

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Mejorando nuestra salud a través de la actividad física.

Trabajo académico presentado para optar el Título Profesional de
Segunda Especialidad en Educación Inicial.

Autora.

Sajamin Calvo Yanua Milagros.

JAEN – PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Mejorando nuestra salud a través de la actividad física.

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

Sajamin Calvo Yanua Milagros. (Autora)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo. (Asesor)

JAEN – PERÚ

2018



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Tumbes, a los veintita días del mes de julio del dos mil dieciocho, se reunieron en la I.E. Juan de Bracamoros los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, el Dr. Segundo Albuquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Córdova (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: "Mejorando manera salud a través de la actividad física", para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial a la señora Sajamin Calvo Yanua Milagros.

A las DIEZ horas TRICENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BUENO.

Por tanto, Sajamin Calvo Yanua Milagros, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

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

Dr. Segundo Albuquerque Silva
Presidente del Jurado

Dr. Andy-Kid Figueroa Córdova
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva.
Vocal del Jurado

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, SAJAMIN CALVO YANUA MILAGROS estudiante del Programa Académico de Segunda Especialidad de Educación Inicial la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes.

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo académico titulado: MEJORANDO NUESTRA SALUD A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, la misma que presento para optar el título profesional de segunda especialidad.
2. El trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo Académico presentado no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo Académico no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la UNTUMBES cualquier responsabilidad académica, administrativa o legal que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de El Trabajo Académico, así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada.

Tumbes, _____ de 2018

Firma
SAJAMIN CALVO YANUA MILAGROS

Dedico este logro, que tanto sacrificio y entrega me ha costado para lograrlo, a mi familia querida que han sabido darme fortaleza y apoyo incondicional para culminar esta meta satisfactoriamente.

YANUA MILAGROS

ÍNDICE

RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO I	8
DEFINICIONES BÁSICAS	
1.1. Actividad física	8
1.2. Ejercicio físico	
1.3. Salud	9
1.4. Salud somática	10
1.5. Condición física	11
CAPÍTULO II	11
RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	11
2.1. Relaciones entre actividad física, condición física y salud	11
2.2. Los hábitos de práctica de ejercicio físico como base para mejorar la salud	12 14
2.3. Riesgo para la salud de la inactividad física y el sedentarismo	15
2.4. Beneficios y riesgos de la actividad física	16
2.5. Influencia de los medios de comunicación en la actividad física	16
CAPÍTULO III	17
3.1. Actividad física y salud en niñas y niños de 3 a 6 años	17
3.2. La actividad física y la educación en el Perú	17
3.2.1. Actividad física y currículo	17
3.2.2. El área de Educación Física	18
3.2.3. Competencias del área de Educación Física	19
3.2.4. Plan de Fortalecimiento de la Educación Física	19
3.3. Actividad física y salud	20
3.3.1. Actividad física y estilo de vida	21

3.3.2. Desarrollo de la condición biológica	24
3.3.3. Correcta utilización de espacios y materiales	25

CONCLUSIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

RESUMEN

El presente trabajo monográfico, recoge información acerca de la importancia que tiene la Actividad Física en la salud de los estudiantes del nivel inicial; es decir en la salud de los niños y adolescentes en edad escolar. Para el Ministerio de Educación del Perú, la actividad y la Educación Física se ha convertido en pilar fundamental de la Educación, dado a que desarrolla el aspecto social y motor relacionado con el desarrollo del cuerpo y el fortalecimiento de la salud de los estudiantes del nivel Inicial de la Institución Educativa Jaén.

Palabras claves: Salud, mejorar, actividad.

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo de investigación se desarrollan aspectos básicos de la Educación Física y su relación con la actividad física en el fortalecimiento de su cuerpo y la salud, competencia principal que el área desarrolla en la Educación Básica Regular del sistema educativo peruano. En su estructura presenta tres capítulos que desarrolla de manera específica temas relacionados con actividades físicas y salud.

En el CAPÍTULO I titulado DEFINICIONES BÁSICAS, se desarrolla algunas definiciones que clarifican conceptos relacionados a las actividades físicas, ejercicios físicos, salud y otros que son de gran importancia para lograr la comprensión del rol preponderante que juega la Educación Física en la salud humana.

