

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**La actividad física en los estudiantes del nivel primaria**

**Trabajo Académico**

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

**Autor:**

**Reyes Gaspar García García**

**Sullana – Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### La actividad física en los estudiantes del nivel primaria

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)

Sullana – Perú

2020

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### La actividad física en los estudiantes del nivel primaria

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

Reyes Gaspar García García. (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Sullana – Perú

2020



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Sulfana a diecisiete días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Mayor PNP. Roberto Morales Rojas, 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 Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“La actividad física en los estudiantes del nivel primaria”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **GARCÍA GARCÍA, REYES GASPAS**.

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

  
Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## La actividad física en los estudiantes del nivel primaria

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>7%</b>
<b>2</b>	<b>dspace.unl.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>reciamuc.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>erp.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.upads.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.unjfsc.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>emasf2.webcindario.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>



10 unab.edu.co <1 %  
Fuente de Internet

---

11 ciencialatina.org <1 %  
Fuente de Internet

---

12 repositorio.unfv.edu.pe <1 %  
Fuente de Internet

---

Excluir citas Activo  
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.  
Asesor.

## INDICE

RESUMEN .....	vii
ABSTRACT. ....	ix
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO I .....	13
ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION .....	13
1.1. antecedentes internacionales y nacionales. ....	13
CAPITULO II.....	16
2.1. Definición de educación física .....	16
2.2.1. Sedentarismo .....	18
2.2.2. Tiempo libre .....	20
2.2.3. Tecnologización .....	21
CAPÍTULO III.....	22
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA.....	22
3.1. Beneficio psicológico.....	23
3.2. Beneficio a la salud física .....	23
3.3. Beneficio social.....	24
3.4. Mejora la forma y la resistencia física .....	25
3.5. Disminuye la obesidad .....	27
3.6. Enfoques centrados en la actividad física y la condición física .....	30
3.7. Actividad física y recreación.....	32
3.8. Motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física.....	34
3.9. Tipos de actividad física .....	35
CONCLUSIONES .....	36
RECOMENDACIONES.....	37
REFERENCIAS CITADAS .....	38

## RESUMEN

La presente monografía pretende analizar lo fundamental de la actividad física en los alumnos del nivel primario. Los estudiantes del nivel primaria a través de las actividades físicas fortalecen sus capacidades y encuentran oportunidades para desarrollar sus habilidades y capacidades cognitivas, sociales, emocionales. Las actividades físicas encajan en el desarrollo de la personalidad, de la capacidad para transmitir emociones, ideas, aptitudes, intereses. Las actividades físicas de los niños del nivel primario son fundamentales para que tengan el conocimiento para manejar su espíritu en el deporte, empatía, la socialización, trabajar en equipo y trazar sus metas. Las actividades físicas deben ser desarrolladas de manera permanente considerando los aspectos de madurez de los niños del nivel primario. De esa manera las actividades deben facilitar el aprendizaje de modo dinámico, interactivo.

**Palabras clave:** actividad física, ejercicio, beneficio.

## **ABSTRACT.**

This monograph aims to analyze the fundamentals of physical activity in primary school students. Primary level students through physical activities strengthen their abilities and find opportunities to develop their cognitive, social, and emotional skills and abilities. Physical activities fit into the development of personality, the ability to transmit emotions, ideas, aptitudes, interests. The physical activities of children at the primary level are essential so that they have the knowledge to manage their spirit in sports, empathy, socialization, teamwork and setting their goals. Physical activities must be developed permanently considering the maturity aspects of children at the primary level. In this way, the activities should facilitate learning in a dynamic, interactive way.

**Keywords:** physical activity, exercise, benefit.

## INTRODUCCIÓN

La presente monografía aborda la actividad física (AF). Para ello es trascendental partir de la comprensión de lo que es, vale decir de los contenidos de sus conceptos. De ese modo se empieza comprendiendo lo que es la actividad física. Estos conceptos son vinculados y explicados de manera directa en el escenario social de hoy en día.

En este nuevo contexto la exigencia es estudiar las AF de los infantes de formación primaria con el tiempo libre y la tecnologización. El tiempo libre de diversos niños del nivel primario es absorbido por los medios tecnológicos como la televisión y los videojuegos; de ahí que se hable de tecnologización como una forma de interacción con las tecnologías. De ese modo las tecnologías se asocian a las actividades actuales de los niños.

Por otro lado, es importante recoger el análisis de los beneficios de las AF. Estas actividades benefician al organismo porque permiten una adecuada circulación, un adecuado desarrollo del cerebro y el pensamiento, es decir garantizan la protección del cuerpo. El beneficio psicológico se orienta a todos los estudiantes a través de la estabilidad de las emociones, de los sentimientos. Por otro lado, en lo social facilitan la adaptación escolar, la socialización, el intercambio de espacios de participación y trabajo en equipo. Es un elemento fundamental o es la pieza clave para que los estudiantes del nivel primario disminuyan la obesidad.

Los enfoques centrados en la explicación de las actividades físicas son importantes porque permite desarrollar la creatividad, la recreación y la motivación. La creatividad depende mucho de las AF, los estudiantes de primaria se muestran más imaginativos y contribuyen al desarrollo de su personalidad. La recreación es importante porque forma parte de un derecho fundamental y es la piedra angular del perfeccionamiento de aspectos importantes de los niños y niñas. También las actividades físicas contribuyen a la motivación, cuando más actividad física, mayor motivación experimentan los niños.

El contexto actual está rodeado de nuevas tecnologías y estas estas han generado problemas en el desarrollo de la AF. La mayoría de los infantes pasa la mayor parte del lapso sentado frente a la televisión, frente a las pantallas y hace pocos movimientos o ejercicios. Esta característica de la sociedad ha generado problemas paralelos que son la consecuencia de la ausencia de actividades físicas, entre ellas tenemos la obesidad y los problemas de salud.

Observado este contexto y sus problemas la pregunta fundamental es:

¿Cuál es la importancia de la actividad física en estudiantes del nivel primario?

Los estudios de las labores físicas tienen una gran categoría para el progreso en lo social, desarrollo emocional y la salud de los infantes. La importancia de su estudio es vital para comprender no solamente su concepto, sino también su estructura, su importancia, su desarrollo, los beneficios que aportan y el modo como se aborda cada uno de los aspectos que ella posee.

El estudio es importante porque permitirá tener datos precisos desde el contenido teórico, los beneficios y enfoques de las AF. En consecuencia, el trabajo se convierte en un documento de consulta que permitirá a los diversos investigadores considerar y profundizar los estudios conceptuales, sobre el bienestar y enfoques de dichas actividades en los niños de educación primaria.

## **Objetivo General**

Investigar la importancia de las actividades físicas para los niños del nivel primario

## **Objetivos Específicos**

- Describir los efectos positivos de las actividades físicas.
- Identificar el desarrollo conceptual de las actividades físicas.
- Investigar las orientaciones en las actividades físicas.

Como todo estudio monográfico el presente no está alejado de algunos materiales de consulta y algunos materiales de uso. De esa manera los materiales de consulta han sido diversas como textos, tesis, revistas publicadas en el contexto nacional e internacional,

portales, páginas web; por otro lado, los materiales de uso son propios de aquellos que han servido como soporte para el análisis de los materiales de consulta entre las cuales se destaca papel bond, tajador, resaltador, borrador, bolígrafo y cuadernos de apuntes.

