

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



**Estilos de vida saludable y su relación con las actividades físicas en
adolescentes.**

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación
Física

Autor:

James Omar Campos Córdova

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Estilos de vida saludable y su relación con las actividades físicas en adolescentes.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (secretario)

Mg. Ana María Javier Alva (vocal)

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Estilos de vida saludable y su relación con las actividades físicas en adolescentes.

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

James Omar Campos Córdova (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Piura – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura, a los quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el Colegio Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kid 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: *Estilos de vida saludable y su relación con las actividades físicas en adolescentes*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a). **CAMPOS CÓRDOVA JAMES OMAR**.

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, **CAMPOS CÓRDOVA JAMES OMAR**, 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. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado
DNI: 00230120


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado
DNI: 43852105


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado
DNI: 07038746

Estilos de vida saludable y su relación con las actividades físicas en adolescentes

INFORME DE ORIGINALIDAD

7 %	7 %	1 %	3 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2 %
2	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1 %
3	webcache.googleusercontent.com Fuente de Internet	1 %
4	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
5	portal.regioncajamarca.gob.pe Fuente de Internet	< 1 %
6	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	< 1 %
7	ispa.edu.pe:8080 Fuente de Internet	< 1 %
8	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %



9 tesis.ucsm.edu.pe < 1 %
Fuente de Internet

10 repositorio.unap.edu.pe < 1 %
Fuente de Internet

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía Activo



Dr. Segundo Oswaldo Albarqueque Silva
(Asesor)

DEDICATORIA

A Dios que sigue siendo fiel en todo momento aun cuando no me lo merezco su gracia sigue siendo infinita y me lo demuestra al estar presente en cada proyecto que tengo en la vida. Agradezco de la misma manera a mi familia siendo ellos el instrumento en este mundo que me ayudan a entender que existen cosas muy buenas y me hacen sentir que tengo su apoyo en todo lo que desee emprender.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	vi
RESUMEN	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO I.....	13
ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	13
1.1.Antecedentes Internacionales	13
1.2.Antecedentes Nacionales	14
1.3.Conceptos de estilos saludables.....	15
1.4.Tipos de Estilos de vida saludable.....	15
1.5.Dimensiones	16
1.6.El centro educativo y los estilos de vida saludable	18
1.6.1. Características de un estilo de vida saludable	19
1.6.2. Estilos de vida en adolescentes.....	19
CAPITULO II.....	21
ACTIVIDADES FÍSICAS DURANTE LA ADOLESCENCIA	21
2.1. Beneficios de las actividades físicas en adolescentes.....	21
2.2. Creación de hábitos saludables, al practicar actividades físicas.....	22
2.2.1 Causas por las que los adolescentes abandonan las actividades físicas	23
2.2.2 Consideraciones que el entorno familiar del adolescente debe tomar en cuenta....	24
2.3 Alimentación y actividades físicas durante la adolescencia.....	25
2.4 Como prevenir y promocionar los hábitos saludables.....	26
2.5 Relación entre los estilos de vida saludables y las actividades físicas en adolescentes	26
2.6 Importancia de las actividades físicas para mantener un estilo de vida saludable ...	27
2.7 Conceptualización de términos.....	27
CONCLUSIONES.....	30
RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS CITADAS	32

RESUMEN

Durante la adolescencia no solo se perciben cambios físicos y emocionales, sino que optamos por poner en peligro nuestros hábitos alimenticios por la misma ansiedad que se produce en esta etapa, así mismo encontramos que muchos de estos jóvenes no se ejercitándose haciendo que el sedentarismo sea parte de su vida. Es muy común ver que, si bien la adecuada alimentación es importante para el ser humano, lo que encontramos en las tiendas, Kioscos de la escuela, etc., no se prestan para poder cumplirlos, sino que influyen en muchos de nosotros a tener una vida alimentaria desordenada.

Palabras claves: Adolescencia, Estilos de vida, actividad física

ABSTRACT

During adolescence, not only are physical and emotional changes perceived, but we choose to jeopardize our eating habits due to the same anxiety that occurs at this stage. Likewise, we find that many of these young people do not exercise, making a sedentary lifestyle a part of their lives. of their life. It is very common to see that, although adequate nutrition is important for human beings, what we find in stores, school kiosks, etc., do not lend themselves to being able to fulfill them, but rather influence many of us to have a disordered eating life.

Keywords: Adolescence, Lifestyles, physical activity

INTRODUCCIÓN

Desde muy pequeños los niños han crecido con aquella creencia que es la de tener una buena figura y un peso ideal haciendo de ellas parte de su vida y a la vez transmitiéndolo a su entorno. La mala imagen física que puede tener un niño o creer que la tiene afecta su autoestima trayendo a él emociones negativas. Sin embargo, el entender que es específicamente tener una vida saludable va a hacer que su comportamiento y creencias cambien.

Ya que muchos de los jóvenes hoy tienen un comportamiento que con el tiempo lo llevaran a su atapa adulta. Los adolescentes se encuentran expuestos a obtener información que los confunda y así mismo opiniones de otras personas que pueden influir en su pensamiento de lo que verdaderamente es un estilo de vida saludable.

