



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Impacto de la actividad física en la calidad de vida de
los estudiantes de la práctica pre profesional en una
institución educativa pública**

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Andre Arturo CUSTODIO ÑAÑEZ

ASESOR

Dr. Carlos Wyly DEXTRE MENDOZA

Lima, Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Custidio, A. (2024). *Impacto de la actividad física en la calidad de vida de los estudiantes de la práctica pre profesional en una institución educativa pública*. [Trabajo de suficiencia profesional de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Andre Arturo Custodio Ñañez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73868860
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0002-3895-1410
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10389035
URL de ORCID	orcid.org/0000-0003-1360-739X
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Carlos Alberto Giles Abarca
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09279470
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	FREDDY ALEJANDRO SOTO ZEDANO
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	31189691
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	RICHARD WILLIAM SANDOVAL MAGALHAES
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06019634
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	-
Tipo de documento	-

Número de documento de identidad	
Datos de investigación	
Línea de investigación	Educación Física
Grupo de investigación	
Agencia de financiamiento	propio
Ubicación geográfica de la investigación	- La Pascana - ubicado en el distrito de Comas - -11.934741113247735, -77.04386820000003
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2024
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL
N° 046-2024-EPEF-FE/UNMSM
(R.R. 007393-R-22)

En la ciudad de Lima, a los 20 días del mes de diciembre de 2024, siendo las 09:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación del Trabajo Suficiencia Profesional titulada: **IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA PRÁCTICA PRE PROFESIONAL EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA**, que presenta el Bachiller; **ANDRE ARTURO CUSTODIO ÑAÑEZ**, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

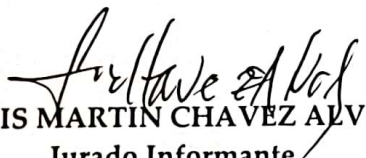
Luego de la exposición del graduado el jurado procedió a formular primero las preguntas relacionadas a su sustentación y las 10 preguntas del balotario de las asignaturas terminales de la carrera profesional, se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado APROBADO..., con la calificación de DIECISIETE..... (17).

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las 10:25 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. HERNANDO DÍAZ ANDIA
Presidente


Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Asesor


Mg. LUIS MARTÍN CHÁVEZ ALVAN
Jurado Informante


Mg. FREDDY ALEJANDRO SOTO ZEDANO
Jurado Informante



ACTA DE EVALUACIÓN DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE SUFICIENCIA
PROFESIONAL PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN FÍSICA
(R.R. 007393-R-22)

NOMBRE DEL AUTOR: ANDRE ARTURO CUSTODIO ÑAÑEZ

TITULO DE TRABAJO SUFICIENCIA PROFESIONAL:

IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE
VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA PRÁCTICA PRE
PROFESIONAL EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PÚBLICA.

JURADO INTEGRADO POR LOS PROFESORES:

PRESIDENTE : Dr. HERNANDO DIAZ ANDIA
JURADO INFORMANTE : Mg. LUIS MARTIN CHAVEZ ALVAN
JURADO INFORMANTE : Mg. FREDDY ALEJANDRO SOTO ZEDANO
ASESOR : Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA

CALIFICACIÓN:

SUSTENTACIÓN (70%): 12 (DOCE)

BALOTARIO (30%): 5 (CINCO)

RESULTADO FINAL: 17 (DIECISIETE)

APROBADO CON MENCIÓN HONROSA

Lima, 20 de diciembre del 2024

Dr. HERNANDO DIAZ ANDIA
Presidente

Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Asesor

Mg. LUIS MARTIN CHAVEZ ALVAN
Jurado Informante

Mg. FREDDY ALEJANDRO SOTO ZEDANO
Jurado Informante



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de América

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

“Carlos Cáceres Álvarez”

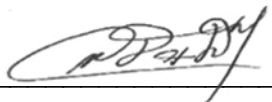


CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-007691-2024-R

Yo Dextre Mendoza Carlos Wyly en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N° 152-2024-EPEF-FE/UNMSM de la tesis/monografía/informe de investigación/trabajo académico, cuyo título es **IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA PRÁCTICA PRE PROFESIONAL EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA.** presentado por el **bachiller**/magíster/egresado/licenciado/estudiante CUSTODIO ÑAÑEZ Andre Arturo, para optar el grado/título/especialidad de Educación Física **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de 16 % de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor  DNI: 10389035

Nombres y apellidos del asesor: Carlos Wyly Dextre Mendoza

Dedicatoria:

A mis abuelas, fuente de mi inspiración. A mis padres,
mi apoyo incondicional. A todos mis seres queridos, gracias
por estar siempre conmigo.