Los métodos de la investigación están asociados especialmente a su naturaleza; como la presente investigación es de carácter descriptivo se ha procedido especialmente de manera analítica de ciertos contenidos que se considera importante para el presente estudio; que lo cual involucra un método cualitativo de análisis de contenido con diseños no experimentales que se acercan a ciertos contenidos de orden exploratorio.

## CAPÍTULO I

### ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

#### 1.1. Antecedentes internacionales y nacionales.

Se le llama a la AFA como el grupo de movimientos del cuerpo que generan gasto de energía esto por medio de los deportes, juegos, desplazarse, ejercicios o educación físicas, esto ya sea en el ambiente de la escuela o el hogar o labores comunitarias, que recomienda este organismo que los jóvenes tienen que ejecutar en la AF no menor de 1 hora diaria. (Aguilar & Yopla, 2018)

Para este trabajo se recoge otras definiciones que ayudan a comprender de manera integral la actividad física:

“Se ha dicho que la AF es un movimiento cualquiera que es de manera voluntaria que es ejecutada por los músculos del cuerpo, el cual hace que se realice gasto energético al que el organismo tiene como necesario para que las funciones vitales se mantengan, las cuales son como la respiración, el transporte de la sangre, etc.

De igual manera, la AF es un elemento integrante de la cultura en modernidad, que aporta al individuo en su bienestar como medio para llevar a mejorar su salud y como se conlleva la interacción social de los estudiantes (Moré, 2008, citado por Guerra, Pérez, López, 2014).

La (ONU, 2015), la AF es todo aquel movimiento del cuerpo exige que se consuma energía. Asimismo, la formación en el deporte, esta actividad envuelve el juego que está activo y las labores diarias como lo es caminar o trasladarse en bicicleta.

Par

Según Sainz (1992), las AF son las expresiones que lo siguen al sujeto desde su nacimiento, y que se remonta desde la historia donde la vida del ser humano estaba establecida por la fuerza que genera la voluntad diaria para proveerse de las herramientas esenciales para la subsistencia, centrándose en las formas de pesca o cazar con la

necesidad de protegerse o atacar en un momento preciso. Por ello, es así que el requerimiento vital de forma natural como lo es saltar, correr, entre otras, es conocido como ejercicio corporal, en su expresión muy antigua, el cual es el echo esencial para la persona y principalmente para favorecer su vida.

De esa manera queda forjado que, si bien la formación física no tiene un concepto exacto, sin embargo, si se puede corroborar según las diferentes investigaciones, la formación física tiene un rol predominante en el beneficio emocional de los alumnos. Por ello esta probado que la falta de AF en los estudiantes trae consigo una vida de sedentarismo, ya que las distracciones son con la tecnología y la virtualidad, a pesar que la tecnología cumple un rol fundamental, pero a su vez, produce que los alumnos tengan mayor dedicación a las actividades que no requieren de movimientos corporales, el cual científicamente se considera como una epidemia en presente siglo, siendo enfermedades de hipocénéticas”(Aguilar & Yopla, 2018)

Sobre la AF algunas instituciones como la ONU, OMS resaltan la importancia del desarrollo de actividades que ayuden a profundizar las experiencias para beneficio de la salud y su socialización.

“La ONU (ONU, 2015), muestra que estas actividades y deportes son las que favorecen a la salud mentar y ayudan a mejorar la seguridad de si mismo como mejorar su autoestima y reduciendo su falta de confianza, así como también el estrés, entre otras dificultades, de igual manera mejora su disciplina, trabajar en equipo y hacen que sean una prevención para tener problemas sociales y caer en consumos de sustancias ilícitas. Esto nos señala en su carta internacional de la educación física.

Parlebas (2001) citado por Duran, Lavega, Planas (2014), muestra que la formación física es un contexto favorable para los estudiantes que perciben las vivencias del cuerpo que se asocian a adquirir los aprendizajes que puedan aportar al desarrollo de la personalidad del escolar. Asimismo, de acuerdo con Ferrer y Weiss (2000); Moreno y Hernández (2009) el cual son citados por Duran, Lavega, Planas (2014), manifiestan que en esta formación en la secundaria los jóvenes tienen la posibilidad de perfeccionar el crecimiento integral dependiendo de que ejecuten las actividades apropiadas. Sin embargo, según Rodríguez (2008), esta formación se ha ido quitando su jerarquía, el cual tiene como causa que se vive en una cultura en el cual es considerada como desgaste de

tiempo, y por lo que es requisito que se promocióne de forma inminente, esto no solo en los centros educativos, si no que se tiene que formar generaciones que tengan la capacidad de mejorar sus rasgos físicos, mentales y sociales (Aguilar & Yopla, 2018)

Por otro lado (Romero, 2019) tiene conceptos como:

“El concepto de la AF se ha dado por diferentes investigadores, de acuerdo con (Lagardera, 2008), en el Diccionario Paidotribo de la AF y el Deporte manifiesta que “esto se refiere a la labor que involucra de una manera predominante a la physis humana, el proceder de su cuerpo por el impedimento de las labores de la mente” (p.75). Otro diccionario de uso en español donde (Moliner, 2019), se señala que “es el estado que se encuentra en movimiento, funciona, obra, trabaja en cualquier acción” (p.1). Haciendo referencia a (Márquez & Garatachea, 2013), este término se define como el grupo de operaciones que realiza una persona (RAE, 1984; Enciclopedia Larousse, 1988). Este término está asociado con el movimiento o cambiar el estado del cuerpo. Acercándose al ámbito de la acción físico- deportivo, Tercedor (2000) y Martín-Pastor (1995) tiene el concepto de que la AF es como cualquier otro movimiento corporal el cual es causado por los músculos y tiene como efecto gastar energía”(Romero, 2019)

También han sido recogidas algunas definiciones de las instituciones y pensadores sobre esta realidad.

## CAPITULO II

### 2.1. Definición de educación física

“Según La (OMS, 2019), tiene la definición que “la AF como todo aquel movimiento que es parte de la vida cotidiana que incluye todos los aspectos como en el ambiente laboral, deporte o ejercicios. Esto es esencial para conservar y prevenir la salud” (p.1). De igual manera Sánchez como se citó en (Paredes, Montoya, Vélez, & Álvarez, 2009), señala que “esta acción se puede contemplar como el actuar del cuerpo que es generado cuando se contrae los músculos el cual transporta de forma sustancial el consumo de energía del individuo”. (p. 9). Según (Méndez & Méndez, 2016), citando a (Vargas, 2007), señalan que “Es aquella acción que, mediante el movimiento de forma general, esta puede una cierta intención o no; en el caso de que es con intención es usada con la finalidad pedagógica, deportivas, etc. En caso contrario es cuando la persona lo realiza cada día” (p. 5). Asimismo (Dasil, 2004), manifiesta “Se entiende que la AF es todo el movimiento generado por los músculos que tiene como efecto que se tiene el consumo de energía. Como lo es correr para alcanzar el bus, lavar los platos o ir de compras. Y no tiene un esquema que este organizado y dirigida y no busca el rendimiento”(Romero, 2019)

También algunos investigadores sugieren no confundir los conceptos asociados a la actividad física, así por ejemplo no es lo mismo hablar de actividad física y ejercicio.

