

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La educación física como estrategia para mejorar la salud.

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

Autor.

John Kepler Olortegui Romero

Piura- Perú.

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La educación física como estrategia para mejorar la salud

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Piura - Perú.

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



La educación física como estrategia para mejorar la salud

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

John Kepler Olortegui Romero (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 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 educación física como estrategia para mejorar la salud*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a). **OLORTEGUI ROMERO JOHN KEPLER**

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 16.

Por tanto, **OLORTEGUI ROMERO JOHN KEPLER**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

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


Dr. Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kild Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

La educación física como estrategia para mejorar la salud

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%	24%	2%	13%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.une.edu.pe	3%
	Fuente de Internet	
2	www.usma.ac.pa	3%
	Fuente de Internet	
3	repositorio.untumbes.edu.pe	3%
	Fuente de Internet	
4	www.efdeportes.com	2%
	Fuente de Internet	
5	Submitted to Universidad Francisco de Vitoria	2%
	Trabajo del estudiante	
6	www.tdx.cat	2%
	Fuente de Internet	
7	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru	2%
	Trabajo del estudiante	
8	hera.ugr.es	1%
	Fuente de Internet	
9	revistasoj.s.ucaldas.edu.co	
	Fuente de Internet	

		1 %
10	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	1 %
11	digitum.um.es Fuente de Internet	1 %
12	repository.uniminuto.edu Fuente de Internet	1 %
13	www.scribd.com Fuente de Internet	1 %
14	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
15	www.monografias.com Fuente de Internet	1 %
16	Submitted to Webster University Trabajo del estudiante	< 1 %
17	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
18	Submitted to Grupo IOE Trabajo del estudiante	< 1 %
19	eprints.ucm.es Fuente de Internet	< 1 %
20	revistas.upel.edu.ve Fuente de Internet	< 1 %



Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
(Asesor)

DEDICATORIA.

A dios, por regalarnos la vida; y a mi
familia por el apoyo incondicional.
Gracias.

ÍNDICE

DEDICATORIA

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN.....13

CAPÍTULO I.....15

ANTECEDENTES DEL ESTUDIO.....16

CAPÍTULO II.....17

EDUCACIÓN FÍSICA.....17

2.1. Concepciones Actuales de la Educación Física.....17

2.2. Corrientes de la Educación Física..... 18

2.3. Importancia de la educación física en los sistemas educativos..... 21

CAPITULO III..... 24

ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA SALUD..... 24

3.1. La Salud..... 24

3.2. Estilos de Vida Saludable..... 25

CONCLUSIONES..... 32

RECOMENDACIONES.....33

REFERENCIAS CITADAS..... 34

RESUMEN

Cabe destacar que en este trabajo académico se describen importantes teorías sobre la educación física como estrategia para mejorar la salud. También es importante expresar que la actividad física es fundamental para la salud y ayuda a utilizar estrategias innovadoras y realizar posturas relacionadas con la actividad física saludable como la terapia y algún tipo de entrenamiento físico que contribuirá a la salud de todas las personas en general. . En el presente trabajo se presentan los beneficios de la educación física para la salud de quienes se encuentran activos de manera adecuada.

Palabra clave. Educación física, salud, estrategia.

ABSTRACT

It should be noted that this academic work describes important theories on physical education as a strategy to improve health. It is also important to express that physical activity is essential for health and it helps to use innovative strategies and perform postures related to healthy physical activity such as therapy and some type of physical training that will contribute to the health of all people in general. This paper presents the benefits of physical education for the health of those who are adequately active.

Keyword. Physical education, health, strategy.

INTRODUCCIÓN

La educación física es una de esas áreas a las que se le da menos atención en la educación y suele ser parte de las materias que se imparten en las instituciones educativas, sin embargo, podemos asegurar que la educación física es una de las materias muy importantes porque en reconocimiento a lo que hace en la protección contribución al organismo y al mantenimiento de la forma física.

Podemos expresar que el deporte nos ayudará a mejorar nuestra salud física y mental a través de la fisioterapia, la actividad física y el fitness, para lo cual siempre se debe tener un amplio conocimiento de todos los aspectos relacionados con el deporte.

Cabe mencionar que uno de los protagonistas en el aporte que hace la educación física son los docentes en este campo, la profesión debe estar bien formada tanto teórica como prácticamente, y sus conocimientos no se refieren solo a la práctica de la actividad física, sino también Está la fisiología, la nutrición y la psicología, porque en todo momento hay que saber qué se está haciendo en eso.

Las tendencias relacionadas con la actividad física seguirán ayudando a mejorar nuestra salud, lo que significa que el uso de la actividad física tendrá importantes beneficios para la salud, y de igual forma, los usos terapéuticos ayudarán a abordar los problemas relacionados con la inactividad física.

Por lo tanto, se deben implementar estrategias en actividad física, terapia, acondicionamiento físico y competencia atlética y atletismo académico para mejorar y sanar a la humanidad.

