

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La actividad física y sus beneficios para la salud de las personas

Trabajo académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor:

Carlos Enrique Rivera Díaz

Juanjui - Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La actividad física y sus beneficios para la salud de las personas

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Juanjui - Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La actividad física y sus beneficios para la salud de las personas

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

Carlos Enrique Rivera Díaz. (Autor)

.....

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

.....

Juanjui - Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Janjui, a veintidós días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Maximino Cerezo, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Aba (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: “*La actividad física y sus beneficios para la salud de las personas*”, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física. (a) **RIVERA DÍAZ, CARLOS ENRIQUE**.

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, **RIVERA DÍAZ, CARLOS ENRIQUE**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

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

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy Figuerola Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Aba
Vocal del Jurado

La actividad física y sus beneficios para la salud de las personas

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	docplayer.es Fuente de Internet	7%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.puce.edu.ec Fuente de Internet	3%
4	aeda-andalucia.es Fuente de Internet	2%
5	erp.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	scielo.cl Fuente de Internet	1%
8	repository.uniminuto.edu Fuente de Internet	1%
9	repositorio.autonoma.edu.co Fuente de Internet	



		1 %
10	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
11	minedupedia.mined.gob.sv Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	www.mayorgoma.com Fuente de Internet	<1 %
14	dspace.umh.es Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.

ASESOR.

Orcid. 0000-0003-2262-1003

DEDICATORIA

A Dios todo poderoso por fortalecer nuestras capacidades y plasmar experiencias y sabidurías para hacer realidad mi sueño anhelado.

A mi Madre que ha sido el pilar fundamental en mi formación profesional, pues por brindarme sus consejos divinos y paciencia, sin ella no lo había logrado. Tu bendición a diario me protege y me lleva por el camino del bien.

INDICE

DEDICATORIA.....	7
ÍNDICE.....	8
RESUMEN.....	9
ABSTRACT.....	10
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I.....	14
MARCO TEÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	14
1.1. Antecedentes de la investigación.....	14
1.2. La actividad física como elemento básico de los estilos de vida.....	18
1.3. Actividad física como movimientos.....	16
CAPÍTULO II.....	19
TIPOS, CAUSAS Y BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	19
2.1. Tipos de la actividad física.....	19
2.2. Causas de la actividad física.....	20
2.3. Beneficios de la actividad física.....	21
CONCLUSIONES.....	35
RECOMENDACIONES.....	36
REFERENCIAS CITADAS.....	37

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación es describir los beneficios de las actividades físicas para la salud de las personas. Es un estudio de tipo básico, de nivel exploratorio, para lo cual se ha utilizado diversas consultas teóricas en medios electrónicos y físicos, con la finalidad de tener los conocimientos adecuados y proporcionar herramientas teóricas precisas para el entendimiento de la misma. Las investigaciones realizadas por diferentes autores, determinaron que la actividad física beneficia a las personas en varios aspectos, entre los que tenemos, su salud física, mental y del mismo modo fortalece las capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales. Es por ello que su estudio resulta una pieza fundamental para las personas de diversas edades.

Palabras clave. Actividad física, sedentarismo, beneficios

ABSTRACT.

The objective of this research is to describe the benefits of physical activities for people's health. It is a study of a basic, exploratory level, for which various theoretical consultations have been used in electronic and physical media, in order to have adequate knowledge and provide precise theoretical tools for understanding it. The investigations carried out by different authors, determined that physical activity benefits people in several aspects, among which we have, their physical and mental health and in the same way it strengthens their physical, cognitive, emotional and social capacities. That is why its study is a fundamental piece for people of different ages.

Keywords. Physical activity, sedentary, benefits

INTRODUCCIÓN

Este estudio científico trata sobre los beneficios de la actividad física para la salud humana.

La actividad física es importante para personas de todas las edades. Porque a través de la actividad física, podemos aprender muchas maneras diferentes de vivir una vida adecuada, útil y con bienestar general. Teniendo esto en cuenta, este estudio recoge aproximaciones conceptuales sobre la importancia de la actividad física y, en concreto, sobre sus beneficios para mejorar el bienestar de las personas.

En todo el mundo, la actividad física se ha convertido en parte de la política pública gubernamental y, por lo tanto, es una prioridad en todos los sectores e instituciones públicas y privadas. Por ejemplo, en Materia Legislativa de Costa Rica, Plan Nacional de Actividad Física y Salud 2011 a 2021 (Trejos & Meza, 2017), para Costa Rica, se ha convertido en parte de un plan nacional para lograr objetivos comunes con la nación.

Por otro lado para el caso de Ecuador, diversas instituciones tratan de implementar actividades físicas, porque consideran que ella es vital para combatir el sedentarismo, en efecto se ha señalado que “se encuentra una asociación positiva de la actividad física con la calidad de vida, demostrando que los participantes que realizan actividad física regular gozan de una buena calidad de vida en un 94.1% y se contrasta con los participantes sedentarios en los que se encuentra que un 85.7% tienen una mala calidad de vida”. Por otro lado diversos estudios han “demostrado que aquellos participantes sedentarios tienen valores de perímetro abdominal mayores a lo recomendado en un 78.6% y por ende un mayor riesgo metabólico y de padecer patologías crónicas no transmisibles”, de ahí que la preocupación se centre en la “asociación encontrada entre el sedentarismo y la calidad de vida es respaldada por un O.R de 72; mientras que el sedentarismo relacionado con el perímetro abdominal nos indica una asociación con un O.R de 9.95 (Paredes, 2015)

Estos estudios son muy importantes porque acercan los contextos a nuestra realidad y desde el contexto peruano se ha de señalar que el sedentarismo es un fenómeno que cada día crece con mayor frecuencia. Desde muy niños estamos expuestos al sedentarismo por lo cual es vital que se estudie la importancia de las actividades físicas con la finalidad de comprenderla y ponerla en práctica en beneficio de la salud.

Objetivo general

Describir los beneficios que las actividades físicas producen en la salud de las personas.

Objetivos específicos

- Identificar los conceptos de actividad física para tener una base teórica sólida de lo que es la actividad física.
- Describir los beneficios de las actividades físicas en las personas y su importancia para poder prevenir muchas enfermedades.