Agradecimiento:

Quiero expresar mi gratitud al Dr. Carlos Dextre por su valiosa experiencia y dedicación. Su asesoría enriqueció significativamente este proyecto. Agradezco a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos por facilitar mi formación académica

I. INTRODUCCIÓN

El presente informe recopila información de la experiencia en la Institución Educativa 3055- Tupac Amaru - La Pascana - ubicado en el distrito de Comas, donde realizaron las prácticas pre profesionales IV, teniendo como objetivo el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje, del cual se fueron reflejando situaciones problemáticas, sobre la práctica de la AF como un medio para mejorar su calidad de vida. Ante esta situación me planteé como propósito, realizar un trabajo que pueda aportar en la institución teniendo una mirada de cómo el **Impacto de la Actividad Física (AF) en la Calidad de Vida (CV) de los estudiantes de la Práctica Pre Profesional (PPP) en una institución educativa pública**, se pueda lograr cambios positivos.

Como bien sabemos la ef no solo busca se enfoca en actividades para mejorar el desarrollo motor de los estudiantes, si no que a través de la ef se realicen actividades físicas significativas tanto para su formación física, cognitiva psicológica que aporte al estudiante a tener de hábitos saludables que puedan emplear en su día a día, en busca de una mejor su calidad de vida. Según lo mencionado por Toscano y Rodríguez (2008) la AF cumple un papel muy importante en la CV de los estudiantes, teniendo en cuenta que la CV abarca aspectos como el bienestar físico, bienestar emocional y las relaciones interpersonales, no podemos dejar de lado el gran rol que cumple el docente de ef, al ser un agente de salud y que al usar el movimiento como herramienta para educar.

Los estudiantes de la I.E. 3055- Tupac Amaru - La Pascana, presentaban problemas de indisciplina, algo que claramente hacía difícil el desarrollo de las sesiones, esto debido que los profesores del área, dictaban las clases con poca motivación y se limitaban solo a trabajar con enfoques más deportivos. Por lo cual los primero que se buscó mejorar fue la comunicación con los estudiantes entendiendo sus motivaciones y gustos , para que de esta manera podamos tener acuerdos claros y normas que se debían respetar en el transcurso de la sesiones, lo segundo por lo que se optó era por realizar actividades que no solo tuvieran un enfoque deportivo , si no que tuvieran recursos como la expresión corporal , juegos y dinámicas que tengan un componente de diversión y alegría , donde pudieran jugar con más libertad y poder expresarse corporalmente, sumando a esto un aumento en la AF diaria de los estudiantes y que de este modo impacte en su calidad de vida.

Las propuestas que presentamos como mejora fueron dando resultado, donde se fue observando los cambios de actitud de los estudiantes frente a la clase de ef, mejorando aspectos como las relaciones interpersonales, la expresión de sus emociones y un mayor compromiso con el área de ef.

Algo fundamental para conseguir las mejoras a nivel de clase fue el apoyo de los docentes de la institución que brindaron su apoyo desde el primer día de las prácticas profesionales, brindando las condiciones básicas necesarias para el desarrollo de las clases con los estudiantes y a través de unas una pequeñas reuniones colegiadas acotaron información sobre los estudiantes para conocer un poco mejor sus actitudes aptitudes y haciendo las recomendaciones pertinentes para el control y manejo, en algunos casos de estudiantes con dificultades de aprendizaje para que de esta manera, poder planificar mejor las sesiones de aprendizaje.

El recibimiento de parte del alumnado fue con emoción, ya que al ver un docente nuevo siempre genera curiosidad por conocer su forma de ser y de trabajar, en este aspecto aproveche esa curiosidad para tratar de conocer mejor al grupo, ver qué actividades les generaba mayor aceptación y de manera gradual introducir actividades nuevas como los juegos y el trabajo en equipo para lograr un mismo fin.

Ahora bien, lo que aprecie al inicio de las prácticas profesionales, fueron estudiantes con pocos recursos a nivel de desenvolvimiento socioemocional, ya que les costaba expresarse en situaciones de conflicto o cuando había desacuerdos entre ellos, otro aspecto que vi y me llamó la atención fueron sus dificultades al expresarse con su cuerpo, puesto que sus clases se centraban más en desarrollar habilidades deportivas con tendencia más a lo competitivo en su nivel, pero dejando de lado el aspecto socioemocional que les permita desenvolverse en más entornos, por lo cual Se opto por proponer actividades donde puedan tomar decisiones con mayor frecuencia y buscando un enfoque de bien común.