El término la AF no se tiene que confundir con el ejercicio el cual es una subcategoría de la AF el cual es planeada, tiene un esquema, el cual es repetitiva el cual tiene como fin optimizar o mantener los componentes del estado físico. La AF cuando es moderada o de forma intensa el cual favorece para la salud. Más que el ejercicio o otra AF que es ejecutada en el tiempo libre, el cual se usa para trasladarse de un lugar a otro, el cual también genera beneficios para la salud. Esta también es de manera normal o de forma intensa. (Ortiz, 2017)

(Meza & Alejandro, 2019) han recogido algunas particularidades importantes que deben ser consideradas en el estudio, pues la peculiaridad de su trabajo, sobre todo de un extracto importante permiten comprender de la mejor manera la realidad.

“La AF envuelve todo el movimiento del cuerpo el cual tiene la capacidad de generar consumo de energía superando el metabolismo basal, esto se define de acuerdo en el escenario que se ejecute, ya sea en el ambiente laboral, en tiempo libre, cuando se traslada y en su hogar. Las actividades las cuales involucra intensidad baja, como lo es bajar por las escaleras, pasear, hasta las que son mas extenuantes, como lo es hacer una maratón. Las AF que engloban son los deportes o el ejercicio estos tienen un significado diferente, el ejercicio es toda la actividad que se planifica de manera esquematizada la cual tiene la intención de optimizar los aspectos de la condición física. Se entiende que por condición física o la obtención de las capacidades físicas básicas, esto se refiere a:

- Resistencia Cardiovascular: Se refiere a la capacidad de ejecutar las AF que involucran la participación de las masas de los músculos en un periodo de tiempo largo; como el corazón, pulmones y el sistema circulatorio para hacer el transporte de oxígeno.
- Flexibilidad: Se refiere a toda capacidad de la articulación de obtener su máximo arco de movimiento.
- Fuerza muscular: La capacidad de para inventar tensión para superar la resistencia.
- Equilibrio: La capacidad del mantenimiento de la posición determinada por parte del del sistema musculo esquelético.
- Coordinación: Se refiere a la acción combinada de sus componentes por parte del sistema musculo esquelético.
- Composición corporal: Es la composición química del cuerpo, el cual consiste en determinación de la grasa libre y la grasa del peso total del cuerpo.

De manera general, al ejecutar una evaluación de cada nivel de la AF de una población se tiene que tener cuenta, mínimo 4 de sus atributos:

- Tiempo o modo: Hace referencia a los diferentes tipos de AF se pueden ejecutar durante el día. Hoy en día, los infantes la AF del día se separa en el juego espontaneo y esquematizado, la práctica de algún deporte.
- Frecuencia: se tiene que registrar la cantidad de sesiones de la AF que se efectúa por un lapso de tiempo ya sean en el día, a la semana, mes o año. Del mismo modo que se ha mencionado, la espontaneidad del juego y del esfuerzo en los infantes nos les

facilita su registro, por ello es requisito una herramienta de una cierta medida que es especificada.

- Duración: registrar cuánto dura la AF, también junto con la intensidad y la frecuencia, el cual facilitará el cálculo del consumo de energía diaria. Las variables de difícil medición son la duración y la frecuencia en los niños.
- Intensidad: Esto se puede expresar como los términos absolutos o relativos, o bien como el volumen total de la AF o el consumo energético que está vinculado a la misma en un lapso de tiempo establecido, que suele categorizar como ligera, moderada o intensa” (Meza & Alejandro, 2019)

La AF es fundamental para el desarrollo de los infantes, cuando se habla de los niños del nivel primario, ello significa que es la base fundamental de su desarrollo:

“La AF es fundamental para el sostenimiento de una buena salud y para prevenir enfermedades, esto se debe a que se manifiesto que practicar por un lapso seguido que prolonga la vida por medio de adquirir de todos sus efectos positivos como son los funcionales, psíquicos y generales, pese a ello, si prevalece la conducta sedentaria sigue estando presente y en incremento” (Perea, 2019)

Los niños del nivel primario pueden prolongar diversos beneficios en favor de su salud a partir de diversas actividades físicas. Sin embargo, de lo señalado se ha de destacar algunos elementos básicos:

### **2.2.1. Sedentarismo**

El sedentarismo es algo que se viene practicando con frecuencia en los diversos espacios de la familia. Los infantes van en aumento con la conducta sedentaria lo que preocupa con menor frecuencia de las actividades físicas. En una de sus investigaciones (Solís & Borja, 2019) con relación a sedentarismo en niños han encontrado lo siguiente:

Comenzando de las labores que son sedentarias lo que se puede determinar un perfil general de los encuestados: un promedio de los estudiantes tiende a ver la televisión mayor a 2 horas. Martínez et al., (2017) hallan similitud en los efectos en los estudiantes de Colombia, esto se debe a las labores sedentarias que son más realizadas son como ver televisión o juegos virtuales. Dichos datos colocan de realce la superación de la conducta

sedentaria en el ámbito internacional. Respecto al tiempo que ocupan son horas las cuales se le dedican a las consolas de juegos se puede ultimar que habitualmente se conservan con afinidad a ver transmisión, por lo que se deduce que la mayoría están frente a un televisor. Pese a ello, se tiene que colocar la alerta cuando superan las 3 horas a más en un día, porque se les acaba el tiempo para realizar otras actividades. Los infantes son lo que emplean sus horas jugando o viendo televisión, esto es corroborado con Martínez et al. (2017). El cual muestra que guardan similitud con los que manifiesta Cantó et al. (2016) en donde muestra que se más que el 34% de los estudiantes afirman que realizan siempre o casi siempre una conducta sedentaria. Esta falta de actividad es un continuo, en sus investigaciones previas (Romero, Chinchilla y Jiménez, 2008; Nuviala, Munguía, Fernández, Ruiz Juan y García Montes, 2009). Pese a los beneficios que son determinados, una cantidad de adolescentes no están en cumplimiento con las pautas que establece la salud pública para la AF disminuyendo su participación en la etapa de su infancia y su adolescencia (Corder, Sharp, Atkin, Griffin, Jones, Ekelund y van Sluijs, 2013).

Con frecuencia se observa estas características del sedentarismo en los niños del nivel primario, debido a que tienen más posibilidades de descargar videojuegos en sus equipos y se pasan la mayor parte de sus horas en los videojuegos. Por otro lado, dedican gran parte de las horas a ver televisión.

Respecto al sedentarismo en los infantes también se ha hallado que:

Los niveles de AF que se encuentran vinculados con la vida cotidiana, como también los hábitos de acuerdo con el uso de su tiempo de libertad de los infantes eso parece que ha cambiado de forma drástica. Con el crecimiento urbano, el esquema familiar ha tenido cambios, de igual manera la tecnología ha ido ocupando lugar para realizar las tareas parece que haber conducido a una disminución radical de la AF ejecutada de manera cotidiana.