En el trabajo académico actual se incluye una comprensión más clara y consistente de la importancia de la educación física para mejorar la salud de las personas.

Para tener un mejor aporte se plantean los siguientes objetivos:

Objetivo General.

- Conocer los aportes de trabajos relacionados a la educación física como estrategia para mejorar la salud.

Objetivos Específicos.

- Conocer estudios el aporte de estudios referentes a la educación física en la mejora de la salud.
- Describir los aportes sobre definiciones y marco teórico, relacionados a la educación física como estrategia para mejorar la salud.
- Conocer aportes estratégicos para mejorar la salud.

El presente trabajo se ha dividido de la siguiente manera, en el Capítulo I, revisaremos algunos antecedentes de estudio que hablan sobre aportes importantes sobre los beneficios que brinda la práctica de actividades físicas en la salud del ser humano. En el capítulo II se puede revisar los aspectos teóricos de la educación física, así como las teorías que fortalecen su aplicación. En el capítulo III se podrá observar los aportes que tiene la educación física cuando se utiliza como estrategia de mejora o mantenimiento de una buena salud. Luego de ello se presentarán las conclusiones del trabajo, así como también sus recomendaciones y referencias q citadas que han servido para desarrollar este trabajo.

CAPITULO I.

ANTECEDENTES DEL ESTUDIO.

Leinadier, J., Valderrama, G. A. y Vergara. Se encontró como referencia el siguiente trabajo de investigación: Estilos de Vida Saludable y Sentido de Vida, en Estudiantes Universitarios, realizados por Jorge Leinadier, Gerardo A. Valderrama e Ivis Vergara de la Facultad de Humanidades y Ciencias Religiosas, Universidad Católica Santa María La Antigua (Panamá); Se formularon los siguientes objetivos: Evaluar el sentido de vida de los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María Antigua en cuanto al estilo de vida. Analizar el conocimiento de los estudiantes sobre estilos de vida saludables y conceptos de significado en la vida. Analizar los sentimientos expresados por los estudiantes relacionados con los conceptos de estilos de vida saludable y sentido de la vida. Analizar los comportamientos observados entre los estudiantes en relación con su estilo de vida saludable y la conciencia de vivir. En resumen: La mayoría de los estudiantes mantienen lo que podría considerarse un estilo de vida saludable. La situación es similar tanto para hombres como para mujeres. La mayoría de los estudiantes creían que bebían alcohol con moderación, sin embargo, se encontró que aproximadamente el 5% era abusivo en su consumo. En este último caso, más hombres que mujeres. Además, uno de cada 10 encuestados creía que su padre bebía mucho. Si bien se observó un bajo consumo de cigarrillos en la mayoría de los estudiantes, aproximadamente 3 de cada 10 estudiantes consideraron que fumaban regularmente. En cuanto a los valores personales y sociales, se observó que la mayoría de los estudiantes sintieron que las personas hoy en día están menos dispuestas a ayudar. Además, los encuestados vieron el matrimonio como una institución válida e identificaron la fidelidad, el respeto y el aprecio mutuo como los principales valores para un matrimonio exitoso; en cuanto a las razones más importantes para una eventual separación, la violencia se destacó más (según la opinión de las mujeres). Sobre el sentido de la vida: alrededor de 8 de cada 10 estudiantes piensan en el sentido y el propósito de la vida, más de la mitad piensa en la muerte y se arrepiente de algunas de sus acciones. Además, 4 de cada 10 estudiantes sienten que la vida no tiene sentido; mientras que 8 de cada 10 estudiantes se consideran religiosos, practican la oración o la meditación, y el mismo porcentaje se identifica como católico.

Aspajo S., M. (2014). También se ha considerado la siguiente Tesis: Actividad Física y Vida Saludable en Estudiantes de Educación Inicial, 4° Nivel Facultad de 4 Ciencias de la Educación y Humanidades – Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Primer Semestre 2014, sustentada en la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; Se establecieron los siguientes objetivos: Determinar la relación entre la actividad física y la vida saludable entre los estudiantes de Head Start. Determinar el nivel de actividad física habitual de los alumnos ilustrados, describir el tipo de vida saludable de los alumnos ilustrados y analizar el tipo de relación entre la actividad física de los alumnos ilustrados y la vida saludable. Sugiriendo acciones para mejorar los estilos de vida saludables entre los estudiantes de educación primaria, el bajo nivel de actividad física entre los estudiantes de educación primaria de la Universidad Nacional de Amazonas, Perú, debido a la alta proporción de estudiantes que no realizan actividad física, más de El 85% lo hace de 1 a 2 veces por semana. En cuanto a la dieta, los tipos de estilo de vida saludables estaban ausentes en la población del estudio, ya que la ingesta de bebidas gaseosas y ricas en grasas era mayor; sin embargo, más de la mitad consumía proteínas y fibra con regularidad. A esto hay que sumar las percepciones erróneas de los sujetos del estudio cuando pensaban que sus dietas eran equilibradas. Teniendo en cuenta la significación estadística, la actividad física no se asoció con estilos de vida saludables; sin embargo, si solo se consideró la frecuencia, se encontró que la mayoría de las personas físicamente activas estaban libres de enfermedades crónicas o progresivas.

