



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

**“IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA POST PANDEMIA EN
LOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA MOVILIFE PERÚ, 2022”**

**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL PARA OPTAR EL
TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN CIENCIAS DEL
DEPORTE**

PRESENTADA POR

Bach. VELA PEÑAFIEL, ALINSON BRISETTE
<https://orcid.org/0000-0002-4315-059X>

ASESOR

DR. ALARCÓN ANCO, RONALD JESÚS
<https://orcid.org/0000-0002-7971-5302>

**LIMA – PERÚ
2022**

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios, a mis padres Nelida Beatriz Peñafiel Cruz y Cesar Augusto Vela López quienes me enseñaron a tomar decisiones para alcanzar mis metas personales, a mi hija Mía Fernanda Silva Vela quien es mi mayor motivación de vida, mi hermano Cesar Luis Vela Peñafiel por siempre ser mi ejemplo a seguir a todas las personas que han vivenciado conmigo cada experiencia de vida.

ÍNDICE

CARÁTULA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
ÍNDICE.....	iii
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCION.....	viii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	9
1.2 Delimitación de la investigación.....	10
1.2.1 Delimitación espacial.....	10
1.2.2 Delimitación social.....	10
1.2.3 Delimitación temporal.....	10
1.3 Problemas de investigación.....	10
1.3.1 Problema principal.....	10
1.3.2 Problemas específicos.....	10
1.4 Objetivos de la investigación.....	11
1.4.1 Objetivo general.....	11
1.4.2 Objetivos específicos.....	11
1.5 Justificación e importancia de la investigación.....	11
1.5.1 Justificación.....	11
1.5.2 Importancia.....	12
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	13
2.1 Antecedentes del problema.....	13
2.2 Bases teóricas o científicas.....	17
2.3 Definición de términos básicos.....	22
CAPÍTULO III: PLANTEAMIENTO OPERACIONAL.....	26
3.1. Desarrollo de la idea central de la propuesta.....	26
3.2. Idea de negocio o idea de posicionamiento.....	26
3.2.1. Justificación.....	26

3.3. Identificación del servicio.....	26
3.3.1. Servicio.....	26
3.3.2. Valores.....	26
3.4. Descripción del servicio.....	27
3.4.1. Características.....	27
3.4.2. Composición.....	27
3.4.3. Utilidad.....	28
3.4.4. Valor diferenciador.....	28
3.4.5. Presentación.....	28
3.5. La propuesta.....	28
3.5.1. Propuesta del Proyecto a desarrollar o posicionar.....	28
3.5.2. Justificación del proyecto.....	29
3.5.3. Identificación del mercado según la propuesta.....	30
3.5.4. Segmentación.....	30
3.5.4.1. Precios.....	30
3.5.4.2. Plaza y/o distribución.....	30
3.5.4.3. Producto.....	31
3.5.4.4. Promoción.....	31
3.5.4.5. Publicidad (afiches, publicidad, banners, trípticos y spot o video publicitario).....	32
3.5.5. Infraestructura.....	32
3.5.5.1. De la infraestructura.....	37
3.5.5.2. Del diseño y flujo de servicio.....	37
3.5.5.3. Del proceso de servicio.....	37
3.5.5.4. De los equipos para el servicio.....	37
CAPITULO IV: RESULTADOS.....	41
4.1. Competencia.....	41
4.2. Estrategias de venta.....	41
4.3. Estrategia de posicionamiento.....	41
4.4. Valores agregados.....	42
4.5. Oportunidad de crecimiento.....	42

Conclusiones.....	42
Recomendaciones.....	43
Fuentes de información.....	44
Anexos.....	45

RESUMEN

El propósito del presente trabajo de suficiencia profesional, pretende contribuir en la importancia de la actividad física post pandemia, durante el primer semestre del 2022. Para ello, se han realizado diversas actividades físico-recreativas de habilidades y destrezas motrices con los participantes en edades de 6 a 8 años.

El enfoque utilizado tiene predominancia descriptiva; comparando los resultados a un nivel correlacional se ha trabajado con 60 niños de los cuales el primer grupo está conformado por 30 niños para el proceso experimental, y el segundo grupo está conformado por 30 niños para el proceso de control; donde ambos grupos desarrollan las mismas actividades, respectivamente. De esta forma se podrá determinar el nivel de importancia de la Actividad Física Post-Pandemia incide significativamente en el desarrollo físico de los participantes del programa MOVILIFE PERÚ.

Asimismo, el grupo control determinará el nivel de influencia que tiene la práctica de actividades físicas en los participantes del programa durante el periodo post pandemia. De la misma manera, los resultados obtenidos fueron comprobados mediante medidas objetivas por parámetros fisiológicos (Nauman et al, 2002).

Palabras clave: Actividad física, Actividades lúdicas, Destrezas motrices.

ABSTRACT

The purpose of this professional proficiency work is to contribute to the importance of post-pandemic physical activity, during the first semester of 2022. For this, various physical-recreational activities of skills and motor skills have been carried out with participants of ages 6 to 8 years.

The approach used has a descriptive predominance; Comparing the results at a correlational level, we have worked with 60 children, of which the first group is made up of 30 children for the experimental process, and the second group is made up of 30 children for the control process; where both groups develop the same activities, respectively. In this way, it will be possible to determine the level of importance of Post-Pandemic Physical Activity, which has a significant impact on the physical development of the participants of the MOVILIFE PERU program.

Likewise, the control group will determine the level of influence that the practice of physical activities has on the program participants during the post-pandemic period. In the same way, the results obtained were verified by means of objective measurements by physiological parameters (Nauman et al, 2002).

Keywords: Physical activity, Recreational activities, Motor skills.

INTRODUCCION

La práctica de actividad física (en adelante se describe por las siglas AF); se convierte en un beneficio importante para la salud, siendo una forma saludable de prevenir enfermedades no transmisibles generando un balance del gasto energético diario favoreciendo el metabolismo de los alimentos ingeridos. Actualmente la Organización Mundial de la Salud, muestra datos sobre sedentarismo en niños donde cada día las cifras van en aumento, lo cual uno de los factores principales que influye es la morbilidad sobre todo en los países desarrollados, asociado con la aparición de sobrepeso y obesidad infantil.

Por consecuencia de estos hechos, la AF se convierte en una estrategia valiosa frente a la lucha de las consecuencias post pandemia. La AF se describe como cualquier movimiento producido por el sistema musculoesquelético que implique un gasto energético, por mínimo que sea. De la misma manera, para evaluar la AF implica la necesidad de utilizar herramientas avanzadas o la combinación de varias de ellas, dada la complejidad de las variables que la componen, como puede ser el tiempo, la intensidad, la frecuencia y el tipo de actividad que se realice en cualquiera de sus dimensiones.

Su clasificación consiste en los niveles de intensidad: baja, moderada y alta. Y sus recomendaciones globales para niños y adolescentes entre las edades de 5 a 17 años sugieren realizarla mínimo 60 minutos diarios en los niveles moderado y alto. Los estudios nos indican que los niños en edad escolar que realizan actividad vigorosa entre 15 a 20 minutos en las clases de educación física tienen el mismo equivalente de los 60 minutos diarios sugeridos por la OMS, lo que supone una reducción significativa en el sobrepeso y obesidad. De la misma manera, produce una mejora significativa en el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas y condicionales de la fuerza y de la capacidad aeróbica que reducen significativamente las enfermedades cardiovasculares.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

El trabajo se realizó una población de niños que participan en el Programa Movilife Perú. La situación sanitaria mundial se volvió preocupante con la aparición del virus SARS-COV-2, enfermedad infecciosa denominada COVID-19. Las medidas sanitarias adoptadas en nuestro país frente a la pandemia llevaron a que toda la población pase una fase de confinamiento generando nuevas formas de actividades como, por ejemplo: laborar y estudiar de manera virtual mediante plataformas y programas en conectividad por internet, provocando sedentarismo en las personas.