De acuerdo a diversos estudios publicados en el contexto internacional y nacional la inactividad física y el sedentarismo constituyen un desafío para la salud pública a nivel mundial, fundamentalmente porque conllevan a un bajo gasto energético y conductas dietarias inadecuadas, han hecho aumentar en forma importante el sobrepeso, obesidad y diabetes.

Según la Organización Mundial de la Salud a nivel universal el sedentarismo es hoy reconocido como uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles como las cardiovasculares, la diabetes y el cáncer. El ejercicio físico, en población sana como enferma, ha sido recomendado como una intervención de primera línea o un coadyuvante para prevenir y controlar factores de riesgo cardiovascular (CV), para mejorar el pronóstico de distintas enfermedades crónicas (Román et al., 2019)

En ese sentido el estudio de la actividad física es importante para poder contribuir con datos teóricos al entendimiento de la importancia para las personas. De esta manera el presente trabajo monográfico se ha de convertir en uno de los estudios fundamentales como material de consulta para los profesionales de la salud mental, física, para los docentes e investigadores, así como para los docentes de educación física.

Los materiales que se pueden destacar son resaltador, bolígrafos, cuadernos de apuntes, lápiz, tajador, borrador, papel bond. La metodología de la investigación es de carácter netamente teórico, centrándose principalmente en la revisión y análisis de documentos de diversas plataformas virtuales y libros físicos.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1.1. Antecedentes de la investigación

Referente al tema de la actividad física y sus beneficios para la salud de las personas se ha podido encontrar investigaciones desde el ámbito local, nacional e internacional.

Antecedentes Nacionales.

Aguilar y Yopla, (2018). A nivel nacional, según el Ministerio de Salud (MINSA), cerca del 90% de los peruanos no realizan actividad física regular, lo que los deja con mala salud y exposición a una serie de enfermedades identificadas por la OMS.

La actividad física contribuye a la buena salud. Y tu cuerpo se sentirá mejor cada día, ayudándote a alcanzar las metas que te propongas. “Dadas nuestras preocupaciones por protegernos a nosotros mismos, a nuestras familias y comunidades, y lograr una buena salud física, la actividad física probablemente debería ser una prioridad” (Arama, 2020)

La integración de la actividad física facilita la pertenencia de los individuos a equipos, reforzando así las diversas relaciones interpersonales e interpersonales. Según un estudio (Cabello, 2018):

"La importancia de las prácticas de actividad física bien realizadas para contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas está subrepresentada, dada su escala. "La prueba de que no debería serlo" (Paraga, 2018).

El Ministerio de Salud (MINSA, 1990) informa que menos del 12% de la población peruana es físicamente activa y, en promedio, 1 de cada 2 peruanos no practica deportes. Y sorprende que según información sobre las prácticas de actividad física de la población peruana, menos del 10% de ellos realizan actividad física beneficiosa para su salud.

Antecedentes Internacionales.

A lo largo de la historia, los humanos han tratado de mantenerse saludables y prevenir enfermedades de diversas maneras. De esta forma, diferentes culturas han reconocido y desarrollado los beneficios del ejercicio y han encontrado que las prácticas de ejercicio son necesarias para que las personas mantengan un buen funcionamiento físico, mental y social. Al respecto, Daólio (2006) señala:

China Antigua y Grecia Clásica: Los chinos utilizaban ejercicios para lograr la armonía corporal. En Grecia se practicaba el ejercicio para la salud general, siguiendo las ideas de Platón y Galeno.

Gálvez (2004) realizó una investigación sobre la naturaleza del método de encuesta examinando la 'actividad física habitual de los jóvenes de la Región de Murcia'. 2004, "Análisis de los motivos para realizar y no realizar actividad física", Universidad de Murcia, España.

El objetivo del estudio era 'examinar el grado de actividad física habitual de los adolescentes del área de Murcia'. Las edades de los participantes oscilaron entre los 14 y los 17 años. Se utilizó el Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA) para medir los niveles de actividad física habitual de los estudiantes. Como resultado, el nivel general de actividad física regular entre los jóvenes de la Región de Murcia está disminuyendo. Probablemente esto se deba a la falta de ejercicio físico y al uso activo e inestable del tiempo libre. Estos niveles se reducen considerablemente con la edad y son muy escasos en mujeres, asimismo, las actividades físicas habituales en los adolescentes son más elevados durante el tiempo de permanencia en el centro educativo, posiblemente debido a la influencia del profesor de Educación Física. Además, se ha determinado la existencia de un reducido nivel de asociacionismo deportivo en la etapa adolescente, que se reduce considerablemente con la edad y mucho más en mujeres. Por

otro lado, se debe destacar que la motivación y el deseo por las clases de Educación Física aumentan considerablemente los niveles de actividad física habitual en adolescentes de ambos sexos, evento que muestra la importancia de dicha materia en los hábitos saludables de los adolescentes.

Pierón (2007), indica que la inactividad física es uno de los problemas sociales más comunes que se produce en todo el mundo, y en casi todas las culturas. Se le reconoce como un problema de salud pública, donde la inactividad y la obesidad se consideran como verdaderas epidemias que crean dificultades, siendo necesario para enfrentar esta problemática un presupuesto financiero para su tratamiento, de igual manera la Organización Mundial de la Salud considera que cada año mueren dos millones de personas debido a la inactividad física, y para el año 2020 las enfermedades no transmisibles causarán la muerte de más del 70% de la carga global de las enfermedades World Health Organization (2002) citado por el autor antes mencionado. También citado por Cristi (2015) (OMS, 2010), 3,2 millones de personas en todo el mundo mueren a causa de la inactividad física cada año, y se estima que es el cuarto factor de riesgo más importante asociado con la mortalidad.

1.2. Definición de la Actividad Física

Definir la actividad física, permite orientar su sentido y entender sus beneficios para poder considerarlo como parte elemental de la vida diaria. En esa línea una primera definición señala que la actividad física:

Es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psicosociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental, conceptualización que evidencia la

integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física.

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física.