Pese que la población de los niños es un conjunto de edad que se encuentra activa, esto parece que estos niveles están disminuyendo de manera rápida, por lo que una buena medida se puede estar vinculado con el desarrollo de la epidemia de la obesidad. Según investigaciones europeos han hallado una superposición con los patrones de la falta de AF y lo que sobresale la obesidad, en las poblaciones de los infantes o la adulta.

Los infantes que tienden a pasar menos de 5 horas diarias sentados, yendo a clases en la escuela. En cambio, es habitual que ese lapso se dé más tiempo ya que se incorpora de las labores extraescolares en lo académico asimismo de las tareas.

Cuando se traslada de manera activa como caminar, esto cada vez se está reduciendo. Los infantes muy seguidos son trasladados por sus padres. En los jóvenes que se transportan solos, el uso del transporte vehicular, esto se utiliza cuando la distancia supera los 10 minutos hasta los 15 minutos. De acuerdo con estudios británicos estos arrojan que hay una reducción del 37% de la cantidad de traslados que los niños lo hacen caminando o en bicicleta y una disminución del 20% de la cantidad de km que se camina en un periodo de un año.

De otro modo, el aumento con fuerza sobre el sedentarismo con la tecnología. Asimismo, también hay un gran porcentaje de los infantes pasan muchas horas frente a la TV, el incremento del uso de los juegos virtuales y el uso del celular como un entretenimiento”(Veiga & Martínez, 2007).

### **2.2.2. Tiempo libre**

Es uno de los elementos que debe ser aprovechado por los padres y docentes para diversas actividades físicas que contribuyan al desarrollo de aspectos sociales, cognitivos, psicológicos de los niños del nivel primario. El uso de este tiempo se está convirtiendo en una dimensión no trabajada por la sociedad, o se está orientado hacia la pérdida del mismo.

Para finalizar, la AF en el tiempo libre lo que hace una alusión a acá unas labores que son recreativas ejecutadas que están fuera del tiempo necesario que se cumple el trabajo, centro de estudios, o en los traslado para ir a otro lugar (Rangel et al., 2018)

Puede señalar que toda labor que puede ocupar el tiempo libre esto se podría disponerse para realizar deportes o ejercicios, se vuelve en un obstáculo que es para practicar el movimiento corporal y en cambio aporta a la conducta sedentaria, ya que se adopta por labores habituales más cómodas y que se aleja del esfuerzo del cuerpo.

Otro elemento fundamental es la mecanización, ya que los infantes tienen relación con una frecuencia mayor con la tecnología como son los celulares. Dicha mecanización se ejecuta de manera diaria de los primeros años, por eso es esencial que

los infantes sean ayudados para poder reorientar sus actividades mecanizadas hacia actividades dinámicas.

### **2.2.3. Tecnologización**

Esto se ha vuelto una pieza fundamental de la sociedad de hoy en día aporta en el desarrollo de las AF:

El término de sedentarismo es un estilo de vida que no abarca gran cantidad de movimientos del cuerpo, de acuerdo con los datos de la OMS, aporta el factor de peligro con los decesos más significativos en todo el mundo, el cual es prevalecida por la hipertensión, consumir el cigarro y los niveles que están elevados de glucosa en la sangre. Este término es un conflicto mundial, esto se debe a que las sociedades de hoy en día están caracterizadas por reemplazar al tiempo libre el cual está dedicado a la práctica de la AF por el uso de la tecnología, el cual muy reciente se le ha llamado como “sedentarismo tecnológico” el cual involucra su presencia significativa, ya sea en casa o como en los centros educativos. Distintas investigaciones sugieren que una parte de jóvenes en los países de niveles de desarrollo elevados y otros en vías de desarrollo tiene un tiempo que supera las 4 horas viendo televisión el cual es el doble de lo sugerido.

Los peligros que son habituales que están relacionados con el sedentarismo son el sobre peso u obesidad, también el síndrome metabólico y también existen factores esenciales como son el bajo autoestima, ser agresivo y bajo rendimiento pedagógico. La respuesta a este aumento de este tipo de conducta, está en la realizar de AF, se debe a que varios estudios demuestran la existencia y la viabilidad de las relaciones beneficiosas entre la AF constante y la salud.(Rivera, 2018)

## **CAPÍTULO III**

### **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA**

Los beneficios positivos de la AF son diversos, estas empiezan desde el desarrollo social, hasta la seguridad emocional y sin dejar de lado el bienestar físico. Estos beneficios en la salud se pueden atender y agrupar de la siguiente forma:

La AF incrementa en diversos países donde influyen de forma considerable en la prevalencia de los padecimientos que no son contagiosos el cual trae consigo salud de forma genera en todo el mundo. Los humanos están frente a un gran reto para sus siguientes décadas, mostrado en la conducta sedentaria y la escasez de la práctica de entrenamiento esto en un % alto de las personas que se debe en una gran parte a, la reducción del uso de la fuerza en las AF, los sistemas de transporte, el consumir comida que tienen niveles de categorías elevadas, el consumo de sustancias ilícitas y usar tecnologías nuevas; las demandas las mencionadas influyen en la salud (Moscoso et al., 2009), los cuales fueron corroborados por la OMS (2010), donde se muestra que por lo menos el 60% de toda la población en todo el mundo no practica AF fundamental para tener adquirir los beneficios en la salud, componiéndose en el en el 4 factor de riesgo más significativo de mortandad a nivel mundial. Tener media hora de ejercicio por día teniendo con la intensidad normal en un lapso de casi todos los días en toda la semana el cual brinda beneficios fundamentales en la salud(Barbosa & Urrea, 2018)

Asimismo, los ejercicios y el deporte producen “favores sociales, psicológicos y físicos siendo esenciales ya sea en lo terapéutico y también el preventivo”. Partiendo del punto de vista físico, el ejercicio en el deporte “optimiza el trabajo del sistema respiratorio, endocrino y estomacal, el cual, fortificando el osteomuscular, incrementando su

flexibilidad, reduciendo de niveles sedosos de triglicéridos y colesterol, obesidad, adiposidad e intolerancia a la glucosa.

### **3.1. Beneficio psicológico**

En el ámbito psicológico, “facilita la pasividad al estrés, adoptando los hábitos protectores de la salud, optimizando de la autodefinición y la autoestima, lo cual:

“Reduciendo el peligro que se percibe al enfermar”, creando efectos antidepresivos y los tranquilizantes, optimizando los reflejos y la combinación, incrementando en la alucinación de dicha, en prevención de la falta de sueño, ordenación de los ciclos de sueño y optimiza en los procesos de socialización (Penedo y Dahn, 2005; Rodríguez, Molina, Jiménez y Pinzón, 2011). Con una investigación de hoy en día el cual pretendes entonces identificar pensamientos y como se percibe que se refiere al influjo de la AF y del deporte en el estado de la salud mental y física, lo cual muestra como estas definiciones se pueden mostrar las necesidades del medio. Asimismo, para hacer reflexión sobre lo que favorece de la AF y el deporte en los procesos cognitivos”(Barbosa & Urrea, 2018).