CAPÍTULO II

EDUCACIÓN FÍSICA.

La educación física es inherente, pero la educación física moderna surgió en el siglo XVII en forma de curación e higiene. Este pensamiento médico dio paso a la gimnasia en el siglo XIX, más cercana al pensamiento de la educación física. A principios del siglo XX, dos campos comenzaron a abordar este problema: el deporte en las islas británicas y las campañas sanitarias y militares que se desarrollaban en la Europa continental. A partir de la década de 1970, hubo una reconceptualización simultánea y una renovación indiscutible de la educación física. 6 Aportes Actuales a la Danza, Música, Ritmo, Psicomotricidad, Ocio, Tiempo Libre o Deportes de Aventura, Rendimiento Deportivo, Educación Física Escuelas y Movimiento Educativo, Deportes Saludables Revitalizar Acción Tradicional.

2.1. Concepciones Actuales de la Educación Física.

Ramos, C. (2010). El concepto y finalidad de la educación física no es tarea fácil pues implica transitar por conceptos diferentes a los que la definen en los conceptos científicos, donde se destaca el estado actual del conocimiento, éste y agregados de leyes actuales, teorías, hipótesis y principios. ; o también dentro del mismo concepto, pero desde un punto de vista heurístico, enfatizando teorías interrelacionadas y esquemas conceptuales que sean útiles para futuras investigaciones; experimentando otro concepto que no se define como una ciencia sino como un campo o campo de conocimiento, que es obviamente disciplinario, interdisciplinario o multidisciplinario. Por lo tanto, es necesario abordar los siguientes conceptos actuales. Citado por (Baena E. 2005).

Cagigal, J. (1968). Desde un punto de vista epistemológico, afirmando que la educación física es la construcción de su conocimiento, se esfuerza por estandarizar internacionalmente los métodos de observación, adquirir cada vez más sistematización específica, y delinear sus propios objetos, concretados en el movimiento del hombre u otro Ser capaz. moverse en primer lugar, y todas sus ramificaciones culturales.

G. Ortega (1989), afirmó que el deporte es una ciencia porque deja atrás la intuición en favor de métodos y conceptos experimentales y científicos.

González, M. (1993), define el deporte como la ciencia y el arte de cultivar el desarrollo intencional (armonioso, natural y gradual) del individuo de su motor y otras habilidades personales.

Salas J. (1996); Se señala que es una disciplina educativa necesaria y básica para promover y promover el desarrollo integral y armónico de cada individuo a través de la práctica sistemática de actividad física.

Pierre, P. (1997); Afirmación conductual de que el deporte no es una ciencia, es más una práctica pedagógica que debe ser sustentada cada vez más por el conocimiento científico.

Casimiro A., Ruiz F. y García A. (1999), consideraban que la educación física se basaba en un carácter multidisciplinario de las ciencias relacionadas con la actividad física, tales como: la pedagogía, la psicología, la biomecánica y la fisiología, pero desde una perspectiva escolar. Mirar, el carácter interdisciplinario de la educación física es más evidente.

2.2. Corrientes de la Educación Física.

La educación física, a lo largo de sus más de dos siglos de historia, ha adaptado la educación y las necesidades educativas de la sociedad, estos hechos han inspirado teorías y técnicas contemporáneas constreñidas por diferentes paradigmas filosóficos.

Benjumea, P. (s/a) revela cinco corrientes teóricas denominadas:

La Corriente Deportivista: Cuerpo acrobático; La obra de Thomas Arnold, con la introducción de los deportes en el Public School de Rugby (Inglaterra, 1828),

supone el punto de partida del deporte moderno. Esta corriente se ha mantenido constante en diferentes momentos de la educación física porque es un fenómeno social más allá de su intención práctica, porque representa.

factores antropológicos, políticos, educativos. En el siglo XIX surgieron y compitieron diferentes modalidades de la gimnasia, tradicionalmente basada en los biólogos y en el concepto mecánico del deporte, cuyas principales características eran la búsqueda del rendimiento, la representación y la competitividad en los deportes reglados. Los roles sociales, integradores y no excluyentes de las diferentes disciplinas de la educación física se ven reflejados actualmente en los diferentes contextos institucionales en los que se promueve el deporte, reconociendo tres rasgos esenciales: formación, recreación y competición. (Rugby, 1828).

