

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO BENEDICTO XVI

FACULTAD DE HUMANIDADES ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN MONOGRÁFICO:

**IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA
EN ESTUDIANTES DE EDUCACION FÍSICA, DISTRITO DE YUNGAY-
ANCASH-2017**

PARA OBTENER EL GRADO ACADEMICO DE BACHILLER EN EDUCACION:

AUTOR:

EDGAR ALBERTO PAJUELO COCHACHIN

TRUJILLO - PERÚ

2018

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

Excmo. Mons. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.
Arzobispo Metropolitano de Trujillo
Fundador y Gran Canciller de la
Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

R.P. Dr. Juan José Lydon Mc Hugh. O.S. A.
Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Sandra Mónica Olano Bracamonte
Vicerrectora académica

R. P. Dr. Alejandro Preciado Muñoz
Vicerrectora académico adjunto

Dr. Alcibiades Helí Miranda Chávez
Director del instituto de Investigación

Dr. Reemberto Cruz Aguilar
Decano de la Facultad de Humanidades

Mg. Andrés Cruzado Albarrán
Secretario General

DEDICATORIA

A Dios, porque el fortalece mi corazón e ilumina mi mente. A mi madrecita y mis hijos con mucho cariño por ser ellos mi fortaleza, para lograr mis metas trazadas.

Edgar Alberto Pajuelo Cochachin.

AGRADECIMIENTO

La ayuda que me brinda Dios ha sido sumamente importante para poder continuar fortaleciéndome profesionalmente.

A la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, por brindarme sólidos conocimientos y poner a mi disposición profesionales de alta calidad para mi desempeño profesional.

A mi esposa e hijos por ser los pilares más en mi vida.

Edgar Alberto Pajuelo Cochachin.

PROLOGO

El presente trabajo de investigación la Importancia de la actividad física en la calidad de vida en estudiantes de educación secundaria, distrito de Yungay - Ancash – 2017” ayudará a desarrollar la realización de sus actividades recreativas, deportivas, habilidades físicas y mentales favoreciendo en su vida cotidiana bienestar psicológico emocional y en la salud.

En los últimos tiempos la actividad física es muy importante para toda las edades es por ello el gobierno ha ampliado el número de horas en el área de Educación Física. Por lo que se considera de muchísima importancia en el desarrollo integral de los estudiantes

Es una investigación que concretiza el conocimiento actualizado sobre la importancia de actividad física, y que sea una fuente importante de consulta para los que tienen la oportunidad de investigar.

Edgar Alberto Pajuelo Cochachin

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, PAJUELO COCHACHIN Edgar Alberto con DNI 32046305 y egresados de la Escuela de Educación, del programa de complementación Académica de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Universidad, para la elaboración y sustentación del trabajo de investigación monográfico: Importancia de la actividad física en la calidad de vida en estudiantes de educación secundaria, Distrito de Yungay – Ancash - 2017, la que consta de un total de 20 páginas.

Dejo constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento, corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo los errores que pudieran reflejar como omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, redacción u otros. Lo cual es de mi entera responsabilidad.

Declaramos también que el porcentaje de similitud o coincidencias respecto a otros trabajos académicos es de ____%. Dicho porcentaje, son los permitidos por la Universidad Católica de Trujillo

Autor

PAJUELO COCHACHIN Edgar Alberto.

DNI 32046305

ÍNDICE

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
PROLOGO.....	v
DECLARATORIA DE AUTORÍA.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1. Descripción del tema.....	9
1.2. Formulación de objetivos.....	9
1.2.1. Objetivo general.....	9
1.2.2. Objetivos específicos.....	9
1.3. Justificación e importancia del estudio.....	10
CAPÍTULO II: CUERPO DE LA MONOGRAFÍA.....	11
2.1. Antecedentes de estudio.....	11
2.2. Bases teóricas – científicas.....	11
2.2.1. Actividad física.....	11
2.2.2. Beneficios de las actividades físicas en la salud.....	12
2.2.3. Componentes principales de la actividad física.....	15
CAPÍTULO III:.....	18
CONCLUSIONES.....	18
CAPÍTULO IV:.....	19
RECOMENDACIONES.....	19
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	20

INTRODUCCIÓN

Actualmente el presente trabajo importancia de la actividad física en la calidad de vida de los estudiantes de educación secundaria, en el distrito de Yungay - Ancash – 2017.tiene un gran carácter de conocer el desarrollo en las personas, además se consigue una serie de beneficios para el bienestar, además mejorará tu condición física en general.