Los participantes del Programa Movilife Perú presentaban una serie de características tales como síntomas de ansiedad, déficit en su desarrollo psico-orgánico-motriz, entre otras consecuencias sanitarias; lo que ha provocado que muestren dificultades para realizar adecuadamente los circuitos físicos en el desarrollo de las sesiones de actividad física. Considerando dichas consecuencias, nos lleva a desarrollar este trabajo de investigación.

Cuando se habla de actividad física, muchas veces se remite a la práctica de un deporte o la realización de ejercicios físicos. Sin embargo; es importante tener en cuenta que; se considera actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía. Por lo tanto, además del ejercicio físico y el deporte, otras acciones como realizar tareas domésticas, jugar, regar las plantas, bailar, subir y bajar escaleras, también son consideradas actividades físicas.

La OMS (Organización Mundial de la Salud), sostiene que el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante las cuarentenas.

La evolución de las capacidades físicas son una serie de movimientos corporales mediante representaciones mentales estimuladas. Por consecuencia, el desarrollo motor no puede ser reducido únicamente a un aspecto neurofisiológico; es también por consecuencia de la interacción recíproca, dinámica y continua entre el individuo y el medio que lo rodea, permitiéndole seleccionar comportamientos individuales durante su proceso de maduración. (Piaget, 1977, p. 39)

1.2 Delimitación

1.2.1 Delimitación espacial

Parque “El Faro” de Miraflores – Lima.

1.2.2 Delimitación social

Se aplicó a niños de 6 a 8 años, contando con el apoyo y consentimiento de los padres de familia.

1.2.3 Delimitación temporal

El trabajo de suficiencia profesional se realizó durante el primer semestre del año 2022.

1.3 Problema.

1.3.1 Problema general

Analizar la importancia de la actividad física post pandemia en niños de 6 a 8 años del Programa Movilife Perú, Lima.

1.3.2. Problemas específicos

¿Cuál es la importancia de las actividades sociomotrices en los niños de 6 a 10 años del Programa Movilife Perú?

¿Cuál es la importancia de los hábitos saludables en los niños de 6 a 8 años del Programa Movilife Perú?

1.4 Objetivos.

1.4.1 Objetivo general

Contribuir en la importancia de la actividad física en niños de 6 a 8 años del Programa Movilife Perú.

1.4.2 Objetivos específicos

Promover el desarrollo de actividades sociomotrices en los niños de 6 a 8 años del Programa Movilife Perú.

Promover la importancia de hábitos saludables en los niños de 6 a 8 años del Programa Movilife Perú.

1.5 Justificación e importancia y limitaciones.

1.5.1 Justificación

El presente trabajo de suficiencia profesional, idéntica la necesidad de crear espacios y alternativas sobre actividades físicas que brinden beneficio a la salud integral en la fase de post pandemia. Asimismo, considera de importancia realizar actividades recreativas, juegos pre deportivos, deportes, danzas rítmicas, ejercicios programados, entre otros; permitiendo interactuar en el contexto de las actividades diarias, familiares, y comunitarias. De la misma manera, busca contribuir en la mejora de las funciones cardiorrespiratorias, fortalecimiento musculoesquelético, evolución socioemocional; y demás inherentes que buscan brindar alternativas saludables frente a la pandemia.

En otros países, colectivos de la promoción de la salud están implementando programas socio-deportivos que estimulan la psicomotricidad en los niños. En nuestra sociedad actual se determina la psicomotricidad como algo rígido, rutinario o netamente realizan ejercicios con altos niveles de dificultad. Lo correcto es que el niño explore todo el medio que lo rodea descubriendo movimientos locomotores, reconocer su esquema corporal, crear, jugar, imaginar... que le brinda desarrollar su percepción, autoestima, seguridad, valoración e interacción personal, amor, libertad conciencia plena.

1.5.2 Importancia

La pandemia COVID-19 ha generado que las personas permanezcan en casa y estar sentados mucho más tiempo que lo habitual. También ha limitado la práctica de actividad física acostumbrada.

Realizar actividad física entre 1 a 3 veces por semana es beneficioso para el cuerpo y la mente. Ayuda a reducir la hipertensión arterial, regula y controlar el peso corporal, y disminuye el riesgo de enfermedades no transmisibles, las mismas que pueden aumentar la vulnerabilidad sobre la salud. El ejercicio físico, también fortalece el sistema musculoesquelético, mejora el equilibrio, favorece la flexibilidad, y la condición física.

La actividad física regular establece rutinas programadas que promueven la interacción entre los miembros de la familia y amigos. También ayuda a mejorar la salud mental, reduciendo el riesgo de depresión y estimulación cognitiva, y mejora nuestro estado de ánimo general.

El propósito de Movilife Perú, pretende crear espacios para promover la práctica de actividad física en niños de 6 a 8 años, implementando procesos sistemáticos que contribuyan en su desarrollo evolutivo. Reconocer y motivar el potencial del niño por medio de actividades físico-recreativas, ayudará a fortalecer su autoestima para motivar el autosistema personal y puedan lograr aprendizajes significativos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes del problema

De La Cruz y Gonzales (2017), en su tesis: Calidad de vida en niños y niñas que trabajan en la localidad de Huancavelica; aplicó un diseño no experimental, transeccional, descriptivo; haciendo uso de un cuestionario con una muestra de 96 niños.

Los hallazgos determinaron que, considerando el alto nivel de pobreza en la región, existe un alto porcentaje de niños que trabajan y sus riesgos en contraer enfermedades son mayores, y que por consecuencia los niveles de calidad de vida son menores.

Alvis et al. (2017), en su estudio: Medición de la actividad física mediante acelerómetros triaxiales en escolares de tres ciudades del Perú, plantea como objetivo indagar el número de estudiantes en nivel primaria realizan actividad física, considerando las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

El estudio fue de tipo descriptivo y transversal, utilizando como instrumento un acelerómetro, participaron 1241 estudiantes de ambos sexos, con edades entre 6 a 13 años. Los hallazgos concluyeron que, del total de estudiantes evaluados, menos de la mitad realizaba actividad física de manera cotidiana, siendo mayor índice los varones, y las mujeres adolescentes en su mayoría presentaban signos de obesidad por consecuencia de la poca practica de actividad física. Se sugieres implementar programas que fomenten la práctica de actividad física en los estudiantes.

Flores (2015), con la tesis Actividad física y su relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes escolares de 12 a 18 años de la ciudad de Juliaca, cuya finalidad fue evaluar qué relación había entre la actividad física y el predominio de exceso de peso corporal y gordura de estudiantes de 12 a 18 años 18 en la población en Juliaca.

Empleó el diseño descriptivo correlacional y la muestra de estudio fue tomada a 714 estudiantes del primero al quinto de secundaria entre hombres y

mujeres de cuatro instituciones educativas. El instrumento que utilizó el investigador fue el cuestionario llegando a la siguiente conclusión: La muestra da claros resultados de como la actividad física disminuye el sobrepeso/obesidad y por el contrario, el grupo que realiza poca actividad física sus niveles de sobre peso y obesidad van en aumento siendo mayor el riesgo a enfermarse; se demostró que los varones practican más actividad física que las mujeres.

Sotelo et al. (2013), en su tesis Estudio comparativo de la calidad de vida de niños y adolescentes escolarizados de Lima y Ancash, los investigadores tuvieron la finalidad de comparar la desigualdad que existe, entre niños y adolescentes con respeto a la calidad de vida de instituciones educativas en Lima y las zonas rurales en Áncash.