Ambos sexos se encuentran propensos a ser confundidos teniendo compañeros que muchas veces pueden darle un concepto equivocado y presionarlos para que sean más delgados, lo cual puede traer consecuencias a su imagen física.

Los niños y adolescentes suelen impresionarse y esto facilita a que puedan optar por un correcto estilo de vida ya que esta será llevada a la etapa de la adultez. Prevalece mucho el contexto en donde crezca el adolescente pues la seguridad que le brindan sus padres no podrá ser reemplazada.

Sabemos que los compañeros influyen demasiado en cada comportamiento adolescente y de la misma manera sucede con los programas televisivos que hacer suponer que poniendo personas con una figura delgada y con un cuerpo contorneado es más que una persona que no es así, esto se encuentra relacionado a la autoestima debido a que tanto es la influencia que el joven puede sentirse insatisfecho con su imagen.

Los adolescentes que no se ejercitan pueden tener un peso excesivo que afectan su salud y así mismo su vida diaria ya que llegan a sentirse insatisfechos y creen que deben ser

iguales a las personas de la televisión, esto puede producir un desorden alimenticio que puede traer consecuencias.

Objetivo general

Conocer la relación entre estilos de vida saludable con las actividades físicas en los adolescentes

Objetivos específicos

Determinar cómo se da el estilo de vida saludable haciendo parte de ellos las actividades físicas en los adolescentes dentro del centro educativo

Promover estilos de vida saludables y actividades físicas en los adolescentes

Esta monografía me permite entender que los estilos de vida saludable deben ser practicados constantemente, ya que de esta manera estaremos posiblemente libre de enfermedades a las que en la actualidad se encuentran propensos muchos adolescentes debido a la mala alimentación que tienen y que en ocasiones provienen de sus mismos hogares. Por ello con la siguiente investigación comprendo que como profesional debo fomentar una vida saludable para los estudiantes y de igual manera para mi persona. Así mismo hacer que durante la adolescencia las actividades físicas no sean dejadas de lado sino más bien practicadas por qué es en esta etapa en las que existen muchos más desórdenes alimenticios siendo los ejercicios una buena manera de mantenerse activos y saludables.

Esta investigación tuvo algunas limitaciones al momento de recopilar información por ser un tema amplio requirió de mucho tiempo para poder llegar a un punto específico y que la explicación sea clara y entendible para aquellas personas que deseen tener este trabajo como guía para su vida profesional o estudiantil.

Esta monografía se desarrolla de acuerdo a la necesidad de buscar respuestas mejorar la calidad de vida y de la salud, relacionándolos con los factores que en ocasiones afectan de manera negativa, planteando objetivos que se puedan cumplir durante el desarrollo del siguiente trabajo. Para la realización de este documento se ha tenido en cuenta información sobre los

estilos de vida saludable teniendo en cuenta los beneficios que aporta a la salud, de la misma manera relacionándolos con las actividades físicas que traen ventaja a nuestro organismo y mejorando de manera positiva en la autoestima, la calidad de vida y el rendimiento académico en los escolares. Este trabajo se justifica porque es necesario estudiar estos temas, pues al llevarlo a la educación como un aporte nos enseñará las distintas maneras de llevar una buena calidad de vida. La salud es entendida como el bienestar que se tiene a diario contando con una estabilidad donde en ocasiones se piensa que no hay mucho margen de mejora, es aquí donde hablamos de salud dinámica, tomando este concepto como algo que varía. No solo no nos enfermamos, sino que la salud orgánica se encuentra relacionada a la salud.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes Internacionales

Formación de un estilo de vida saludable entre Imagen física y estudiante universitario (2012). La mayoría de las personas, la mayoría de las personas son en gran medida perfectas perfectas perfectas, perfectas , etc., y otras deberían prestar menos atención: el propósito de este trabajo es determinar la relación entre la imagen del cuerpo, la imagen corporal y comportamiento de estilo saludable. Mostró, las imágenes detectadas físicamente ($r = .20$, $p = 0$) y los puntos MVPA y el estilo de vida general que contribuye a la salud ($r = .37$; $p = 0$). Un estilo de vida sedentario no se asoció con la primera variable y tuvo una correlación baja pero significativa con la mejora de la salud general ($r = 0,10$; $p = 0,02$).

Un estudio del autor Veliz (2017) titulado Estilo de vida y salud: un estudio de caso de estudiantes de ciencias médicas de la Universidad de San Carlos, Guatemala. El estudio pretende conocer si algunos estudiantes consumen drogas y son conscientes de su estado sexual y hábitos alimentarios, afectando así a su salud. Este estudio destaca la relación positiva entre los estudiantes y su entorno cuando llevan un estilo de vida saludable. Los resultados mostraron que aunque estos estudiantes siguieron todas las investigaciones consideradas por los profesionales médicos, un tercio de la población padece síndrome metabólico. Eso significa que hay trastornos concurrentes. Sufren de abuso de sustancias en algún momento y debido a su carga de estudios, tienen una mala alimentación que les genera sobrepeso y los mantiene saludables. Tengo una enfermedad de transmisión sexual. Investigación adicional del autor Gálvez (2004), “Actividad física típica de los adolescentes de la Región de Murcia. Al analizar los motivos para realizar actividad física y los motivos para abstenerse de realizarla, nuestro objetivo fue conocer con qué frecuencia los jóvenes realizan esta actividad e identificar niveles bajos y bajos de actividad en el tiempo libre. Si tomas clases de educación física y recibes el apoyo de

tu profesor, seguirás mejorando. Las personas de abajo son hombres. Esto se debe a que las mujeres valoran más el ejercicio porque están influenciadas por su imagen social.