Desde el ámbito de la funcionalidad, depende de la etapa de la vida en que se encuentre el individuo; por ejemplo, en sus inicios es el juego, en la juventud el deporte, mientras que en la adultez se combinan estas experiencias en diferentes formas de expresión y de desarrollo físico y mental. La actividad física tiene la habilidad de reducir directamente los factores de riesgo de las enfermedades crónicas y de catalizar cambios positivos con respecto a otros factores de riesgo para estas enfermedades.

Una opinión clave que define y categoriza la actividad física es la del Colegio Americano de Medicina Deportiva, que establece que tan pronto como una persona se involucra en ejercicio voluntario, su metabolismo aumenta como resultado de la actividad muscular y aumenta la actividad física. La actividad es la base para los niveles de intensidad.

La actividad física en este sentido expresa las acciones y la conciencia del cuerpo en movimiento, con el fin de crear una actitud positiva frente a la generación de vida, para buscar mayores oportunidades de expresar y lograr el movimiento en las personas y comunidades, entendido como una experiencia de vida. Relaciones individuales y grupales sociales (Reyes, 2018).

1.3. Actividad física como movimientos

(Aguilar & Yopla, 2018) significa ejercicio destinado a gastar energía a través de una variedad de actividades. Estas actividades permiten mejoras en el cuerpo humano. Esto se destacó como:

La actividad física es un componente fundamental de un estilo de vida saludable y se asocia con una amplia gama de beneficios para la salud física y mental. Todas las causas de muerte, tasa de enfermedad coronaria, hipertensión arterial, infarto de miocardio y síndrome metabólico vinculado a una mejor condición cardiorrespiratoria y fuerza muscular, una composición de peso corporal más saludable, una mejor salud ósea, una mejor salud funcional y una mejor función cognitiva. También hay pruebas sólidas para demostrarlo. Esto puede explicar, al menos parcialmente, su efecto protector. (Arbós, 2017).

1.4. La actividad física como elemento básico de los estilos de vida

Esta concepción es importante porque ayuda a entender las actividades físicas como parte esencial de un estilo de vida peculiar para las personas de todas las edades. El estilo de vida que se promueve desde la actividad física es “activo” y está orientada a “conseguir los objetivos propuestos tanto a corto, como a medio y largo plazo” (Capdevila, 2016), lo mismo anota que las actividades físicas conllevan a estilos de vida saludables.

Este tipo de actividades involucra movimientos, caminata, correr, práctica de ejercicios que permitan estar en armonía con los estados emocionales, bien de salud y sobre todo con muchas energías para lograr lo propuesto. La práctica de las actividades físicas debe ser diario, es decir conseguir un hábito con ellos. (UCA, 2020)

CAPÍTULO II

TIPOS, CAUSAS Y BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

2.1. Tipos de la actividad física

Aerobio.

Estos ejercicios ayudan a mantener el corazón, los pulmones y las articulaciones saludables y, combinados con una dieta adecuada, pueden ayudarlo a alcanzar su peso ideal. Son fáciles de implementar y todos se adaptan a las necesidades del ejecutante. Éstos son algunos de ellos:

- Senderismo.
- Natación.
- Andar en bicicleta.
- Ejecutar.
- Practicar fútbol.

Es importante hacer ejercicio regularmente y hacerlo durante 30 minutos al día. Andar en bicicleta contribuye a la mejora física y mental de un individuo.

Ejercicio de resistencia.

Las personas que hacen este tipo de ejercicio tienen una mejor postura, se ven más tonificadas, tienen menos probabilidades de caerse y tienen más flexibilidad. En general, la fuerza natural del cuerpo está bajo tensión, por lo que es importante fortalecer las piernas, los hombros, los brazos, los abdominales y la espalda.

Ejercicios de Flexibilidad

Estos ejercicios recomiendan seguir un programa de calentamiento que estire los músculos de su cuerpo. Yoga, Pilates y Tai Chi se recomiendan para ejercicios de flexibilidad ya que combinan diferentes posiciones para proporcionar movimientos de estiramiento y equilibrio. Problemas y Lesiones Deportivas (MAYOCLINIC, s.f.)

Ejercicios para Fortalecer los Huesos

Saltar, correr, levantar pesas y algunos deportes son algunos de los ejercicios que ayudan a fortalecer los huesos.

2.2. Causas de la actividad física

Un estilo de vida inactivo puede contribuir a muchas enfermedades crónicas. Un estilo de vida inactivo también puede aumentar el riesgo de muerte prematura. Y cuanto más se sienta, mayores son sus riesgos para la salud.

- Obesidad
- Enfermedad cardíaca, incluyendo enfermedad coronaria y ataque cardíaco
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Accidente cerebrovascular
- Síndrome metabólico
- Diabetes tipo 2
- Identificar cáncer de colon, mama, útero, etc. cáncer
- Osteoporosis y caídas
- Aumento de la depresión y la ansiedad que incluso conducen a la obesidad.

Últimamente, cada vez son más las personas que dejan de hacer ejercicio por motivos de salud o por pereza. Pero no saben qué causa esto en sus cuerpos y su salud. Así que aquí hay 10 razones por las que debe tener mucho cuidado.

- El cuerpo pierde elasticidad.
- Aumento de los niveles de depresión.
- Se produce falta de ejercicio.
- Cambios en la presión arterial.
- Pérdida de fuerza muscular, movilidad y flexibilidad en las extremidades superiores e inferiores.
- Aumenta la retención de líquidos y problemas cardiovasculares.
- Cambios de humor constantes.
- Aparición de celulitis y flacidez del cuerpo.
- Los músculos y las articulaciones se debilitan, provocando dolores constantes e incluso contracturas.
- El cuerpo usa menos oxígeno, lo que produce más dióxido de carbono, reduce la capacidad pulmonar y degenera los tejidos.

La falta de ejercicio provoca efectos adversos en el cuerpo humano, y aparecen los siguientes efectos adversos.