El diseño de estudio fue no experimental y transeccional, aplicando el cuestionario de Calidad de Vida Adolescente y el cuestionario de Calidad de Vida Infantil; tomaron como muestra a 347 adolescentes y 307 niños entre 8 y 18 años de Lima y Ancash, obteniendo la siguiente conclusión: los indicadores serán necesarios para desarrollar mejoras en cuanto a planificación, propuestas de programas y realizar reajustes en algunos aspectos de las dimensiones, de tal forma que quién evalúe, priorice lo más importante en referencia a la calidad de vida de las personas.

Díaz et al. (2015), con la tesis titulada Describir el nivel de actividad física en niños entre 8 y 10 años matriculados en la Escuela Municipal Carlos Hernández Peña de la comuna de Peñalolén, Santiago de Chile. Los autores realizaron la presente investigación con el objetivo de conocer cuanta actividad física practican los niños y niñas entre 8 y 10 años de la escuela municipal Carlos Hernández Peña, utilizando el método de tipo descriptivo y de carácter transversal cuyo instrumento de medición es el cuestionario, para lograr evidenciar cuantos practican actividad física, siendo aplicado a 97 estudiantes.

En conclusión: preocupados por los problemas de obesidad infantil, deciden investigar cual es el nivel de práctica de actividad física en los niños y niñas de su país, obteniendo como resultado un nivel bajo. Así mismo refirieron, que existen pocos estudios respecto a la actividad física para esta población y cuestionan la

mala aplicación de los cuestionarios y debilidad en el número de muestras, proponiendo de esta forma el 15 cuestionario elaborado para esta investigación, además promover programas de actividades físicas para evitar la obesidad y mejorar la salud infantil de su población.

Urzúa et al. (2009), en el artículo original/research report Auto reporte de la Calidad de Vida en Niños y Adolescentes Escolarizados, presentaron esta investigación con la finalidad de buscar datos que podrían ser empleados en la medicina para poder mejorar la calidad de vida de la población estudiantil, cuyo diseño utilizado fue el cuestionario Kidscreen, el cual permite calcular la calidad de vida en niños y adolescentes de 8 a 18 años.

La conclusión de este estudio aterriza, con este gran aporte de los resultados encontrados en las respectivas dimensiones que sirvió de referente en la etapa escolar chilena.

Gómez y Quintero (2012), en la tesis titulada Tamizaje de sobrepeso y actividad física según su frecuencia y duración en un grupo de estudiantes con sobrepeso del curso 902 de una institución educativa distrital – Colombia, presentaron la investigación realizada con el objetivo de describir el nivel de actividad física según su frecuencia y duración realizada por adolescentes con sobrepeso pertenecientes al curso 902 de la Institución Educativa Distrital Francisco Antonio Zea de Usme; el diseño empleado por los investigadores fue no experimental, de tipo transversal descriptivo, aplicándose el cuestionario internacional de actividad física IPAQ, tomando un modelo en sujetos con sobrepeso entre las edades de 7 a 18 años, llegando a la siguiente conclusión que toda persona que poco o nada se mueve, mira por horas televisión, trabaja horas de horas sentados, etc., están expuestas a subir descontroladamente de peso. Palou; Vidal; Ponseti; Cantallops y Borrás (2012), en el estudio, Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños, los investigadores tuvieron como objetivo, recoger información y analizar la relación que existe: calidad de vida, el IMC, actividad física y el sedentarismo con los infantes entre 10 y 12 años en 24 escuelas primarias regionales; el diseño empleado fue transversal descriptivo, con aplicación de encuestas, tomando una

muestra de 302 participantes (151 niños y niñas de 151); aterrizando a la conclusión, que según el estudio realizado, el sedentarismo está asociado con el bienestar emocional y además nos dice que el mirar televisión, perjudica su actividad física.

Rajmil et al. (2011), publicaron la investigación Calidad de vida relacionada con la salud y factores asociados al sobrepeso y la obesidad en la población infantil de Cataluña, con el objetivo de indagar sobre el exceso de peso en infantes de 0-14 años; relacionando así, la calidad de vida con la salud.

El diseño utilizado fue descriptivo, aplicando como instrumento la encuesta (ESCA) 2006 y el cuestionario Kidscreen, el cual permite medir la calidad de vida, llegando a la 16 conclusión que el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios fueron factores determinantes, para mejorar o empeorar la calidad de vida de los infantes.

Luengo (2007), presentó la tesis titulada Actividad Físico-Deportiva Escolar en Alumnos de Primaria, su objetivo en la presente investigación fue conocer y analizar socialmente la actividad física en alumnos de primaria de (6-12 años) de un distrito de Madrid (Carabanchel), el investigador utilizó la metodología cuantitativa y materializada con la encuesta tomada a una muestra de niños y niñas, con la finalidad de tener resultados más precisos sobre si practican o no actividad física, teniendo como resultado la inactividad física de los niños y niñas (en el caso de los varones suelen practicar más el deporte).

En conclusión, halló en esta investigación en relación con el tiempo que utilizan los niños y niñas, es insuficiente. Considerando que la salud se vería beneficiada, se tendría que sensibilizar y promover la práctica del ejercicio físico, mínimo cinco veces por semana, siendo los principales protagonistas los padres y maestros.

Guevara (2005), desarrolló la tesis con el objetivo de averiguar La relación que existe entre el IMC y el gasto de energía de los y las estudiantes durante el horario de clases y fines de semana, mediante la actividad física, además saber qué tiempo utilizaban en ver televisión durante las clases y la semana.

El diseño que utilizó fue descriptivo y correlacional, porque le permitió

analizar y relacionar de manera más natural y detallada al grupo de estudio, tomando una muestra de 214 estudiantes de la población; el autor concluyó que durante el horario de clases existe mayor actividad física y por lo tanto más gasto energético, sin embargo, se dio cuenta que fuera de las clases utilizan demasiado tiempo en ver televisión (sedentarios) siendo mínimo el gasto energético.

2.2 Bases teóricas o científicas

La actual coyuntura a nivel mundial frente al SARS-CoV-2, ocasionó que la población escolar realice el desarrollo de clases en la modalidad asincrónica. En nuestro país actualmente se realiza la modalidad dual (sincrónica – asincrónica), la misma que ha ocasionado de manera significativa la disminución de la actividad física en estudiantes y personas en general.

Vidarte et al. (2011), señalan que la actividad física es todo tipo de movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos originando gasto energético realizado por de actividades rutinarias diarias, mas no cuando duerme o descansa. (p. 205)

Guzmán et al. (2011), definen que la actividad física es el movimiento del cuerpo generado por la contracción esquelética, que a su vez produce un desgaste energético por encima de los niveles normales.

Aragonés et al. (2015), manifiestan que la actividad física se muestra al producirse contracción muscular voluntaria, generando que el cuerpo entre en movimiento y produzca gasto energético por encima del nivel de reposo. También mencionan que el ejercicio físico, el juego y otras actividades rutinarias de la vida diaria, exigen que el cuerpo entre en movimiento. (p. 23).

La OMS (2018), considera a la actividad física como la contracción muscular esquelética, cuando el cuerpo entra en movimiento y produce un gasto de energía. También manifiesta que el ejercicio y las actividades físicas realizadas en el tiempo de ocio, es una parte de la actividad física.

En 2018, Sánchez indicó que la actividad física es el movimiento total que genera en la persona desgaste proporcional de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, y de esta manera pone en funcionamiento los grupos

musculares a través de actividades físicas estructuradas y no estructuradas. (p. 5)

La actividad física tiene un diseño estructurado y no estructurado. Por ejemplo: estructurado, al ejercer diversos deportes generan un nivel de actividad física moderado a intenso, bajo supervisión; y no estructurada, caracterizada por ejercer tareas del hogar, montar bicicleta, caminar y labores diarias sin dirección ni supervisión.