La presente investigación muestra cuán importante es estar en constante movimiento, para conservar una vida equilibrada y saludable, además en modo ayudará a los estudiantes.

El estudio se encuentra estructurado en 4 capítulos, la cual se detalla a continuación:

En el Capítulo I: Introducción, en la que se considera el título de la monografía, descripción del tema, planteamiento de objetivos y Justificación e importancia del estudio.

En el Capítulo II: Cuerpo de la monografía, contiene la temática, mediante el marco teórico conceptual.

En el capítulo III: Se llega a las conclusiones del trabajo de investigación monográfico.

En el Capítulo IV, está referido a las recomendaciones que se hace llegar al final de la investigación, a fin de poder mejorar o subsanar el fenómeno de estudio.

Se finaliza con la referencia bibliográfica, donde se anotan las referencias de revistas, folletos, libros, etc.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción del tema

El presente trabajo de investigación “Importancia de la actividad física en la calidad de vida en estudiantes de educación secundaria, distrito de Yungay - Ancash – 2017” ayudara a desarrollar sus habilidades físicas y mentales favoreciendo un buen estilo de vida.

La actividad física que realizan los estudiantes les ayudara a obtener múltiples beneficios de manera que ayudan a interrelacionarse entre ellos, incrementando sus capacidades físicas para realizar de manera eficiente sus actividades cotidianas, además controla el estrés, ansiedad y depresión, previniendo enfermedades cardiovasculares y ayuda a tener una masa corporal adecuada.

Se ha observado en la muestra de estudio hay indicios de ciertos problemas en las actividades físicas, y la finalidad es para identificar y ver la relación que existe entre las variables como se hará mediante método observación científica utilizando tales instrumentos.

1.2. Formulación de objetivos

1.2.1. Objetivo general

Describir la importancia de la actividad física en la calidad de vida de los estudiantes de educación secundaria, en el distrito de Yungay - Ancash – 2017.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los beneficios de la actividad física en los estudiantes de educación secundaria.

- Describir los componentes principales de la actividad física para la contribución y la mejora en la calidad de vida en los estudiantes.

1.3. Justificación e importancia del estudio

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que la deficiencia de realizar actividades físicas trae consigo problemas en la salud, ya que este es el cuarto factor de riesgo de mortalidad global en el Perú; según los datos estadísticos se estima que el 6% de las muertes anuales es a falta de ejecutar actividades físicas.

Es por lo tanto que el presente trabajo de investigación describirá la importancia de la actividad física para la contribución y mejora de la calidad de vida de los estudiantes de educación secundaria en la provincia de Yungay, Ancash – 2017, de este modo se involucrara a más estudiantes para que lo desarrollen como una rutina diaria.

CAPÍTULO II: CUERPO DE LA MONOGRAFÍA

2.1. Antecedentes de estudio

José Dimas (2006), En la investigación que desarrollo, titulada “Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de ciencias químicas de la Universidad Autónoma de Nuevo León” tiene como objetivo principal conocer el porcentaje de alumnos que practican diferentes deportes, la frecuencia que lo hacen, y cuál es el deporte más importante y si hay una relación estrecha entre el promedio de sus calificaciones y el deporte, para ello uso una muestra de 360 estudiantes del nivel superior de dicha facultad, el instrumento que utilizado fue hacer un cuestionario, con todo ello obtuvo un resultado que el deporte más practicado es el futbol y el basquetbol donde los alumnos realizan 1 vez por semana durante 1 hora, de esta manera concluyendo que no existe alguna correlación entre el rendimiento académico y los distintos tipos de deportes.

De igual modo, la LOCE (2002) cita como objetivo del Área de E. Física en Primaria el de “Conocer la importancia del cuerpo y la salud; la práctica del deporte como medios más adecuados para el desarrollo personal y social”; así como el objetivo en nivel secundaria da a “Conocer el funcionamiento del propio cuerpo, para consolidar los hábitos del cuidado y la salud corporales los ejercicios del deporte, para beneficiar el desarrollo en lo personal y en lo social.”.

2.2. Bases teóricas – científicas

2.2.1. Actividad física

La actividad física refiere al movimiento del cuerpo producido por los músculos lo cual implica el consumo de energía, además es aquel movimiento que el ser

humano realiza intencionalmente, buscando desarrollar su naturaleza y potenciarse psicológicamente y social (OMS, 2017. Girginov, 1990).