De esta manera se logró, al realizar las clases de ef , experimenten satisfacción y disfrute, un aspecto básico en la relación de AF y calidad de vida, como nos menciona Toscano and Rodríguez de la Vega (2008) el disfrute de la AF es más importante que el tipo de actividad que realicen, ya que al generar disfrute y satisfacción va ser más sencillo que esta actividad sea repetida en el tiempo y su influencia en la calidad de vida.

Si bien la idea de plantear actividades nuevas al inicio causo un poco de disonancia en los estudiantes, porque, al estar acostumbrados a un modelo de clase con enfoque deportivo, la participación inicial fue baja, sin embargo, al conversar con ellos y llegar a formar acuerdos con los estudiantes, en cada clase iba alcanzando mayor participación e involucrados en el desarrollo de las sesiones.

Una alternativa que se propuso para mantener su atención y la participación en la clase fue asignar tres delegados por sesión, que serían los encargados de colaborar en la distribución del material didáctico y fueron ellos los que realizaban las demostraciones de los ejercicios planteados. Otra estrategia utilizada fue la de recoger feedback constante, para saber que las actividades realizadas durante la sesión de clases habían generado mayor disfrute y causaba un impacto positivo en su disposición ante el curso.

Con lo mencionado anteriormente se logró observar como en el transcurso de las sesiones , los estudiantes se fueron involucrando más con el curso de ef , adquiriendo recursos para aplicarlos en su vida diaria, siendo un ejemplo de esto los juegos y dinámicas, que ponían en práctica en sus tiempos libres, se fue observando que al aumentar su nivel de AF se sentían mejor, mejorando aspectos como las relaciones interpersonales y su autopercepción, compartiendo espacios de ocio y diversión entre compañeros de clase.

Por lo cual vemos claramente como la AF y sobre todo la clase de ef es de las principales herramientas para influir en la vida de los estudiantes, siendo el patio ese campo donde florecen los hábitos saludables y se afianza para que los estudiantes puedan emplearlo a lo largo de su vida, siendo agentes de cambio en sus entornos.

II. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Integrar las actividades lúdicas para lograr un impacto en la CV de los estudiantes de la I.E Tupac Amaru - La Pascana.

2.2. Objetivos específicos

- Poner en práctica las actividades lúdicas para lograr un impacto en la CV de los estudiantes de la I.E Tupac Amaru - La Pascana.
- Implementar actividades lúdicas que generen lazos de comunicación asertiva entre los estudiantes de la I.E. Tupac Amaru - La Pascana.
- Determinar actividades lúdicas que propicien la solución de problemas en los estudiantes de la I.E: Tupac Amaru - La Pascana.

III. CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD

3.1. Institución donde se desarrolló la actividad

- La Institución donde se desarrolló el periodo académico fue la Institución Educativa
 - 3055- Tupac Amaru - La Pascana - ubicado en el distrito de Comas
- Ubicación administrativa: Av. José Pardo N° 100
- Coordenadas: -11.934741113247735, -77.04386820000003
- Ubicación geográfica: (figura 1).

Figura 1

Ubicación de la Institución Educativa 3055- Tupac Amaru



3.2. Período de duración

El periodo académico comprende de abril a julio del 2022, durante el cual se llevaron a cabo 18 sesiones de aprendizaje.

3.3. Finalidad y objetivos de la entidad

Tiene como finalidad encarar la sociedad a través de la formación de estudiantes competentes con sólida formación de una concepción humanista-pluralista, para que puedan desenvolverse en la sociedad y fomentar un clima democrático respetando los derechos humanos, con un punto de vista propio y capacidad argumentativa racional, sin practicar la violencia ni la fuerza para proponer una educación para la paz y de calidad en nuestra institución educativa.

3.4. Misión y Visión

Misión:

Somos un I.E que brinda un servicio educativo de calidad a estudiantes de los niveles de primaria y secundaria de menores, del distrito de comas. Promovemos una formación integral , inclusiva e intercultural, sustentada en conocimientos científicos, humanísticos y técnicos en aulas-taller funcionales y productivos y formamos estudiantes asertivos, con identidad, con capacidad para resolver problemas y dar alternativas adecuadas para su desarrollo personal, aptos para insertarse en el campo

laboral, con proyección a la comunidad local, nacional e internacional mediante un modelo pedagógico que desarrolló la criticidad, la identidad sociocultural, la creatividad y el respeto a la biodiversidad con conciencia ambiental.