Tipos de actividad física.

Los diferentes tipos de actividad física son modalidades concretas que realiza cada persona comprometiendo grupos musculares grandes en contracción, siendo estos de naturaleza rítmica y aeróbica. Por ejemplo: caminar en distintas superficies, subir gradas, correr o trotar, manejar vehículos de dos ruedas (bicicleta), bailar, además de las actividades deportivas, laborales y recreativas.

Entre los tipos de actividad física reconocidos por la OMS tenemos:

Las cardiovasculares o aeróbicas, en la que el cuerpo implica el trabajo del sistema respiratorio para transportar el oxígeno a todos los tejidos y del sistema cardiaco para el mayor bombeo de la sangre, proporcionando un óptimo desarrollo de la tarea realizada. Dentro de las aeróbicas o cardiovasculares, encontramos las actividades como correr, nadar, manejar bicicleta, danza, etc.

En segundo lugar, tenemos las actividades de fuerza y resistencia muscular; la fuerza es la eficacia del tejido muscular para con ello superar las fuerzas contrarias; la resistencia, es la capacidad de mantener la tensión por un tiempo largo en determinada actividad, ambos promueven a que el tejido muscular se desarrolle, mantenga y fortalezca. Dentro de estas actividades encontramos el levantamiento o transporte de pesos en distintas superficies, etc.

Conociendo los diferentes rangos de movilidad generados por las articulaciones que presentan mediante el trabajo dinámico por medios de conectores blandos como son: ligamentos, tendones, músculos, etc. La flexibilidad tiene incidencia relevante en la actividad física.

También los movimientos de coordinación activados por el sistema nervioso central y aparato locomotor en su conjunto muestran acciones motrices finas y gruesas. Entre las actividades relacionadas encontramos las rítmicas,

coordinación témporo-espacial, coordinación óculo-manual, entre otras

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), la OMS recomienda que: Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario.

Conductas sedentarias, inactividad física y desacondicionamiento asociados al confinamiento en casa incrementa de manera importante el tiempo que se permanece sentado o recostado, realizando actividades académicas, laborales (teletrabajo) y de ocio, que requieren poco gasto de energía, lo cual se conoce como sedentarismo o comportamiento sedentario. (Leiva et al, 2017)

Nos dicen Owen et al, (2010), que en el largo plazo el sedentarismo está asociado al desacondicionamiento físico (síndrome que combina cambios como pérdida de masa muscular, disminución de la flexibilidad y de la fuerza) y la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Describe la OMS, que el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas. (World Health Organization, 2021).

Tipos de actividad física.

La OMS (2015), contempla tres tipos de actividad física: Actividad física intensa, actividad física moderada y actividad física sedentaria.

Actividad física intensa.

La OMS (2015), considera que se requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca por medio de actividades físicas de esfuerzo vigoroso exigen una respiración adecuada de mucha intensidad, acelerando el ritmo cardiaco.

La actividad física es vigorosa cuando es seis o más veces la actividad metabólica del reposo, hay sudoración y aumentan las frecuencias respiratoria y cardíaca; y muestra sudoración. Rosselli (2018, p. 5)

Actividad física moderada.

Cuando se realiza esfuerzo físico 3 y 5 veces mayor que en reposo. De la misma manera manifiesta que el aumento del número de respiraciones generan sensación de calor y, en algunos casos sudoración producto de actividades como: caminar, saltar, bailar, jugar. Rosselli (2018, p. 4).

Ruiz (2013), manifiesta que las dimensiones de la actividad física tienen componentes medibles; la misma que a su vez resulta algo complicada para medir desde la intensidad, la frecuencia, y la duración.

Intensidad.

Grado de esfuerzo que exige una actividad física y es igual a la potencia necesaria para realizarla. Es la variable más importante y difícil de medir. Refiere a la intensidad como una calidad de esfuerzo máximo que demanda realizar actividad física siendo semejante a la potencia (actividad física de corta duración hasta tres minutos y 170 y 220 pulsaciones por minuto aproximadamente), siendo la variable de mayor importancia y la más complicada de evaluar. Ruiz (2013, p.3)

Frecuencia.

Cantidad de repeticiones que se da al realizar la actividad física teniendo en

cuenta el espacio de tiempo a considerar. Ruiz (2013, p.3). La frecuencia es el número de veces a la semana que se realiza una actividad física, en la cual se tiene en cuenta el espacio y tiempo del mismo. La OMS, lo determina entre tres a cinco días por semana. Por lo tanto, si consideramos entrenar menos de dos días a la semana, es evidente que no se produce un aumento significativo en el cuerpo humano; y por consiguiente, el beneficio significativo sobre la salud que se obtiene propio del entrenamiento por encima de los cinco días a la semana como mínimo, denota una menor incidencia de lesiones músculo esqueléticas, entre otros beneficios.

Duración.

Número de minutos de actividad física realizada, se puede realizar de forma continua (es decir, en una sesión) o de forma intermitente, acumulando en el transcurso de un día, sesiones de actividad física de al menos 10 minutos de duración. El tiempo asignado a la actividad física practicada, existen dos formas de realizar la actividad física: la primera es continua que puede ser en un tiempo de 30 minutos por 5 días a la semana y la segunda es intermitente realizado en sesiones de 10 minutos con descanso de 3 minutos por sesión. Ruiz (2013, p.3)

A partir de los 20 a 30 min, aumenta el uso de la grasa como combustible generador de energía, facilitando la reducción del peso graso y mejorando la salud. La duración se determina según los siguientes indicadores de tiempo: Menos de 11 y 29 minutos, entre 30 minutos a más minutos al día

2.3 Definición de términos básicos

Según la OMS la COVID19 es una enfermedad de tipo infecciosa que es causada por el coronavirus que se ha descubierto de manera más reciente. Este virus y las enfermedades que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Debido a esta situación la COVID19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo llegando a ser conocida por gran parte de las personas a nivel mundial tanto por el golpe económico que ha producido en muchos países de distintos continentes al

igual que la alta peligrosidad de este virus, debido a los síntomas que esta tiene como en muchos casos lo son la fiebre, cansancio, tos seca, dolores y molestias, dolor de cabeza, el dolor de garganta, pérdida de olfato o el gusto o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Los síntomas ya mencionados pueden ser leves, sin embargo, comienzan gradualmente a tener mayor impacto en el cuerpo humano logrando en algunas ocasiones desencadenar complicaciones que pueden terminar con la vida de una persona.

Hábitos.

Son respuestas contextuales que suponen en las personas la repetición de comportamientos o acciones en la vida diaria (Wood, W., & Neal, 2016). Se trata de disposiciones originadas en acciones pasadas, activadas de manera automática por señales del entorno, pues se han repetido de forma reiterada y consistentemente en la actuación de los sujetos (Lally & Gardner, 2013; Neal, Wood & Quinn, 2006; Verplanken & Aarts, 1999) haciendo menos accesible el surgimiento de nuevas acciones en situaciones similares.

Según Lally y Gardner (2013), los hábitos corresponden a acciones carentes de deliberación y conciencia. Mientras, Verplanken y Aarts (1999), agregan que estos refieren a secuencias de actos funcionales para el alcance de metas para incorporar de estilos de vida saludable incorporando prácticas saludables mostrando buenos comportamientos a nivel social.

Para Ouellette y Wood (1998), la intencionalidad y el comportamiento pasado alternan su participación como predictores de acciones futuras, pues en las situaciones que facilitan el desarrollo y ejecución de hábitos, el comportamiento pasado aparece como un fuerte predictor, mientras que en aquellas que no favorecen la aparición de hábitos, el comportamiento pasado juega un rol menor como predictor, en tanto que la intencionalidad se fortalece. A su vez, la modificación de hábitos dañinos requiere de la modificación del entorno o de las señales que promueven la aparición de estas acciones (Lally & Gardner, 2013; Wood & Neal, 2016). Para ello, la elaboración de un plan resulta útil para ayudar a las personas a recordar sus intenciones de cambiar ciertos hábitos,

sobre todo si está siempre accesible.