1.2. Antecedentes Nacionales

En la investigación del autor (Quispe, 2016) la cual se titula “Estilo de vida de los adolescentes que asisten al Centro de Salud Hwanchan, 2019” Objetivo Determinar el estilo de vida de los adolescentes que asisten al Centro de Salud Hwanchan, 2019. La población estuvo conformada por 555 adolescentes y 80 muestras. Como resultado, el 72,50% de los adolescentes estaban sanos y el 13,7% muy sanos. En cuanto a las actividades de ocio juvenil y la gestión del ocio, el 37,5% eran no saludables y el 53,7% eran saludables. Según el índice de consumo de sustancias, el 32,5% estaban sanos y el 58,7% muy sanos. Al evaluar las medidas de sueño y descanso de los adolescentes, el 15,0% no estaban sanos, el 68,7% estaban sanos y el 15,0% estaban muy sanos. En comparación con los adolescentes, el 13.7% son sanos, el 32.5% y el 33.8% son saludables, sanos, saludables, saludables y 20.0%. El 75.0% registra una conclusión muy saludable.

Los siguientes autores eligieron la condición de la enfermedad en el estudio (2015), y en el estudio, se seleccionó la enfermedad (2015), por lo que decidimos hacer la efectividad del programa de "juventud saludable". Queremos mejorar el estilo de vida porque cuatro jóvenes son consumidos y reemplazados por alimentos reales. Después de cuatro meses de desarrollo del programa, diez sesiones y una evaluación previa al programa, descubrimos que el 80%, o 24 estudiantes, llevaban un estilo de vida bueno y saludable. Por otro lado el 10% de los estudiantes está igual con 3 estudiantes que declararon tener un estilo de vida (saludable), y los resultados luego de la implementación del programa arrojaron que el 10% de los estudiantes mantienen un estilo de vida muy saludable. En consecuencia, el 53,3% de los estudiantes sigue un estilo de vida saludable, el 0% se percibe como poco saludable y el 46,7% de los 14 estudiantes sigue un estilo de vida muy saludable. Conclusión: Este programa ha producido buenos resultados para los jóvenes y debería seguir ofreciéndose. Los autores (Ascencio, Daza, & Pino, 2016) en su

estudio “Estilos de vida saludables en adolescentes en relación con la dieta y la actividad física: una revisión integradora” afirmaron que un estilo de vida saludable es un comportamiento que los individuos suelen exhibir. Los riesgos para la salud son comunes. Este estudio tiene como objetivo describir el estado actual del conocimiento sobre estilos de vida saludables entre los adolescentes.

1.3. Conceptos de estilos saludables

A esto se le llama estrategia global para la prevención de enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Esto se convirtió en tendencia en 2004 y fue declarado por la OMS como una tendencia para mejorar factores de riesgo como los hábitos alimentarios poco saludables. El estilo de vida consiste en las preferencias que los individuos suelen tener como resultado de sus interacciones con la sociedad en su vida diaria. Por eso, a los vehículos eléctricos también se les llama comportamiento saludable.

Existen muchas definiciones diferentes de estilo de vida en interacción con las condiciones en las que vive una persona. Un estilo de vida saludable incluye no sólo conductas que afectan la salud, sino también conductas que conducen a la salud. Un estilo de vida saludable depende de tu salud. La investigación sobre este tema requiere conocer a las personas en el sentido de que su estilo de vida moldea su comportamiento y personalidad. (Ascencio, Daza, & Pino, 2016)

1.4. Tipos de Estilos de vida saludable

Estos tipos son diferentes para cada persona, y si bien identifican malos hábitos que afectan el cuerpo y la salud de una persona, también hay algunos hábitos que son buenos para una persona.

a) Estilo de vida inadecuado

Este es un comportamiento que amenaza su bienestar físico y mental. Algunos autores afirman que unos hábitos alimentarios desequilibrados y poca actividad física pueden provocar enfermedades diferentes a las de quienes tienen visas saludables.

b) estilo de vida saludable

Una vida sana depende no sólo de la lealtad del individuo hacia sí mismo, sino también de hábitos que le permitan satisfacer adecuadamente sus necesidades, de alcanzar un buen nivel físico y mental, de acciones que tienen muchas consecuencias. Muchos años de salud y prosperidad.