En la propuesta del CAPÍTULO II: RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD se detallan la influencia que tienen la actividad física en el desarrollo del cuerpo y el fortalecimiento de la salud de la persona a partir relaciones establecidas entre actividad física – salud, hábitos de prácticas de ejercicios – salud, inactividad – salud, y otras relaciones importantes que se establecen entre estos conceptos que promueven una cultura de salud física personal.

En el CAPÍTULO III, titulado LA ACTIVIDAD, EDUCACION FÍSICA Y LA EDUCACIÓN EN EL PERÚ, se presentan algunos conceptos que nosotros como maestros manejamos y debemos poner en práctica en el desarrollo del área de Educación Física, enmarcado dentro de la propuesta curricular nacional para el área, sin dejar de lado los programas que el Ministerio de Educación pone en marcha con el fin de darle mayor efectividad a sus objetivos de crear hábitos de actividad física saludables que permitan al estudiante insertarse en el mundo del deporte pero de manera más importante en el fortalecimiento de la salud.

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia de la mejorar nuestra salud a través de la actividad física; asimismo, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Entender la relación entre actividad física y salud, también 2. Conocer los conceptos e implicancias de la actividad física, salud y educación física

CAPÍTULO I

DEFINICIONES BÁSICAS

1.1. Actividad física

La OMS (2010) define actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (Camargo, 2013, p. 11), de igual manera, establece que

“la actividad física no debe confundirse con el ejercicio ya que el ejercicio es simplemente una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física, mientras que la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas” (Camargo, 2013, p. 12)

en tal sentido, la actividad física constituye todo un procedimiento de acciones que va en beneficio del desarrollo y cuidado del cuerpo y la salud.

1.2. Ejercicio físico

Definida “la actividad física” es necesario determinar la definición también de “ejercicio físico”, así según el Ministerio de Sanidad y Consumo de España (2006) “el ejercicio físico es algo más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona” (Lain, Ruiz, Peris, & Santos, s.f. p. 4), de modo que constituye un procedimiento que está incluido dentro de toda actividad física entre los cuales podemos citar las actividades de jardinería o subir

escaleras en el hogar que tal vez no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero que sin duda alguna constituyen actividades físicas.

1.3. Salud

Para Piédrola (2000) “la salud puede ser entendida, en una primera aproximación, como un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual” (p. 2), visto de esta manera, la salud constituye un anhelo humano puesto que es necesario para que toda actividad humana pueda realizarse con total normalidad; dicho de otra manera, si se tiene buena salud es posible realizar todas las actividades humanas con normalidad, en caso contrario se convierte en un obstáculo para realizarlas.

De igual modo, la salud es un medio que nos permite desarrollarnos potencialmente, en los diferentes aspectos de nuestras vidas ya sea personal o socialmente, de ella depende nuestro estado de ánimo, nuestra disposición para realizar una u otra actividad, siempre y cuando nuestras vidas hayan sido direccionadas en un sentido positivo y correcto.

1.4. Salud somática

Piédrola (2000) define la salud somática como el

“estado del organismo libre de enfermedades y capacitado para ejercer normalmente todas sus funciones fisiológicas. La salud es entendida aquí desde un modelo clínico, donde las personas son consideradas como sistemas fisiológicos multifuncionales. La salud vendría dada por los síntomas de alteración o lesión de dichos sistemas o funciones orgánicas” (Wordpress, s.f. p. 7) la salud somática es punto de partida para entender correctamente el funcionamiento de todo el cuerpo, tanto en salud síquica, social, ecológica y espiritual, puesto que depende de la salud somática, o física, el estado necesario para desarrollar los demás estados saludables del ser humano.

1.5. Condición física

“Es el conjunto de cualidades o capacidades que reúne un individuo para el desarrollo del trabajo físico” (Studylib, 2008, p. 1).

En realidad es el estado que predispone al ser humano físicamente para desarrollar una actividad, esto dependerá de varios factores que lograrán que el individuo logre ese estado necesario como el buen funcionamiento de los órganos, velocidad, fuerza, entre otros.