Realizar cualquier deporte hace que siempre te mantengas con un carácter tranquilo, pasivo, libre de estar propenso a diversas enfermedades, realizar deportes como un hábito de vida pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica ya que conlleva a impulsar y desarrollarte en el aspecto social (Ceballos 2000: 373, 376).

2.2.2. Beneficios de las actividades físicas en la salud

El Dr. Cooper menciona que realizar ejercicios es la mejor manera para tener más años en su vida y más vida en sus años. Pero la mayor parte de personas tienen una idea de que ya es demasiado tarde para empezar a hacer deporte, porque son obesos, tienen diabetes, colesterol, discapacidad, o son perezosos.

En la actualidad podría existir una certeza suficiente que pruebe que las personas que tienen una vida físicamente normal pueden obtener una larga numerosa de recomendaciones para mantenerse saludable.

- Reduce el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en el ser humano.
- Evita que la presión arterial aumente y también disminuye la presión arterial en los hipertensos.
- Incremento en los lípidos de sangre (disminuye los triglicéridos e incrementa el colesterol HDL). Previniendo el colesterol.
- Mejora el sistema digestivo y regula del ritmo intestinal.
- Reduce la causa de adquirir diferentes tipos de cáncer, como el de colon, ya que es uno con mayor evidencia.
- Incrementa el uso de la grasa corporal y de este modo mejora el control del peso.

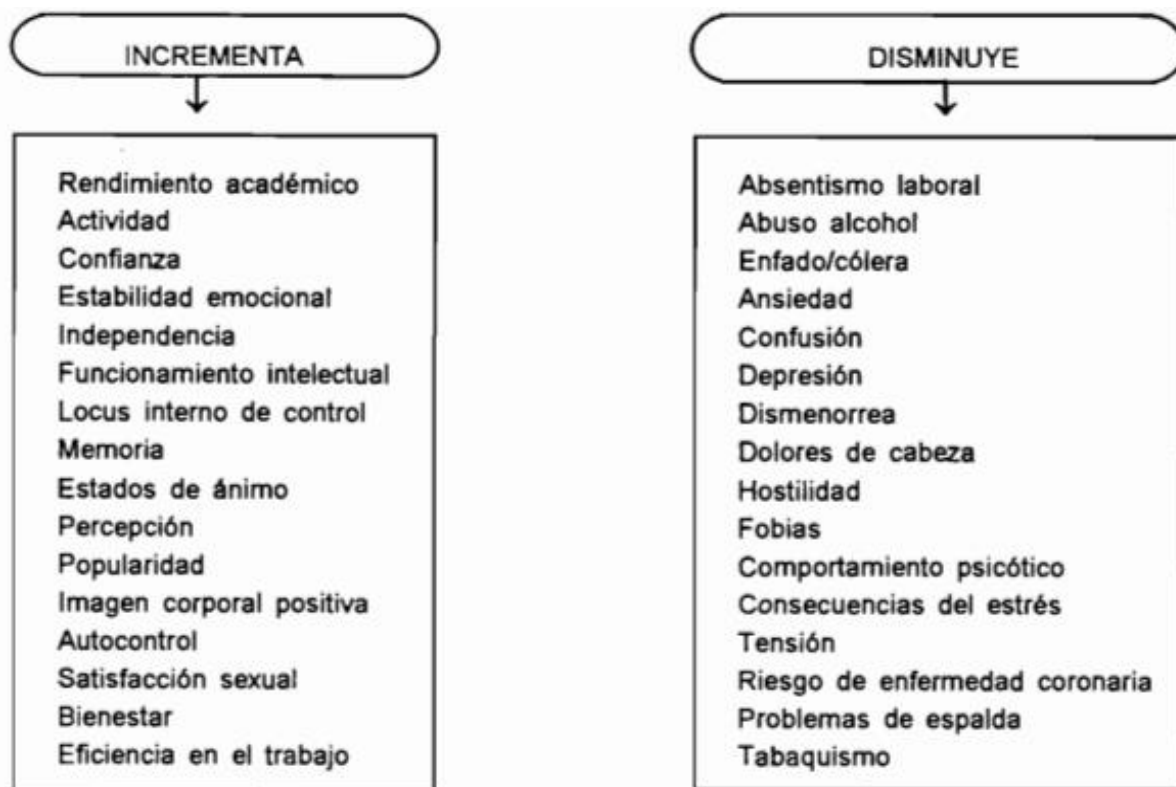
- Ayuda a mejorar la fuerza, potencia y resistencia muscular, incrementa la funcionalidad para ejecutar la actividad física de la vida diaria.
- Ayuda a mediar y mejora la calidad de sueño.
- Mejora la imagen personal y permite compartir actividades con los amigos y la familia.
- Ayuda en el manejo del estrés y liberar tensiones.
- Previene y mejora los síntomas de depresión y ansiedad; incrementa el optimismo del individuo.
- Ayuda a establecer prácticas de vida saludable en los seres humanos y atacar las causas de obesidad, hipercolesterolemia, etc.; y previene la enfermedad del corazón en el adulto mayor.
- Reduce la mortalidad temprana en jóvenes.

