho tiempo”.

4.4 Programa de actividades físicas.

4.4.1 Trate de caminar como mínimo 30 minutos al día.

Esta caminata permitirá:

- “Aumentar el gasto energético
- Fortalecer el sistema respiratorio
- Fortalecer el sistema cardiovascular
- Disminuir el riesgo de hiperlipidemia
- Mejorar la composición corporal

Caminar se considera una de las mejores opciones pues es fácil, seguro y económico. El caminar a paso acelerado puede quemar tantas calorías como correr, pero tiene menos posibilidad de causar lesiones que correr o trotar. Y tampoco requiere de ningún entrenamiento o equipo especial excepto de unos buenos zapatos.

Caminar es un ejercicio aeróbico y de soportar el peso de modo tal que es bueno para el corazón y le ayuda a prevenir la osteoporosis”.

4.4.2 Realice ejercicios de flexibilidad o estiramiento.

“Habitualmente realice ejercicios que movilicen todas las articulaciones, no olvide compensar las malas posturas.

Beneficios de los ejercicios de flexibilidad.

- Mejoran la flexibilidad y movilidad de las articulaciones
- Fortalecen ligamentos y tendones
- Disminuye el riesgo de lesiones laborales
- Controlan y disminuye las alteraciones posturales por descompensación entre grupos musculares

El estiramiento puede realizarse en cualquier momento: en el trabajo, en el coche, esperando el autobús, andando por la calle, bajo la sombra de un árbol o en la playa. Nos estiramos antes y después de una actividad física, pero también siempre que podamos durante el día.

Aquí tenemos algunos ejemplos:

- Al levantarnos.
- En el trabajo como válvula de escape para la tensión nerviosa.
- Después de haber estado un rato sentado o levantarnos.
- Cuando nos sentimos tensos.
- En cualquier momento del día, cuando vemos tv, leemos, etc.

¿Por qué hacerlo?

Para eliminar la tensión del cuerpo y de la mente, el estiramiento debe ser componente de la vida diaria. Con este tipo de estiramiento regular conseguiremos:

- Reducir la tensión muscular.
- Mejorar la coordinación de movimientos, que serán más libres y fáciles.

- Aumentar la posibilidad de movimiento.
- Prevenir daños. Como la tirantez muscular. (Un músculo fuerte y preparado resiste mejor la tensión que uno que no se ha preparado previamente.)
- Facilitar las actividades explosivas como correr, nadar, montar bicicleta, etc.
- Preparar los músculos para ser usados.
- Mejorar y agilizar la circulación.
- Una sensación agradable”.

4.4.3 **Realice ejercicios de fuerza.**

- “Llevar y levantar las bolsas o jabas (llenas) en vez de usar una carretilla.
- Suba las escaleras con ese peso (no más de cinco pisos).
- Haga abdominales.
- Visite un gimnasio para que trabaje con pesas (con un profesor.)
- Utilice todo lo que le rodea en beneficio de su salud, por ejemplo levante la silla donde está sentado a un metro del piso varias veces, realice semicucullas. Desde la posición de apoyo mixto de espaldas sobre el buró, mesa, silla, butaca, muro, etc., realice flexión y extensión de los brazos. Ubique frente a la pared y desde la posición de apoyo mixto de frente, apoye sus manos en la pared, los pies en el piso, incline el tronco al frente aproximadamente 60 grados y realice la flexión y extensión de los brazos. Puede hacerlos en tres tandas de ocho repeticiones, lo puede emplear 2 a 3 veces por semanas teniendo en cuenta las características fisiológicas de ser humano”. (Anexo 03).

Beneficios de los ejercicios fuerza

- “Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un Aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-Mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis.
- Mejora la postura corporal por el fortalecimiento de los músculos.
- Aumenta el volumen y tonifican los músculos.
- Disminuyen las lumbalgias”.

4.4.4 Realice automasaje, deslice sus manos suavemente sobre la piel de todo el cuerpo.

“El automasaje tiene también aspectos positivos. En primer lugar, si se siente entumecido o cansado, puede algunas veces ayudarlo a reanimar el cuerpo. En segundo lugar, creo que mantener una sana relación física de este tipo consigo mismo tiene ciertas compensaciones psicológicas. Aprender a tocar el cuerpo es una buena manera de aprender a aceptarlo”.

CONCLUSIONES

- PRIMERA.-** La actividad física, expresada como un movimiento que realiza nuestro organismo debido a la puesta en actividad de los músculos y la energía que se pone en evidencia, la misma que está vinculado al concepto de salud y calidad de vida, además ayuda en la autoestima y en procesos mentales de todo ser humano.
- SEGUNDA.-** Es necesario realizar alguna actividad físico deportivo para conservar la salud física, para mejorar la autoestima y para evitar o reducir el estrés; lo que permite reafirmar, que el fomento de las actividades físico deportivas influyen significativamente en el mejoramiento de estilos de vida de las personas.
- TERCERA.-** Las actividades físicas, planificadas aportan beneficios que generan competencias, permite a los niños el aumento de su autoestima, entusiasmo, bienestar percibido, auto confianza, estabilidad, humor, imagen corporal, estado de ánimo y funcionamiento intelectual.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las instituciones educativas poner mayor énfasis en el desarrollo de actividades físicas en los estudiantes, teniendo en cuenta los beneficios físicos y psicológicos que ésta trae en las personas y de manera específica a los estudiantes.