### **3.2. Beneficio a la salud física**

La AF ha comprobado ser un factor que previene de forma significativa en no menor a 35 patologías crónicas y, asimismo, compone un elemento fundamental con el fin de conservar del estilo de vida de cada persona con el transcurso del año” (OMS, 2019). Por ello, la OMS “el 6 de abril se estableció como día la AF y potenció la iniciativa “Move for Health” el cual es celebrado en el mes de mayo.

La AF disminuye el riesgo de padecer:

- ✓ Las enfermedades cardiovasculares, tensión arterial, diabetes y cáncer de colon.
- ✓ Brinda ayuda a vigilar su peso, el porcentaje de grasa corporal y la obesidad.

- ✓ Fortifica los huesos, incrementando la densidad ósea.
- ✓ Fortifica los músculos y perfeccionamiento la capacidad para hacer esfuerzos sin fatigarse (OMS, 2019)

La AF es beneficioso para el cerebro:

Se tiene conocimiento que el cerebro es el cual efectúa las funciones que regula y control que son más fundamentales de la mente y del cuerpo. Principalmente dichas funciones que hacen posible de ejecución de las labores del día a día, específicamente, ejecuta durante la AF el sistema neurológico el cual tiene un rol valioso por todas las funciones que ineludible debe mantener relacionadas a los sistemas: muscular, respiratorio, cardiovascular, etc. Diferentes investigaciones han manifestado que favorece a la AF y el ejercicio se muestra más allá de los sistemas del cuerpo y las estructuras del cuerpo, ya que el cerebro también se ve considerablemente beneficiado por medio del ejercicio físico o el mantener los hábitos activos. Independiente de que sobre este tema tenga estudios para que se descubra o se discuta, dichas evidencias han arrojado el valor que todo tipo de labor física para el complicado trabajo del cerebro. Por ello, respecto a este tema, se tiene las sugerencias sobre el interés para la ejecución del presente estudio que tiene un enfoque documental bajo, pretendiendo recaudar los aspectos que tienen mayor relevancia y tiene más actualización, ya sea en investigaciones anteriores como de diferentes fuentes de información que sea confiable, debido a que de una forma didáctica se limita a exponer los beneficios de la AF sobre cualquier aspecto del sistema neurológico. Concluyendo con una aportación sobre el análisis crítico, donde una síntesis da respuesta a la idea de que la AF de manera general trae beneficios significativos para todo tipo de persona independiente de que de la condición de la salud tenga, debido a otros aspectos, activa sistemas de neuro protección fisiológica, optimiza el trabajo cognitivo global, las funciones ejecutivas, estimulando las neurogénesis, incrementa el crecimiento sináptico, mejorando el aprendizaje y el rendimiento mental. (Vera, 2019)

### **3.3. Beneficio social**

En la actualidad, lo que está afectando a la sociedad es la globalización y demanda un cierto tipo de hombre, con la capacidad de tomar decisiones, laborar en equipo, solucionar problemas, formarse a los cambios, tener control sus emociones y saber comunicar las necesidades.

Desarrollar las habilidades sociales es fundamental y es requisito para aumentar nuestra posibilidad de la convivencia y la relación con los demás. Esto facilitará la identificación para determinar las diferentes entre los estados de ánimo, los temperamentos, motivación e intención del individuo el cual están alrededor, de esa manera se puede evaluar de manera adecuada las intenciones y emociones y las capacidades de los otros, tener compromiso y tener una actuación de manera correcta. Luego de tener un análisis de la realidad en el escenario universitario, para ejecutar la investigación los autores del presente estudio se han creído provechoso tratar dicho tema ya que la mayoría de las instituciones no descubren en sus planes de estudio el curso de AF, ni menos las integran de forma transversal, ya que no toman en cuenta la jerarquía que se tiene al ejercerlas para el desarrollo integral de cada persona.

De igual manera la ejecución regular y de manera sistemática de una AF ha manifestado ser beneficiosa la práctica de prevención, rehabilitación y posterior desarrollo de la salud, al igual que un medio para concebir el carácter, la disciplina, asertividad, trabajar en equipo, proactividad, la toma de decisiones y también cumplir las reglas, las cuales beneficia de igual forma de desenvolverte en cada ámbito de la vida diaria, de igual manera estimula la perseverancia hacia el logro de fines. Los beneficios que son derivados de la AF, optimizan el rendimiento pedagógico, la confianza, la memoria, la personalidad, la confusión, las fobias, la tensión emocional y los errores laborales. (Alburqueque, 2018)

### **3.4. Mejora la forma y la resistencia física**

La práctica de deporte en la adolescencia y en la adolescencia es la ejecución de una AF formada que produce incremento del consumo de energía y favorece a mejorar la condición física de los practicantes. Tiene propiedades provechosas en los infantes que lo hacen diferentes al juego, se debe a que optimiza la manera y la resistencia física,

ayudando a vigilar el peso, incrementa la potencia de los músculos, la inestabilidad de las articulaciones y la optimización de su flexibilidad.

Una de las acciones biológicas ayuda contribuyendo a regular los sistemas respiratorios y cardiovasculares, mantiene o aumenta la densidad del hueso, beneficia controlando el % de grasa del cuerpo y evitando el sobrepeso y también optimiza la resistencia a la insulina. También existe beneficios psicológicos, en este periodo de la vida, la AF aporta a la disminución del estrés y también ansiedad, aumentando su autoestima, la memoria y las relaciones sociales. En relación con lo que contribuye la AF depende de la edad que tenga. En las primeras, estos consisten mayormente en divertirse, hacer amigos y socializarse. Por ello, inicia retos y desafíos que causan mejoras de la autoestima y de la percepción de la competencia personal, asimismo de todo lo que se relaciona con el desarrollo físico y motriz. Partiendo de los 10 a 12 años existen valores como la disciplina, la exigencia, ganar y perder es parte del deporte, se tiene que respetar las reglas y también a su rival, a la vez que sentimiento de pertenencia a un grupo. En la época de la pubertad, a partir de los 15 inclusive los 16 años es donde se aprende y también a competir en cada deporte que tienen una estructura para el nivel de competencia, los que se encuentran el baloncesto, fútbol entre otros. En esta etapa es la mejor para el deporte, se debe a que está en la edad en donde los adolescentes comienzan a separarse de sus padres y a comienza a tener amigos los cuales tienen las mismas clases y tienen preferencia en los mismos deportes. Empiezan a sentirse competentes y con confianza que disfrutan. El conflicto se puede dar al momento de las expectativas tienen que ser superiores y las posibilidades de cada uno, eso quiere decir que dejan por falta de confianza se debe por no tener protagonismo. De igual manera otro conflicto es cuando muestran alto nivel en un deporte y comienzan a dedicar varias horas al mismo, las cuales dejan en segundo plano a los estudios, por lo que no tiene que ocurrir, ya que cada uno son esenciales, la educación y del desarrollo deportivo”(Pérez, 2019)

En esa misma línea se ha dicho que la “AF en los iniciales períodos de vida y también en la adolescencia es una parte fundamental en el establecimiento de un estilo de vida sana”. Por eso el deporte brinda la ayuda a los infantes al desarrollo mental y físico y la relación de manera saludable con las otras personas. De ese modo “es recomendable

que la AF cotidiana este en el estilo de vida, reduciendo la conducta sedentaria activa y tiene el pilar esencial para la salud”.

