

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Actividad física para la socialización de los adolescentes

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda
Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:
Nilto Dilmer Castillo Medina

TRUJILLO – PERÚ
2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Actividad física para la socialización de los adolescentes

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y
forma.

Nilto Dilmer Castillo Medina (Autor)
Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

TRUJILLO – PERÚ
2018



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
 FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
 ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
 PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO

En Trujillo, a los tres días del mes de noviembre del dos mil dieciocho, se reunieron en la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *"Actividad física para la socialización de los adolescentes"*, para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor, **NILTO DILMER CASTILLO MEDINA**.

A las DIEZ horas CEERO minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo DIECISEIS.

Por tanto, **NILTO DILMER CASTILLO MEDINA**, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda profesional Especialidad en Educación Física.

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


 Dr. Segundo Alburquerque Silva
 Presidente del Jurado


 Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
 Secretario del Jurado


 Mg. Ana María Javier Alva
 Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mi abuelo que me cuida como un ángel, a mis estudiantes que día a día comparto alegrías, tristezas en el campo educativo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

RESÚMEN

CAPÍTULO I:	6
PLANTEAMIENTO.....	6
1.3. Justificación.....	8
	9
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO	9
2.1. Antecedentes.....	11
2.2. Definición de actividad física.....	13
2.3. Tipos de Actividad física.....	13
2.3.1. La actividad aeróbica.....	13
2.3.2. La actividad anaeróbica.....	13
2.3.3. Actividades físicas que apuntan a fortalecer los huesos.....	13
2.3.4. Actividades físicas para la flexibilidad.....	14
2.3.5. Actividades físicas de coordinación.....	14
2.3.6. Actividades físicas intensas.....	14
2.3.7. Actividades Físicas moderadas	14
2.4. La actividad física en la adolescencia como hábito saludable.	15
2.5. Beneficios de practicar actividad física adecuadamente.....	16
2.6. Autoconcepto y la autoestima en la práctica de la actividad física.....	21
2.7. La inactividad física.....	22
2.8. Procesos de socialización y Actividad Física.....	22
2.9. Rendimiento escolar y actividad física.....	23
CAPÍTULO III: SOCIALIZACIÓN.....	24
3.1 Definición.....	27
3.2 El deporte como medio de socialización.....	27
3.3 motivación a los adolescentes para que practiquen deporte.....	29
	30

3.4 La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar.....	31
3.4.2 A nivel Cognitivo.....	31
3.4.2 A nivel psicológico y social.....	31
3.4.3. A nivel físico.....	31
CONCLUSIONES.....	33
REFERENCIAS CITADAS.....	35



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO


En Trujillo, a los tres días del mes de noviembre del dos mil dieciocho, se reunieron en la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Alburquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *"El lenguaje de los estudiantes del distrito de Mollepata en las redes sociales"*, para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Investigación y Gestión Educativa al señor, **ADEMAR OLANDO POLO DEL CASTILLO**.


A las DIEZ horas VEINTÉ minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

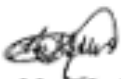
Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo DIECISEIS.

Por tanto, **ADEMAR OLANDO POLO DEL CASTILLO**, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda profesional Investigación y Gestión Educativa.

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


Dr. Segundo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

RESUMEN

La presente monografía tiene como objetivos determinar la importancia de la actividad física en la socialización de los adolescentes para un mejor aprendizaje, describir la socialización de los adolescentes, establecer las actividades físicas más relevantes para los adolescentes. Los agentes socializadores ejercen influencia en el desarrollo de la personalidad de los adolescentes, por lo que se hace necesario, un análisis que permita la comprensión en su desarrollo, a través de la descripción del papel que juegan los agentes de socialización. De esta manera la socialización será fortalecida mediante el involucramiento en las actividades físicas.

Palabras Clave: Actividad, física, socialización.

INTRODUCCIÓN

Realizar una actividad física regularmente hará que la persona se sienta mejor consigo mismo y además conseguirás una serie de beneficios para tu salud, por el contrario, está demostrado es que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas.

La actividad física reduce en los adolescentes y adultos los riesgos de desarrollar enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes y osteoporosis. La actividad física, también ayuda a controlar el peso, y a mejorar estrés, ansiedad o depresión y permite socializarse en la etapa escolar mejorando un aprendizaje.

1.1 Objetivo general

Conocer la importancia de la actividad física en la socialización de los adolescentes para un mejor aprendizaje.

1.2 Objetivos específicos

- Describir la socialización en los adolescentes.
- Establecer las actividades físicas más relevantes para los adolescentes.

CAPITULO I

PROBLEMÁTICA

1.1. Planteamiento

¿Por qué los adolescentes no se interesan en la realización de actividades físicas para la socialización en su aprendizaje?

El problema de la actividad física radica en que la adolescencia es la aproximación al mundo de los adultos. Aparecen nuevas formas de ocupar el tiempo libre y no despiertan su interés. Muchas de esas alternativas son sedentarias y a menudo al crecer la exigencia escolar aumenta.