Actividad Física.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21% a 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. La actividad física, no debe confundirse con el ejercicio. Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

La OMS (2020), indica que la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades de movimiento corporal y se realizan por medio de los momentos de juego, del trabajo, de las formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

Nos asegura (Hilman et al, 2007), que la educación y actividad física ofrecen una oportunidad para que niños, niñas y jóvenes sean activos en la escuela, produciendo efectos positivos en su estado físico y musculatura.

Señala Marcos (1989), que la actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía.

Sedentarismo.

Son aquellas actividades que realizan las personas sentadas o reclinadas mientras están despiertas, y que el gasto energético menor de 1.5 METS. Los periodos sedentarios son aquellos periodos de tiempo en los que se llevan a cabo estas actividades que consumen muy poca energía, como, por ejemplo, estar

sentados durante los desplazamientos, en el trabajo o la escuela, en el ambiente doméstico y durante el tiempo de ocio. Tiempo de pantalla, se refiere al tiempo que se pasa frente a una pantalla (televisión, ordenador, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos, etc.) y se identifica como un periodo sedentario, ya que se utiliza muy poca energía durante el mismo. Madrid (2015, p.24)

Obesidad.

La obesidad es una enfermedad crónica de alta prevalencia en el Perú y en la mayoría de los países del mundo. Se caracteriza por un mayor contenido de grasa corporal, lo cual -dependiendo de su magnitud y de su ubicación topográfica va a determinar riesgos de salud que limitan las expectativas y calidad de vida. En adultos, la obesidad se clasifica de acuerdo con el Índice de Masa Corporal (IMC), por la buena correlación que presenta este indicador con la grasa corporal y riesgo para la salud a nivel poblacional. La fuerte asociación existente entre la obesidad abdominal y la enfermedad cardiovascular ha permitido la aceptación clínica de indicadores indirectos de grasa abdominal como la medición de circunferencia de cintura. La definición de los puntos de corte de IMC y de circunferencia de cintura ha sido controversial en poblaciones de diferentes etnias y grupos etarios. (OMS, 2020)

Condición Física

Es la capacidad que tiene el ser humano desde su nacimiento, para ejecutar la actividad física, asociada a la flexibilidad, fuerza, resistencia, composición corporal y velocidad. La condición física involucra funciones corporales como (el aparato musculo-esquelético, cardiorrespiratorio, hemato-circulatorio, endocrino-metabólico y psiconeurológico).

CAPÍTULO III

PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

3.1. Desarrollo de la idea central de la propuesta

Importancia de la actividad física post pandemia en niños de 6 a 8 años, participantes del Programa MOVILIFE PERÚ en Miraflores, Lima.

3.2. Idea de negocio o idea de posicionamiento.

3.2.1. Justificación.

Frente a la Pandemia COVID 19, se implementó el proyecto MOVILIFE PERÚ 2022, involucrando a niños de 6 a 8 años que vienen mostrando dificultades en el desarrollo de las habilidades sociomotrices. Para ello, se han establecido horarios en los espacios públicos o de los hogares para desarrollar actividad física, baile, entrenamiento funcional, deportes como (futbol, vóley, básquet, balonmano); y ejercicios dirigidos para padres desde la comodidad en su hogar. Considerando que los niños y jóvenes representan las generaciones del futuro; la estimulación motora y la práctica de actividad física logrará que sean adultos con prácticas y hábitos saludables; por ello es importante que se implementen proyectos, programas, actividades permanentemente orientadas a la promoción de la salud.

3.3. Identificación del servicio

3.3.1. Servicio

Brindar programas de actividad física, psicomotricidad, juegos tradiciones y actividades pre deportivas.

3.3.2. Valores

La práctica de actividad física es un medio para formar y enseñar valores desde los más pequeños hasta los más adultos. Nuestra organización incorpora los siguientes como:

- La igualdad, todos tienen los mismos derechos y deberes para con las actividades a realizar.
- La tolerancia, aprender a aceptar al compañero sin crear estereotipos.
- La participación, todos los participantes se involucran activamente en las actividades a realizar.
- El respeto, aprender a valorar los derechos de los demás.
- La cooperación, ponen en práctica el trabajo de equipo.
- La relación social, fortalecer las relaciones interpersonales para una sana convivencia.
- La pertenencia a un grupo, el proceso logra crear empoderamiento de los participantes para con el programa MOVILIFE PERÚ.
- La competitividad, hacen uso de sus destrezas y habilidades para realizar las actividades de manera óptima.
- El trabajo en equipo, aprender a identificar las capacidades y competencias de cada participante para el logro de los objetivos hacia una meta común.

3.4. Descripción del servicio

3.4.1. Características

Nuestro servicio tiene como principal propósito promover el trabajo grupal mediante estrategias dinámicas. Asimismo, los talleres elaborados mantienen un enfoque lúdico usando como medio los juegos tradicionales.

3.4.2. Composición

El servicio está fundamentado en aspectos físicos y mentales, que ayudan a estimular el área emocional, intelectual y social, considerando la tendencia a desarrollar aspectos evolutivos en las capacidades físicas como la resistencia, fuerza, flexibilidad, control del peso corporal y hábitos de alimentación.

3.4.3. Utilidad

Es de gran ayuda fomentar el compromiso entre compañeros y socialización entre los grupos. De esta manera, el servicio brindado muestra empatía entre los participantes profundizando la importancia en la práctica de la actividad física para la mejora de la salud integral.

3.4.4. Valor diferenciador

El programa cuenta con un staff de profesionales en las ciencias del deporte y otros afines, que ayudan a potenciar la propuesta en la mejora del servicio hacia nuestros clientes. Las actividades que se desarrollan son innovadoras que ayudan a los niños y padres de familia salir de la burbuja sedentaria por consecuencia del confinamiento y sedentarismo.

3.4.5. Presentación

Nuestra principal carta de presentación además de la propuesta lúdica innovadora, es la práctica de nuestros valores institucionales que se introducen de manera transversal durante el desarrollo de las actividades. De la misma manera la estrategia de llevar el servicio a la cercanía del cliente les brinda alternativas saludables mediante la práctica de actividad física en la mejora de su salud integral. La proactividad del equipo de profesionales logra un impacto importante en los participantes para que se sientan empoderados con nuestra propuesta.

3.5. La propuesta

3.5.1. Propuesta del Proyecto a desarrollar o posicionar

Desarrollar actividades recreativas a través de juegos tradicionales para fomentar el despertar de habilidades sociomotrices en los niños de 6 a 8 años que participan del programa MOVILIFE PERÚ. Que frente a la Pandemia cuidando los protocolos de bioseguridad, es posible realizar actividad física en espacios abiertos para disminuir el sedentarismo.

3.5.2. Justificación del proyecto

Frente a la Pandemia COVID 19, se implementó el proyecto MOVILIFE PERÚ 2022, involucrando a niños de 6 a 8 años que vienen mostrando dificultades en el desarrollo de las habilidades sociomotrices. Para ello, se han establecido horarios en los espacios públicos o de los hogares para desarrollar actividad física, baile, entrenamiento funcional, deportes como (futbol, vóley, básquet, balonmano); y ejercicios dirigidos para padres desde la comodidad en su hogar. Considerando que los niños y jóvenes representan las generaciones del futuro; la estimulación motora y la práctica de actividad física logrará que sean adultos con prácticas y

hábitos saludables; por ello es importante que se implementen proyectos, programas, actividades permanentemente orientadas a la promoción de la salud.