Visión:

La I.E 3055, al 2022, será una institución educativa técnica productiva y de servicio con docentes altamente calificados que brinda una educación integral de calidad, inclusiva e intercultural, emprendedora, investigativa, con conciencia ambiental y de gestión eco-eficiente de los recursos ambientales, que forme estudiantes técnicos con valores y conciencia democrática, con competencia, capacidades, habilidades, conocimiento científicos , humanísticos, tecnológicos , productivos , críticos , respetuosos de la vida y la salud de sus semejantes, con cultura preventiva para actuar con éxito frente a desastres y eventualidades; con dominio de la TIC capaces de integrarse al mercado laboral /o empresarial con proyección a la comunidad local, nacional e internacional, comprometidos con la comunidad y el país.

IV. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

4.1. Organización de la actividad

Los aprendizajes de las sesiones de clase se desarrollaron teniendo en cuenta la problemática de la I.E., las que fueron extraídas de la unidad didáctica de aprendizaje, las cuales se replantearon el coordinación con el docente a cargo del área de Ef (Tabla 1).

Tabla 1

Organización de las sesiones de aprendizaje.

Grado y sección	Unidad didáctica	N° de sesion de Aprendizaje	Tema	Fecha	Hora	
					Inicio	Fin
4 “A”	3	1	Los estudiantes comprenden el concepto de vida saludable y su importancia, y lo aplican al realizar juegos de velocidad, relacionando las actividades al concepto aprendido.	01/08/2023	8:00 am	9:30 am
4 “A”	3	2	Los estudiantes identifican la diversidad de alimentos saludables y no saludables, resaltando la importancia de la alimentación nutritiva, para interactuar en los juegos de resistencia en las clases de E. F.	03/08/2023	10:30 am	11:50 am

4 “A”	3	3	Practican diferentes actividades físicas que mejoran sus capacidades, para mejorar su rendimiento, al ejecutar pruebas de resistencia de atletismo.	08/08/2023	8:00 am	9:30 am
4 “A”	3	4	Reconocen la importancia del trabajo en equipo en las prácticas de atletismo para ponerlo en práctica en las de carreras de relevos. Respetando las reglas de las pruebas.	10/08/2023	10:30 am	11:50 am
4 “A”	3	5	Valoran la importancia de mantenerse hidratados y la necesidad de del agua en las funciones del cuerpo, al realizar diversos juegos pre deportivos enfocados en las carreras de 100 metros planos.	15/08/2023	8:00 am	9:30 am
4 “A”	3	6	Explorarán y proponen opciones de snacks saludables, de consuno rápidos y nutritivos que ayuden a mejorar las actividades físicas y juegos colaborativos como propuestas en la clase de E. F.	17/08/2023	10:30 am	11:50 am
4 “A”	3	7	Entienden la relevancia del descanso y la práctica activa. Reconocen la importancia del buen sueño como descanso reparador, para realizar actividades que generar mayor esfuerzo físico como las actividades predeportivas de futbol.	22/08/2023	8:00 am	9:30 am
4 “A”	3	8	Aprenden a valorar el cuidado sobre la salud mental y su importancia, al realizar actividades físicas para	24/08/2023	10:30 am	11:50 am

			la toma de decisiones en el juego colectivo definiendo acciones que requieren mayor concentración y compromiso emocional.			
4 “A”	3	9	Practican técnicas de atención plena, que benefician su nivel de concentración y salud, para aplicarlos en sus prácticas de portero en el fútbol, mediante drills y juegos dinámicos.	29/08/2023	8:00 am	9:30 am
4 “A”	3	10	Incorporan hábitos de saludables, proponiendo un plan de salud personal, para el cual tendrán que crear circuitos de trabajo para mejorar la fuerza en piernas, que le permita tener un mejor rendimiento en el fútbol; recalando se establezcan metas realistas, con un seguimiento progresivo.	31/08/2023	10:30 am	11:50 am
4 “A”	3	11	Participarán en juegos de fitness que promueven el trabajo en equipo y su práctica para mejorar una vida saludable, resaltando los beneficios en las clases de E.F. y en su vida diaria.	05/09/2023	8:00 am	9:30 am
4 “A”	3	12	Identifican los juegos populares en su comunidad, como propuesta para una convivencia intercultural en la práctica de juegos de la costa, sierra y selva de nuestro país.	07/09/2023	10:30 am	11:50 am