CAPÍTULO II

RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

2.1. Relaciones entre actividad física, condición física y salud

López (s.a.), a raíz de lo que Devis (2000) manifiesta, considera que “actualmente las relaciones entre la actividad física y la salud están repletas de supuestos que sostienen la problemática relación: actividad física = condición física = salud”. El punto es que si una persona realiza actividad física, tiene cierta influencia en la mejora de la condición física del individuo y en consecuencia si la condición física mejora, mejorará también la salud, sin embargo, el paradigma propuesto anteriormente no siempre es real, es decir que, no siempre que la condición física mejora, lo hará también la salud.

De otro lado, complementando lo anteriormente dicho se puede manifestar que “la actividad física puede influir en la salud haya o no haya mejora en la condición física, ya que la actividad física está al alcance de todos porque todos pueden hacer algún tipo de actividad, mientras que la mejora de la condición física no siempre se consigue porque, entre otras cosas, depende en gran medida de factores genéticos” (López, s.a., p. 4).

Del mismo punto de vista, la actividad física es un elemento que se encuentra relacionado con otro, ya sea a la herencia, el estilo de vida, el ambiente y otros atributos personales que pueden ser mucho más determinantes de la salud de una persona que la realización o no de actividad física.

2.2. Los hábitos de práctica de ejercicio físico como base para mejorar la salud

“López (s.a.) citando a Berger (1996) plantea que algo debe estar equivocado porque no se entiende que el ejercicio físico esté asociado a tantos beneficios y sin embargo

haya tan pocas personas que lo practiquen con suficiente intensidad y frecuencia como para disfrutar de esos beneficios. El hecho de que una persona reconozca como adecuada la práctica de actividad física para la salud no constituye un factor decisivo para que realice la misma, tal y como demuestran los estudios sociológicos realizados en adolescentes, los cuales relacionan la práctica de actividad física con una mejor salud, pero la mayoría son sedentarios” (Martinez, 2014, pp. 38-39).

“El problema surge por cuanto los perjuicios del sedentarismo son dilatados en el tiempo, y una persona no es consciente de aquellos hasta que los sufre directamente. De hecho, muchas personas adultas se incorporan a programas dirigidos o autónomos de ejercicio físico en base al modelo de creencias en la salud y el de autoprotección, donde la motivación para realizar esta actividad es el riesgo de sufrir o la presencia de alguna patología que disminuye su calidad de vida. Estos modelos no se presentan en los adolescentes al no padecer grandes enfermedades de que disminuyan su calidad de vida”. (Miñarro, s.f. p. 6)

En tal sentido, las escuelas juegan un rol preponderante en la práctica de actividades físicas principalmente en adolescentes de la educación secundaria que es en ellos en los que las actividades físicas son menos frecuentes. Es necesario que los profesionales de la actividad física y del deporte, en las I.E.E. serían los profesores de Educación Física, busquen alternativas que permitan, dentro del escaso tiempo disponible, desarrollar hábitos de práctica de ejercicio ya que, desde la perspectiva de la Educación para la salud, uno de los propósitos más importantes y básicos de la Educación Física es desarrollar actitudes positivas hacia el ejercicio físico que generen la suficiente adherencia a la práctica del mismo.

2.3. Riesgo para la salud de la inactividad física y el sedentarismo

Uno de los problemas más frecuentes en la sociedad actual es la inactividad física asociada al sedentarismo.

Gonzales (2004) manifiesta que “la inactividad física determina un deterioro de la composición del tejido articular. Esto junto a la atrofia muscular consecuente, provocan una situación de inestabilidad articular que degrada más rápidamente el cartílago, acelerando los problemas degenerativos” (Jurado, 2014, p. 16), no solo esto,

también podemos asociar problemas como “la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia, la diabetes tipo II”, y estos se intensifican si el individuo tiene frecuencia en la práctica del sedentarismo.

“La inactividad física mantenida en el tiempo es un factor de riesgo en problemas en el sistema cardiovascular, como deterioro de la función miocárdica o disminución del consumo máximo de oxígeno, aspecto muy importante en cuanto a la afectación funcional en otros órganos y sistemas.” (Jurado, 2014, p. 16)

López (s.a.) manifiesta que “diferentes estudios sociológicos muestran un alto grado de sedentarismo en la población escolar, siendo la adolescencia una etapa de la vida donde se reduce de forma importante la práctica de ejercicio físico”, las I.E.E. son el lugar apropiado para potenciar la práctica de actividades físicas que reduzcan en los estudiantes el riesgo de sufrir alguna enfermedad asociada a la inactividad física y a sedentarismo.