De igual forma se consideran algunos componentes:

Crear hábitos saludables: La práctica de actividad física logra incorporar prácticas saludables (actividades físico-recreativas, ocio, ase, alimentación, entre otros).

Enseña valores: La práctica de actividad física y deporte es una forma de potenciar los valores en las personas, que por consecuencia formará un ser de bien para la sociedad en general.

Ayuda a socializar: La convivencia en grupo es un espacio importante para que los participantes utilicen medios de comunicación para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales.

Mejora el rendimiento académico: Nos dice Cocke (2002), que para lograr un mejor funcionamiento del cerebro; en términos cognitivos, niveles más altos de concentración de energía, cambios en el cuerpo que mejoran la autoestima, y un mejor comportamiento que incide sobre los procesos de aprendizaje. La práctica de actividad física es una estrategia fundamental.

Beneficios físicos: Ayudan a potenciar el desarrollo evolutivo de las capacidades físicas, estimulan la psicomotricidad, mejoran los niveles de concentración.

3.5.3. Identificación del mercado según la propuesta

La importancia de la actividad física post pandemia, nos ha brindado la oportunidad de crear actividades físico-deportivas para niños de 6 a 8 años durante el periodo de cuarentena que han generado situaciones de confinamiento por consecuencia del Covid-19. Y por consecuencia, ayudar a disminuir los niveles de estrés y ansiedad que alteran las emociones de la familia.

3.5.4. Segmentación

3.5.4.1. Precios

COSTO MENSUAL	
1 PERSONA	S/ 400.00
2 PERSONAS	S/ 750.00
FAMILIAR (4 personas)	S/ 1,350.00

3.5.4.2. Plaza y/o distribución

Horario de verano:

1 a 2 años, Lunes - Miércoles – Viernes (9:00 a 10.00 am.)

3 a 5 años, Martes – Jueves (11:00 am a 12:00 m.)

6 a 8 años, Lunes - Miércoles – Viernes (10.00 a 11.00 am.)

Horario de invierno:

1 a 2 años, Lunes - Miércoles – Viernes (2:00 a 3:00 pm.)

3 a 5 años, Martes – Jueves (3:30 a 4:30 pm.)

6 a 8 años, Lunes - Miércoles – Viernes (3:30 a 4:30 pm.)

3.5.4.3. Producto

MOVILIFE PERÚ, tiene como productos la implementación de programas para la actividad física, estimulación de la psicomotricidad, juegos tradiciones y actividades pre deportivas.

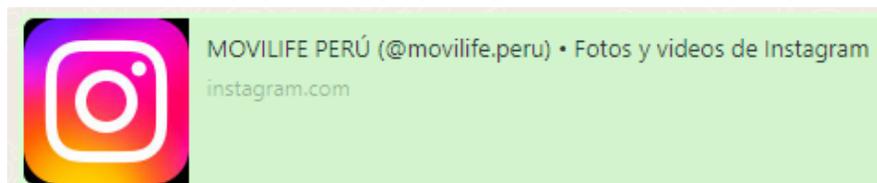
3.5.4.4. Promoción

Brindamos descuentos promocionales, paquetes a grupos de familias en condominios que cuentan con espacios abiertos compartidos; mediante redes sociales (Instagram y Facebook).

<https://www.facebook.com/movilife.peru>



<https://instagram.com/movilife.peru?igshid=YmMyMTA2M2Y=>



3.5.4.5. Publicidad (afiches, publicidad, banners, trípticos y spot o video publicitario)



DESCUBRE TU PODER

MOVILIFE PERÚ

[f](#)
[@](#)
 MOVILIFE PERÚ
 movilife.peru@gmail.com | 957 952 468

Programas · Eventos · Talleres · Decoración · Catering

DESCUBRE TU PODER

www.movilife.peru.com | tendencia@gmail.com | 999 999 999

Comfortaa-bold

PROGRAMA MOVIPOWER

20% OFF

MANUALIDADES PARA NIÑOS

3-5 AÑOS

MUCHAS GRACIAS

Te agradecemos por asistir a nuestros programas super power!

@MOVILIFE.PERU

logotipo responsive

Actualmente contamos con muchas plataformas digitales donde el logotipo necesita poder ser adaptado a diferentes tamaños y que pueda ser identificables siempre.

MOVILIFE PERÚ

Medida intermedia

MOVILIFE PERÚ

Medida mínima



PROGRAMA MOVIKIDS

3 - 8 AÑOS

1 - 12 MESES

1 - 12 MESES
INCLUYE:

- Estimulación Temprana
- Actividades Sensoriales
- Desarrollo de Habilidades Motrices
- Música

3 - 8 AÑOS
INCLUYE:

- Actividades de Recreación
- Desarrollo de Habilidades Motrices
- Actividades Pre Deportivas
- Circuito Funcional

MOVILIFE PERÚ

MOVILIFE PERÚ

PROGRAMA MOVIFIT

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS

© movilife.peru@gmail.com ☎ 957 952 468

MOVILIFE PERÚ

MOVIFIT

"DESCUBRE TU PODER"

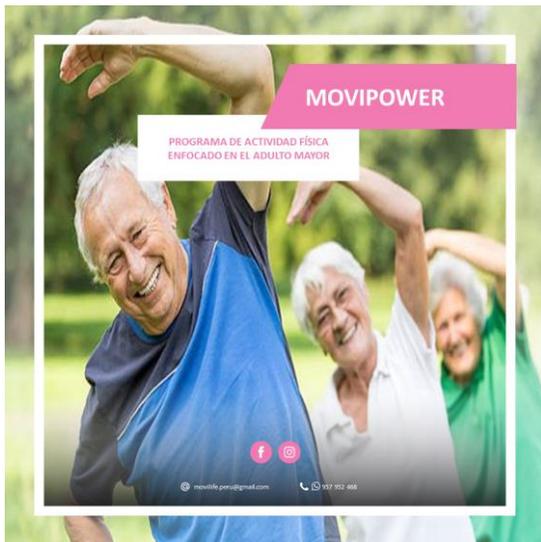
MOVILIFE PERÚ

TRAINING FUNCIONAL

MOVIFIT

Acondicionamiento Físico.
Entrenamiento Aeróbico
Entrenamiento Funcional
Circuito de Entrenamiento

f i



MOVILIFE PERÚ

PROGRAMA MOVIPOWER

GERONTO GIMNASIA

INCLUYE:

- Actividad Física
- Gerontogimnasia.
- Fortalecimiento del cuerpo para mantener y mejorar la salud.