- Aumento de peso
- Falta de masa muscular
- Presión arterial alta
- Niveles altos de colesterol y triglicéridos
- Insomnio
- Aumento de la ansiedad
- Dificultad para respirar
- Estreñimiento

Si sufres alguna de estas dolencias: Es hora para tomar acción y rejuvenecer tu cuerpo. El estilo de vida sedentario y el aumento de peso son el resultado de la falta de actividad física

Lesiones deportivas más comunes

Las lesiones deportivas afectan una variedad de tejidos corporales, incluidos músculos, tendones, ligamentos, articulaciones y huesos. Existe una posibilidad. Las lesiones más comunes relacionadas con el deporte son:

- a) **Tendinitis.** Esta es una forma de tendinitis y generalmente es causada por la repetición de ciertos movimientos durante un largo período de tiempo. La tendinitis puede provocar una variedad de lesiones deportivas, incluida la epicondilitis lateral (también conocida como codo de tenista), la epicondilitis medial (codo de golfista) y la tendinitis rotuliana (rodilla de saltador). Ninguna de estas tres lesiones se limita a los atletas, pero la epicondilitis lateral es común entre los atletas de raqueta. Epicondilitis medial en personas que practican golf, deportes de raqueta o entrenamiento de fuerza. Tendinitis rotuliana en personas que practican deportes que implican saltos repetitivos, como baloncesto y voleibol.
- b) **Tensión muscular.** Consiste en el desgarro de las fibras musculares debido a un estiramiento repentino del músculo. Un ejemplo de una distensión muscular común relacionada con el ejercicio es la distensión de los isquiotibiales en la parte posterior del muslo. Esta lesión es común en deportes como fútbol, baloncesto, tenis y carreras que implican carreras rápidas o paradas repentinas.
- c) **Esguince.** Estos son esguinces repentinos de una articulación que pueden desgarrar los ligamentos y las fibras musculares adyacentes. Los esguinces más comunes relacionados con el deporte son los de muñeca, tobillo y rodilla.
- d) **Daño al cartílago.** Es causada por una laceración o desgarro de menisco. Los deportes que implican la rotación de la rodilla, como el tenis y el baloncesto, aumentan el riesgo de lesiones meniscales.

e) **Fractura o fractura ósea.** En los deportes, las piernas, los brazos, los tobillos, las muñecas, los dedos de las manos o de los pies son los más afectados. (medlineplus, sin fecha)

2.3. Beneficios de la actividad física

La actividad física como beneficio para la salud física

En este sentido, los expertos señalan que la actividad física siempre beneficia la salud física de las personas.

La actividad física es una de las fuerzas más poderosas para mantenerse saludable. La actividad física ayuda a prevenir y/o tratar muchos problemas de salud física y mental al mejorar el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos. La salud se concibe en una visión promocional y prospectiva, con énfasis en lo que produce salud, lejos de un enfoque patógeno) actividad física para reducir los efectos de diversas enfermedades:

En primer lugar, la actividad física es una herramienta potencial para reducir la enfermedad gravedad. Infección. Esto tiene que ver con lo que sucede en los pulmones durante una infección. El sistema inmunitario reconoce y ataca los virus que ingresan a los pulmones. Un choque entre el virus y las células inmunitarias provoca inflamación. Esta inflamación causa daño al tejido pulmonar, afecto la respiración y puede ser lo suficientemente grave como para requerir una intervención médica, como un ventilador.

En segundo lugar, la actividad física es eficaz tanto para prevenir como para tratar enfermedades cardíacas, diabetes y ocho tipos de cáncer específicos, todos los cuales reducen el riesgo de enfermedades graves y muerte en personas con coronavirus. Las autoridades sanitarias recomiendan ampliamente la actividad física, pero los esfuerzos para promover un estilo de vida activo son mínimos. “Ahora tiene sentido alentar a las personas, especialmente a aquellas con enfermedades crónicas, a realizar una

actividad física moderada antes de enfermarse, para reducir la gravedad de las enfermedades posinfecciosas”. (Alama) 2020)

En este sentido, la actividad física ha sido señalada como importante esencial para el desarrollo biológico. En otras palabras, el aumento de la actividad física mejora el funcionamiento de varios órganos, lo que ayuda a mejorar la calidad de vida.

La actividad física es uno de los aspectos fundamentales de la formación y desarrollo del organismo. Sin espacio para las actividades vitales que permiten el desarrollo de la motricidad en las diversas etapas de este proceso, el cuerpo humano como organismo vivo pierde su capacidad de fluidez. Este estudio desarrolla una aproximación al estado del anciano a nivel de actividad física y explora elementos teóricos y metodológicos para el diseño de programas de actividad física que influyan en las evaluaciones de la autonomía funcional. En este aspecto, se consideraron criterios para reducir la circunferencia de la cintura (que inicialmente parece más grande) y aumentar tanto la fuerza de los brazos como la flexibilidad de la parte superior e inferior del cuerpo, así como la resistencia aeróbica. Desde esta perspectiva, un programa de actividad física de 12 semanas no solo mejora el rendimiento físico (equilibrio, fuerza de prensión, fuerza de piernas y flexibilidad anterior del tronco), sino también parámetros antropométricos (relación cintura-cadera y circunferencia), podemos concluir que Oeste” (Alud, 2017).

Como nota positiva, la actividad física promueve la buena forma física y fortalece los músculos, los huesos y el cerebro. Esto también asegura un mejor funcionamiento de los órganos, sistemas y diferentes aspectos de la vida humana.

Está demostrado que el ejercicio físico y el deporte aportan a quien los practica un aspecto más saludable y estético; permiten conservar mayor fuerza vital y física, ayudan a mantener y recuperar el equilibrio físico y psíquico, retrasan la involución del sistema músculo-esquelético, facilitan la actividad articular y previenen la osteoporosis y, por lo tanto, las fracturas óseas; intervienen en el proceso de envejecimiento cardiovascular, previniendo la arteriosclerosis y mejorando la función endocrina,

fundamentalmente la suprarrenal (resistencia y adaptación al estrés) y favoreciendo el equilibrio neurovegetativo y la actividad psicointelectual (Alud, 2017)

Las actividades físicas, sirven específicamente para enfrentar diversos riesgos que pueden afectar a la salud y a las partes específicas del cuerpo como el corazón, los músculos, el cerebro, la circulación de la sangre.