“El sedentarismo es uno de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, metabólicas (obesidad, hipercolesterolemia, hiperlipidemias, hipertensión arterial, osteoporosis y diabetes) y respiratorias, junto al consumo de tabaco, alcohol, el estrés y una dieta desequilibrada” (Miñarro, s.f. p. 10).

“Los mayores beneficios saludables se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de condición física o actividad, y los beneficios no aumentan más cuando se pasa de niveles moderados a altos niveles de condición física o actividad. Por el contrario, mientras los riesgos derivados de la actividad son muy reducidos a niveles moderados de actividad, estos aumentan exponencialmente cuando la intensidad es muy importante. Además, cualquier actividad no es necesariamente saludable, sino que depende de la intensidad, las características personales, la frecuencia, la seguridad, la satisfacción, la relación social y el respeto al medio ambiente, entre otros aspectos.” (Miñarro, s.f. p. 10)

2.4. Beneficios y riesgos de la actividad física

Devis (2000), citado por López (s.a.) propone la siguiente tabla donde se muestran de manera más sucinta los beneficios y riesgos de la actividad física tanto en el aspecto físico, psicológico como en el aspecto social (VER ANEXO 1).

2.5. Influencia de los medios de comunicación en la actividad física

Trigueros, Rivera y de la Torre (2013), citan a Prat y Soler (2003), para manifestar que “el papel de los medios de comunicación y las nuevas tecnologías en general, en especial de la televisión, se perciben con una doble y contradictoria sensación; por un lado se consideran negativos ya que contribuyen a la transmisión de contravalores, y por otro, se constituyen en elementos con un potencial educativo tremendo debido a la enorme difusión que tienen” (p. 131), además citan a Mesa (1999) para remarcar que

“la televisión, como cualquier otro medio, tiene la capacidad de crear o recrear la realidad y que, cada día con mayor fuerza, niños y adultos definimos esta realidad, basándonos en las visiones de la existencia que se nos transmiten por los medios de comunicación” (Cervantes, 2000, p. 57),

de ahí su importancia en la creación y adquisición de diferentes hábitos, entre los que se encuentra la práctica de actividad física”.

Entonces podemos rescatar que, los medios de comunicación y las nuevas tecnologías juegan un rol preponderante en desarrollo de la actividad física del adolescente, por un lado si no se usa adecuadamente estaríamos convirtiéndola en una fuente inmensa de sedentarismo, en caso contrario es un potencial invaluable en cuanto sirva para recrear hábitos que permitan al individuo incorporar la actividad física en su vida.

CAPÍTULO III

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

3.1. Actividad física y salud en niñas y niños

a) “**Actividad física:** Son los movimientos corporales producidos por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía de los niños del nivel inicial, que está por encima de los valores de reposo. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de actividad física o llamado ejercicio físico” (Ministerio de educación, cultura y deporte, s.f. p. 7).

“Por ejemplo, andar, planchar, correr, limpiar la casa, montar en bici o practicar una serie de actividades físicas en la etapa preescolar” (Ministerio de educación, cultura y deporte, s.f. p. 7).

b) “**Inactividad física:** la Organización Mundial de la Salud, según sus criterios sobre actividades físicas en una niña, niño o adolescente es inactivo o no es suficientemente activo cuando no cumple las recomendaciones sobre Actividad Física” (Ministerio de educación, cultura y deporte, s.f. p. 7).

c) “**Sedentarismo:** el término sedentarismo (del latín sedere, que significa sentarse) describe distintos tipos de actividades que se desarrollan en estado de vigilia y que requieren bajos niveles de gasto energético, en el rango de 1,0 a 1,5 METs.” (Ministerio de educación, cultura y deporte, s.f. p. 8).