1.5. Dimensiones

1) Alimentación y nutrición

La alimentación cumple la función de poder mantener fuerte a las personas. Los alimentos que se consumen brindan nutrientes a nuestro organismo para poder soportar enfermedades y estar con buena salud. La alimentación cumple la función de llevar a nuestro organismo nutrientes que se necesitan para poder tener suficiente energía y así lograr que esto funcione de una manera correcta. Los nutrientes son extraídos de los alimentos los cuales son necesarios para la salud y y de esta manera poder prevenir enfermedades. Es por ello que en tener una correcta alimentación con una dieta balanceada que mantenga los nutrientes necesarios para nuestro organismo siempre debe ir acompañada de actividades físicas convirtiéndose en una fórmula perfecta para que se encuentren bien de salud.

Estos son hábitos que determinan los hábitos alimentarios de una persona. Debido a que el concepto es tan amplio, es muy difícil definirlo. Algunos autores dicen que deben estar presentes ciertos signos del comportamiento humano para tomar decisiones sobre cómo alcanzar la salud.

Pirámide alimenticia

Esta pirámide fue creada por la FAO y es una guía de los alimentos que debes comer todos los días para asegurar que tu cuerpo obtenga los nutrientes que necesita.

Requerimientos nutricionales de la dieta

La energía de los estudiantes es muy importante porque sus mentes y cuerpos realizan muchas funciones todos los días, incluida la respiración, el metabolismo y los niveles de actividad física. Todo depende del peso de la persona y de las actividades escolares. • Adecuación de la dieta.

Actividad física y deporte

Este es un movimiento corporal que provoca mucho gasto energético. El ejercicio se ha relacionado con la presión arterial alta, el cáncer, la diabetes y más. Una forma de mantener un estilo de vida que reduce las enfermedades y que no sólo es bueno para tu cuerpo y corazón, sino que también mejora tu estado psicológico. Ayuda a regular los niveles, las emociones y crea sensación de bienestar.

Aprovecha bien tu tiempo libre

A través de esto las personas satisfacen sus gustos e intereses. Este tiempo libre es importante para su desarrollo y bienestar, ya que participa en la integración social al interactuar con la sociedad a través de la actividad física. Sin embargo, siempre estarán presentes elementos negativos como las pandillas.

Ingestión de sustancias nocivas

Esto se refiere al uso de drogas que afectan de alguna manera al cerebro y su comportamiento. El consumo de estas sustancias durante la infancia y la adolescencia provoca cambios físicos, psicológicos y sociales. Por ello, es importante conocer este problema a una edad temprana para prevenir problemas de salud y posibles consecuencias en los niños.

Duerme y descansa

Es muy importante observar periodos de descanso, porque nuestro cuerpo reconforta al bebé y recarga su energía, y durante el sueño no hay una reacción activa a los estímulos ambientales. Aunque el sueño es importante durante la adolescencia, los

jóvenes no lo creen así y quieren permanecer despiertos durante largos periodos de tiempo, compensando con el consumo de alcohol y drogas que afectan aún más su sueño.

Autocuidado y salud

Es una acción voluntaria que beneficia la salud de una persona al decidir cuidar su salud y deshacerse de los hábitos y costumbres que la afectan. Según el censo de 2007, gran parte de la población adolescente no cuenta con seguro médico, lo que los hace vulnerables a cualquier enfermedad y sin posibilidad de recibir un tratamiento personalizado y eficaz. Asimismo, muchos de ellos sufren porque no saben cómo prevenirlo.

Relación

Es una interacción entre dos o más personas basada en sus emociones y sentimientos, como los gustos, intereses y relaciones de cada uno. Asimismo, los valores que moldean tu personalidad provienen de conocer tu contexto familiar.

1.6. El centro educativo y los estilos de vida saludable

En nuestro país, el 35% de la población total está formada por jóvenes que próximamente se incorporarán al mundo laboral. Por ello, es muy importante reconocer y fortalecer el sistema educativo para que la formación de los jóvenes sea efectiva y pueda afrontar los diversos problemas y contradicciones que enfrentan a la hora de buscar empleo. También toman las decisiones correctas sobre las oportunidades que se les presentan.

El Departamento de Educación ahora está prestando más atención al bienestar de los estudiantes, especialmente aquellos que viven en áreas rurales, donde las oportunidades han sido limitadas en años anteriores.

1.6.1 Características de un estilo de vida saludable

Un estilo de vida saludable es un conjunto de hábitos que promueven el correcto funcionamiento del cuerpo humano, incluido el cumplimiento de los requerimientos energéticos y nutricionales específicos según sea necesario.

Notarás que tu mente comenzará a cambiar. Porque las enfermedades gastrointestinales afectan tu salud. Comer bien y hacer ejercicio con regularidad puede ayudarle a sentirse mejor consigo mismo y con los demás.

Aunque este proceso es algo difícil, se debe cumplir la promesa de prevención de enfermedades y promoción de la salud.

Se deben priorizar las acciones apropiadas. Conceptualmente, un estilo de vida saludable son los hábitos y el estilo de vida de una persona.

El estilo de vida incluye muchos comportamientos que ocurren todos los días. Por tanto, se puede decir que esta forma de vida es una respuesta a la situación de un individuo.

1.6.2. Estilos de vida en adolescentes

Este período es uno de los más difíciles, ya que está lleno de cambios psicológicos y físicos muy notables en el estilo de vida. Dentro de la pirámide de población, los adolescentes son los que tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades y, por lo tanto, los que tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades. Sin embargo, durante este periodo, muchas personas llevan un estilo de vida sedentario y consumen alimentos poco saludables que afectan directamente a su salud. Si no se forman hábitos saludables durante la adolescencia, las consecuencias se sentirán en la edad adulta.