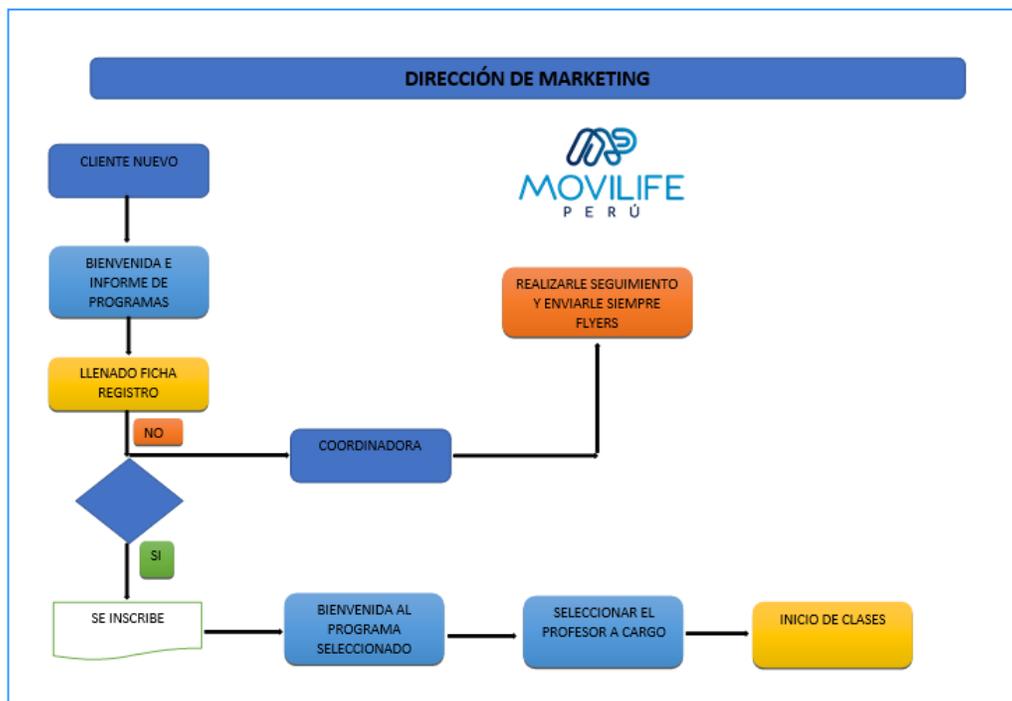
@movilife.peru@gmail.com 957 952 468

3.5.5. Infraestructura

3.5.5.1. De la infraestructura

Como empresa contamos con permiso de la Municipalidad de Miraflores para poder realizar las actividades en los espacios públicos del distrito.

3.5.5.2. Del diseño y flujo del servicio



3.5.5.3. Del proceso de servicio

MOVILIFE PERÚ, cuenta con un mapeo urbano de todos los espacios públicos en el distrito que permitirán desarrollar las actividades de actividad físico-deportiva.

3.5.5.4. De los equipos para el servicio

Contamos con recursos humanos (profesionales especializados), recursos materiales (equipamiento deportivo).

Conos



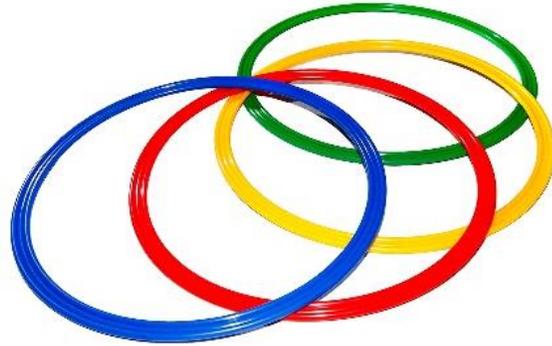
Platillos



Escaleras de coordinación



Aros



Colchonetas



Ladrillos lúdicos



Figuras



Piscina con pelotas



Fitness



CAPITULO IV DE LOS RESULTADOS

4.1. Competencia

Dentro el mercado del distrito de Miraflores no se encuentra competencia direccionadas al mismo servicio; por lo tanto, es una oportunidad muy valiosa para desarrollarse en todos los niveles. Sin embargo, existe competencia en relación al deporte, que son las siguientes:

- a. Academia Aquakit
- b. Academia Cantolao
- c. Escuelas Deportivas Municipales de Miraflores

Dentro de las acciones a tener en cuenta en la presentación del trabajo si se cuenta con competencia directa, como son:

- a. Academia Mia
- b. Academia Villasol

4.2. Estrategias de venta

Los servicios están disponibles para todo público en general de acuerdo a la oferta y demande del mercado

Modalidad: ofertas y/o promociones por estación

Formas: plataformas virtuales o redes sociales

4.3. Estrategia de posicionamiento

Considerando nuestra visión, MOVILIFE PERÚ, busca posicionarse en el mercado de promoción de la actividad física (juego, deporte, recreación), brindando un servicio de calidad para potenciar el desarrollo de las capacidades intelectuales, motrices, sociales y emocionales de los niños, donde los padres de familia encuentren alternativas de solución frente a la Pandemia COVID-19. De la misma manera, se presenta la oportunidad de contribuir en el desarrollo integral

promoviendo la creatividad, el interés y la curiosidad por descubrir; que lleva hacia el bienestar de los niños y familia en su conjunto. Para ello, se desarrollarán estrategias de posicionamiento por solución, beneficio o necesidades específicas.

4.4. Valores agregados

Dentro de los valores agregados asociados a los objetivos institucionales, podremos mencionar:

- Consejería en ayuda psicológica.
- Asesoramiento en hábitos nutricionales.
- Festi-Juegos por cumpleaños

4.5. Oportunidad de crecimiento

Que MOVILIFE PERÚ, se convierta en una institución referente en el mercado de la actividad física y deporte en el distrito de Miraflores; que promueve prácticas saludables para contribuir en beneficio del desarrollo integral de las familias.

CONCLUSIONES:

En la experiencia de promover el desarrollo de actividades sociomotrices en los niños de 6 a 8 años, el Programa Movilife Perú, considera importante dar a conocer a los usuarios las diversas alternativas de actividad física que se pueden realizar desde los recursos materiales con que cuentan en casa. Que es importante aprovechar los espacios cerrados en casa y espacios públicos en parques y condominios; para desarrollar actividades lúdicas que contribuyan al bienestar familiar fortaleciendo las buenas relaciones interpersonales entre sus miembros, así como también favorecer el desarrollo evolutivo de las capacidades físicas coordinativas y condicionales en los menores; como también en lo que respecta a su psicomotricidad motora fina y gruesa; respectivamente.

La importancia de promover hábitos saludables en los niños de 6 a 8 y demás miembros de la familia, ayuda a fomentar la práctica de estilos de vida saludable entre sus miembros, mejorar los hábitos saludables en su alimentación; que ayudando en la mejora de la salud integral.

RECOMENDACIONES:

Durante el proceso de desarrollo evolutivo del niño es importante estimular las áreas que forman parte de su entorno (estimulación cognitiva, estimulación motriz o motora, estimulación del lenguaje, estimulación social, estimulación emocional, estimulación visual). La condición post pandemia, ha vulnerado significativamente estas condiciones; por tanto, es de fundamental importancia promover actividades físicas que ayuden en la mejora de la salud integral de las personas. Es por ello, que MOVILIFE PERÚ se inserta en el mercado familiar a fin de promover actividades físico-recreativas, adecuando los procesos de acuerdo al ciclo evolutivo de desarrollo del niño. Tanto los niños y la familia en general, deben realizar actividades que contribuyan significativamente en la práctica de hábitos saludables. Deben crear espacios alternativos en casa y espacios públicos para el uso adecuado del tiempo libre mediante actividades de ocio productivas, fortalecer vínculos entre los miembros de la familia para superar las consecuencias ocasionadas por la Pandemia.

FUENTES DE INFORMACIÓN:

Arbós (2017). *Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica.* Universitat de les Illes Balears. España

Gálvez (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva.* España.

Iglesias (2015). *Actividad Física, sedentarismo, rendimiento académico y atractivo de la Educación Física en jóvenes de educación secundaria.* Universidad de Laguna. España.