Cuando el estudiante del nivel inicial no realiza ninguna actividad física durante el horario de asistencia a la Institución Educativa; como también no es promovido por el docente a eso se le llama sedentarismo.

d) “**¿Qué son los METs?». Estas actividades incluyen estar sentado durante los desplazamientos, en el lugar de trabajo, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio” (Ministerio de educación, cultura y deporte, s.f. p. 8).**

En la Institución Educativa no se puede realizar este tipo de actividades con el nivel inicial ya que los estudiantes son realmente inquietos ya que se trata de una edad bien compleja.

“Para mi opinión cuyo comportamiento predominan este tipo de actividades de bajo gasto energético como parte de su estilo de vida, puede ser categorizado como que desarrolla un comportamiento sedentario. El uso de dispositivos electrónicos puede ser un gran contribuyente a desarrollar este tipo de comportamiento” (Ministerio de educación, cultura y deporte., s.f. p. 8)

mucho más si se trata de esta edad”⁴.

“**1 MET** equivale al gasto energético de una persona de 70 Kg en reposo durante una hora o, lo que es lo mismo, 1 Kcal/Kg de peso corporal/hora. La intensidad de una actividad física se puede describir como un múltiplo de este valor y permite realizar un cálculo preciso del gasto calórico total al realizar Actividad Física” (Ministerio de educación, cultura y deporte, s.f. p. 9).

e) “**Actividades de intensidad leve:** desde el punto de vista del gasto energético, son aquellas que suponen un gasto entre 2 y 2,9 METs (menos de 2 se considera muy ligera). Implica aquellas actividades que apenas supone esfuerzo realizar como jugar a los dardos, caminar por casa o hasta el colegio (a una velocidad menor de 3,2 km/h), ducharse o tocar un instrumento como el piano o el violín.” (Ministerio de educación, cultura y deporte, s.f. p. 8)

3.2. La educación física y la educación en el Perú

3.2.1. Educación física y currículo. El área de Educación Física

El Ministerio de Educación (2006) cita a Contreras (1988) para definir a la Educación Física como

“una forma de educación cuya peculiaridad reside en que se opera a través del movimiento, (...). En esa línea, al movimiento hay que entenderlo no como una mera movilización mecánica de los segmentos corporales, sino como la

expresión de percepciones y sentimientos, de tal suerte que, consciente y voluntariamente es un aspecto significativo de la conducta humana”. (Ministerio de educación del Perú, s.f. p. 18)

En tal sentido esta área requiere situarse dentro del conjunto de la educación, para que, desde su naturaleza y singularidad, contribuya con el desarrollo de las capacidades físicas, cognitivas, de equilibrio personal, de relación interpersonal y de integración social de los estudiantes, para que éstos puedan interactuar con su medio físico y social.

3.2.2. Competencias del área de Educación Física

El Ministerio de Educación (2016), en el Currículo Nacional de la Educación Básica 2016 “prioriza los valores y la educación ciudadana de los estudiantes para poner en ejercicio sus derechos y deberes, así como el desarrollo de competencias que les permitan responder a las demandas de nuestro tiempo apuntando al desarrollo sostenible, asociadas (...) a la educación física para la salud, en una perspectiva intercultural, ambiental e inclusiva que respeta las características de los estudiantes, sus intereses y aptitudes” (Sanchez, 2017, p. 4)

De igual modo en las Rutas del Aprendizaje 2015, el Ministerio de Educación del Perú propone como una de las competencias de la Educación Física el “desarrollo de la corporeidad y la salud”, razón por la cual asociamos más estrechamente la actividad física al desarrollo de las condiciones físicas adecuadas y de la salud de nuestro cuerpo y más precisamente de los adolescentes que cursan la educación básica regular.

3.2.3. Plan de Fortalecimiento de la Educación Física

La Resolución Ministerial N° 034-2015-MINEDU, crea

“El Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar al 2021 como una estrategia de intervención educativa y social que implementa las políticas 9 y 10 del Plan Estratégico Sectorial Multianual 2012 - 2016 del Ministerio de Educación, referidas a la promoción de la actividad física regular, la recreación y el deporte a nivel escolar, juvenil y adulto; y a la promoción del deporte competitivo” (Perù, 2018, párr. 1).