Otro estudio de estudiantes universitarios encontró que este grupo de edad tiende a beber menos y comer menos. La adolescencia es un momento crítico del ciclo vital en el que los niños necesitan energía y nutrientes para mantener sus cuerpos sanos y listos para asumir las responsabilidades de la edad adulta.

Los adolescentes en edad escolar están rodeados de personas de su misma edad y, a menudo, se ven influenciados negativamente por la creencia de que la apariencia es lo más importante. Cuando escucho esto mis emociones cambian y me siento mal porque no puedo ser como una celebridad (AS), en algunos casos no quiero subir de peso, entonces me niego a comer e incluso vomito, lo que afecta mi salud.

En nuestro país se realizó un estudio para conocer cuáles son los hábitos de los adolescentes en cuanto a nutrición y actividad física en comparación con otros países.

CAPITULO II

ACTIVIDADES FÍSICAS DURANTE LA ADOLESCENCIA

La actividad física se refiere al movimiento provocado por la contracción de los músculos esqueléticos, y cuando el cuerpo está en reposo consume energía y aumenta sustancias.

Subir escaleras, aplaudir, bailar, correr, saltar y realizar las tareas domésticas rutinarias son actividades cotidianas que requieren mucha energía, pero algunas requieren más energía que otras. Trabajar en una oficina no es como cargar con un saco de arroz. Pero no se deje confundir por hacer ejercicio mientras trabaja.

Ejemplos de ejercicio incluyen trotar, saltar y caminar, si están diseñados para fortalecer los músculos. Para lograr el objetivo marcado es necesario planificar movimientos corporales con características específicas: qué ejercicios se realizan, cuánto duran y dónde se ubican. Es mejor buscar el consejo de un experto en la materia porque sin conocer el programa de estudios perderás el tiempo y te enfermarás incluso antes de pensarlo.

El SVE consiste en evitar el sedentarismo y mantener hábitos alimentarios saludables, además de programar horarios. Evite sentarse frente al televisor, sentarse en el auto, etc. El tipo de deporte se selecciona individualmente y puede depender de la velocidad e intensidad deseadas.

2.1. Beneficios de las actividades físicas en adolescentes

Todos conocemos los beneficios de la actividad física. Estar en buena forma física puede mejorar el rendimiento escolar, mejorar la autoestima y ayudar a prevenir la obesidad, las enfermedades cardíacas y la diabetes. Mantenerse activo durante la adolescencia puede ayudarlo a superar los desafíos físicos y emocionales que enfrenta todos los días.

Dar le permite a su hijo adolescente lograr lo que quiere. También puede considerar como modelos a seguir a los miembros de su familia que practican deportes. Para realizar alguna actividad física, puedes optar por cosas como andar en bicicleta, una caminata familiar o un viaje a la piscina.

Ayuda a mantener el peso corporal adecuado.

Aumenta el índice de mineralización ósea, lo que fortalece el tejido óseo.

La actividad física disminuye drásticamente entre las adolescentes (Health Reports, 1993). Los hombres estaban en mejor forma que las mujeres. Se comparó la energía de los niños mayores con la de los más pequeños. Las adolescentes tenían mejor salud que otras niñas mayores.. (Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, s.f.)

2.2. Creación de hábitos saludables, al practicar actividades físicas

El objetivo de la salud es saber aprovechar el tiempo libre, incluyendo una alimentación equilibrada, para poder criar hijos jóvenes y activos. Al considerar la actividad física de los jóvenes, a continuación, se destacan tres predictores de actividad física.

1. Hábitos deportivos de la familia, principalmente de la madre
2. La influencia del profesor en la educación física.
3. El joven intenta hacer deporte y salir con amigos, lo que le anima a estar activo.

(Torre, 1998) mencionan dos aspectos importantes en el estudio. Es decir, si la motivación es principalmente extrínseca, es decir, si el estudiante actúa sólo para complacer a los demás, no durará mucho (Wankel y Kriesel, 1985). Al reducir la carga medioambiental para los jóvenes y respetar un alto nivel de habilidades con un alto nivel de satisfacción por parte de profesores y padres, se crean condiciones reales para que los jóvenes disfruten realmente del deporte.

2.2.1 Causas por las que los adolescentes abandonan las actividades físicas

Debido a los cambios continuos, el abandono de los deportes es más común durante la adolescencia. La disminución de la aptitud física se explica por los siguientes factores: desagradable. Gyeongju

Cuando los jóvenes enfrentan desafíos, evalúan sus habilidades.

Los efectos secundarios ocurren cuando la competencia tiene diferentes objetivos.

Los profesores y padres tienen una influencia positiva en estas habilidades, por lo que mucho depende de si este momento es un recuerdo positivo o negativo en la vida de los estudiantes.

lluvia. la monotonía del deporte

Los adolescentes se interesan por las cosas porque no les gusta la repetición y les gusta el cambio constante. Estos ejercicios a veces son repetitivos y entrenan a los niños a cumplirlos, pero no porque les guste y porque no demuestren su verdadero nivel. Los estudiantes de esta edad necesitan tener experiencias interdisciplinarias que sean diversas e innovadoras para desarrollar la motivación intrínseca.