De acuerdo con la información reportada en el estudio sobre la carga global de la enfermedad, lesiones y factores de riesgo, la inactividad física y la baja actividad física (AF) se encuentran en el puesto nueve entre los treinta factores de riesgo principales de mortalidad en el mundo para todas las edades y ambos sexos, aportando el 6.0% del total de las muertes (Bikbov, Perico, & Remuzzi, 2014). Según la Organización Mundial de la Salud, cerca de 3.2 millones de personas mueren anualmente debido a la inactividad física; adicionalmente, es uno de los factores de riesgo más importantes para padecer enfermedades cardiovasculares, siendo la causa principal en aproximadamente el 30% de cardiopatías isquémicas, 27% de casos de diabetes mellitus, y entre el 21% y el 25% de cánceres de mama y colon; adicionalmente, las personas inactivas tienen 20% a 30% mayor riesgo de mortalidad comparadas con aquellas que son suficientemente activas (OMS, 2014). Cerca del 23% de los adultos mayores de 18 años en el mundo no cumplen con las recomendaciones de AF sugeridas, evidenciándose para los países de ingresos altos, que el 26% de los hombres y 35% de las mujeres presentan una AF insuficiente, en comparación con países de ingresos bajos, en los cuales éstas proporciones son de 12% para hombres y 24% para mujeres. (OMS, 2015).

Según datos de la última Encuesta Nacional de Nutrición en Colombia, uno de cada tres colombianos cumple con la recomendación de 150 minutos semanales de AF cardiovascular de intensidad moderada (Fonseca et al. al., 2011). En comparación con las recomendaciones internacionales, los niveles de AF en Colombia, especialmente en la ciudad de Medellín, muestran una prevalencia de AF de 53 en ocio y transporte a pie.5% y 54,4% en adultos de 18 a 64 años (Fonseca et al., 2011). Su prevalencia es del 43,2% en las Américas y del 31,1% a nivel mundial.

Un estudio realizado en estudiantes universitarios en Argentina encontró que el 87% de los estudiantes de profesiones de educación física tenían niveles más altos de AF (NAF) que los estudiantes de otras profesiones. Además, se encontró que esta asociación se invierte para AF baja y moderada, con los niveles más altos encontrados entre estudiantes en ocupaciones que no son de educación física. (Fariola, 2011). "Estudios realizados en mujeres no aptas de dos universidades en el sur de Inglaterra han mostrado beneficios, particularmente en la actividad física, mayor rendimiento físico, salud mental, prevención de enfermedades e interacción social. En términos de su percepción de las barreras para participar en la actividad física, en los principales obstáculos para ellos fueron el esfuerzo físico requerido y el tiempo que necesitaban para realizar el ejercicio (Lovell, El Ansari, & Parker, 2010). De igual manera, otro estudio realizado en una comunidad cercana a la ciudad de Medellín, Colombia, encontró que 46,2 % de los encuestados dijo que la falta de tiempo era una de las principales barreras para la actividad física.

En otra prospección realizada con empleados universitarios en Colombia, encontraron que el 11.5% de los empleados eran sobrado activos, el 51,3% eran suficientemente activos, el 37.2% eran insuficiente- cabeza activos. Al parecido que éste, resultados provenientes de otro observación grande en la villa de Medellín, con empleados y docentes universitarios, mostró que el 20.9% fueron sobrado activos, el 33.7% activos, y el 45.4% sedentarios. (Arboleda, 2016)

Efectos en la casualidad cardiovascular

Las formaciones han conseguido delimitar que la batalla física es sobrada encumbrado para sugerir problemas cardiovasculares, ayudan a lijar los procesos de respiración y circulación sanguínea.

En una de las primeras pruebas con defensa azaroso realizadas, se observó que, tras un widget (NoRAE) de praxis físico consistente en 4 sesiones semanales de praxis aeróbico durante 12 semanas, un multitud de trabajadores vieron incrementados sus niveles de paciencia cardiovascular con respecto a un multitud defensa de trabajadores

que en la vida realizaron praxis físico. No obstante, ningún de los parámetros de casualidad cardiovascular que fueron analizados en la prospección (movimiento arterial, colesterol y altura glucémico) se vieron alterados en ningún de los grupos experimentales, a agonía del chillón variedad de fidelidad del widget (NoRAE) (-81%) En otra prospección, cuando se aplicó un gimnasia de hincapié somático de 1 añada de duración, con 2-3 sesiones semanales de 20 minutos de duración, se observó cómo los sujetos del multitud intervención disminuyeron de hábito significativa sus valores de potingue corporal (-2,2%) y bloqueo arterial sistólica (-6,4 mm Hg), mientras tanto que en el multitud defensa en la vida cambiaron. "Estos autores volvieron a examinar a los sujetos un año después de que comenzara el estudio para determinar los efectos a largo plazo de la dieta, el ejercicio y las intervenciones de asesoramiento durante un período de tres meses. En el grupo de intervención, la pérdida de peso, el IMC y la grasa corporal mostraron un efecto positivo también se observó en ritmo, circunferencia de la cintura, pero no hubo diferencia significativa entre los grupos de prueba con respecto a la presión arterial. (Ara, 2017).

Toda actividad física es fundamental para el cuidado de la salud humana, y por ende contribuye a una mejor calidad de vida. Actualmente, la falta de ejercicio (sedentarismo) y el consumo de comida chatarra ponen en peligro la salud de los niños y adolescentes, lo que lleva a enfermedades cardíacas, obesidad, depresión, respiratorias. Provoca enfermedades de diversa índole como las orgánicas. La actividad física requiere una rutina de ejercicio regular de al menos 5 veces por semana o 150 minutos por semana. Consiste en la práctica de juegos recreativos, deportes adaptados o ejercicio programado, según corresponda. Estas recomendaciones se aplican a todos los estudiantes de 5 a 17 años, no solo en la escuela, sino también en sus familias y comunidades.

A nivel internacional la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que la falta de actividad física es la cuarta causa de peligro y el mayor incremento de muertes en todo el universo, es decir el 6% de las muertes a nivel mundial, señalo que es un porcentaje. Solo presión arterial alta (13%), tabaquismo (9%) y azúcar en la sangre (6%).El sobrepeso y la grasa representan el 5 por ciento de las muertes a nivel cósmico.