El ser humano como resultado de la actividad física regular, muestra en su sistema una modificación morfológica y funcional que denominamos adaptaciones, la cual actúa como una prevención en algunas enfermedades y mejora el esfuerzo físico.

La actividad física no solo es saludable a nivel físico, sino que a nivel mental es recomendable porque nos permite afrontar la vida con optimismo, hace que nos sentamos mejor con nosotros mismos y con nuestro alrededor; no solo eso sino que también nos ponemos en contacto con la naturaleza por ende aumentamos los beneficios que ya de por sí tienen las actividades deportivas.

En la **figura 1**. Veremos los efectos de la actividad física sobre la salud, ya que si se realiza actividad física con regularidad la persona se sentirá un bienestar durante y después de realizar el ejercicio, además facilita la aparición de estados emocionales positivos y un incremento en el auto concepto (Márquez, 1995).

Figura 01: Efectos de la actividad física sobre la salud.



Fuente: Sara Márquez, 1995.

Hoy en día la actividad física en estudiante juega un papel muy importante, desde la perspectiva psicológica trae consigo beneficios en la salud mental, además la actividad física tiene un efecto causal positivo en los cambios de autoestima, además reduce la ansiedad, depresión, estrés, tensión e incrementar los niveles de energía.

Figura 02: Técnicas para incrementar los efectos antidepresivos de la actividad física.

1- Procurar realizar actividad física con otras personas

2- Utilizar recompensas extrínsecas

3- Advertir sobre los beneficios a corto plazo

4- Anticipar beneficios a largo plazo

5- Duración: unos veinte minutos

6- Anotar los progresos

7- Considerar el aspecto de diversión

8- Explorar sentimientos de maestría corporal

9- Ser realista en las metas planteadas

Fuente: Sara Márquez, 1995.

2.2.3. Componentes principales de la actividad física

Los componentes principales de una actividad física son:

a) **Resistencia Cardiovascular:** Es la función de nuestro organismo para desarrollar tareas con movimientos de los musculares con duración de tiempos continuos, de esta manera nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan habituarse para transportar adecuada sangre oxigenada a los músculos y recuperarse del esfuerzo realizado.

Se puede confortar la resistencia cardiorrespiratoria realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, ejercicios aeróbicos etc.

Cuando se practiquen actividades de resistencia cardiorrespiratoria hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

Realizar lentamente; si es que no has realizado actividades de resistencia durante cierto periodo hay que empezar con esfuerzos suaves, ligeros e ir aumentando la duración paso a paso.

Es importante que las actividades físicas que se realizan sean amenas y fáciles de realizar para que se pueda ver los resultados con regularidad, se da a elegir lo que más les interesa y así ir alternando su práctica.

Si se realiza actividades de mayor intensidad que, es necesario consultar a un médico.

- b) La fuerza y resistencia muscular:** se da a definir que la fuerza muscular es un conjunto de músculos que ejercer fuerza para obtener la mayor vitalidad con un solo esfuerzo y la resistencia muscular también es un conjunto de músculos que ayuda a ejercer fuerza durante un tiempo prolongado.

Las actividades de resistencia y resistencia muscular se pueden ejecutar con su propio peso o con el peso de otra persona también actividades realizadas con distintos ejercicios.