“Los hábitos saludables que un individuo consigue en las primeras etapas son fáciles de conservar en la etapa de la adultez. Para que la AF no sea dañina es esencial que se ejecute de una manera regular, adecuada a la edad, a la condición física, a las preferencias del infante, con la finalidad de que se disfrute el ejercicio, aunque este no tenga competitividad del deporte.

De acuerdo a la función psicológico, social y cognitivo, los escritores que han investigado los indicadores primordiales de la salud mental han descrito que la AF optimiza la ansiedad, adquiriéndose mejores puntuaciones en las escalas de valoración. Para mejorar la depresión y el autoconcepto físico depende del ejercicio físico. Por medio del deporte se obtiene un valor social, el cual fomenta la relación, el trabajo en valores.

Con el fin de estar en forma es recomendable que los infantes y adolescentes realicen AF de manera intensa o moderada con la duración de una hora diaria. Para proporcionar su ejecución este periodo se puede repartir en 2 a más sesiones. El incremento del ejercicio físico más de una hora por día proporciona beneficios adicionales a la salud. Es recomendable que la gran parte del ejercicio físico sea ejecutado con labores aeróbicas como lo es saltar, correr, en bicicleta entre otras, que se intercale en los infantes mayores labores fornidas para que se fortalezca el músculo y óseo, mayor a 3 veces a la semana. A lo largo del día el infante tendría que aprovechar sus labores diarias para efectuar el ejercicio. Lo que es mejor caminar y subir las escaleras que usar los ascensores. Hoy en día una de las tendencias en las etapas de la adolescencia y la infancia es moverse menos. En donde se llevan el tiempo en los juegos de video, los infantes pasan un largo tiempo de falta de AF en donde se realice movimientos, por ello se tiene que reducir las labores sedentarias. (Pérez, 2019)

### **3.5. Disminuye la obesidad**

La AF ha sido utilizada especialmente para advertir y tratar el sobrepeso, también la hipertensión y demás padecimientos crónicos. Del mismo modo el hábito de vida con conducta inmóvil ha sido asociado con males de gran mortalidad en la adultez.

“En el año 2016, la OMS manifestó que la prevención por medio de la promoción de la AF y con alimentación sana siendo competencia esencial de la atención primaria y trazó cambios que hacen falta en los sistemas relacionados con la salud.

Igualmente, la OMS muestra que hay evidencia en la cual la publicidad de tener comida sana y la labor física son los que costes efectivos en la disminución de masa del cuerpo, a pesar que también realza que la incorporación de dicho servicio partiendo desde la AP que es un reto. Se sugiere la práctica como mínima 150 min de AF con intensidad moderada en una semana o 75 min con intensidad, asimismo las labores para fortalecer los músculos como mínimo 2 días en la semana. Asimismo, se aconseja que los infantes desde los 5 años hasta cuando cumple los 17 ejecuten por la menos 1 hora de labores físicas diaria con intensidad o moderada. Estas recomendaciones a nivel nacional sobre la promoción de las AF y la disminución de la conducta sedentaria tienen relación con las existencias a en el ámbito internación, a pesar que adaptan a la realidad de cada población.

Ser una persona que está activa en lo físico en la etapa de la niñez y en la pubertad esto es fundamental no solo para la salud, sino que también es para conservar una buena salud durante toda su vida. Estar en constante labores de la AF durante la niñez provocará que los infantes conciban competentes en las destrezas físicas ya que posiblemente, lo que generará que sean más eficaces cuando esté en su adultez. En la actualidad ha existido un desarrollo formidable en el estudio sobre los bienes que genera la AF en sus primeras etapas de vida, y a pesar que hay riesgos que se encuentran relacionados con el ejercicio y las sociedades científica que aceptan que los bienes que genera y superan los riesgos. Varias investigaciones ya sea observables y experimentales señalan que la AF regular es muy valiosa por contribuir los beneficios para su salud. Investigaciones recientes a un gran grado, usando medidas legales de la labor física, manifestando asociadas muy afanosos de lo que se tenía que haber observado anteriormente, y que han auxiliado para aclarar la relación de dosis y respuestas entre la AF y los resultados de salud. Los beneficios y riesgos que son potenciales y las intervenciones para perfeccionar los niveles óptimos”(Campos, 2019)

Según la OMS “deduce que 1,9 millones de decesos a nivel mundial son aplicables a la falta de AF y por lo menos 2,6 millones se tiene como resultados al sobrepeso o la obesidad”. Asimismo, se aprecia que la falta de AF provoca del 10 hasta el 16% son de cáncer de mama, de recto y de colon, del mismo modo el crecimiento en el número de casos de diabetes del tipo II y enfermedades coronarias” (Campos, 2019)

“Hoy en día la carencia de la AF es un componente de riesgo muy formidable para las ENT, como las lesiones cerebrovasculares, cáncer y diabetes. Hay bastantes paisajes en los que la AF va en decaída. A nivel internacional, el 23% de personas adultas y el 81% de los jóvenes en una edad de alumno no se conservan adecuadamente activos.

De acuerdo con la OMS se ha visto que la falta de AF es el 4to factor de riesgo en lo corresponde a la mortandad general el 6% de decesos registrados. También se deduce que la falta de labor física es el origen primordial de un aproximado un 21% hasta el 25% de cáncer de mama y también de colon, el 27% es diabetes y 30% de cardiopatía.

Es considerada que la AF es como un cualquier movimiento del cuerpo que se produce por los tendones del cuerpo que requiera consumo energético; lo que involucra las AF recreativas. La AF no se tiene que involucrarse con el ejercicio debido a que esta es una diversidad de labor física planificada, está estructurada, que se ejecuta con una finalidad que tiene relación con la mejora en la aptitud física.

En el año 2010 en todo el mundo el 81% de los jóvenes de 11 hasta los 17 años no se conservaban lo adecuado para estar aptos. Las damas tienen números menores a los caballeros, siendo el 84% de las damas que no cumplen los que sugiere la OMS, y los datos de los caballeros es de 78%.

De acuerdo con la OPS en todo el mundo, las damas están menos activas en un 32% y la labor se disminuye a mayores edades en grandes partes del mundo. También las poblaciones de bajos recursos, las personas con capacidades diferentes y con enfermedades y las poblaciones alejadas las cuales no tienen las oportunidades para estar activos. En Sudamérica los niveles por falta de AF incrementaron del 33% al 39% entre los años 2011 y el 2016.

Lograr los niveles de AF que son recomendados estos puede ser alcanzado más seguido en cuanto se realizan las rutinas todos los días el cual es conocido como una vida que está activa. Esta vida puede envolver las labores recreativas y deportes, o inclusive

ser tan simples como ir en bicicleta, caminar al trabajo, lo que permite a la sociedad activa que pueden ocasionar sus reingresos de la inversión adicional donde los que se involucra en el consumo menor de combustible fósiles y usar vías que no son muy tumefactas.