4 “A”	3	13	Diseñan un desafío de estilo de vida saludable pro 1 semana, agregando un ítem especial al tiempo que juegan o practican AF, promoviendo la responsabilidad que debemos tener con el cuidado de nuestra salud.	12/09/2023	8:00 am	9:30 am
4 “A”	2	14	Investigarán y proponen un modelo de vida saludable. Tomando en cuenta las propuestas en la clase práctica de E.F. se desarrollarán ejemplo de las diferentes actividades: las gimnastas y se podría realizar drills de mano libre. Teniendo en cuenta las actividades de la propuesta.	14/09/2023	10:30 am	11:50 am
4 “A”	2	15	Reflexionan sobre la importancia del aseo antes de consumir sus alimentos, poniendo en práctica su correcto aseo y resaltando los pasos correctos de un lavado de mano efectivo, después de realizar las practica de Acrosport, en las clases de E.F.	19/09/2023	8:00 am	9:30 am
4 “A”	2	16	Comparten proyectos sobre la buena salud físico y mental, en él se realizan juegos adaptados donde se puedan integrar a todos los compañeros promoviendo la integración socio emocional y el respeto sin diferencias en las clases de E.F.	21/09/2023	10:30 am	11:50 am
4 “A”	2	17	Ponen en práctica los aprendizajes sobre el cuidado de la salud en las activas de la clase de E.F., al realizar diferentes formas de ejecutar el rodamiento	26/09/2023	8:00 am	9:30 am

			hacia adelante y hacia atrás, para mejorar su coordinación y flexibilidad.			
4 “A”	2	18	Preparan su material para compartir sus temas de exposición referente a los benéficos de las habilidades y destrezas al practicar gimnasia con aparatos manuales con el Aro. Resaltando la importancia de compartir conocimientos y el trabajo en equipo.	28/09/2023	10:30 am	11:50 am

5.Problemática:

En los últimos años, ha resurgido el interés por la relación entre la AF y la salud, impulsado por la creciente preocupación sobre los problemas de salud en la sociedad actual. Este fenómeno está estrechamente vinculado al aumento de enfermedades asociadas con el estilo de vida sedentario (Rodríguez y Casimiro, 2000). En este contexto, resulta fundamental analizar el papel de los docentes de ef y las estrategias que implementan, especialmente en espacios como los gimnasios, para fomentar prácticas que promuevan conductas saludables y beneficiosas tanto en estudiantes como en docentes.

Los bajos niveles de actividad física en la infancia se ha convertido en una inquietud global de salud pública, teniendo varias consecuencias negativas a nivel de desarrollo físico, cognitivo y social de los niños. La disminución de la AF y el aumento sin control del tiempo frente a pantallas han dado lugar a un incremento de obesidad infantil, enfermedades cardiovasculares y trastornos metabólicos en la infancia. En la actualidad, los escolares, como nativos digitales, dedican gran parte de su tiempo a dispositivos como tabletas y videojuegos, lo que reduce significativamente su AF. Esta disminución, sumada a la escasez de espacios recreativos y la falta de ef diaria, contribuye al aumento de la obesidad, el sedentarismo, el debilitamiento muscular e incluso a mayores tensiones en sus relaciones con los adultos de referencia.

Por el contrario, la práctica continua de AF ha demostrado ser beneficiosa y una herramienta fundamental para prevenir y combatir estas enfermedades, además de mejorar la CV de los niños. Así mismo, la alimentación contribuye ya que es un factor fundamental para garantizar el buen estado de salud del estudiante, más aún si el adolescente practica deporte de forma regular.

En el Perú, el sedentarismo infantil es un problema creciente, como nos lo demuestra un estudio de UNICEF (2023)

Entre los niños, niñas y adolescentes de 6 y 13 años es considerado un problema muy alto, mientras que, en los adolescentes las prevalencias de sobrepeso y obesidad son consideradas como problema alto. Tres de cada 10 adolescentes mujeres entre 15-19 años tienen sobrepeso u obesidad y al llegar a la edad adulta más de la mitad vivirán con esta condición.

