

**La gestión educativa y su influencia en la formación
deportiva mediante ejercicios aeróbicos con niños
de 12-17 años**

**Educational management and its influence on
sports training through aerobic exercises with 12-17
year old children**

Maria Irene Monteverde-del Rio

Universidad Espíritu Santo - Ecuador
irenemonteverde@gmail.com

Gladys Mabel Riofrio-Sánchez

Universidad Espíritu Santo - Ecuador
gladys.rs88@hotmail.com

Yeimer Prieto-López

Unidad Educativa
Bilingüe Torremar, Universidad de Especialidades Espíritu Santo (UEES), Universidad
Tecnológica ECOTEC - Ecuador
yeimerpl@uees.edu.ec

doi.org/10.33386/593dp.2022.1-1.989

RESUMEN

El presente artículo trata de demostrar la importancia del deporte vinculado como eje transversal al ejercicio aeróbico en el proceso de enseñanza aprendizaje, para la comunicación efectiva. Se realiza una revisión teórica sobre la importancia que tiene la actividad física como el primer elemento de la atención selectiva y la concentración de niños y adolescentes. Se utilizó el método, histórico-lógico, hipotético- deductivo. Para la recolección de datos se utilizó una entrevista en la Unidad Educativa Torremar al jefe de área de educación física. El objetivo es aportar un programa de deportes aeróbicos mediante clases dirigidas para mejorar el proceso cognitivo, que permita un mejor estado de ánimo, aumente también la energía, mejore la memoria y así exista una mayor atención psicosocial en los estudiantes con la finalidad de adquirir una actitud de vida activa y a su vez desarrollar los conocimientos necesarios para una inserción productiva en la sociedad.

Se relacionó los diversos estudios y su teoría de la actividad física, también se analizó la importancia del ejercicio aeróbico en el aprendizaje y finalmente se implementó un programa que despierte un elevado interés por su práctica y que constituya un medio pedagógico donde permita una mejor participación en la enseñanza - aprendizaje.

Palabras clave: gestión educativa; actividad física; procesos cognitivos; atención selectiva; rendimiento académico; ejercicio aeróbico

Cómo citar este artículo:

APA:

Monteverde-del Rio, M., Riofrio-Sánchez, G., & Prieto-López, Y., (2022). La gestión educativa y su influencia en la formación deportiva mediante ejercicios aeróbicos con niños de 12-17 años. 593 Digital Publisher CEIT, 7(1-1), 153-164. <https://doi.org/10.33386/593dp.2022.1-1.989>

Descargar para Mendeley y Zotero

ABSTRACT

This article tries to demonstrate the importance of sport linked as a transversal axis to aerobic exercise in the teaching-learning process, for effective communication. A theoretical review is carried out on the importance of physical activity as the first element of selective attention and concentration in children and adolescents. The historical-logical, hypothetical-deductive method was used. For data collection it was used an interview at the School Torremar with the Physical Education teacher. The objective is to implement an aerobic sports program through directed classes to improve the cognitive and psychosocial process in students and thus acquire an attitude of active life and in turn develop the necessary knowledge for a productive insertion in society.

The various studies and their theory of physical activity are related, the importance of aerobic exercise in learning is also analyzed and finally a program is implemented that arouses a high interest in its practice and that constitutes a pedagogical means where it allows a better concentration in teaching - learning.

Keywords: educational management; physical activity; cognitive processes; selective attention; academic performance; aerobic exercise

Introducción

El presente trabajo relacionado con el tema gestión educativa y su influencia en la formación deportiva mediante ejercicios aeróbicos con niños de 12- 17 años, incluye en su contenido una estructura investigativa teórica de un tema de gran importancia en la actualidad y que nuestro aporte también contribuirá a la práctica de actividad física y al funcionamiento cognitivo.

Se ha puesto mucho interés en procesos cognitivos como la plasticidad cognitiva, la concentración, el pensamiento del lenguaje y la atención para poder enriquecer las relaciones sociales y por medio del desarrollo del espíritu deportivo para mejorar el aprendizaje y el rendimiento mental.

Relacionado con el provecho escolar la actividad física se orienta hacia un nivel de instrucciones demostrado en un área o factor comparado con la norma de edad y nivel académico. (Jimenes, 2000). Un estudio demostró que el mayor tiempo de dedicación a la clase de educación física no produce efectos perjudiciales en exámenes académicos en estudiantes de primaria y que la participación de un programa de dos años de Educación Física y salud tuvo efectos significativamente positivos en los resultados académicos (González, 2003).