- c) La flexibilidad:** Es la condición física para mover las articulaciones, se realiza movimientos completos con mayor extensión contingente, ya que el estiramiento continuo puede aumentar la flexibilidad de una manera muy eficaz

Algunos trabajos físicos que también aumentan la flexibilidad son: estirar ligeramente los diferentes músculos, bailar, ejercicios de estiramiento, practicar diferentes deportes (gimnasia, karate, etc.)

Cuando se practiquen actividades de flexibilidad hay que recordar:

Desarrollar la capacidad de movimiento de forma prospera. Se necesita cierto tiempo para poder apreciar el avance

Ejecutar frecuentemente estas actividades porque la flexibilidad se pierde si no se trabaja constantemente con un tiempo, ayuda a impedir lesiones y además se reduce con la edad.

Sin embargo en la infancia se es más flexible que en la edad adulta, es de suma importancia iniciar los trabajos de flexibilidad en edades tempranas y seguirlos haciendo a lo amplio de la vida.

Es importante incorporar tanto al inicio como a la final de las actividades física.

d) Coordinación:

La coordinación motriz es la capacidad para manejar los sentidos, principalmente la visión y la audición, conjuntamente también con el movimiento de las distintas partes del cuerpo, para incrementar movimientos con suavidad y precisión.

Las actividades de coordinación contienen:

- El equilibrio del cuerpo: Es la capacidad para conservar una precisa postura oponiéndose a las fuerzas que pueden afectarla, principalmente a la gravedad.
- El ritmo.
- La sensación del cuerpo en el espacio y la coordinación espacial
- La coordinación ojo-pie.
- La coordinación ojo-mano.
- Ten en cuenta que los trabajos de coordinación:
- Ayuda a evitar accidentes y caídas
- Facilita una gran satisfacción en la infancia.
- Es primordial en el desarrollo físico psíquico.

El aprendizaje de estas habilidades es un hecho distinto para cada individuo pero también algunas personas necesitan más tiempo que otras.

CAPÍTULO III:

CONCLUSIONES

- Los alumnos de educación secundaria deben realizar con más frecuencia actividades físicas ya que es de suma consideración, que practiquen cualquier tipo de deporte para tener un mejor rendimiento físico, y así prevenir distintos tipos de enfermedades y generando una buena autoestima.
- En la provincia de Yungay se observa el desinterés de los estudiantes de educación secundaria en las actividades deportivas en áreas de actividades acuáticas.
- En la provincia de Yungay se observa que hay escasos de campos deportivos, circuitos de bicicleta, que impide disfrutar de las actividades físicas.

CAPÍTULO IV:

RECOMENDACIONES

- a) La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distinción de edad, sexo, posición social u ocupación, por la cantidad de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de la sociedad, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una capacidad diferente, con un buen estilo de salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.
- b) Propiciar la actividad física, promocionando en diferentes disciplinas deportivas.
- c) Incentivar las actividades físicas a los padres de familia y su importancia de practicar alguna actividad física a temprana edad y así evitar en etapa adulta alguna enfermedad crónica degenerativa.
- d) Proporcionar la ejecución de trabajo físico en los estudiantes, aporta beneficios adicionales para el bienestar del individuo.
- e) Difundir, impulsar y aportar las ideas a los estudiantes para que puedan sacar beneficio para sus saludes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **Díaz, F. Y Becerra, F. (1981).**Medición y evaluación de la Educación física y deportes. Inversora Copy S.A., Caracas.
- **FOX. (1987)** Fisiología del Deporte. Editorial Panamericana. Buenos Aires.
- **DE ROSNAY, J. (1988)** Qué es la vida. Biblioteca Científica Salvat.Barcelona.
- **GIRGINOV Vassil G. (1990)** Tiempo libre y Deporte. Bucarest. Editorial FIEP. 2da edición
- **MARCOS BECERRO J.F. (1990)** Deporte y salud para todos. Eudema. Madrid.
- **OSTIL, D AND WILMORE, J (1998)** Fisiología del esfuerzo y del deporte. Paidotribo. Barcelona.
- **SARA MARQUEZ (1995)** Beneficios psicológicos de la actividad física.
- **CLARK. (1995)** Vida en plena forma. Editorial Paidotribo. Barcelona
- **Boutcher, S. H. (2000).** La actividad física y el bienestar psicológico. London: Routledge. Extraído el 31 de enero de 2014
- **Heyward, V. H. (2008).** Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Editorial Médica Panamericana
- **OMS (2017).** Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra, Suiza. Recuperado: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>