- Involucrar a los padres de familia, Municipalidad y comunidad en general sobre la necesidad de fomentar el desarrollo de actividades físicas en las personas en general, buscando con ello prevenir muchas enfermedades y así contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas sobre todo en lo relacionado a la salud.

- Se recomienda a los docentes, especialmente del área de Educación Física, realizar trabajos de investigación relacionados con el desarrollo de la actividad física en sus estudiantes y comunidad en general, creando conciencia sobre la importancia de la actividad física en las personas.

REFERENCIAS CITADAS

Actividad física y salud. Educación infantil, Fraile Aranda (Dir.); Antonio Fraile, M^a Carmen, Vesga Ochoa (coord.), Valladolid (2004)

Álvarez del Palacio. Importancia de la actividad física Médico y Universidad de León Humanista. Tesis Doctoral. (1999). Extraído el 31 de enero de 2014 desde <http://www.deportedigital.galeon.com/salud/beneficios.htm>

Álvarez E. Villa. "La aptitud física es una forma de entrenamiento físico y Mantenimiento de la Salud. Archivo de medicina del deporte. (Vol. XIII, n ° 511 1996). Extraído el 07 de febrero de 2014 desde <http://www.dia-de.com/actividad-fisica/>

Biddle, S.J.H, Fox, K. R, y Boutcher, S. H. (2000). La actividad física y el bienestar psicológico. London: Routledge. Extraído el 31 de enero de 2014 desde <http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/pb/af/af03.html>

Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, eds. Actividad física, la aptitud y la salud Internacional. Procedimientos y consenso comunicado. Champaign: Huma Kinetics, (1994). Extraído el 07 de febrero de 2014 desde <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/actividad-fisica>

Blair, S.N. Y Hardman, A. (1995). Número especial: La actividad física, la salud y el bienestar - una conferencia de consenso científico internacional. Trimestral de Investigación para el Ejercicio y el Deporte. Extraído el 02 de febrero de 2014 desde <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html>.

Cjuno, E. (2017). Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar. Tesis de grado. Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. Arequipa, Perú.

Fraile Aranda, Antonio (Coord.) Título Actividad física y salud en la escuela, Valladolid, fecha de Edición 1996.

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.clinicabenidorm.com/beneficios-actividad-fisica/&ved=2ahUKEwir9t_1_uvrAhWcHbkGHXDJBrAQFjAGegQIAhAB&usg=AOvVaw1_99BqwlvlxcQhEFO4wwMC&cshid

[http://www. Suteba.org.ar/folleto-actividad-fisica-10340.html](http://www.Suteba.org.ar/folleto-actividad-fisica-10340.html).

Fuente: http://ec.europa.eu/heath-eu/journalist_prize/2011/index_es.html

Kelley GA, Caminar y presión arterial en reposo en los adultos un meta-análisis, (2000). Extraído el 09 de febrero de 2014 desde <http://www.hazcheckup.com/actividad-fisica/importancia-de-la-actividad-fisica>

Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159, Agosto de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>.

Maestro de Educación Física (CPI Antonio Orza Couto) Estudiante de 5° curso de Pedagogía. Revista Digital - Buenos Aires – (Agosto de 2002). Extraído el 04 de febrero de 2014 desde <http://www.efdeportes.com/>

Martínez, J. A, Varo, J. J. y Martínez, M. A. (2003). Beneficios de la actividad física. Medicina clínica. Extraído el 10 de febrero de 2014 desde <http://www.importancia.org/actividad-fisica.php>

Merino, B. y Aznar, S. (1999). Actividad Física y Salud. Madrid. Extraído el 02 de febrero de 2014 desde <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Patarroyo, M. (2011). Beneficios de la actividad física. Universidad de Alcalá, Facultad de Psicopedagogía, España. Extraído el 04 de febrero de 2014 desde <http://deportes.tudiscovery.com/cual-es-el-mejor-horario-para-realizar-actividad-fisica/>

Salud Mundial –Deporte para toda la vida. Organización Mundial de la Salud (1978).