La actividad física insuficiente es aún más pronunciada en otros países y tiene un impacto negativo significativo en la salud general, las enfermedades cardíacas, la diabetes, la incidencia de cáncer y factores de riesgo como la presión arterial alta en todo el mundo. Azúcar en la sangre o exceso de peso. Se estima que la falta de actividad física es el factor principal en el desarrollo del 27% de la diabetes y alrededor del 30% de las enfermedades del corazón.

Actividad Física para Beneficios de Salud Mental

La actividad física es importante para niños y niñas en todas partes para mejorar su imaginación y creatividad.

Las personas experimentan fluctuaciones mentales y emocionales a lo largo de sus vidas. Esto tiene grandes implicaciones para el desarrollo, mantenimiento y creación de vínculos en nuestra sociedad. Los rasgos son aquellos rasgos que caracterizan o redefinen tanto los rasgos innatos como los adquiridos de nuestra personalidad, y este conjunto de rasgos deriva de los resultados clínicos. Desde una perspectiva, es un importante medio de éxito en términos de una vejez saludable y una calidad de vida óptima. Uno de los fenómenos más comunes en los adultos mayores que altera radicalmente la forma en que percibimos y reaccionamos a nuestro entorno es la depresión. La depresión a menudo se ignora o no se trata en las personas mayores por una variedad de razones.

A medida que las personas envejecen, los síntomas de depresión, como irritabilidad y cambios de humor, se vuelven más comunes y la depresión puede ser difícil de reconocer. La confusión y los problemas de atención causados por la depresión pueden parecerse a la enfermedad de Alzheimer y otros trastornos cerebrales. Los cambios de humor y los síntomas de depresión pueden ser causados por medicamentos que las personas mayores toman para la artritis, la presión arterial alta o las enfermedades del corazón. La depresión puede ser difícil de diagnosticar para los médicos, pero la buena noticia es que las personas con depresión a menudo se sienten mejor si reciben el tratamiento adecuado. Es Aquí donde la actividad física juega un papel importante en la prevención y complemento de tratamiento clínico en la intervención de diversas

patologías, es por ello que el presente trabajo, indaga sobre los diferentes aspectos en los que el ejercicio influye de manera favorable en el proceso de envejecimiento de forma multicausal” (Cordero & Solano, 2019).

En la salud mental ayuda a entender no solo en los procesos de inteligencia, imaginación y creatividad; sino que desde la perspectiva psicológica contribuye también a comprender las emociones de los diversos sujetos involucrados en actividades físicas.

Otro de los grandes bloques lo constituye toda la investigación en temas relacionados con la autovaloración y percepción que las personas hacemos de nosotros mismos, y la consecuencia que esto tiene en nuestra salud psicológica. De ahí que agrupemos la autoestima, el auto concepto general, físico, académico estos tres con su visión multidimensional, la imagen corporal o el esquema corporal. El deporte, ejercicio y actividad física, reducen el estrés y la ansiedad, mejoran la depresión, ayudan a conciliar el sueño mejorando el descanso, aumenta la felicidad y la sensación de bienestar, ayuda a verse y sentirse mejor con uno mismo, mejora el rendimiento académico, laboral y sexual, evita la sensación de fatiga, ayuda a la socialización, mejora físicamente muchas patologías y dolencias que tienen relación directa con la pérdida de calidad de vida y la consiguiente afección a nuestro estado de ánimo y humor... en definitiva, un sinfín de mejoras, beneficios y efectos positivos (Iturriaga, 2016).

La dimensión psicológica es importante porque nos permite conocer a un individuo, especialmente sus estados emocionales y mentales. “La dimensión psicológica es la percepción que tiene un individuo de su propio estado cognitivo y emocional, como ansiedad, inquietud, incomunicación, pérdida de autoestima e incertidumbre sobre el futuro” (Cabello, 2018). También incluye "creencias personales, espirituales y religiosas, como el significado de la vida y las actitudes hacia el sufrimiento".

La OMS afirma que la dimensión psicológica es aquella que una persona intuitivamente percibe en términos de conocimientos, creencias profesadas, mitos, leyendas, arrebatos de emoción, etc., y puede ser controlada y resiliente, concluí que es cómo utilizarla para el propósito. Carpio, Pacheco; Flores y Canales (2013) afirman:

Como resultado de lo anterior, se puede decir que la dimensión psicológica de la calidad de vida es de crucial relevancia para el estudio de las consecuencias de los procesos de construcción histórica de la conducta psicológica. Formas efectivas (capacidad) para satisfacer las demandas funcionales que el entorno culturalmente construido impone a los individuos sin causar pérdida de la salud biológica ni alteraciones en el bienestar social.

Resulta que las mejoras psicológicas en la calidad de vida, especialmente los hábitos personalizados, deben estar asociadas a la salud física, ya que ayudan a revertir y prevenir enfermedades. También está relacionado con el mantenimiento del contexto social y la infraestructura sin restringir a los grupos que desean servir a usos comunes como la cortesía, la educación y el deber. (Cabello, 2018)

La actividad física como beneficio cognitivo

Los estudios epidemiológicos han asociado la actividad física con la reducción de los síntomas de depresión y ansiedad y la mejora del bienestar. El mayor efecto positivo se observa en el proceso decreciente a lo largo del tiempo.

La actividad física, por su parte, proporciona beneficios cognitivos, emocionales y sociales que contribuyen a la formación e integración corporal y al desempeño motor.

Estos están directamente relacionados con el juego.

Los requisitos y conocimientos previos de cada niño deben ser considerados al promover los juegos en las escuelas. El juego permite que los estudiantes y sus necesidades de entrenamiento estén en el centro de las actividades educativas, ayuda a la interacción, la cooperación y la interacción en su tiempo libre, los ayuda a practicar actividades motoras para mantenerse en forma y también ayuda a desarrollar la relajación. En ese caso, la afición de los niños por los juegos debería ser tomada en cuenta y aprovechada para mejorar las clases de educación física actuales, cambiando así el concepto de profesores y asignaturas que simplemente obligan a los alumnos a jugar.