Corriente de la educación psicomotriz: Mente cuerpo; surgió como tendencia a mediados de la década de 1960, con aportes de la neurofisiología, el psicoanálisis, la psicología cognitiva e incluso la fenomenología y la sociología. Surgió en oposición a la noción puramente biológica y mecanicista del cuerpo. La orientación de esta corriente en el campo de la educación, especialmente su invasión de la educación física, se debe a las propuestas teóricas de Le Boulch, La Pierre y Acuturrier, así como de Picq y Vayer. Su aparición marca un hito en el surgimiento de nuevas perspectivas sobre la educación del cuerpo y el movimiento humano. Aquí, el cuerpo se concibe como una entidad psicosomática en la que las estructuras motoras se desarrollan de acuerdo con la naturaleza evolutiva de los procesos de maduración, organización en términos de espacio y tiempo, motivación y elaboración interna de los procesos motores. Distingue tres dimensiones inseparables en el individuo: motor, cognición y compañerismo emocional.

Corriente de la expresión corporal: Cuerpo comunicante; Esta corriente provino de Estados Unidos y Europa y estuvo influenciada por el marxismo y el psicoanálisis. Su línea ideológica estuvo representada institucionalmente por la

Escuela de Frankfurt, 10 por el Marcuse alemán y el Reich. Se inspira en los desarrollos de las ciencias sociales y humanas, especialmente la antropología, la sociología crítica y la psicosociología. Propone una ideología de todo el cuerpo designada como carnalismo; sus fundamentos proclaman la liberación sexual, la necesidad del reencuentro, la comunicación espontánea, la escucha y la atención al cuerpo; un cuerpo que habla y vive, no enseña.

Corriente de la Socio motricidad o Praxiología Motriz; Presentado por Piere Parleba (1967-1985), Quien se esfuerza por precisar la epistemología de la educación física, intenta integrar las diferentes tendencias y sus rasgos más relevantes es la pedagogía de la educación física como un comportamiento de movimiento con implicaciones reales y lo define como un importante comportamiento de movimiento organizativo, por lo que el comportamiento de movimiento se interpreta como un comportamiento en la sociedad, que puede ser fácilmente analizado, observado, entendido e incluso manipulado. Los autores anteriores optaron por un análisis de la motricidad humana, donde la inteligencia motriz debe aportar nuevos escenarios motrices en situaciones desconocidas. De esta forma, se desplegarán estructuras mentales cada vez más complejas, como las que surgen en las situaciones problema de los juegos grupales.

Las Corrientes Integracionista (Gangey) y la Educación Física de Base (Martha Castañer y Oleguer Camerino); En su propuesta hay dos tendencias. Estos autores¹¹ intentan unificar los diversos enfoques que han surgido de los estándares en torno a la educación física. Desde el principio, afirmaron su posición contra el análisis y el utilitarismo. La propuesta central de Castañer y Camerino parte de una aproximación global a la motricidad humana y una comprensión del hombre como el sistema más abierto e inteligente en el que se distinguen tres dimensiones de su comportamiento: dimensión inyectiva-reconocimiento; presencia-interacción; dimensión de y la dimensión proyectada del ser-comunicación. (Castañer y Camerino 1996).

2.3. Importancia de la educación física en los sistemas educativos.

Tratando de enfatizar el papel de la educación física en cualquier sistema educativo, considerando los métodos entre las actividades humanas que más contribuyen al desarrollo multilateral del individuo, encontramos aquellas que están relacionadas con la educación física. A través de él, niños, adolescentes y jóvenes desarrollan habilidades motrices, mentales y psicosociales, perfeccionan su cultura deportiva, mantienen su forma física y potencian y dan sentido a sus vidas en un entorno estimulante y movilizador. Cada sujeto y su adecuada integración en la sociedad. (Elián Cuesta, s/a).

Es bien sabido que la educación física forma parte del currículo educativo en todos los niveles del país, por lo que en la educación superior los estudiantes que se forman para las diferentes carreras como futuros profesionales deben cursar esta materia en su primer año académico y además se da práctica para aquellos estudiantes a los que les gusta lo diferente Posibilidad de deportes, esta tarea es responsabilidad de los profesores que trabajan en el departamento de educación física.

Sin embargo, muchos estudiantes universitarios que han cursado educación física en primaria y secundaria tienen una mala actitud hacia la práctica sistemática de actividades físicas y una actitud negativa, lo que dificulta el trabajo de los docentes, apatía y complica el proceso de consecución de objetivos. (Cjuno, 2017)

Fundamentos de cultura física

Un grupo de investigadores de la Universidad de Cauca-Colombia (Batero, Certuche, Bados y Pinillos, 2012), citan a la cubana Farril, A. (2001) quién plantea varios aspectos de la cultura física:

Definir el deporte como una ciencia que orienta las leyes generales y orientaciones del ser humano para desarrollar y mejorar su condición física a través del ejercicio físico.

El autor dijo que, a través del ejercicio físico y su perfeccionamiento, se busca básicamente suplir las necesidades de salud física.

Esta teoría de la educación física se encarga de enfocar la salud física y su relación con otras necesidades humanas, como se ve en sus componentes: Educación Física, Actividad Física Intensiva, Ejercicio Físico Terapéutico y Rehabilitación, Recreación Física, Turismo y Ejercicio.