Este estudio se basó también en los aportes de la neurocientífica (Susuki, 2017) donde menciona que para que el estudiante tome atención en su aprendizaje cognoscitivo es necesario el ejercicio físico dando paso a nuevas experiencias adaptándose a diferentes informaciones y estímulos. Siendo la práctica del deporte y la relación en la vida mediante el ejercicio aeróbico que permita mejorar su memoria y cambiar el estilo de vida.

Mediante el conocimiento científico disponible, se implementó un programa de deportes aeróbicos dirigidos especialmente a estudiantes desde los 12 hasta los 17 años adaptándolos a las características cognitivo-motrices de los estudiantes.

Los ejercicios físicos-lúdicos que se emplearon motivaron al estudiante y son potencialmente efectivos para la mejora de la condición física (Gómez-Marmol, Sánchez Alcaraz, Perez, & Ribes, 2014).

Para la comunicación efectiva, este programa vincula como eje transversal el ejercicio aeróbico en el proceso de enseñanza aprendizaje para un proceso de atención selectiva y comunicación efectiva. Siendo un proceso de formación deportiva en la iniciación de deportes colectivos aeróbicos.

De este modo, el incremento progresivo de la condición física sería un fenómeno que actúa como indicador de los cambios, siendo especialmente la capacidad aeróbica el componente de la condición física que mejor ha descrito las relaciones entre ejercicio físico y funcionamiento cognitivo (Maureira y Flores 2017; Pontifex et al, 2011).

El objetivo de este estudio fue analizar la estimulación de la educación y su influencia con el deporte mediante fundamentos teóricos. Se encontró que el campo de estudio es amplio y se han presentado propuestas para desarrollar la práctica físico-deportiva que día a día adquiere una mayor atención dado el ingreso de la tecnología en la práctica de estudio, donde esta actividad se realiza de forma pasiva. Se presenta una mayor atención para la materia de Educación Física y el deporte escolar en los centros educativos para así poder instaurar en niños y jóvenes estilos de vida activos y saludable.

Investigadores y expertos que abogan por una práctica deportiva activa la cual aporta al ser humano importantes beneficios físicos, fisiológicos, psicológicos y sociales, además de enriquecer al ser humano de forma holística.

El desarrollo neuronal en los niños se pudo ver identificada mediante la práctica del deporte adquiriendo una actitud sana hacia un estilo de vida activo, lo cual ayudó a respuestas agudas y crónicas que promueven a aumentar el rendimiento cognitivo.

Los efectos usuales incorporados al ejercicio físico son: ampliación de la vascularización, neurogénesis y plasticidad neuronal. Para explicar los mecanismos fisiológicos que permiten estos efectos muchas investigaciones están siendo orientadas a este aspecto.

El análisis tiene como importancia la necesidad de crear nuevos modelos de práctica para relacionar el ejercicio físico con la estimulación en la educación. Se necesita crear nuevos modelos de práctica que respondan a las necesidades actuales. Se necesita crear técnicos mejor formados en la iniciación deportiva cuyo carácter debería ser polivalente, no competitiva, generalista orientada a la formación integral y creación de hábitos de salud.

Revisión de literatura

Gestión educativa

La gestión educativa es un conjunto de gestiones relacionadas para el logro de objetivos planeados en un proyecto educativo. Entendida también como ideas propuestas y demás observancias existentes en una organización, con el fin de lograr objetivos y un buen desempeño eficiente y eficaz en procesos académicos, pedagógicos e investigativos de la institución. Gestionar apropiadamente una organización permitirá progresar y fortalecerse en la sociedad, por esto es importante la toma de decisiones en los diferentes métodos donde se precise el liderazgo, sus aptitudes y actitudes. (Borrero, R., 2019). Según, Blanco Quesada (s,f) definen la gestión como un componente vital para la organización y la calidad de desempeño de cualquier institución, en donde se sitúan dispositivos como el clima organizacional, el liderazgo y los conductos gubernamentales: con estos elementos la gestión logra ser un proceso necesario, adecuado y relevante para la movilidad de toda institución.

En tal sentido (Cassasus, 2001) menciona que la gestión ha pasado de ser una actividad exclusiva que ocurre en el conjunto del sistema a ser una actividad que sucede en el conjunto del medio desde la perspectiva de los sujetos que

ha provocado redistribuciones de competencias, de tal manera que en las instituciones la gestión reaparece en el proceso de responder a las necesidades de los sujetos involucrados en los objetivos trazados. Es decir, personas que tengan la capacidad de ajustarse a los desequilibrios en el entorno, al desarrollo de competencias, mejora de innovaciones, funciones y a favorecer el cambio en corto plazo (T.W.Shultz, 1975) las mismas que se formalizan básicamente en la planificación, gestión financiera, recursos humanos y la vinculación con los beneficiarios.