Motor Games ayuda a los estudiantes a reforzar y conectar lo que aprenden en clase a través de actividades al aire libre. (Meza & Alejandro, 2019)

La actividad física mejora la productividad laboral

Diversos estudios también muestran que niveles más altos de bienestar están asociados con niveles más altos de concentración y productividad laboral, por lo que sugiero hacer ejercicio con más frecuencia. Participar en actividad física para traer tranquilidad, bienestar, bienestar y aumentar la productividad.

La actividad física varía de la más simple a la más compleja, y todas son importantes para la buena salud y la productividad.

Un estudio de 2,364 participantes encontró que aquellos que caminaban o iban en bicicleta al trabajo tenían un riesgo reducido de obesidad, enfermedad cardiovascular, triglicéridos altos, hiperinsulinemia, hipertensión y problemas físicos. Se encontró que la mejora en la función cardiopulmonar continuó y los efectos adversos de la inactividad fueron reducidos.

En este sentido, en otro estudio que buscaba explorar el vínculo entre el desplazamiento activo y la salud, los autores encontraron que 5-30 minutos de actividad física por día eran suficientes para las horas de trabajo requeridas para el desplazamiento. Crear prestaciones sociales para los trabajadores. En cambio, se analizó la relación dosis-respuesta de esta conexión y se encontró que una mayor distancia recorrida aumentaba significativamente la felicidad de los empleados. Estos hallazgos también fueron respaldados por un estudio prospectivo que muestra que ir en bicicleta al trabajo reduce el riesgo de morir de cáncer y el riesgo de morir por todas las causas. (Ara, 2017).

Beneficios sociales de la actividad física

La integración de la actividad física facilita que los individuos pertenezcan a equipos, potenciando así las diversas relaciones interpersonales e interpersonales. Fuente (Cabello, 2018):

OMS (2013) define: "La dimensión social es la percepción de un individuo de los roles interpersonales y sociales en la vida, como las necesidades de apoyo familiar y social, las relaciones médico-paciente y el trabajo". La OMS define la dimensión social como la forma en que una persona percibe su funcionamiento en la sociedad, según el tipo de ocupación que tenga y la importancia de los roles que desempeñe, se define como una cosa.

Esta propuesta conceptual entiende las relaciones interpersonales como el conjunto de conexiones e interacciones que se dan entre personas o individuos, determinadas por factores como la etapa de la vida y el papel que desempeñan en un determinado medio social. Se infiere que las relaciones interpersonales vienen a ser la totalidad de acciones que realiza el ser humano para vivir dentro de la sociedad, durante la etapa de vida fortaleciendo el vínculo que tiene con todas o cada una de las personas de manera permanente. (Cabello, 2018).

La actividad física ayuda además a que el individuo aumente su interacción con los demás, se vuelve más comunicativo y con mayor poder para articular emociones, vivencias y experiencias.

En ese sentido como parte de los beneficios sociales, el trabajo de (Alburquerque, 2018) ha precisado lo siguiente:

El desarrollo de las habilidades sociales es importantes y necesarias para poder ampliar nuestra posibilidad de convivencia y relación con otros. Esto nos permitirá identificar y establecer distinciones entre estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones de las personas que se encuentran alrededor, así podremos evaluar adecuadamente las emociones intenciones y capacidades de los demás, comprometerlos y actuar correctamente. Después de haber hecho un análisis de la realidad en nuestro contexto universitario, para realizar el estudio, los autores del presente trabajo de investigación hemos creído conveniente tratar este tema ya que la mayoría de escuelas no contemplan en sus planes de estudio la asignatura de actividades físicas, ni menos las

integran de manera transversal, pues, no toman en cuenta la importancia que se obtiene al practicarlas para el desarrollo integral de la persona.

La actividad física como beneficio de la calidad de vida

La actividad física regular es un indicador de un estilo de vida saludable y por tanto de una buena calidad de vida (Paredes, 2015). “Cuanto mayor es la actividad que realizan las personas, menos se asocian con el consumo de sustancias como el alcohol y el tabaco” (Paredes, 2015). Por un lado, se sabe que la funcionalidad y el sentido de independencia física se están convirtiendo en un componente importante de la salud y, por lo tanto, son cruciales para la calidad de vida de un individuo.

En este sentido, la calidad de vida se relaciona con los diversos beneficios que brindan la vida y la actividad física, y por lo tanto a la salud mental, psíquica, física, cognitiva, etc. Dado que la presión arterial es el resultado de la interacción del gasto cardíaco y la resistencia vascular periférica, el aumento de cualquiera de estos factores conduce al desarrollo de hipertensión arterial (Abellan Alemán et al. 2010). Ante este preámbulo, según el Séptimo Informe de la Comisión Nacional Conjunta para la Prevención, Detección, Evaluación y Tratamiento de la Hipertensión Arterial (JNC 7), el ejercicio aeróbico cobra protagonismo y la presión arterial sistólica y diastólica desciende hasta 10. mm Hg.

La obesidad es considerada la epidemia del siglo XXI. Según un estudio de la Asociación Española de Obesidad, el 13,2% de los hombres económicamente activos y el 17,5% de las mujeres entre 25 y 60 años sufren algún grado de obesidad. Y estos datos están respaldados por un artículo publicado por el Departamento de Endocrinología de la Universidad de Groningen.

Según la Revista Española de Cardiología, el sedentarismo se asocia a una mala calidad de vida y es un factor que contribuye al aumento de la mortalidad por cualquier causa. Además, la funcionalidad y el sentido de independencia física se están convirtiendo en un componente importante de la salud y, por lo tanto, de gran importancia para la calidad de vida de una persona.

Se ha demostrado que las personas obesas tienen una menor calidad de vida, lo que les dificulta más realizar las actividades de la vida diaria, además de que el puntaje de calidad de vida se ve directamente afectado por un aumento en el IMC. (Paredes, 2015).

La actividad física mejora significativamente la calidad de vida de las personas de todas las edades, por lo que es importante que la actividad física continúe mejorando la salud en todas sus dimensiones. La actividad física es interdisciplinaria y está relacionada con muchos factores característicos de la vida humana transversal:

Envejecimiento saludable En este contexto, Jack Lowe y Robert Kahn desarrollaron el conocido concepto de envejecimiento saludable o exitoso, que consta de tres componentes. Estos incluyen evitar enfermedades, mantener la función física y cognitiva y mantenerse conectado con la vida (Coll 2019). El envejecimiento saludable funciona como un proceso que promueve y mantiene las funciones que posibilitan el bienestar en la vejez. Se trata de mantenerse en forma. Y las personas mayores tienen que superar varias condiciones, como los prejuicios y la discriminación por edad, género, etnia y religión, para finalmente lograr un envejecimiento saludable.