De acuerdo con el MINSA la AF es un grupo de movimientos del cuerpo que se ejecuta con un fin establecido, se requiere un consumo de energía por encima del basal, por no menor a 10 min, incluyendo el deporte y el ejercicio. Es una conducta asociada a optimizar el modo de vida con la generación de condiciones personas facilitando la funcionalidad y el aprendizaje; asimismo reduce el riesgo de contraer enfermedades crónicas, siendo esta un factor clave en la optimización de la esperanza de vida.

El progreso de la AF requiere como duración mínima, con frecuencia e intensidad, sus extensiones más fundamentales son la tenacidad muscular y la fuerza, los aspectos neuromotores y la flexibilidad, de la misma manera una gran sensación de bienestar por el gasto de energía, optimizando las condiciones personales para acceder a la funcionalidad y el aprendizaje.

Para mitigar es fundamental saber la relación que la dicha labor física con el equilibrio, juntamente fomentar un cambio de conducta de la sociedad y de los y de las personas, que consientan el aumento del desarrollo de la AF, reduciendo las enfermedades crónicas no transmisibles, induciendo todas las iniciativas en la alimentación y AF con acciones nuevas y tácticas que aporten a controlar el grave conflicto en la salud pública que es la falta de AF.

Por ello, se fortalecerá las condiciones físicas en los infantes para ejecutar labores diarias, el tipo de apego que determinen con la AF, envolverá en la capacidad de disfrute al ejecutar las labores recreativas futuras, ya sea intensidad bien vigorosa y también moderada”(Arévalo & Flores, 2018)

### **3.6. Enfoques centrados en la actividad física y la condición física**

Los enfoques son las diversas teorías o acercamientos que se tienen para entender la actividad física.

De acuerdo con Devís y Peiró (1993), hoy en día se encuentra con 2 paradigmas imperativas que favorecen a la prueba. Asimismo, las tácticas de avance de la dicha. Se

tiene profesores que cuidan la jerarquía de un plan aprobado para beneficiar al aspecto que apoya al deporte. No obstante, los diversos conflictos corresponderían brindar un preámbulo alternativo de un buen estado físico, examinar la mitad del estado físico reconocido con la capacidad con la dicha.

No obstante, mágicamente, el aspecto físico, sugiere de un esfuerzo y positivamente el estado de su alimentación y la labor física que tiene relación, la gran cantidad de alumnos ya tienen una vida de sedentarismo lo que coloca riesgo en su salud, ya que las AF reducen las enfermedades entre otras.

Teniendo la relación con las 2 primordiales preguntas, muestran que se puede tener un estado físico y estar en buenas condiciones y lo realizaron como ejemplo importante pero también categórico:

Por más que los estándares que están encaminados a la AF deducen que el bien tendría que hacerse dado el cuidado para el plan de movimiento sin tener que llegar a los propósitos con el bien del físico. En dicho estado el cual acaba con un elemento focal y el protagonismo se tiene que estar torcido hacia el movimiento el cuerpo. Dicha acción se requiere que el reconocimiento de la labor física, en cada caso de no optimizar el estado físico, de igual manera debido a lo que genera el movimiento.

Debido a que un punto de ver de favorecer será una cantidad gran en la acción. La medida de la naturaleza con la práctica de la reclamación principal para adquirir favores sólidos el cual puede ser solo una relación con lo que se puede describir con lo que ayuda. Las mejores ganancias que genera el ejercicio constituyen en empezar con niveles con la falta de estar activos y las ganancias que decrecen. El punto cuando se comienza con niveles que son directas en cantidades que son mayores en donde el estado físico. Los estándares girados con la condición de tenerlo cerca al sueño participativo y respecto a los ejercicios. En el proceso, también en el tiempo, el cambio sobre el estado físico que se asocia con la consecuencia con unas estructuras físicas. Todo aquel ejercicio que está dirigido para optimizar el bienestar moverse lejos, empezando con la formación sobre la ejecución. La cual es una inversión que tiene mayor seguridad, realizar los ejercicios. Una congruencia de ser similar eso parece que las personas que más estudian para ver cada una de las conexiones a la mitad de la AF, el estado físico” (Campojo, 2018)

Las actividades físicas vinculan a los niños del nivel primario hacia los aspectos creativos y participativos. A medida que las actividades físicas aumentan, los niños del nivel primario orientan sus capacidades y habilidades hacia la imaginación, creatividad, involucramiento en las diversas actividades académicas. Además, las actividades también involucran a las actividades recreativas.

### **3.7. Actividad física y recreación**

La recreación es muy importante en las actividades físicas, ayuda a que los niños alcancen equilibrio, bienestar y sobre todo preparan su personalidad y la orientan hacia el aprendizaje por medio de la diversión y el dinamismo.

La actividad física “se entiende como la conducta de la persona compleja, voluntaria y de manera autónoma, las cuales con componentes y establecidos de orden biológico, el cual produce un grupo de beneficios e la salud.

La AF es la definición involucra todo movimiento del cuerpo que se realiza por los músculos que provocan un consumo energético, esto está como toda persona hace por medio de un día, solo para dormir o reposar; por ello, se pueden diferenciar de las modalidades de las labores que son requisito para mantener las labores con la finalidad que es divertirse, relacionándose, para mejorar la salud.

En el escenario de la funcionalidad, va a depender en el periodo de la vida en el que esté la persona, por ejemplo, al comenzar es juego, en la adolescencia el deporte, mientras que en la etapa de adulto se mezclan las experiencias en diferentes maneras de expresarse y con el desarrollo del físico como también mental. La AF conserva la habilidad de disminuir de manera directa los factores de riesgo de las enfermedades y para catalizar los cambios que afectan de manera positiva.

Algo fundamental que defines la AF es la postura y también es clasificado es ejecutada por el CAMD, que atestigua que una vez la persona haga movimientos de manera voluntaria, incrementa su metabolismo como producto de la labor del músculo, con suerte que ya está efectuando una AF que se convierte en la base de los niveles con la intensidad de ella misma.

La AF en esta apariencia se entiende como la experiencia de vida que manifiesta la acción y conciencia del organismo en movimiento, debido a que busca en los individuos

y las comunidades mayores procedencias de término de movimientos de la persona y la colectiva, y se consiguen generar actitudes efectivas frente a la vida de una persona” (Reyes, 2018)

La AF se relaciona de modo transdisciplinario con diversos aspectos de la ciencia, pero del mismo modo se relaciona con las diversas extensiones de la vida de los infantes.

“La AF se relaciona con otras labores las cuales buscan la mejora en la calidad de vida en donde predomina la sociedad urbana. La inactividad física, que está afectada por los hábitos que son nocivos para el estilo de vida contemporáneo, ha sobrevenido la 2da revolución, el cual es marcada donde predominando de las enfermedades crónicas,

La investigación activa de las mejores condiciones de decadencia es denominada por la promoción de salud de persona mayor, de acuerdo con OPS son las “operaciones que se muestran por alteraciones en el estilo de vida que trascienden en la disminución del riesgo para enfermarse y de terminar en la muerte”.

Entre los contables factores que pueden aportar a la obtención de estos resultados, la práctica de la AF viene ocupando un ron esencial en los diversos niveles que intervienen. Por otro lado, desgraciadamente, a pesar del gran acopio de evidencias que demuestren sus beneficios, todos los avances de la tecnología han brindado una creciente reducción de las labores motoras, en los diferentes ambientes de su entorno.