Así mismo en (Villagómez, Giraldo & Passailaigue, 2019) citado por (Gorozabel et.al., 2020) indica que la gestión educativa apuesta a una labor integral, orientado al esfuerzo correspondiente de todos para estimular acciones de intereses críticos y ordenados; procurando entender el entorno a fin de favorecer a la solución de las problemáticas con apoyos curriculares y la modernidad de sus docentes. Al respecto (Tobón, 2005, p.54) describió que la formación de capacidades se da desde el impulso y fortalecimiento de habilidades para formar personas éticas, integrales y competentes para la vida.

Por su parte (Rico A. D., 2016) considera que la gestión educativa permite orientar el trabajo y las acciones, tomando en cuenta la dinámica social sin desviarse del objetivo principal que es el de gestionar el avance hacia la calidad de la educación, bajo este criterio las instituciones y todos los procesos deben estar dirigidos por personas competentes para dirigir, proponer, gestionar y liderar los objetivos propuestos y obtener los resultados esperados.

En complemento los tiempos actuales en el sistema educativo, obliga a un sin fin de cambios donde docentes y estudiantes deben ser creativos en la manera de resolver problemas y en la toma de decisiones, pero que tan necesaria es la neuroeducación en la formación docente, al respecto (Vargas, 2015) indica la necesidad de encontrar ese factor y lo indagamos para adquirir estrategias mejoradas para la enseñanza de destrezas y habilidades de tal forma que el estudiante despierte más curiosidad,

incremente su nivel de atención e identifique su desarrollo creativo a través de la actividad física regularmente, donde varios estudios mencionan que la práctica del ejercicio físico esta relaciona con la fuerza explosiva y el agotamiento inmenso de oxígeno, reduciendo el peligro de aparición de enfermedades, lesiones físicas y riesgos cardiovasculares y de esta manera también a la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje. (Barbosa S.,Urrea A., 2018)

Procesos cognitivos

Dentro de este contexto, (Saavedra, 2001) explica que el neuro educador debe percibir que el impulso del cerebro y el aprendizaje están intrínsecamente unidos, porque el cerebro es el órgano que por medio de la conectividad neuronal hace posible el aprendizaje significativo, conduciendo a nuevas conexiones en el cerebro. La neurogénesis es muy sensible a factores externos y endógenos: tanto nuestro entorno como nuestros comportamientos diarios influirán en gran medida en nuestras capacidades cognitivas. Un entorno estimulante que implica niveles más altos de actividad física y mental, interacción social y estimulación sensorial y motora puede mejorar la tasa de neurogénesis, potenciando las diferentes etapas del proceso en el hipocampo. La mayoría de las investigaciones sobre neurogénesis se ha centrado en el área del hipocampo que es particularmente importante para funciones cognitivas como el aprendizaje, la memoria y para las emociones y el estado de ánimo. En el cerebro humano como consecuencia, podemos promover activamente la neurogénesis ajustando nuestros hábitos y estilo de vida.

Ejercicios aeróbicos

En lo que respecta, el presente estudio está relacionado a la práctica de aeróbicos para la salud física y mental en los estudiantes, favoreciendo la reducción de la ansiedad, la liberación de endorfinas y el estrés, esta habilidad actúa directamente sobre el cerebro produciendo bienestar, relajación inmediata y a nivel general tiene grandes beneficios en nuestro cuerpo. (Arruza et al., 2004)

En nuestra sociedad el progreso urbanístico se suma a la disminución de espacios para la práctica del deporte enfocados en actividades colectivas. La falta de un programa dentro de las unidades educativas que enseñen a los estudiantes los aportes positivos de este hace que la vida sedentaria tome raíz en sus hábitos diarios. Es por esto, que es indispensable el asegurar y proporcionar los conocimientos necesarios que lleven a una vida active y sus repercusiones positivas en el desarrollar del ser humano.

Por actividades físicas entendemos las prácticas corporales en las que la persona se prepara para la acción activando su dimensión **biológica, psicológica y afectiva**; este tipo de actividades corporales son extremadamente importantes, especialmente para los estudiantes porque les ayudan a mejorar su salud al aumentar su energía corporal, cognitiva y emocional. (Colmenarez, 201)

Cuando los seres humanos están estimulados mediante ejercicios aeróbicos se ha demostrado que son menos propensos a enfermarse por dolencias relacionadas con el corazón y obesidad. Los beneficios de la actividad física aeróbica son varias dentro del orden social desarrollando las habilidades sociales y su capacidad de integración social como lo señalan Gardner y Goleman en sus teorías de las inteligencias múltiples y de la inteligencia emocional respectivamente.