CONCLUSIONES

- PRIMERA.** - Dado que la actividad física pone en peligro la vida, la investigación revela cada vez más la importancia de abordar el concepto de actividad física, ya que "el estilo de vida adecuado tiene un impacto significativo en la mejora de la calidad de vida". Parámetros que contribuyen significativamente al logro y mantenimiento de niveles adecuados de salud y bienestar físico y psicológico.
- SEGUNDA.** - Un estilo de vida sedentario y la obesidad contribuyen a una serie de enfermedades. Aparecen cada vez con más frecuencia en la vida de las personas. Por ello, es gratificante repasar los conceptos y beneficios para potenciar los hábitos de actividad física y lograr mejoras paulatinas en el estilo de vida. A través de movimientos corporales que estimulan el gasto energético.
- TERCERA.** - La información precisa sobre los beneficios de la actividad física y sus conceptos básicos facilita la identificación de problemas que "podrían ser intervenidos a través, por ejemplo, de las guías de práctica actuales". El presente estudio será de gran ayuda para futuras investigaciones sobre el mismo tema.

RECOMENDACIONES

- Se sugiere ampliar las investigaciones sobre las definiciones y conceptos importantes de las actividades físicas.
- Se recomienda considerar para los estudios los beneficios de las actividades físicas en las diversas edades de la persona humana.
- Se propone que los estudios diversos consideren la actividad física como una necesidad para estudiar, profundizar y aplicar en la solución de diversos problemas.

REFERENCIAS CITADAS

- Aguilar, J., & Yopla, J. (2018). *Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares*. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
- Problemas y lesiones causados por los deportes [Internet]. [citado 5 de abril de 2019]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/sportsinjuries.html>
- Tendinitis - Síntomas y causas - Mayo Clinic [Internet]. [citado 9 de abril de 2019]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/tendinitis/symptoms-causes/syc-20378243>
- Alama, D. (2020). *La actividad física*. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Alburqueque, S. (2018). Las actividades físicas en las habilidades sociales de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Tumbes. *Revista de Investigación Científica*, 15(2), 141–150.
- Alud, A. (2017). La actividad física y sus beneficios físicos como estrategia de inclusión social del adulto mayor. *Revista Inclusión & Desarrollo*, 5(1), 23–36. <http://biblioteca.uniminuto.edu/ojs/index.php/IYD/issue/archive>
- Ara, I. (2017). *Beneficios del fomento de la actividad física y la práctica deportiva, en términos de mejora de la salud, el bienestar y la productividad empresarial* (Vol. 5, Issue 1). Instituto Nacional de Seguridad. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0Ahttp://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0Ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=refe>
- Arboleda, V. (2016). Actividad física y percepciones de beneficios y barreras en una universidad colombiana. *Retos*, 30, 15–19. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.35175>
- Arbós, T. (2017). *Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica*. Universitat de les Illes Balears.
- Cabello, C. J. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria,

- Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018. In *Universidad César Vallejo*. Universidad César Vallejo.
- Campojo, L. (2018). *La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de tercer año de secundaria en un colegio de Pueblo Libre*. Universidad César Vallejo.
- Capdevila, L. (2016). Actividad física y estilos de vida saludable. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 1(2).
- Cordero, A., & Solano, R. (2019). Impacto de la actividad física en la salud mental de la persona adulta mayor. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 305–310.
- Fortuño, J. (2017). Relación entre ejercicio físico y procesos cognitivos en las personas mayores. *Ágora Para La Educación Física Y El Deporte*, 13(1), 73–87.
<http://eujournal.org/index.php/esj/article/view/9824/9325>
<http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/9072>
<http://dx.doi.org/10.15359/mhs.12-1.4>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jphys.2015.04.001>
<http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEF>
- Iturriaga, G. (2016). Actividad física saludable, bienestar psicológico y la situación actual. *Universidad Del País Vasco*, 1–12.
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/kirol_eskola_prestakuntza_jard/eu_def/adjuntos/Charla_beneficios_psicologicos.pdf
- Meza, J., & Alejandro, I. (2019). *Relación entre el nivel de actividad física y la coordinación motriz en niños de primaria de la institución educativa privada américa - ate, 2018*. Universidad Norbert Wiener.
- Paredes, D. R. (2015). Relación de la actividad física con la calidad de vida en personas que realizan actividad física regular en el gimnasio Stampa en el Valle de los Chillos, en contraste con personas sedentarias de la empresa Farmacéutica James Brown. *Pontificia Universidad Católica Del Ecuador*, 9.
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/10434/TESIS.pdf?sequence=1>
- Parraga, J. (2018). Actividad Física y Salud. In *Universidad de Jaén*. Universidad de Jaén.

- Reyes, J. (2018). *Actividades físicas y recreativas asociadas a la salud de los adultos mayores pertenecientes al seguro social campesino del dispensario las juntas*. Universidad Nacional de Loja.
- Román, C., Fernández, M., Acevedo, M., Alarcón, G., Araya, M. V., Barquín, I., Barrenechea, J., Díaz, H., Lama, D., Lanas, F., López, R., Oliveros, M. J., Prat, H., Rouliez, K., Santibáñez, C., Serón, P., Troncoso, E., & Varleta, P. (2019). Ejercicio: una herramienta clave en la prevención cardiovascular. Consenso de la Sociedad Chilena de Cardiología y Cirugía Cardiovascular y de la Sociedad Chilena de Kinesiología en Cardiología y Cirugía Cardiovascular. *Revista Chilena de Cardiología*, 38(2), 149–157. <https://doi.org/10.4067/s0718-85602019000200149>
- Trejos, D., & Meza, D. (2017). Actividad física: efectos en el bienestar físico, social y mental en la población de Goicoechea. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 26(1), 74–85.
- UCA. (2020). *Guía práctica para combatir el sedentarismo*.