Los conceptos en física no se estudian desde una única perspectiva, sino que se derivan de diferentes espacios de conocimiento, así: 2001, p. 1). Consideremos que las ciencias sociales estudian el comportamiento social y sus relaciones, y las ciencias biológicas por su parte estudian la integridad biológica de los seres vivos; de esta manera, se puede decir que la cultura física se estudia desde un punto de vista interdisciplinario con el objetivo de mejorar la comprensión de la actividad física humana.

Al respecto Batero y otros (2012), citan a Castellanos y López (2003), consideran que los objetos de investigación de la cultura física son el cuerpo, la cultura y el deporte, incluyendo el entretenimiento, el deporte y otras disciplinas. Esto contribuye al desarrollo y crecimiento individual y colectivo y ayuda a construir una presencia social.

Asimismo, en el Plan de Desarrollo para el Deporte Universitario en Colombia (1999, p. 53), a la cultura física se define como: “...*El proceso de desarrollo, mejoramiento y estabilización de las capacidades, aptitudes, actitudes y deseos motrices de los individuos por medio de la práctica de las actividades deportivas y recreativas y del correcto aprovechamiento del tiempo libre, que permitan consolidar la forma de ser, sentir, pensar y actuar, basadas en el movimiento como un proceso de acción participativa y dinámica que facilite entender la vida como una vivencia de posibilidades, de disfrute, de la creatividad, de socialización.*” (Batero et al., 2012, p. 4).

Por último, exponemos las afirmaciones de Calero M. y Fernández L. (2007), opinan que: La cultura física actualmente está sujeta a influencias externas relacionadas con la variabilidad de las necesidades individuales, grupales y sociales (Batero et al., p. 4). En otras palabras, para determinar la necesidad de considerar ciertos componentes de la cultura física, es necesario reconocer el origen sociocultural de la población que se beneficiará. Los individuos y los grupos sociales se ven afectados por diversos factores.

CAPITULO III

ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA SALUD.

3.1. La Salud.

Según la Organización Mundial de Salud, René, D. (1956), Definir salud como: un estado de completa salud física, mental y social, no sólo la ausencia de enfermedad (p. 1). Posteriormente, la misma entidad amplió esta definición para incluir estilos de vida basados en patrones identificables de comportamiento, determinados por la interacción entre las características personales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.

Determinantes de la Salud.

A mediados del siglo XX, con el desarrollo de la conceptualización de la salud, se plantea el estudio de los determinantes de la salud como un conjunto de factores personales, sociales, culturales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos o poblaciones.

d Basado en un modelo desarrollado por el ex Ministro de Salud de Canadá Marc Lalonde (1974) en el informe A New Perspective on the Health of Canadians, citado por Villar A. (2011) quien nos muestra cuatro grandes grupos de determinantes, estos son:

Biología humana o herencia genética; Restringido por constitución, carga genética, crecimiento y desarrollo, y envejecimiento. Hasta finales del siglo XX, este conjunto de factores se consideraba el menos modificable. Sin embargo, con los avances de la ingeniería genética y su implicación en el desarrollo preventivo de enfermedades crónicas,¹⁶ se ha atribuido una mayor responsabilidad como causas de la salud a una serie de factores relacionados con la biología humana. (Villar A. 2011).

Medio ambiente; El medio ambiente está compuesto por contaminación física, química, biológica, psicosocial y sociocultural. Individual y colectivamente, son

responsables de una amplia gama de patologías, por lo que controlar sus efectos reduce las tasas de enfermedad y mortalidad. (Villar A. 2011).

Estilos de vida; Hábitos conductuales y alimentarios, consumo de sustancias tóxicas, sedentarismo, estrés, conductas sexuales no saludables, conducción peligrosa y uso inadecuado de los servicios sociosanitarios. (Villar A. 2011).

Sistema sanitario; Beneficios de las intervenciones preventivas y curativas, eventos adversos en salud, grandes listas de espera de atención médica y burocratización de la atención médica.

3.2. Estilos de Vida Saludable.

Debido a la variedad de disciplinas que utilizan el término estilo de vida, existen innumerables definiciones y aplicaciones. En términos de disciplinas de la salud, la OMS lo define como un estilo de vida general basado en la interacción entre las condiciones de vida generalizadas y los patrones de comportamiento individuales determinados por factores socioculturales y características personales. (World Health Organization, 1998, p. 27).

Un estilo de vida saludable, entonces, puede entenderse también como los hábitos y prácticas que permiten a cada individuo alcanzar el desarrollo y el bienestar sin afectar su propio equilibrio biológico y su relación con la naturaleza, la sociedad y el entorno laboral.

Factores condicionantes de los estilos de vida.