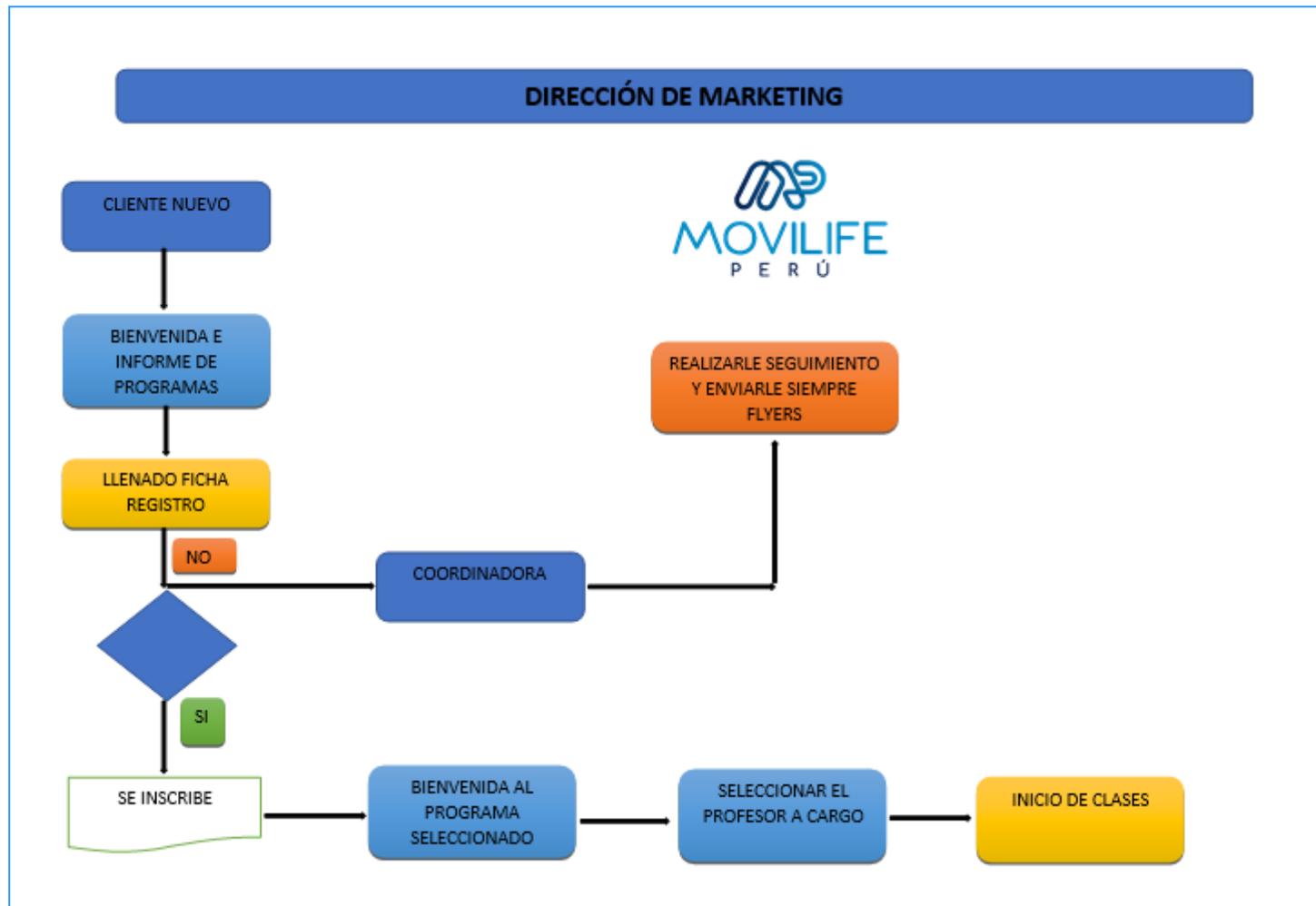
Jauregui (2021). *Nivel de actividad física en los adolescentes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19, Arequipa – 2022.*

Serra (2008). *Factores que influye en la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca.* Universidad de Zaragoza. España.

Terreros (2010). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte. V1 Actividad Física y Salud.* España

ANEXOS

Flujograma



Diseño del logotipo y slogan



Diseño del portal web, Facebook, Twitter, etc.

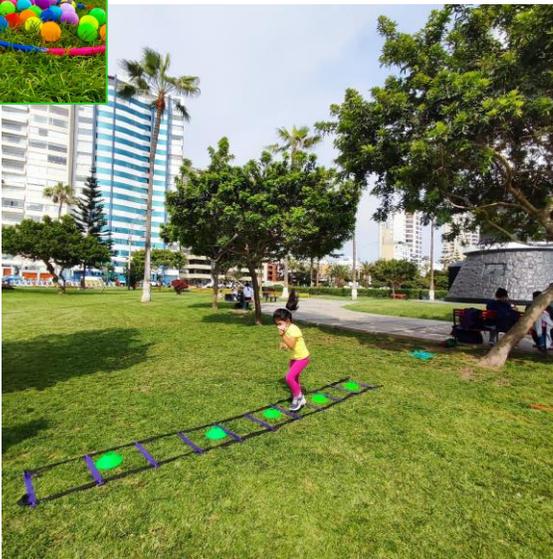
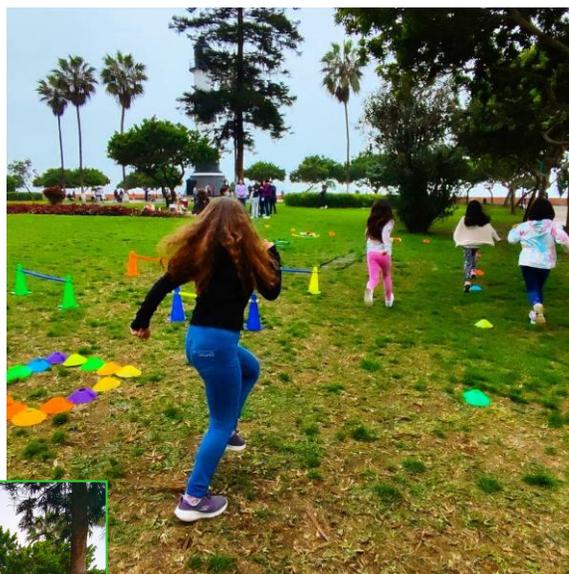
<https://www.facebook.com/movilife.peru>

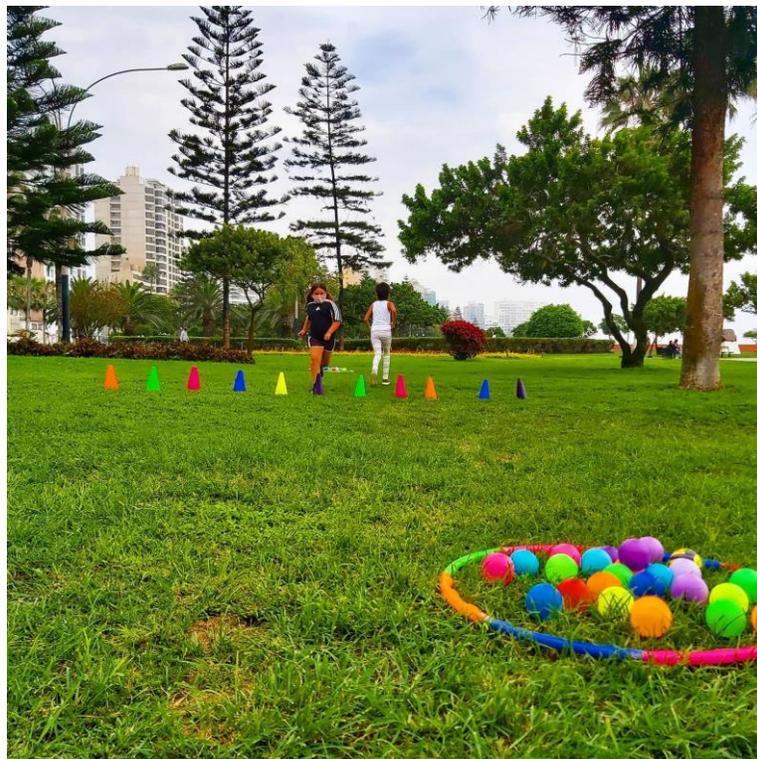


<https://instagram.com/movilife.peru?igshid=YmMyMTA2M2Y=>



Registro fotográfico (espacios públicos. Parque El Faro, Miraflores)







Actividades Físico-Lúdicas en Parque El Faro - Miraflores