El concepto de salud, tradicionalmente vinculado a la ausencia de enfermedad, ha evolucionado hacia una perspectiva más integral. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) definió la salud como "un estado de bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad" (párr. 2), aunque en revisiones posteriores eliminó el término "completo" para adaptarse a una visión más realista.

Desde un enfoque educativo, la OMS (citado en Gavidia, 2001) describe la educación para la salud como "el conjunto de actividades informativas y educativas que promueven el deseo de estar sano, el conocimiento para lograrlo, la acción individual y colectiva para mantener la salud y la búsqueda de ayuda cuando sea necesario" (párr. 6). En este marco, la Ef y el enfoque transversal de la "Educación para la salud" se consolidan como herramientas esenciales para promover el bienestar integral.

Esto nos demuestra que la obesidad infantil y el sedentarismo es un problema que, si no es tratado desde las edades tempranas, tendrá consecuencias graves en un futuro. Por eso mismo el docente de ef cumple un rol importante como lo dice Ramos (2016) las clases de ef deben tener un significado, más allá de la deportividad y la práctica repetitiva en clase, sino que debe explicar el sentido de movernos, la necesidad de movimiento en la infancia, que las clases de ef sirvan para crear estos hábitos que pueden ser replicados dentro y fuera de su vida escolar, teniendo como consigna el disfrute de la actividad en sí misma, de este modo aumentando la probabilidad de repetirla.

En la I.E. 3055- Tupac Amaru - La Pascana, se observa que los estudiantes presentan bajo compromiso motor, disminuyendo peligrosamente el nivel de AF, ya que las clases al ser monótonas no estimulan a los estudiantes a implementar hábitos saludables, ni tomar conciencia de la importancia del movimiento y su calidad de vida.

Esto se debe en parte al enfoque con el que se dictan las sesiones, teniendo un enfoque muy deportivo y de poca transferencia a los retos que presentan en su vida cotidiana. Como explica Ahrabi-Fard (2005) las clases de ef no deben centrarse en las mejoras únicamente de habilidades deportivas y buscar el máximo rendimiento en alguna disciplina en concreto, por lo que nuestra función como docentes es la de facilitar un estilo de vida saludable a nuestros estudiantes, a través de actividades de su interés y gusto.

Este tipo de educación brinda mayor interés en valorar y adquirir conocimiento sobre lo que nos rodea y nuestro cuerpo. Además, la AF es parte del patrimonio cultural, porque incluye acciones que se realizan de manera cotidiana como el caminar o realizar deportes mas

especializados. Asimismo la AF ayuda a relacionarte de manera social con el entorno porque genera la interacción con los demás individuos.

Con la información mencionada, como docentes debemos estar alerta al nivel de AF que tienen nuestros estudiantes, de esa forma se puede evitar el sedentarismo y malos hábitos que puedan adquirir.

La AF se ha consolidado como pieza clave para prevenir este tipo de enfermedades,

Debido a que se tiene una visión más amplia y dinámica de la salud, además de promover un estilo de vida y entorno saludable (Devís y Peiró, 1991). En estos tiempos esta actividad está en los ámbitos de nuestra vida cotidiana, como el trabajo, el tiempo libre, la escuela, las actividades diarias y sociales, comprende desde la infancia hasta la vejez.(Devís et al., 2000).

Incentivar la práctica de actividades físico-deportivas a nivel escolar es sumamente importante para promover la salud y un desarrollo integral en la infancia y la juventud. La práctica constante de actividades deportivas no solo mejora el desarrollo de las habilidades motrices y capacidades físicas, sino que también es una potente herramienta contra la prevención de enfermedades físicas tales como la diabetes infantil, problemas de relaciones con la obesidad, problemas cardíacos, por otro lado también se ven beneficios a nivel psicológico, como menor estrés, favoreciendo el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, el autoconcepto y la adquisición de valores que son empleadas en su vida social, favoreciendo significativamente al bienestar físico, psicológico y social.

El deporte es fundamental porque refuerza las cualidades esenciales que un individuo debe tener para vivir de manera madura, libre y responsable, debido a que fortalece los siguientes valores: el esfuerzo, el autocontrol, el respeto hacia su entorno y la capacidad de trabajar en equipo. La suma de todo ello ayuda en la relación que tiene el niño con su entorno social y como desarrolla sus emociones en las normas de comportamiento y valores cívicos, porque construye un desarrollo integral. La emoción que genera el deporte, tanto como espectador y practicante del mismo, es similar a las experiencias en contextos espirituales, creando así un impacto transformador.