Un estilo de vida saludable consiste en una serie de factores que deben funcionar en armonía e integridad. Los determinantes de un estilo de vida saludable se describen a continuación, tales como:

Hábitos alimenticios

La formación de los hábitos alimentarios de los jóvenes es uno de los determinantes del estilo de vida que se desarrolla desde la infancia, y también comienza a ser influenciado por diversos factores como la cultura, las costumbres y el entorno de desarrollo. Desde la niñez, desarrolla hábitos alimenticios que repercuten en etapas posteriores del desarrollo. Sin embargo, a medida que las personas ingresan a otros ciclos de vida más vulnerables, como la adolescencia y la adultez temprana, los hábitos establecidos comienzan a cambiar, lo que permite cambios en el estilo de vida. (SENC, 2015).

Pirámide Nutricional 2015, por la SENC.



Si no se sigue una dieta equilibrada, se pueden producir cambios perjudiciales para la salud, dando lugar a enfermedades que pueden tener consecuencias físicas y psíquicas, creando problemas que pueden ser irreversibles. Entre estos trastornos encontramos el sobrepeso, la obesidad, la anorexia y la bulimia, estas dos últimas

caracterizadas por condiciones propias de la sociedad contemporánea y prevalentes en poblaciones jóvenes por su expansión territorial y relación con ciertos rasgos. (SENC, 2015).

Los aspectos socioeconómicos son un factor que afecta a la mayoría de los estudiantes universitarios, ya que su principal interés es el acceso a alimentos económicos que requieran menos tiempo de preparación y consumo, como los alimentos procesados con alto contenido de grasas saturadas. Este efecto económico está asociado con las diferencias dentro de las clases, ya que las clases más bajas tienen un mayor consumo de frutas y verduras y un menor consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, en consonancia con las observaciones en la parte inferior de que la situación se invierte en la parte superior. (SENC, 2015).

El desarrollo de buenos hábitos alimentarios debe tener en cuenta los determinantes sociales, ya que son importantes en todo el campo de la promoción de la salud y están directamente relacionados con el comportamiento; además de ser influenciados por los actores sociales, lo que lleva a empeorar o mejorar la calidad de vida de los jóvenes. (SENC, 2015).

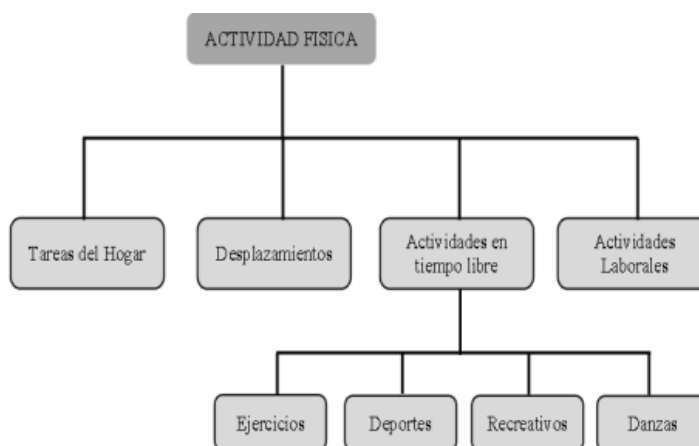
Práctica de actividades físicas.

Dado que la actividad física suele tener múltiples interpretaciones, es necesario definir el concepto de actividad física. En muchos casos se confunde con ejercicio y en otros con ejercicio físico y condición física. Aunque los dos están estrechamente relacionados, la situación real es que tienen significados diferentes, por lo que deben distinguirse con precisión. Procesando:

Definición de actividad física; Se define como “movimiento corporal producido por la contracción de los huesos que aumenta el gasto de energía por encima de los niveles basales. Por supuesto, esta no es la única definición, por lo que vale la pena agregar otras definiciones encontradas, tales como: cualquier actividad que implique un movimiento significativo del cuerpo o miembros y todos los movimientos de la vida cotidiana, incluidas las actividades laborales, domésticas, de desplazamiento

y de tiempo libre; estas últimas constituyen dimensiones, categorías o subcategorías, considerados así por Corbin, P y Franks (2000) referenciado por (Alberto, L. 2013).

Categorías y subcategorías de actividad física y del tiempo libre



Según el diagrama, la actividad física se puede considerar en dos dimensiones: general y específica. En general, esto se puede atribuir a la dimensión global de la actividad física, que distingue cuatro posibles categorías: viajes, familia, trabajo y tiempo libre, aunque pueden no ser las únicas. En su caso, especialmente las subcategorías de actividad física, cada una de las cuales se diferencia según circunstancias y acciones concretas, por ejemplo, nos referimos a las actividades deportivas amateurs, que se diferencian porque tienen unas características muy específicas y necesitan ser realizadas de forma estructurada y planificada mediante el ejercicio, el deporte, la recreación y bailar o bailar; se definirá a continuación: (Alberto, L. 2013).

Ejercicio físico; Es una actividad física. La actividad física se define como una actividad realizada exclusivamente para mejorar la salud o para aumentar el nivel de acondicionamiento físico²³ (propiedad asociada al desempeño humano en términos de actividad física) o para aumentar el nivel de calidad de vida. El ejercicio es una actividad específica, planificada por un especialista, De suficiente intensidad,

frecuencia y duración, y organizadas en sesiones individuales, respetando los objetivos de desarrollo físico establecidos al inicio del programa. (Alberto, L. 2013).