En el ámbito internacional se localizó a Estrada (2017) quien estudió la correlación entre los niveles de actividad física, la vida sedentaria y el desempeño académico en un grupo de estudiantes españoles, el autor concluye que la existencia humana discurre en una sociedad donde la actividad física está asociada directamente al deporte de competencia, dirigida casi exclusivamente a los varones, en tal razón hace falta que el Estado invierta en la promoción de la actividad física de manera generalizada, es decir, varones y mujeres, además, que haga de los estudiantes verdaderos practicantes de la actividad física para superar el sedentarismo y optimizar su desempeño académico.

En Colombia, Ramos (2016) investigó acerca de la práctica de actividades físicas en un grupo de estudiantes de colegios colombianos, en su estudio, el autor concluye que después de analizar la manera como los estudiantes realizan prácticas de actividad física, encontrando que tales prácticas se realizan de forma discriminatoria en lo referente al género, de acuerdo a la propia percepción de los estudiantes, las actividades físicas programadas se hallan más organizadas para los varones que para las mujeres, aspecto limitante en la integración mixta.

Cabello (2018) realizó un estudio donde demostró la relación existente entre la actividad física y la calidad de vida en un grupo de estudiantes de educación primaria de Lima; en él expone la problemática en torno a la escasa actividad física de los estudiantes, debido, en parte, al limitado interés expresado por sus progenitores para promover y reforzar experiencias de prácticas de actividad corporal, la realización de 13 paseos al campo, marchas y práctica de deporte; de otra parte, los docentes de aula no los estimulan suficiente para optimizar el tiempo del recreo, no incluyen en su práctica pedagógica actividades que les inviten a la expresión corporal y a la actividad física en general para impulsar las actividades recreativas y deportivas.

También en Lima, Cabrejos (2016) estudió sobre las actividades físicas y deportivas enfocadas desde un punto de vista de la educación para la salud en un grupo de estudiantes; el autor buscó establecer cómo repercuten las actividades corporales y la práctica del deporte en el estado de salud de los educandos; se concluye que para superar la escasa ejecución de actividades físico-deportivas se requiere que el docente de educación física, además de la actividad práctica en la I. E., debe fomentar la práctica de actividades físicas que lo conviertan en un ser activo.

En Arequipa, Cjuno (2017) realizó su tesis sobre cómo fomentar la práctica de actividades físico deportivas para contribuir con la mejora de los estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes universitarios, el

autor llega a la conclusión de que es bajo el nivel de práctica de actividades físicas en los estudiantes investigados y respecto a sus hábitos dietéticos, no encontró que el estilo de vida de los estudiantes sea saludable ya que desde sus propias respuestas, mayoritariamente consumen dietas que incluyen alimentos con elevado porcentaje de grasas y gaseosas.

Rendimiento académico

En Cajamarca, Aguilar y Yopla (2018) investigaron sobre la relación existente entre la actividad física y el bienestar psicológico de un grupo de estudiantes cajamarquinos, luego de la obtención de resultados, concluyen que se logró determinar que el bienestar corporal y la salud mental que alcance el estudiante mediante los ejercicios de actividad física es el esperado pero no siempre ocurre así ya que sus hallazgos indicaron que, en los estudiantes investigados, no se halló la existencia de un índice de correlación alto entre ambas variables: “actividad física y bienestar psicológico”

Metodología

Se utiliza una entrevista semi estructurada la cual se presenta como una dirección que interioriza en la subjetividad de los individuos para poder obtener un mayor conocimiento de éstos y de los fenómenos que los rodea en su práctica educativa. Este análisis tiene como objetivo establecer un programa práctico con una investigación cualitativa en el área de gestión educativa, ciencias de la salud y programas aplicados a la salud física y así lograr una consecución correcta del fin a lograrse reflexionando en la información obtenida y poder aplicar los resultados en programas adecuados para el aprendizaje significativo de la salud física en adolescentes incorporando sus propias experiencias como parte de las metas en la educación actual para practicar un estilo de vida saludable.

Análisis de resultados

Se utiliza una entrevista semi estructurada, al jefe de área de Educación Física, de la Unidad Educativa Torremar, graduado de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física «Manuel Fajardo» (UCCFD) en Cuba.