“Para ello, el Plan establece líneas de acción o componentes transversales a todos los niveles, tanto para inicial, primaria y secundaria” (Ministerio de educación de Perú, 2018, pàrr. 2):

- a) “Incrementar las horas de Educación Física en las instituciones educativas públicas, tanto para inicial, primaria y secundaria” (Ministerio de educación de Perú, 2018, pàrr. 3).
- b) “Fortalecer las capacidades de los profesores para garantizar el logro de los aprendizajes en los estudiantes e identificación del talento deportivo” (Ministerio de educación de Perú, 2018, pàrr. 4).
- c) “Ampliar la cobertura de atención a través de la contratación de profesores de Educación Física” (Ministerio de educación de Perú, 2018, pàrr. 5).
- d) “Optimizar el uso de la infraestructura deportiva existente en las instituciones educativas” (Ministerio de educación de Perú, 2018, pàrr. 6).
- e) “Equipar con materiales deportivos a las instituciones educativas para el logro de los aprendizajes en Educación Física” (Ministerio de educación de Perú, 2018, pàrr. 7).
- f) “Promover la participación de los estudiantes en competencias deportivas que permitan la identificación del talento deportivo” (Ministerio de educación de Perú, 2018, pàrr. 8).

3.3. Actividad física y salud

Delgado y Tercedor (2002), en su propuesta de reflexiones sobre la actividad física y la salud, titulado “Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas”, propone que es necesario hablar de la actividad física como condicionante de la salud, en tal sentido constituye un “hecho cultural e histórico, ocasionado por la disminución y falta de esfuerzo físico realizado en países con alto nivel de desarrollo industrial y tecnológico”. (p. 1)

Basados en sus estudios y propuestas es que planteamos los siguientes temas que desarrollaremos a continuación referentes a la actividad física y su influencia notoria en la salud, pero específicamente relacionada con la Educación Física en los estudiantes.

3.3.1. Actividad física y estilo de vida

Es necesario rescatar que para desarrollar una adecuada actividad física debemos considerar algunos hábitos que permitan conseguir una adecuada influencia en la salud.

Entre los hábitos que consideramos más importante trabajar en Educación Física para se encuentran:

- a) Hábitos de trabajo durante una sesión, tales como estructuración lógica de la sesión de clase, evitar la realización de ejercicios potencialmente negativos para la salud y educar adecuadamente la respiración.
- b) Higiene corporal de piel, manos, pies, cabello, ojos, nariz, genitales y buco-dental.
- c) Higiene y actitud postural, basado en adopción de posturas saludables, mediante un adecuado trabajo de elasticidad y fortalecimiento muscular, así como de toma de conciencia corporal.
- d) Hábitos alimenticios, considerando, entre otros, hidratación continuada, cuidado del balance energético y el aporte de nutrientes esenciales, evitar alimentos ricos en calorías vacías y la ingesta excesiva de proteínas y grasas saturadas, potenciar la ingesta de alimentos crudos, evitar la ingesta de drogas institucionalizadas (alcohol, tabaco y algunos medicamentos) y no institucionalizadas, y crear una actitud crítica hacia los patrones consumistas de nuestra sociedad (suplementos alimentarios).
- e) Conocimiento y aplicación de los primeros auxilios básicos del ámbito escolar, ante la aparición de un accidente.

A través de la creación de estos hábitos se posibilita un adecuado cuidado del cuerpo y la prevención de enfermedades a corto plazo y en edades posteriores.

3.3.2. Desarrollo de la condición biológica

“En esta área de trabajo se hace necesario diferenciar las dos grandes posibilidades del desarrollo de la condición física (physical fitness), la orientada a la salud y la orientada al rendimiento”. (Andujar, Fernandez, & Soto, 2014, p. 92).

“Todas estas capacidades más las necesarias para alcanzar un elevado rendimiento deportivo, tales como potencia, agilidad, fuerza explosiva, etc, conformarían la condición física para el rendimiento.” (Andujar, Fernandez, & Soto, 2014 p. 93)

“Por otra parte, en la etapa formativa no se puede obviar la mejora del funcionamiento del sistema nervioso central para el desarrollo de la coordinación neuromuscular (gestos correctos y económicos), que aunque no conforman un elemento principal de CFS, es fundamental para el aprendizaje motor e incluso para la prevención de lesiones”. (Andujar, Fernandez, & Soto, 2014, p. 93)