Deporte; Al respecto, García, M. (1990) Afirma que para construir una definición de deporte es necesario partir de un punto de vista amplio y flexible, resaltando sus elementos esenciales y esforzándose por que la definición sea inclusiva y no excluyente. Según estos elementos, el movimiento es:

- Es una actividad física e intelectual humana.
- De naturaleza competitiva.
- Gobernada por reglas institucionalizadas.

Beneficios y efectos de la práctica de actividades físico deportivas; La actividad física sistemática y regular debe considerarse un factor importante en la prevención, el desarrollo y la rehabilitación de la salud; sobre el cual Hernangil, E. Lastres, J. y Valcárcel, P. (2011), exponen los siguientes beneficios y efectos:

Beneficios físico-fisiológicos:

A nivel osteomuscular; Permite una mejor osificación del hueso de forma cualitativa. El cartílago articular se fortalece, haciéndolo más estable y brindando así una mejor protección ante posibles lesiones. Aumenta la resistencia y flexibilidad de las fibras musculares, además de producir hipertrofia.

En pocas palabras, la actividad física ayuda a que los huesos, las articulaciones y los músculos rindan al máximo de su potencial al prevenir afecciones como la osteoporosis, la artrosis o los problemas de espalda, y también es una forma de mejorar su condición física para recuperarse de una lesión. (Hernangil, E. Lastres, J. y Valcárcel, P. 2011).

A nivel cardiovascular; Aumenta el volumen de las cámaras del corazón y el grosor de las paredes de los ventrículos, lo que hace que bombee más sangre (volumen sistólico) al resto del cuerpo con cada latido, lo que reduce la frecuencia cardíaca. Esto aumenta la eficiencia del corazón. Las arterias aumentan de tamaño y elasticidad. Así, mejora la capitalización del corazón y otros músculos del cuerpo,

favoreciendo la circulación sanguínea. regular la presión arterial. (Hernangil, E. Lastres, J. y Valcárcel, P. 2011).

A nivel respiratorio; Mejora la capacidad pulmonar y por tanto aumenta la oxigenación. Aumenta su frecuencia respiratoria durante el ejercicio y también aumenta su frecuencia respiratoria mientras descansa. Al mejorar la función de los alvéolos, el intercambio de gases es más eficiente. Aumenta la necesidad de oxígeno al aumentar el metabolismo del cuerpo. Aumenta la fuerza y resistencia de los músculos respiratorios y reduce el estrés durante la respiración. De esta manera, la actividad física puede ser más difícil y la recuperación será más rápida. Además, evita afecciones respiratorias como el asma o la bronquitis. (Hernangil, E. Lastres, J. y Valcárcel, P. 2011).

A nivel circulatorio; La cantidad de sangre en el torrente aumenta y por lo tanto la cantidad de hemoglobina. De esta forma, mejora el aporte de oxígeno a los tejidos y reduce el tiempo de recuperación tras el ejercicio. Se activan las funciones de órganos como los riñones y el hígado, lo que facilita la eliminación de productos de desecho. Ayuda a mejorar la oxigenación de las células de los tejidos y la recolección de desechos metabólicos. (Hernangil, E. Lastres, J. y Valcárcel, P. 2011).

Sobre el sistema nervioso; Generar y optimizar neuronas. Mejora la transmisión del impulso nervioso al mantener y desarrollar las células nerviosas y los neurotransmisores. Mejora la neuromodulación durante la fase de descanso y la recuperación tras el ejercicio físico. Mejora los procesos de descanso y sueño. Esto permite que las personas que practican deportes estén más concentradas y controlen su ansiedad e impulsividad. (Hernangil, E. Lastres, J. y Valcárcel, P. 2011).

Sobre el sistema metabólico; Mejora la absorción de glucosa por los músculos. Activa el consumo de glucosa, evita la activación de la insulina y la formación de tejido adiposo. Controla el peso, baja los niveles de colesterol malo y aumenta el colesterol bueno. Por lo tanto, el metabolismo de los lípidos estará más involucrado en las vías energéticas, lo que tendrá un impacto en la prevención de enfermedades.

Beneficios psíquicos; La actividad física regular puede aumentar la fuerza de voluntad y el autocontrol de una persona. Reducir la ansiedad, reducir el estrés de la vida y no caer en un estado de depresión. Crea una sensación de bienestar y muestra una actitud positiva hacia las cosas. Mejor dominio sobre su cuerpo, lo que conduce a una mayor seguridad y confianza. Proporciona a las personas un sentido de independencia y control sobre sus vidas. Implica adquirir convenciones que favorezcan el orden personal. Esto permite regular los períodos de sueño y descanso y prevenir el insomnio. Responde mejor al miedo, la ansiedad o la decepción. Esto significa incorporar herramientas para controlar la resistencia a los contratiempos. (Hernangil, E. Lastres, J. y Valcárcel, P. 2011).