El licenciado Andy Torres Carballo cuenta con una amplia experiencia deportiva para ser enseñada y aplicada a sus estudiantes mediante técnicas innovadoras. Se presenta la entrevista como una dirección que interioriza en la subjetividad de los individuos para poder obtener un mayor conocimiento de estos y de los fenómenos que los rodea en su práctica educativa. Este análisis tiene como objetivo establecer un programa práctico para una investigación cualitativa en ciencias de la salud y programas aplicados a la salud física y así lograr una consecución correcta del fin a lograrse reflexionando en la información obtenida y poder aplicar los resultados en programas adecuados para el aprendizaje significativo de la salud física en adolescentes incorporando sus propias experiencias como parte de las metas en la educación actual para practicar un estilo de vida saludable

Se realizó de un diálogo activo y participativo donde se instruye al estudiante con la práctica de la educación física a reforzar los valores aprendidos por medio de trabajos colaborativos iniciando con preguntas activadoras que el docente imparte y luego compartiendo los resultados de forma responsable y respetuosa con sus compañeros para esta manera reforzar el desarrollo social y empático del ser humano en desarrollo de su personalidad.

Mediante la comunicación y juegos lúdicos se refuerza el vínculo entre estudiantes, el cual puede ser compartido con sus representantes en días de campo o días de convivencia. El espacio para educación física debe ser abierto e incorporado como parte del desarrollo holístico del ser humano, dando paso a la integración y visión social abriendo el espacio para mejorar la capacidad de entender a su par y apoyando en la construcción de lazos afectivos duraderos,

entregando conocimientos y experiencias propias al menos dotado sin importar su condición dentro de la práctica deportiva.

La incorporación de tecnologías se hace evidente en esta nueva era educativa por medio de trabajos de investigación o proyectos encaminados a una mejor comprensión del funcionamiento del cuerpo humano para aprovechar al máximo sus capacidades y hacerlos visibles, medibles y mejorables por medio de aplicaciones inalámbricas que pueden medir el esfuerzo, calorías y frecuencias cardíacas. Al hacer la experiencia medible y comprobable, la aplicación de las propias mejoras y corrección de conocimientos el estudiante se ve motivado a continuar con sus investigaciones.

Discusión

La importancia de la actividad física en la educación tiene un punto muy necesario en el proceso de enseñanza aprendizaje, donde analizando se comprende la relación que existe entre el ejercicio físico y los modelos de practica que actualmente existen, sin embargo esta área no se ha vencido y ha continuado buscando herramientas en la práctica de la actividad física que permita el proceso de movimientos asegurados al bienestar físico y a apremiar el perfeccionamiento intelectual y la convivencia social para ser aplicados a largo plazo en un estilo de vida sano y armonioso con su entorno y semejantes.

Según indica (Gonzalez S. Calero S., s.f.) el ejercicio físico está vinculado a un rasgo esencial donde enfatiza la motivación y el aprendizaje del estudiante más que la enseñanza del educador, destacando la ayuda de facilitar al estudiante las condiciones para que pueda descubrir, elegir y tomar decisiones del deporte que le guste, elevando de esta manera el carácter activo y consciente del estudiante, como sujeto de su propio aprendizaje y a la vez incrementar las potencialidades educativas.

Donde se espera una educación de calidad y que por ningún motivo los gobiernos desistan de este derecho que es muy necesario y que se permita a las nuevas generaciones mejorar su desarrollo, para la sociedad. La influencia de una gestión educativa es primordial para el impulso de nuevas estrategias efectuadas por un líder y cada miembro de una institución, donde cada integrante se comprometa en el desarrollo de las destrezas y habilidades en cada uno de los estudiantes y de esta manera lograr su bienestar físico, emocional y espiritual.

Propuesta

La educación es uno de los grandes desafíos de la sociedad donde demanda de muchas herramientas para lograrlo, con el único objetivo de formar personas con actitudes para la vida donde logren un equilibrio de carácter social, laboral en un futuro cercano. Pero este proceso se logra en coordinación de todos los actores entre ellos el gestor educativo que es quien lidera este accionar.

La gestión educativa se ve reflejada en los diferentes principios y acciones generales de la administración y se aplica en los diferentes campos de la educación, cuyo objetivo es la organización de actividades en instituciones que desempeñan dicha función. La gestión educativa integra mejoras en las organizaciones, proyectos educativos, ejecuta planes, programas, solucionan necesidades educativas y propuestas que optimizan recursos, generan procesos educativos en beneficio de la comunidad. (Correa et al.)

Según (Perez N., 2020) la gestión educativa ocupa una perspectiva central en las distintas manifestaciones, relacionadas con las acciones únicas del ser humano, sus valores, destrezas y habilidades que interactúan en las expectativas de los constantes paradigmas. De acuerdo con lo manifestado el rol del gerente es muy importante ya que dirige y lidera el contexto educativo hacia el cumplimiento de los objetivos propuestos a través de diversas estrategias como la motivación y evaluación de un proceso planteado, donde se produzca un

clima afectivo, buena administración de recursos y que los diferentes actores participen en los planes o programas institucionales.