ANEXOS

ANEXO N° 01

Actividad física, consiste en cualquier movimiento corporal



Fuente: [http://www. Suteba.org.ar/folleto-actividad-fisica-10340.html](http://www.Suteba.org.ar/folleto-actividad-fisica-10340.html)

ANEXO N° 02

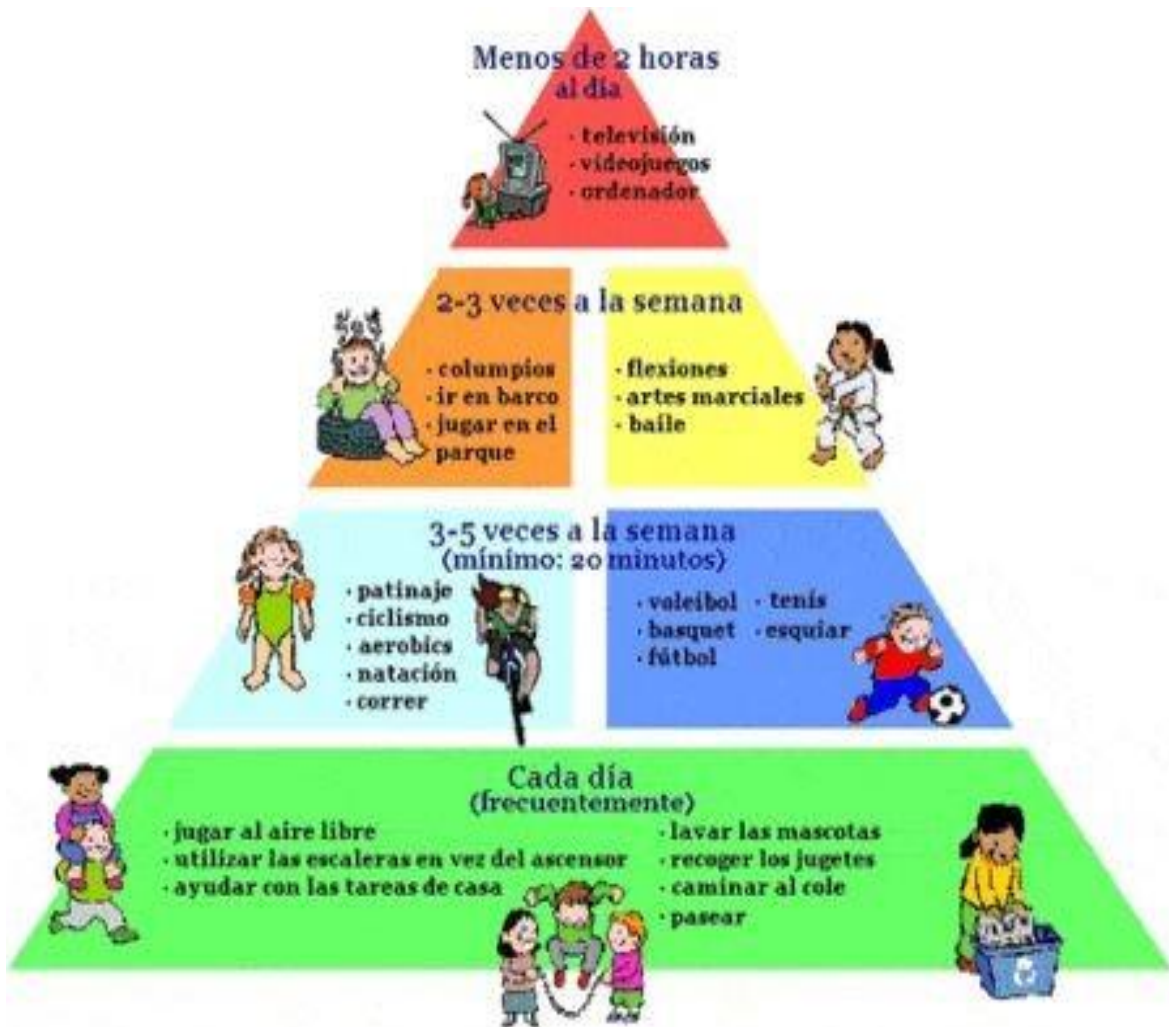
Condición motriz: es la aptitud de realizar trabajos intensos



Fuente: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, eds. Actividad física, la aptitud y la salud Internacional.

ANEXO 03

Programas de actividades físicas en beneficio de nuestra salud.



Fuente: http://ec.europa.eu/health-eu/journalist_prize/2011/index_es.html

IMAGEN

La actividad física permite el desarrollo de habilidades, destreza en los estudiantes de manera integral en su vida cotidiana.



La selección femenina de vóley de la I.E. N° 17524 de San Agustín del distrito de Bellavista – Jaén, en una tarde de competencia bajo la responsabilidad del docente Lucho Vega Becerra.

Beneficios de la actividad física en la salud de los estudiantes

RESUMEN DE RESULTADOS

14% INDICE DE SIMILITUD	14% FUENTES DE INTERNET	0% PUBLICACIONES	6% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	1library.co Fuente de Internet	3%
2	html.rincondelvago.com Fuente de Internet	3%
3	www.coursehero.com Fuente de Internet	2%
4	es.slideshare.net Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1%
6	altorendimiento.com Fuente de Internet	1%
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
8	www.clubensayos.com Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
(asesor)