Se trata de una sugestiva singularidad. Al mismo tiempo que se justifica cada vez que se realice la AF por un gran número de individuo, se observa una sucesiva tendencia de la sociedad, primordialmente en los grandes centros grandes centros urbanos, limitando al máximo de las posibilidades del movimiento. Lo dominante de la conducta sedentaria es elevado a todo tipo de edad. Hoy en día preocupa incluso en los infantes y entre los jóvenes y fundamentalmente en los adultos mayores, alcanzando a cifras que superan a los 90%, lo que exigirá de todos los profesionales y las instituciones que se relacionan a la promoción de su salud una fuerza, una verdadera fuera de labor para disminuir estas estadísticas que más preocupan” (Reyes, 2018)

### **3.8. Motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física.**

La motivación es muy importante para que se pueda lograr objetivos concretos, es el motor que conduce a los individuos hacia las actividades diversas.

Según González (2001) instituye una gran cantidad de variables que influyen a la motivación de los estudiantes en el campo de la AF, donde se destacan: la motivación de logro, es las consecuencias de la búsqueda del éxito y evitar el fracaso, el cual conmovirá de forma que cuando la primera vaya por encima de la segunda, los estudiantes alcanzarán más logros y se aspirará continuar sus aprendizajes.

El refuerzo social: La misma sociedad mediante de los diferentes canales como las interacciones personales, como lo es los profesores, y los compañeros, los medios de comunicación y reforzado ciertas conductas.

Expectativas propias: estas no recubren motivar en aquellas actividades en las que se tiene expectativas de éxito.

Las expectativas de las demás personas, profundamente relacionados con el efecto llamado Pigmalión, el cual fue mencionado por Rosenthal el cual manifiesta que todo lo que esperemos de las personas se va a cumplir.

La autoeficacia percibida: Se fundará, esencialmente, en la clarividencia que el individuo tenga de su competencia corporal y no tanto, en la realidad de la misma.

Los incentivos: estos pueden ser favores personales, materiales y sociales

Para Nishida (1988) la definición de la motivación de lucro para el aprendizaje en la formación física:

Los individuos notifican para el lucro que su modelo es aprender la formación física, que involucra ya sea en su apasionada prestando mayor atención a la calidad de lo que aprendan, por ejemplo, de forma que la autoevaluación de sus propias competencias y el impacto de sus tropiezos de las palabras secretas. Por ello, los elementos, un ejemplo de ellos es la constancia anterior, el aprendizaje la prueba de aprendizaje alegado, la capacidad motriz viendo o el recelo a los modulados asiduamente que impacta a los estados convencidos por los que aprenden” (Campojo, 2018)

### 3.9. Tipos de actividad física

El estudio de (Ortiz, 2017), señala que hay una clasificación importante de las actividades físicas, al respecto señala lo siguiente:

“los tipos de labor dependen de cualquier movimiento que ejecuta la persona y que envuelve grandes conjuntos de músculos, los cuales se mantienen de manera continua y de forma natural con ritmo, como lo es: subir escaleras, caminar, correr, ir en bicicleta, deportes y otras actividades que son recreativas y también las artísticas”. Al respecto presenta la siguiente clasificación en un esquema resumen:

Actividad física	Tipo de actividad física	Deportiva Laboral (mecánica, agrícola) Recreativa Artística Ninguna
	Frecuencia	Diaria Semanal Mensual
	Duración	Menos de 10 minutos Entre 10 y 30 minutos Más de 30 minutos
	Intensidad	Vigorosa Moderada Leve Baja

Fuente: (Ortiz, 2017)

## CONCLUSIONES

- PRIMERA.-** Las actividades físicas tienen una importancia muy significativa para los niños del nivel primario, puesto que de ella depende diversos aspectos de la formación, así el niño tiene su base en las AF.
- SEGUNDA.-** El desarrollo de los conceptos de la actividad física demuestra que se relaciona con los diversos aspectos de vida del individuo, los cuales se orientan al logro de beneficios para el cuerpo.
- TERCERA.-** Los beneficios de las AF están orientadas al progreso de las habilidades y tácticas para el futuro, lo cual implica capacidades físicas, emocionales, cognitivas y bienestar corporal.
- CUARTA.-** Los enfoques sobre las actividades físicas, facilitan en entendimiento de las ideas, datos que han sido analizados en contextos concretos o que orientan su comprensión de manera general.

## RECOMENDACIONES

- Se sugiere que la importancia de las AF debe ser abordada en los diversos estudios tanto académicos de tipo monográficos, como de tesis, tesinas, ensayos para comprender el desarrollo de sus conceptos.
- Se sugiere a los investigadores poner énfasis en el desarrollo de los contenidos conceptuales de las actividades físicas.
- Se recomienda tomar el estudio monográfico como punto de partida para entender los ciclos que se tiene que pasar para que aprendan, y de ese modo intervenir en el desarrollo de los niños.
- Se debe profundizar en los enfoques en el contexto internacional, nacional y regional y orientarlo a la comprensión de las diversas realidades.

## REFERENCIAS CITADAS

- Aguilar, J., & Yopla, J. (2018). *Actividad física y bienestar psicológico de los adolescentes escolares*. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
- 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.
- Arévalo, C., & Flores, K. (2018). *Calidad de vida de Población Adulta Mayor en Situación de Calle ( PAMSC ) a través de la restitución de derechos por parte del Programa Nacional Vida Digna ( PNVD ) en el periodo 2016-2017*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 25, 141–159.
- 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.
- Campos, A. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia. *Rev Pediatr Aten Primaria*, 21(parte 1), 279–291.
- 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.
- Ortiz, W. (2017). *Actividad física y su relación con el imc en escolares de 8 a 13 años de las instituciones educativas primarias rurales de Tilali 2017*. Universidad Nacional del Altiplano.
- Perea, A. (2019). Importancia de la actividad física. *Revista Médico-Científica de La Secretaría de Salud Jalisco*, 6(2), 121–125.
- Pérez, J. (2019). *Actividad física y deporte en la infancia y adolescencia: recomendaciones e investigación en nuestro medio*. Universidad de Córdoba.
- Rangel, L., Murillo, A., & Gamboa, E. (2018). Actividad física en el tiempo libre y consumo de

- frutas y verduras en estudiantes universitarios. *Hacia Promoc. Salud*, 23(2), 90–103.  
<https://doi.org/10.17151/hpsal.2018.23.2.7>
- 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.
- Rivera, A. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(1), 17–23.  
<http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>
- Romero, C. (2019). *Las actividades físicas y el rendimiento cognitivo de los estudiantes de la escuela de educación física - UNJFSC-Huacho*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.
- Solís, P., & Borja, V. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3° y 4° de educación primaria. *Revista Digital de Educación Física*, 56(10), 119–131.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6751147>
- Veiga, O. L., & Martínez, D. (2007). *Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física* (Vol. 6). Ministerio de Sanidad y consumo.
- Vera, J. (2019). La actividad física como factor benéfico a nivel neurológico. *Revista Científica Mundo de La Investigación y El Conocimiento*, 3(1), 1403–1420.  
[https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1403-1420](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1403-1420)