Para efectuar la gestión educativa se debe tomar en cuenta ciertas dimensiones del nivel educativo, cada una de estas tienen sus métodos, herramientas y medios; por lo que se dispone una determinada dinámica, adecuada para cada contexto.

La planificación siendo un espacio muy importante en el trabajo del gestor, en las diferentes actividades físicas relacionada con los procesos cognitivos y el ejercicio aeróbico proporcionará muestras necesarias y facilitará la toma de decisiones oportunas en cada proceso; por este motivo nuestra propuesta establece las siguientes estrategias para lograr una gestión educativa relacionada con la actividad física, selectiva en los procesos cognitivos:

1. Estar al tanto de la realidad social en la que vive cada uno de los estudiantes.
2. Definir juegos entre pares para poder reconocer las destrezas que desarrolla cada uno de los estudiantes, estableciendo de esta manera la disciplina que mejor le ajuste.
3. Contar con un espacio abierto para la formación deportiva de los estudiantes que permita el aprendizaje permanente, que brinde charlas motivacionales con dirigentes deportivos encaminadas a la actividad física, rutinas y a los beneficios en el ser humano como agente productivo en la sociedad.
4. Planear nuevas técnicas orientadas a la búsqueda de la convivencia y juegos con otras instituciones, que permita al estudiante analizar, enfrentar y dar respuesta a dichos problemas de la sociedad.
5. Aumentar una hora de Educación Física al día, ya que según la OMS recomienda a los adolescentes un mínimo de una hora de actividad moderada e intensa al día, adquiriendo así una mejor preparación al cerebro para aprender mejor.

6. Plantear programas por medio de proyectos interdisciplinarios relacionadas con las asignaturas de Biología, Química y Física que promueva la ilustración colaborativa y la autogestión del aprendizaje a través de la investigación en temas como: descubriendo mi capacidad de fuerza, recuperación, que es y cómo se mide la resistencia, descubriendo mis necesidades caloríficas y alimenticias; mi tiempo de recuperación e hidratación, circuito motriz entre otras.

7. Desarrollar actividades de motivación para que los docentes y estudiantes reciban una educación en proceso cognitivos, ejercicios aeróbicos entre otros.

8. Desarrollar un programa de nutrición deportiva. Donde se enseña sobre las necesidades metabólicas de nuestro cuerpo para poder llegar al máximo rendimiento.

- Energía para tener estados óptimos del programa de entrenamientos.
- Mejor recuperación durante y entre del ejercicio.
- Consecución y mantenimiento de peso.
- Salud óptima y bienestar físico y mental. No enfermar.
- Reducción de riesgo de lesiones.
- Crear confianza para enfrentar diferentes tipos de competiciones
- Asegurar los mejores resultados en las pruebas deportivas.
- Disfrutar de las comidas en casa y en el viaje.

Los módulos avanzados a los estudiantes que se encuentren formando parte en equipos de selección donde se propone el siguiente programa:

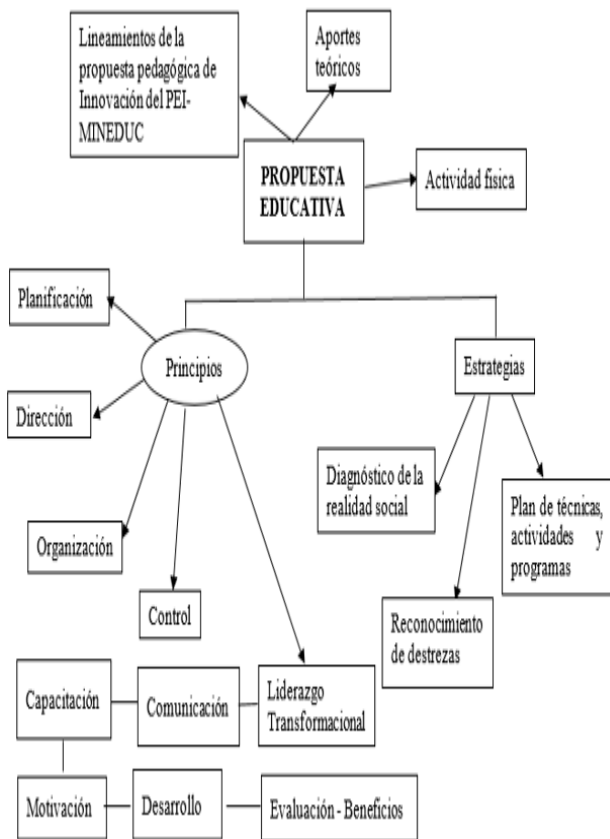
- Nutrición adaptada a los requerimientos.