“Es necesario conocer en profundidad el nivel inicial de condición o aptitud física del niño, unido al estado general de salud, así como su evolución, para poder conocer las actividades indicadas y contraindicadas de los niños que posean alguna alteración del estado de salud, o bien para adaptar las actividades a las posibilidades y limitaciones de la persona atendiendo a su nivel de desarrollo de la condición física y de la habilidad motriz. En esta línea de trabajo quedarían incluidas todas las adaptaciones curriculares necesarias para los alumnos con necesidades educativas especiales.” (Andujar, Fernandez, & Soto, 2014, p. 94)

“Igualmente y sin olvidar la importancia del componente de composición corporal, es necesario disponer de índices y parámetros fáciles de evaluar para conocer el estado de salud. Entre los muchos existentes, merece ser destacado el índice de masa corporal, que informa de la relación entre peso y talla, y la ratio abdomen/cadera, que indica la localización del acúmulo de grasa corporal. Todo ello con el fin de que la actividad física que realice el niño o adolescente sea enfocada hacia una disminución de la grasa y un aumento de la masa muscular y la osificación del esqueleto, para que no aparezcan trastornos en la salud” (Andujar, Fernandez, & Soto, 2014, p. 94).

“En su conjunto, este desarrollo de la condición biológica permite un mantenimiento de la funcionalidad corporal de forma adecuada, posibilitando la

autonomía personal, así como previniendo la aparición de enfermedades”. (Andujar, Fernandez, & Soto, 2014, p. 94).

3.3.3. Correcta utilización de espacios y materiales

En esta tercera área de trabajo se ubicarían (Maestre R, 2015):

- a) “Análisis crítico sobre el estado de instalaciones: vestuarios, patios, gimnasio y pistas (limpieza, ventilación, luz y estado de los materiales)” (Andujar, Fernandez, & Soto, 2014, p. 95).
- b) “Utilización de un material adecuado: estado del material deportivo, gimnástico y escolar, apreciando nivel de deterioro y adecuación o no a las posibilidades del niño (balones más pequeños y de material no rígido, puño de raquetas finas, altura de canastas inferior).” (Andujar, Fernandez, & Soto, 2014, p. 95).
- c) “Utilización de una vestimenta deportiva correcta: ropa, calzado y protectores (coderas, rodilleras, cascos, gafas, gorras, etc).” (Andujar, Fernandez, & Soto, 2014, p. 95).

“El correcto estado y utilización de los espacios y materiales donde el niño va a llevar a cabo su actividad física se convierte en fuente de prevención de accidentes y, por tanto, en fuente de salud” (Andujar, Fernandez, & Soto, 2014, p. 95).

“En conjunto, esta planificación de actividades debería dar como resultado final: el placer por el cuidado del cuerpo; la valoración de la importancia de un desarrollo físico equilibrado sobre la salud (física, psíquica y social) y la aceptación de las posibilidades personales, para evitar riesgos innecesarios que dañen la salud” (Miñarro, 2001, p. 12).

“Dado que el tiempo que dispone la asignatura de Educación Física es insuficiente para el desarrollo de la condición biológica y que el trabajo interdisciplinar, en el que se basaría el desarrollo de los contenidos de la Educación para la Salud, sigue siendo una asignatura pendiente en el quehacer educativo, la eficacia de las clases de Educación Física debería medirse por la capacidad que tengan para motivar e interesar (connotaciones emocionales previamente referidas) al alumno a una práctica regular y voluntaria de actividad física en su tiempo libre, así como a conseguir una coherencia interna entre el enfoque teórico de actividad física para la salud y su puesta en práctica real.

Esto lleva a tener que hacer compatible una actividad física que permita que el niño disfrute de la misma, pero a la vez que exija un nivel de esfuerzo y dificultad que sea significativo para el alumno y que le permita desarrollar su condición física” (Moreno & Cal, 2008, p. 224).

Finalmente, se puede decir que el trabajo de Educación para la Salud a través de la Educación Física, bien realizado y sin fines de máximo rendimiento, se debe convertir en fuente de salud.