Semilla. cambios en la adolescencia

El cambio de imagen del adolescente y las emociones que aparecen en su vida (desconfianza, mal humor, ansiedad, etc.) hacen que deje de prestar atención a los ejercicios y desista, como al principio.

Procedimientos metodológicos

En esta etapa, los docentes trabajan directamente con los jóvenes y aprenden sobre su desempeño y motivación. Por lo tanto, son responsables de hacer que cada aula sea dinámica y vibrante.

La retroalimentación externa tiene como objetivo proporcionar retroalimentación sobre comportamientos positivos y evitar situaciones negativas que afecten a los estudiantes.

Hubo opiniones sobre cómo los profesores deberían motivar a sus alumnos. También es importante que los estudiantes se sientan parte de una familia deportiva que los comprenda, por eso los padres necesitan conocer las ubicaciones y enlaces a lugares deportivos donde sus hijos pueden entrenar de forma segura.

Creen que mantener seguros a los jóvenes es importante para ellos porque es una forma de protegerlos. El acecho y el acecho no está prohibido, pero se puede realizar desde una distancia considerable para que no crean que estamos invadiendo su espacio.

2.2.2 Consideraciones que el entorno familiar del adolescente debe tomar en cuenta

En este proceso, el profesorado, las familias y el entorno general deben dar ejemplo a los estudiantes y adoptar una actitud positiva hacia el deporte, y esa misma actitud debe reflejarse en los jóvenes. Algunos pueden incluir:

Mejore sus hábitos de estilo de vida actuales haciendo del ejercicio parte de su rutina diaria. • Practicar deportes hará que su hijo quiera seguirlo.

Haga ejercicio con toda la familia. Los padres deben expresar una actitud positiva y animar a sus hijos a jugar activamente para desarrollar su confianza para seguir trabajando y mostrar sus intereses. El interés por la educación física es importante por las siguientes razones:

Esta es la única actividad física que se puede continuar a esta edad.

Desarrollan diversas habilidades en este campo.

Previene el riesgo de enfermedades y favorece el movimiento.

Es responsabilidad de los padres brindar oportunidades y herramientas para la educación física. Se sabe que a veces tenemos poco tiempo para escuchar a nuestros hijos, pero es importante trazar una línea entre el tiempo que pasas con tus hijos y el tiempo que pasas afuera, porque sólo llevas una vida saludable cuando los demás lo ven. Ellos hacen lo mismo. Puedes fomentar la actividad física dando regalos como pelotas o patines y

contribuyendo a la experiencia. Enséñele a su hijo a ser organizado y a planificar todas las actividades, incluidas las comidas. Esto es más apropiado para esta etapa.

2.3. Alimentación y actividades físicas durante la adolescencia

Los hábitos alimentarios saludables y el ejercicio regular son la base de una buena salud, incluso durante la adolescencia. Según (Murillo, 2016), se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

El ejercicio saludable comienza en la adolescencia

Ya he comentado que este período está lleno de cambios, y lo mismo ocurre con la actividad física. Hoy en día, puedes practicar de forma irregular y regular a través de juegos con amigos, llamados competiciones. Aunque estas actividades ocurren ocasionalmente, los adolescentes son propensos a padecer enfermedades debido a su estilo de vida sedentario. Algunos estudios han informado que los estudiantes universitarios abandonan por completo la actividad física. Encontrar un estilo de vida sedentario es el siguiente paso. Estoy muy preocupada por lo que está pasando. Esto se debe a que en esta etapa no existe interés por la actividad física y a medida que van llegando a la adolescencia llevan un estilo de vida sedentario.

Una estrategia para que su hijo adolescente se interese en la actividad física es involucrar a toda la familia en el hábito. Entre estos factores, las influencias ambientales son decisivas. En otras palabras, como hay cosas que son cercanas a los adolescentes, pueden empezar con interés. Por otro lado, la familia y sus costumbres. Está comprobado que es mucho más fácil interesarse y querer realizar este tipo de prácticas si se cuenta con un familiar con hábitos saludables y un estilo de vida físico activo. La implicación de toda la familia es un ejemplo de vida activa para los niños.

La diabetes inducida genéticamente es una de las enfermedades más comunes en los adolescentes. No me digas que hacer ejercicio o estar activo te hará sentir mejor. Sin embargo, se han observado mejoras en la hemoglobina glicosilada con el ejercicio regular. Los ejercicios especiales son innecesarios. Todo esto mejora tu salud. Mientras tanto, durante este período, hay casos en que los estudiantes hacen ejercicios en la escuela sólo

durante el horario de clase. Como no les interesa jugar, prefieren recurrir a la formación. Por tanto, mejorar los hábitos alimentarios aumenta el riesgo de diabetes y lo mismo ocurre con los cambios en la insulina.