El conjunto de la AF, el deporte y los juegos recreativos en las clases de EF revela una visión de cómo enfrentar situaciones complejas, además de crear una conexión con la naturaleza y la vitalidad, esto mediante las actividades realizadas que fomentan la superación personal tanto física como mental, así adquieren las herramientas para superar el cansancio y la fatiga. Porque el deporte cuando es realizado con moderación fortalece el cuerpo haciendo que este sea más

saludable y funcional. Por este motivo se le debe enseñar a los alumnos que ello se consigue con la práctica adecuada que requiere diversos factores como: la disciplina, el autocontrol y la constancia.

Se debe tener conciencia de que el deporte ayuda con el fortalecimiento del cuerpo, del carácter, de la resistencia, la templanza y el autocontrol, cualidades necesarias para todo individuo que necesita superar desafíos o alcanzar metas, además promueve valores porque en su práctica despierta el interés en el sentido del orden, el autoconocimiento y la gestión de las capacidades humanas con determinación y humildad, siendo así una herramienta clave en la formación integral del estudiante.

Este tipo de educación busca transmitir conocimientos donde se genere un cambio de hábitos y actitudes siendo así una pieza clave en la salud, por las acciones en favor de un estilo de vida saludable. Este enfoque está profundamente alineado con una visión educativa centrada en el desarrollo integral del alumno. Martín (1977) lo describe como "un proceso de información y responsabilización del individuo, orientado a que adquiera conocimientos y hábitos que son necesarios para proteger y promover la salud individual, colectiva y ambiental".

En el ámbito de la EF orientada a la Salud, se reconoce la importancia de promover la actividad física (AF) y la conciencia física (CF) entre los jóvenes como una responsabilidad clave de los programas de EF (EF) (Morrow y Jackson, 1999; Pate y Hohn, 1994, citado en Bulger et al., 2001). Para ello, los docentes de EF deben tener conocimiento del correcto proceso de desarrollo de habilidades, actitudes y niveles de conciencia física en sus estudiantes, de esa forma los preparan a modificar su estilo de vida siendo activo y saludable en su vida adulta.

Corbin, Simons-Morton y Ross (1987) destacan en un estudio la relevancia de la EF en los programas escolares de promoción de la salud, subrayando su papel indispensable para garantizar el bienestar integral de los estudiantes y sentar las bases de una vida saludable.

El ejercicio físico regular es un pilar fundamental de un estilo de vida saludable, ampliamente documentado y aceptado. Niveles elevados de AF (AF) durante la adultez están asociados con un menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas graves, como enfermedades coronarias y obesidad. Además, los hábitos de salud adquiridos en la infancia tienden a mantenerse en la vida adulta. En este contexto, la EF (EF) se presenta como una valiosa herramienta, gracias a su orientación hacia la salud, alineándose con las estrategias modernas de prevención de enfermedades.

El rol de los profesionales de EF en la promoción de estilos de vida saludables se centra en el ámbito educativo, particularmente en las clases de EF. Su objetivo principal debe ser inculcar hábitos saludables en los adolescentes, proporcionando alternativas activas y positivas para ocupar su tiempo libre. Los programas de EF deben enseñar a los estudiantes a planificar su AF, dotándolos de recursos accesibles que puedan emplear en su entorno comunitario. Es esencial destacar actividades que les resulten satisfactorias, que refuercen su condición física (CF) relacionada con la salud y que promuevan su autonomía, incentivando su participación activa y sostenida en prácticas saludables (Lowry et al., 2001).

Ese es el motivo por el cual este trabajo ha sido realizado, implementar actividades con un enfoque lúdico que permitan a los estudiantes aumentar su nivel de AF diario a través de propuestas lúdicas que puedan ser repetidas fuera del contexto escolar, crear conciencia de la importancia de los hábitos saludables y el impacto en su calidad de vida.

6.METODOLOGIA:

6.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación es de tipo aplicada porque busca proponer e implementar un programa juegos en las clases de ef, como ensayo en las practicas pre profesional. Este trabajo utilizo como estrategia la practica activa fomentando la inclusión como enfoque de desarrollo estratégico para las clases prácticas. Buscando la motivación de los estudiantes a través de su participación de manera colaborativa, para su interacción entre sus compañeros y que estas actitudes se repliquen extracurricularmente en otros espacios donde pueda realizar AF. De esta generar en ellos la importancia de practicar actividades fisicas para mejorar su calidad de vida.