- Energía necesaria y flexibilidad metabólica.
- Mejora de la inmunidad.
- Prevención de lesiones.
- Suplementación natural y ergonómica

El efecto que un programa de nutrición donde el rendimiento deportivo es importante se destaca los siguientes beneficios para la psiquis del estudiante:

- El estudiante será capaz de mantener su salud mediante el conocimiento de desarrollar un sistema inmunológico reforzado.
- El estudiante sabrá los beneficios y de una alimentación natural y optima.
- El estudiante sabrá gestionar sus recursos energéticos y la importancia del descanso.
- Su personalidad se verá reforzada por optimismo, inteligencia y empoderamiento lo cual forma a un ser humano con las herramientas necesarias para un autoconocimiento.
- El entorno para un aprendizaje autónomo se ve afianzado cuando el estudiante es capaz de tomar conciencia y control de su propio cuerpo y luego transmitir este manejo en otras áreas que necesiten de atención cognitiva.

Figura 1



Conclusiones

La gestión educativa y la formación deportiva en las instituciones es entendida como el conjunto de propuestas que vinculan el proceso de enseñanza y aprendizaje, siendo la toma de decisiones el componente necesario en los diferentes métodos utilizados en el funcionamiento cognitivo de los niños y jóvenes formando conductas activas y saludables.

Los resultados encontrados en el análisis del resultado del arte sobre los beneficios de la actividad física demuestran la necesidad de implementar estrategias que permitan el desarrollo y la práctica de ejercicios aeróbicos. La escucha activa en todo momento, especialmente al inicio y al final de cada sesión de manera que cada estudiante se sienta libre de expresar sus inquietudes y propuestas.

La apropiada implementación de programas asegura mejores resultados en cuanto a aprendizajes y convivencia promueve espacios de comunicación permitiendo la mejora continua, priorizando contenidos relacionados con la adquisición de hábitos saludables para los estudiantes y sus familias.

La práctica de una actividad física diaria está encaminada a obtener los mejores resultados que llevan al estudiante a conectarse de forma efectiva a la realidad de forma colaborativa, desarrollando el empoderamiento para sus rutinas diarias reforzadas por el crecimiento de la empatía al verse parte de un grupo en su práctica física.

Referencias bibliográficas

- Alonso, J. R. (2017). Fomento de la actividad física en la escuela. Obtenido de: <https://jralonso.es/2017/11/15/fomento-de-la-actividad-fisica-en-la-escuela/>
- Aubert, A., Bizcarra, M., & Calvo, J. (2014). Actuaciones educativas de éxito desde la educación física.
- Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, N 25, enero-junio 2018, pp.141-159, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Beneficios de la actividad física en los estudiantes (2019). Obtenido de: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1876>
- Blanco, I. & Quesada, V. (s.f.) La gestión académica: criterio clave de la calidad de gestión de las instituciones de educación superior Disponible en: http://www.ucv.ve/fileadmin/user_upload/vrac/documentos/70Curricular_Documentos/Evento/Ponencias_1/Blanco_y_Quesada.pdf
- Borrero, R. (2019). Procesos de gestión del

- talento humano en el sector educativo gerencial de Colombia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía* pag.293-307 Extraído el 31 de Octubre 2021 de <https://doaj.org/article/1de0e3bfacc24fcb958accdf368eed45>
- Cabello, C. J. (2018). Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018. Tesis de maestría, Universidad César Vallejo.
- Cabrejos, J. 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. Tesis de maestría, U.N.M.S.M
- Casassus J.(2001)“Marcos conceptuales de la gestión educativa” en *La Gestión: en busca del sujeto*” UNESCO Orealc, Santiago de Chile, 1999. Extraído el 31 de Octubre del 2021 de <https://www.dacer.org/articulos/>
- Castañeda, C. (2018). Motivos de los estudiantes universitarios para hacer ejercicio. Universidad de Sevilla. Obtenido de: <https://www.agenciasinc.es/Noticias/Motivos-de-los-estudiantes-universitarios-para-hacer-ejercicio>
- 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. Tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. Colmedic. (2016).
- Colmenarez, J. (2014). Actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en adolescentes, Edo Lara. Recuperado de: <https://www.monografias.com/tiempo-libre-adolescentes-edo-lara.shtml>.
- Domínguez, L. (2014). Educación emocional a través de la Educación Física. Tesis de grado, Universidad de Valladolid – España
- El sedentarismo y sus consecuencias negativas en la salud. Recuperado de: <https://www.feelbycolmedica.com/la-inactividad-fisica-sedentarismo-y-sus-consecuencias-negativas-sobre-la-salud/>
- Estrada, S. (2017). Relación entre niveles de actividad física, comportamientos sedentarios y rendimiento académico en adolescentes. Tesis doctoral, Universidad de Zaragoza – España
- Gobierno de Chile. (2017). Recomendaciones para la práctica de actividad física según curso de vida». (1a. ed.), Santiago de Chile.
- Gonzalez S. Calero S. (s.f.). Teoría y metodología de la educación física.
- Gorozabel J.E.; Alcivar T.G., Moreira L.L., Zambrano M.F. (2020) Los modelos de gestión educativa y su aporte en la educación ecuatoriana EPISTEME KOINONIA, vol.3, núm.5, 2020 Fundación Koinonía, Venezuela. Disponible en <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/258/2581039015/2581039015.pdf>
- Ministerio de Salud. (2015). Módulo educativo promoción de la actividad física para la salud. Recuperado de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3420.pdf>
- Morales, J., Añez, R. J. y Suárez, C. A. (2016). Nivel de actividad física en adolescentes de un distrito de la región Callao. Artículo. *Rev. Perú. med. exp. salud pública* vol.33 no.3 Lima jul./set. 2016.
- Nieves, M. (2014). La actividad física. Recuperado de: https://www.monografias.com/usuario/perfiles/maria_nieves_4/monografias