Estos cambios hormonales inducidos por los adolescentes provocan cambios en los niveles de azúcar en sangre como resultado del ejercicio. Los pasos para corregir este desequilibrio no son sencillos, pero se sugieren controlando los niveles de azúcar en sangre mientras se analizan los resultados del ejercicio. Encuentra varios valores durante la carrera. Cuando empiezas a practicar deportes competitivos, necesitas cambiar tu dieta. Algunos deportes requieren que mantengas un cierto peso, en cuyo caso es posible que debas seguir una dieta de belleza. Hay otros deportes que requieren de una juventud cada vez más dura, especialmente la lucha libre y los lanzamientos.

2.4. Como prevenir y promocionar los hábitos saludables

Si eres estudiante, el ambiente escolar es ideal para promover y cultivar la salud impactando hábitos saludables todos los días y en el futuro. La promoción de la salud comienza con el establecimiento de buenos hábitos para una vida sana. Dado que los jóvenes todavía están en la escuela, su influencia en la atención sanitaria aumenta día a día. Por lo tanto, es necesario educar a los estudiantes sobre el cuidado de la salud, que es una forma de plantar semillas a largo plazo para el futuro. La forma en que se imparte el entrenamiento físico en el periodo escolar se centra en tres factores, uno de los cuales es considerar la importancia que tiene la asignatura de educación física, y las instituciones educativas deben fomentar esta en todas las clases del colegio. . La educación física dura entre una hora y una hora y media para permitir a los estudiantes aprender sus habilidades físicas.

2.5. Relación entre los estilos de vida saludables y las actividades físicas en adolescentes

El ejercicio es parte de un estilo de vida saludable porque está interconectado. Vivir una vida en constante movimiento puede ser beneficioso física, mental y socialmente. Muchos estudios han demostrado consistentemente que el ejercicio regular promueve cambios positivos en nuestro cuerpo.

Centrarse en los beneficios cardiorrespiratorios y combinarlos con ejercicio regular proporciona el beneficio de mejorar el consumo máximo de oxígeno a medida que mejora el sistema cardiovascular. Cualquier ejercicio físico genera potencial de actividad física aumentando la circulación sanguínea y aumentando la capacidad pulmonar, además de aumentar la capacidad de transporte y las adaptaciones que permiten a los músculos utilizar la máxima cantidad de oxígeno.

2.6. Importancia de las actividades físicas para mantener un estilo de vida saludable

Es importante saber que aumentar tu nivel de actividad física es bueno para tu cuerpo y te mantiene saludable. Hacer algo siempre es mejor que no hacer nada, y cuanto mayor sea tu nivel, mejor podrá llegar a ser tu nivel. Llegar .

Hoy en día, en nuestro país las muertes se producen por enfermedades cardiovasculares asociadas al ejercicio físico inadecuado, el sedentarismo y la mala alimentación. Una persona puede cambiar estos factores sólo como quiera. En cuanto al sobrepeso y la obesidad, no se sabe exactamente qué causa estas enfermedades. Algunos autores dicen que se debe a factores genéticos, mientras que otros dicen que se debe a deficiencias nutricionales.

Entre los factores ambientales podemos ver que falta actividad física porque no tenemos el tiempo necesario, algunos trabajan, otros estudian, las finanzas no nos lo permiten, otros no tienen la voluntad de realizar la actividad de manera estricta.

2.7. Conceptualización de terminos

Vida saludable:

A esto se le llama estrategia global para la prevención de enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Esto se convirtió en tendencia en 2004 y fue declarado por la OMS como una tendencia para mejorar factores de riesgo como los hábitos alimentarios poco saludables. El estilo de vida consiste en las preferencias que los

individuos suelen tener como resultado de sus interacciones con la sociedad en su vida diaria.

Actividad física:

Son actividades cotidianas que provocan movimientos corporales que utilizan energía. Correr, bailar, lavarse. Estas son algunas de las cosas que nos hacen vivir una vida activa. No es necesario dedicar más de 30 minutos para obtener los beneficios para la salud, pero trate de invertir ese tiempo en actividades de estilo de vida saludables que sean importantes para el bienestar de las personas, incluida la salud mental.

ejercicio:

Es una actividad planificada con un fin específico y de obligado mantenimiento de la salud. Además, la mayoría de ellos tienen como objetivo mantener la forma corporal, eliminar el tejido adiposo y, en otros casos, aumentar la masa muscular.

Deportes:

Esta es una actividad de equipo competitiva. También se llama actividad física realizada por varias personas en un lugar determinado y según unas normas establecidas. Depende de la competición y mejora la forma física y la salud.

Forma física:

Es la capacidad que tiene una persona para realizar diversas acciones que requieren cierto grado de resistencia. Saber reaccionar cuando estás enfermo también es una capacidad de tu cuerpo. Esto sólo se puede lograr mediante un entrenamiento físico, ya que el cuerpo no reacciona de la noche a la mañana.

salud:

La salud no es simplemente la ausencia de dolor, sino la alegría de vivir y la alegría de quien cumple con su deber. Por otro lado, se puede decir que es un estado de

salud física, mental y social. Las fuerzas naturales y espirituales juntas dan forma a la salud de las personas.