RECOMENDACIONES:

Se propone la integración de metodologías activas en las clases de ef, fomentando la

participación activa del alumnado a través de juegos y actividades lúdicas. Estas estrategias pedagógicas buscan incrementar la satisfacción de los estudiantes hacia la AF y promover la transferencia de los conocimientos adquiridos a su contexto cotidiano.

A la dirección de la I.E. generar proyectos de actividades físicas y juegos recreativos en los tiempos y espacios de recreos productivos.

A la dirección organizar eventos deportivos y recreativos, con la participación familiar, para promover la integración y generar vínculos de compromiso con la educación de sus hijos

A los padres de familia interactuar con sus hijos y facilitarles espacio donde ellos puedan realizar actividades físicas.

Referencias

- ✓ Ahrabi-Fard, I. y Matvienko, OA (2005). PROMOCIÓN DE UNA EDUCACIÓN ACTIVA DE LA AF ORIENTADA A LA SALUD EN LAS CLASES DE EF. Cultura, Ciencia y

Deporte , 1 (3), 163-170.

[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=La%20prevalencia%20del%20sobrepeso%20\(lo,de%20los%20ni%C3%B1os%20ten%C3%ADan%20sobrepeso.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=La%20prevalencia%20del%20sobrepeso%20(lo,de%20los%20ni%C3%B1os%20ten%C3%ADan%20sobrepeso.)

- ✓ Devís, J. y Peiró, C. (1991). Renovación pedagógica en la E.F.: Ef y salud (y III). Perspectivas, 6, pp. 9-11.
- ✓ Devís, J.; PeiróVelert, C. (1993). La AF y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la Ef. Revista de Psicología del Deporte, 4, 71-86
- ✓ Dewey, J. (1995). Democracia y educación: una introducción a la filosofía de la educación. Ediciones Morata.
- ✓ Gavidia, V. (2001). La transversalidad y la escuela promotora de salud. Revista Española de Salud Pública, 75 (6).
- ✓ Jones, F. (2007). Tools for teaching . Santa Cruz, CA: Fredric H. Jones & Associates.
- ✓ OMS. (2013). Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- ✓ Ramos, J. C. C. (2016). Actividades físico-deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima (Doctoral dissertation, Universidad Nacional Mayor de San Marcos).
- ✓ Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la AF para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
- ✓ Rodríguez, P.L. y Casimiro, A.J. (2000). Papel del especialista en actividades físicas como promotor de salud y calidad de vida. En: Águila, C.; Casimiro, A.J. y Sicilia, A. (Coords.). Salidas profesionales y promoción en el ámbito de la AF y el Deporte. Universidad de Almería, Servicio de publicaciones.
- ✓ Toscano, W., & Rodríguez de la Vega, L. (2008). AF y calidad de vida. *Hologramática*, 9(4), 3-17.
- ✓ https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/106338293/hologramatica_n9_v1pp3_17-libre.pdf?1696717308=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DActividad+Fisica+y+Calidad+De+Vida.pdf&Expires=1723924996&Signature=BWZrf-sna334NYFlde8pLJEIh43Xgo6s3PCYas8EGM0OBiJcKgmFC-Xg6nMEkdA1vJYe-dNv8Ib91bizd6xN3I3dQLBy0TIKOWCt~X2PUxKi1eoyo05pf8xN~l~iXOmBTP5S5A4f

[WtPLYugCBBJxTijuCz4PtJhTroH9KRBGdFYiTsUFnaBshELJxSNVpKMATxZ4uR0lAc
PHYMRukS-3gpyjesS6QQcg87bw10XmHn~HuJlfb5E47i4Dz9M-
dd6KpWRoktjCpzIJIXhws1TLJMiJSYAy~brv8tXbMyR-
S3yg7luD6aF5WU1bTfrhXZ~asqKMqZPLWk9WLJPDZjb5IA_&Key-Pair-
Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://www.unicef.org/lac/media/42516/file/Resumen-Ejecutivo-Obesidad-en-Per%C3%BA.pdf)

✓ [https://www.unicef.org/lac/media/42516/file/Resumen-Ejecutivo-Obesidad-en-
Per%C3%BA.pdf](https://www.unicef.org/lac/media/42516/file/Resumen-Ejecutivo-Obesidad-en-Per%C3%BA.pdf)