- Núñez, E., Díaz, F. J., Ruiz, M^a L. y Morales, L. (2012). Fomento de la actividad física, el deporte y la salud en el centro escolar. Recuperado de: <http://altorendimiento.com/fomento-de-la-actividad-fisica-el-deporte-y-lasalud-en-el-centro-escolar/>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Inactividad física: un problema de salud pública mundial. Recuperado de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/
- Patarroyo, M. (2011). Beneficios de la actividad física. Universidad de Alcalá, Facultad de Psicopedagogía, España. Recuperado de: <http://deportes.tudiscovery.com/cual-es-el-mejor-horario-para-realizaractividad-fisica/>
- Pérez, J. y Castro, J. C. (2016). Fortalecimiento del eje socio-emocional desde un proyecto de aula para la clase de educación física, en el colegio Vista Bella sede A, jornada tarde, grado 5^o de básica primaria, de la localidad de Suba, ciudad de Bogotá, dc. Tesis de grado, Universidad Libre de Colombia
- Perez N. (2020). Gerencia Educativa Transformación e innovación. Extraído el 01 de Diciembre 2021 de <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1330/1300>
- Pérez, V., Ibarra, A., Peiró, C. y Beltrán, V. J. (2010). Actitudes hacia la actividad física: dimensiones y ambivalencia actitudinal. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, vol. 10, núm. 38, junio 2010, pp. 284- 301
- Pherez, G., Vargas, S., y Jerez., J. (2018). Neuroaprendizaje, una propuesta educativa: herramientas para mejorar la praxis del docente. *Revista Civilizar*, 18(34), 149-166.
- Preysler, C. (2017). ¿Cómo nos afecta no hacer ejercicio? Obtenido de: <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2017/05/09/como-afectaejercicio-143115.html>
- Ramos, J. A. (2016). Imaginarios y prácticas de la actividad física en estudiantes de colegios distritales de la UPZ 71 de la localidad de Suba, y la influencia según las condiciones socioeconómicas. Tesis de grado, Universidad del Rosario –Bogotá - Colombia.
- Rico, A.D. (2016) La gestión educativa: Hacia la optimización de la formación docente en la educación superior en Colombia. *Sophia* 12(1): 55-70.
- Saavedra, M. D. (2001). Aprendizaje Basado en el Cerebro. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 10(1), 140-150.
- Sonia Correa Valderrama, Amanda Correa de Urrea y Angélica Álvarez Atehortúa. La gestión educativa nuevo paradigma.
- Shultz, T W “The value of the ability to deal with disequilibria “ *Journal of Economic Literature*, Vol XIII, N 3 (September 1975) . USA
- Universia. (2016). La importancia del ejercicio físico en los estudiantes. Obtenido de: <https://noticias.universia.cl/cultura/noticia/2016/03/31/1137819/importanciaejercicio-fisico-estudiantes.html>
- Villagómez, P., Giraldo, d. l., & Passailaigue, R. (2019). Generación de valor en la gestión educativa. Tendencias y estado actual en la REDEI, Ecuador. [Generation of value in educational management. Trends and current status in REDEI, Ecuador]. *Espacios*, 40(9), 1-13. Recuperado de <https://n9.cl/xsjo> Extraído el 31 de Octubre de 2021 de <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/258/2581039015/2581039015.pdf>