Calidad de vida

Es un concepto muy general relacionado con el bienestar social relacionado con la salud o el bienestar público. Seguridad, protección, interacción comunitaria y felicidad.
estilo de vida sedentario

CONCLUSIONES

Luego de haber recopilado información acerca de los estilos saludables y su relación con las actividades físicas en la adolescencia se ha llegado a las siguientes conclusiones:

Primera: Los estilos de vida saludable y las actividades físicas si tienen relación debido a que, si bien una buena alimentación es necesaria, también parte de nuestra vida debe ser las actividades físicas solo de esta manera se podrá cumplir una verdadera vida saludable. El estar en constante actividad hace que nuestra vida se vuelva activa y que el cuerpo cambie.

Segunda: No se debe confundir las actividades físicas con el ejercicio, estas actividades se ponen en marcha tan solo cumpliendo los quehaceres del hogar, cuando se está en casa caminando, lavando, planchando, etc., empiezan a disminuir la energía y terminan cansados. Si alguna persona que tiene una alimentación no saludable y es sedentaria decide modificar esos hábitos, a un corto plazo se podrán ver cambios, es decir que el impacto que genera en el cuerpo, será reestablecerlo limpiando de manera interna y pudiendo verse los resultados teniendo una buena salud física, mental y en todos los aspectos.

Tercera: El entorno familiar y escolar son modelos para los adolescentes. En la escuela se aprende sobre la alimentación, y los ejercicios necesarios para distintas necesidades, sin embargo, aún existen los centros educacionales que no han pasado por una evaluación de salubridad y siguen ofreciendo comidas chatarras, lo cual se encuentra al alcance del bolsillo del escolar, quien no piensa dos veces en comprarlo.

RECOMENDACIONES

- ✓ Se recomienda poner en práctica las actividades y fijar un horario para complementarlo con ejercicios. Así mismo la alimentación es importante siendo parte de los estilos de vida saludable. Amenorar las porciones que tengan un alto porcentaje de grasas, harinas, calorías.

- ✓ Se debe moderar las porciones de comidas, aumentar el consumo de verduras y frutas, tomar abundantes líquidos. Promocionar los estilos saludables y contribuir a los buenos hábitos de los adolescentes, aun as en esta edad debido a que en esta etapa tiene una alimentación más desordenada por encontrarse influenciados con personas de su edad y que creen que para tener un buen físico deben dejar de comer, es así que aparecen las enfermedades, y eso es lo que no se quiere.

- ✓ Se recomienda complementar los hábitos saludables, ejercitándose, comiendo a sus horas, durmiendo las horas necesarias para recuperar energías.

REFERENCIAS CITADAS

- Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine.* (s.f.). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-fisica-y-el-adolescente.htm>
- Arias, H. (2015). *Resiliencia*. Obtenido de Helena Arias Psicología: <http://helenariaspsicologa.com/familia-y-resiliencia-trauma/>
- Ascencio, Daza, & Pino. (8 de 10 de 2016). ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ADOLESCENTES RELACIONADOS CON ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA. *Salud en Movimiento*, 8(1), 1-15. Recuperado el 15 de 06 de 2020, de <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/saludmov/article/view/1619/1495>
- Galvez. (09 de 07 de 2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia*. Recuperado el 16 de 08 de 2020, de <https://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf>
- Informe de Sanidad*. (1993). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-fisica-y-el-adolescente.htm>
- Ivo Iglowstein, Oskar G. Jenni, Luciano Molinari, Remo H. Largo. Sleep Duration From Infancy to Adolescence: Reference Values and Generational Trends. *Pediatrics*. 2003; 111. 62.
- Juan de Dios, U. (06 de 2006). Construcción de la resiliencia en la escuela. *Pricodidactica en línea*, 1-18. Recuperado el 11 de 07 de 2020, de Construcción de la resiliencia en la escuela: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17514747002>
- Maquera, & Chilla. (2015). “Eficacia del Programa “Adolescencia Saludable” para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4º año del nivel secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru- Julica 2015. Obtenido de http://repositorio.upeu.edu.pe:8080/bitstream/handle/UPEU/182/Erick_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Murillo. (31 de 07 de 2016). *Alimentación / Nutrición , Niños y adolescentes , Deporte*. Obtenido de <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/183/alimentacion-y-ejercicio-fisico-en-la-adolescencia>

- Quispe. (2016). *Repositorio Universidad Huancavelica*. Recuperado el 11 de 07 de 2020, de Estilos de vida saludable que acuden a los adolescentes que acuden al centro de salud Huancan-2019: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/3024/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019-TITO%20QUISPE%20DE%20HERRERA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Torre. (1998). Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>
- Vèliz, T. (12 de 2017). *Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de Medicina*. Recuperado el 08 de 15 de 2020, de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/117375/1/TPVE_TESIS.pdf
- Wankel, & Kriesel. (1985). *Factores subyacentes al disfrute de los deportes juveniles: comparaciones de deportes y grupos de edad*. Obtenido de <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/7/1/article-p51.xml>
- Wryght. (04 de 2012). *Repositorio de la Universidad del Norte de la Florida*. Recuperado el 15 de 08 de 2020, de <https://digitalcommons.unf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1471&context=etd>