“ Pero se ha de considerar la insuficiente cantidad de actividad físico-deportiva que realiza el niño y el adolescente en la escuela e instituto para conseguir y mantener ese estado de salud, por lo que la labor del profesional en Educación Física no debe quedar reducida a su actuación en el colegio, sino que debe fomentar, sobre todo, la creación de un hábito de vida activo. Para ello su quehacer ha de ir más encaminado a enseñar al niño porqué, cuándo y cómo debe realizar la actividad físico-deportiva (saber hacer), que a la consecución de objetivos específicos de rendimiento (conseguir hacer), haciendo compatible el disfrute de la misma con un nivel de exigencia significativo para el alumno. Posiblemente el empleo del tiempo libre en actividades físico-deportivas elegidas por el alumno y encauzada adecuadamente por profesionales de la Educación Física y el Deporte, consolide y complete este enfoque de Educación para la Salud.” (Moreno & Cal, 2008, pp. 224- 225)

CONCLUSIONES

PRIMERO: La actividad física desde la práctica de buenos hábitos de ejercicio influye positivamente en la salud de la persona, principalmente de los niños de inicial, adolescente en el área de Educación Física.

SEGUNDO: La Educación Física juega un rol importantísimo en la creación de hábitos de ejercicios saludables para el desarrollo de la corporeidad y la salud en nuestros niños del nivel inicial.

TERCERO: El Ministerio de Educación del Perú para el año 2017 prioriza, además de otras áreas, el área de Educación Física con el fin de desarrollar en los estudiantes habilidades físicas que le permitan no solo tener buena salud sino desenvolverse en la sociedad a través del deporte.

REFERENCIAS CITADAS

- Ministerio de educación de Perú. (2018). *Plan de fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar*. Obtenido de Drelm: file:///C:/Users/Hp/Downloads/descarga.html
- Andujar, A., Fernandez, M., & Soto, C. (2014). *Actividad física, educación y salud*. Universidad de Almería.
- Camargo, F. (2013). *Mejoramiento de los hábitos de actividad física en los promotores de ciclovía*. Bogotá: Universidad libre.
- Cervantes, C. (2000). *Nuevos significados del juego tradicional en el desarrollo curricular de la educación física en centros de educación primaria de Granada*. Granada: Universidad de Granada.
- Jurado, J. (2014). *Efectos del bk- 4 (Phlebodium Decumanum) sobre la fatiga muscular y el rendimiento físico-deportivo en adultos jóvenes sometidos a un programa de acondicionamiento físico general*. Granada: Universidad de Granada.
- Lain, S., Ruiz, V., Peris, M., & Santos, J. (s.f.). *Actividad física y salud*. Obtenido de <http://femede.es/documentos/Saludv1.pdf>
- Martinez, R. (2014). *El método pilates en la educación escolar; calidad de vida, estado físico y actitud postural de estudiantes de E.S.O en Cantabria*. Toledo: Campus de Excelencia Internacional.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (s.f.). *Actividad física y salud de 3 a 6 años*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Ministerio de Educación del Perú. (s.f.). *Lineamientos pedagógicos para la enseñanza de la educación física en las redes del plan de fortalecimiento de la educación física y el deporte preescolar*. Lima: Ministerio de Educación del Perú.
- Miñarro, P. (2001). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física*. Inde.
- Miñarro, P. (s.f.). *Salud y actividad física. efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Moreno, M., & Cal, M. (2008). *Expresión y comunicación corporal*. Sevilla: Wanceulen s.l.

Sanchez, M. (2017). *Curriculo nacional*. Obtenido de Slideshare:
<https://es.slideshare.net/manuelramirezsanchez12/curriculo-nacional20162-5>

Studylib. (2008). *Condicion fisica*. Obtenido de Studylub:
<https://studylib.es/doc/192298/condici%C3%B3n-f%C3%ADsica-es>

Wordpress. (s.f.). *El concepto de salud*. Obtenido de Pochicasta wordpress:
<https://pochicasta.files.wordpress.com/2009/03/concepto-de-salud.pdf>

10	www.observatoriodelainfancia.es Fuente de Internet	1 %
11	www.minedu.gob.pe Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Universidad de Murcia Trabajo del estudiante	1 %
13	digibug.ugr.es Fuente de Internet	1 %
14	www.revistaconecta2.com.mx Fuente de Internet	<1 %
15	www.cesdonbosco.com Fuente de Internet	<1 %
16	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	<1 %
17	hermes.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
19	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words