Beneficios sociales; Llegar a conocer y comunicarse con otras personas y entre sí. Favorecer el desarrollo de la personalidad. Crear un espacio de reunión. Gana nuevas experiencias y fortalece tus habilidades sociales. Aprende y acepta las reglas. Promueve aspectos de participación, colaboración, respeto y trabajo en equipo que benefician a las personas menos capacitadas. Promueve la responsabilidad individual y de equipo, el respeto por los demás y la honestidad. Acceso a recursos para soportar y afrontar el estrés grupal que se refuerza durante las recaídas. (Hernangil, E. Lastres, J. y Valcárcel, P. 2011).

CONCLUSIONES

Después de revisar la información presentada se ha llegado a las siguientes conclusiones:

Primero. En primer lugar, es importante comprender las diferentes contribuciones de los trabajos relacionados con el deporte como estrategia para mejorar la salud. También lo guiaremos a través de los pasos para una salud óptima.

Segundo. También es importante que en las diferentes instituciones se hagan públicas definiciones relevantes o aportes de investigación del deporte como estrategia para mejorar la salud. por nuestra salud.

Tercero. A través de este trabajo académico, podemos obtener una comprensión más organizada de los procesos que se deben utilizar para mantener la salud en condiciones óptimas, y qué tipo de actividad física se debe realizar en cada caso para mejorar nuestra salud física y mental.

RECOMENDACIÓN

- Se recomienda que las instituciones educativas y de salud incluyan más específicamente la actividad física para mejorar nuestra salud física y mental. La actividad física es muy importante en nuestra vida diaria, a través de esta actividad podemos hacer fitness, ejercicios físicos, actividades de yoga, etc. Todas estas actividades ayudarán mucho en nuestro sistema de salud y bienestar.

REFERENCIAS CITADAS.

- Alberto, L. (2013). Actividad Física y Enseñanza: Algunos conceptos afines y diversos. *Revista Electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte*, 6(23), p.2
- Arteaga D., R. S. (2012). Trastornos del sueño y estrés en trabajadores del servicio público de carga. (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Querétaro. Santiago de Querétaro – México.
- Aspajo S., M. (2014). Actividad Física y Vida Saludable en Estudiantes de Educación Inicial, 4° Nivel FCEH-UNAP, Primer Semestre 2014. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Iquitos.
- Baena E., A. (2005). Análisis del concepto de educación física escolar en primaria y secundaria. (Material Docente). Recuperado de <http://digitum.um.es/xm/ui/bitstrem/10201/22.51/1/11.conceptoEF.pdef>
- Batero C., U. J., Certuche G., G. A., Bados C., R. A. y Pinillos G., J. M. (2012). Cultura física y necesidad de formación. *Revista Digital*, 16(165), 3-4.
- Benjumea P., M. M. (s/a). La educación física en la contemporaneidad. Tendencias y perfil profesional. Recuperado de viref.udea.edu.co/contenido/dpf/108-laeducacion.pdf.
- Bennassar V., M. (2011). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud. (Tesis Doctoral). Universitat de les Illes Balears: Palma-España.
- Castejón, F. J. (2001). Iniciación deportiva: Aprendizaje y enseñanza. Madrid: Pila Teleña (edición electrónica).
- Cjuno. E, (2017). Fomento de Actividades Físico Deportivas y la Formación de Estilos de Vida Saludable en los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco sede Espinar. Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. Arequipa. Perú.
- García F., M. (1990). Aspectos sociales del deporte. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/89223785/Manuel-Garcia-Ferrando-AspectosSociales-del-Deporte-cap-2>

- Gonzáles, P. (2014). Alimentación y nutrición: ¿En qué se diferencian?. Recurado de: <https://www.guioteca.com/educacion-para-ninos/alimentacion-y-nutricionen-que-se-diferencian/>
- Hernangil, E., Lastres, J. y Valcárcel, P. (2011). Actividad físico-deportiva en el tratamiento de las drogodependencias. Madrid: ADI.
- Leinadier, J., Valderrama, G. A. y Vergara, I. (s/a). Estilos de Vida Saludable y Sentido de Vida, en Estudiantes Universitarios (Tesis). Universidad Católica Santa María La Antigua. Panamá.
- Organización Mundial de Salud. (1958). ¿Cómo define la OMS la salud? Ginebra: Autor.
- Pontificia Universidad Católica del Perú. (2013). Guía para Universidades Saludables. Recuperado de <http://puntoedu.pucp.edu.pe/noticias/descarga-la-guia-para-universidadessaludables/>
- Rueda Ch., G. W. (2014). Determinantes de la salud. Recuperado de guswes.weebly.com/blog/determinantes-de-la-salud.
- Worl Health Organization (1998). Promoción de la Salud: Glosario. Ginebra: OMS.