1.2. Justificación

La importancia que tiene la práctica de actividad física, adecuadamente realizada, para contribuir a una mejora de la salud y de la calidad de vida de los adolescentes. El proceso de envejecimiento conlleva la interacción de múltiples factores que condicionan el nivel de capacidades y su repercusión sobre la salud y calidad de vida de la persona, siendo el movimiento, junto a la alimentación y otros hábitos de ejercicios de actividades físicas eficientes. Cada vez son más las evidencias científicas las que concluyen que un adecuado estilo de vida incide de manera significativa en la mejora en la calidad de la misma. Siendo la actividad física uno de los parámetros que, en mayor medida, contribuye a alcanzar y mantener unos niveles de desarrollo físico, psíquico y social acordes a la evolución y necesidades de cada persona. El sedentarismo es una de las causas de mayor prevalencia en la aparición de determinadas enfermedades, favoreciendo la aceleración de los procesos degenerativos y provocando pérdidas que condicionan los niveles óptimos de las capacidades para tener un buen estado de salud. la práctica

adecuada de actividad física y en la necesidad de adoptar estrategias que provoquen una reducción del sedentarismo, aumentando los niveles de población activa en los adolescentes de esta forma se busca que mejoren en su aprendizaje y su rendimiento académico.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

García y Hernández (2003) “sostienen que la práctica de ejercicio por los distintos grupos en nuestra comunidad, esto debido al inminente problema de obesidad y de enfermedades crónicas degenerativas que nos aquejan. Lo que al final de cuentas desencadena que se quiera realizar de la manera más rápida y con menos esfuerzo como metas de los seres humanos, la ley del mínimo esfuerzo, generando a su vez de manera no deseada problemas de conducta entre algunas personas como la obsesión por alcanzar una mejor figura y por obtener mayor masa muscular. En virtud de lo anterior, algunas personas acuden al uso y abuso de sustancias de tipo ergogénico para lograr objetivos deportivos que tienen que ver con la obtención de una mejor estética corporal y rendimiento físico de manera más pronta y supuestamente más efectiva; sin tomar en cuenta los posibles riesgos a la salud que puede implicar en algunas de las veces, generando problemas tales como los renales, hepáticos, dermatológicos, psicológicos, gastrointestinales, incluso llegando al cáncer. Entre todos estos problemas causados, vale la pena mencionar los de conducta, como la dismorfia muscular, que es un trastorno que afecta de manera multidireccional al individuo y su entorno, que actualmente representa un área de oportunidad en nuestra sociedad”.

. Por eso, la importancia de introducir en esta población juvenil principalmente, un sistema de vida dinámico donde se lleve a cabo una actividad física adecuada, periódica, programada y bien prescrita, como una herramienta básica para conseguir y preservar la salud, ya que los innumerables beneficios fisiológicos, metabólicos, anatómicos, cognitivos, sociales y académicos que representa son inobjtables.

Sin embargo, pues se debe tener mucho cuidado en no caer en excesos que pueden llevar a ocasionar trastornos de la autoimagen y autoestima; problemas que de igual manera se presentan primordialmente en adolescentes y jóvenes, debido a que son estos los que aún se encuentran en busca de una identidad y aceptación social. Se debe tomar en cuenta diferentes disciplinas, entre ellas la nutrición, la psicología, la educación física y la medicina del deporte es el factor determinante para que se pueda llevar a cabo una óptima práctica de la actividad física.

2.2. Definición de Actividad física

(Biddle, Fox y Boutcher 2010) “definen a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que llevan consigo un consumo de energía. La intensidad de la actividad física depende y varía según las personas, como ejemplos de la actividad física dichos autores manifiestan lo que se debe realizar: caminar a paso ligero, bailar, andar en bicicleta, nadar, correr”.

La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO,2010) “conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud, ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y actividades cotidianas, las cuales se consideran como un derecho fundamental , conceptualización que evidencia la integración de elementos contextuales que en la actualidad se consideran de gran importancia durante el abordaje de la actividad física”.

“En los adolescentes la práctica continua de actividades físicas variadas genera en el adolescente efectos positivos para su salud, ya que, en estos años de vida el adolescente desarrolla sus capacidades motrices gruesas y finas al ser consciente de

su propio cuerpo y darse cuenta de lo que es capaz de hacer, atreviéndose a enfrentar desafíos, y nuevos retos de la sociedad, que le permiten ampliar cada día su competencia física, y al mismo tiempo que experimente sentimientos de logro y perseverancia.” **Flor de María, (2018, P.01)**

“La actividad física y deportiva, es la forma más fácil de lograr la atención de los adolescentes, ya que la misma se vincula a la recreación. Las personas que no hacen ejercicio físico conforman una población de alto riesgo cuyos índices de mortalidad son significativamente más altos en relación a los individuos que se entrenan adecuadamente. El sedentarismo es una forma de vida que va en contra de la vida misma del ser humano; hace más propensas a las personas a enfermarse y adquirir más tempranamente signos de envejecimiento. A la vez, este estilo de vida que conduce al sobrepeso, potenciando las posibilidades de morbilidad y mortalidad en el hombre. Durante la realización de esta investigación, se pudo constatar la existencia de algunos proyectos elaborados por ciertos autores, los cuales guardaban estrecha relación con el tema señalado de tal manera, Orocopei (2009), señala: "El hombre actual por su mal estilo de vida y de alimentación tiene consecuencias que afectan altamente a su salud" (P.64).

Egocheaga (2007) afirma que “La realización de ejercicio físico habitual influye de manera muy importante en el grado de salud y bienestar de las personas.” (P.05

2.3. Tipos de actividad física.

2.3.1. La actividad aeróbica

Es aquella que pone en movimiento los músculos grandes, brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica. La actividad aeróbica se llama también actividad de resistencia.

2.3.2. La actividad anaeróbica

Es aquella hace latir al corazón más rápido que de costumbre. Durante este tipo de actividad la respiración también se hace más rápida. Con el tiempo, la actividad aeróbica que se realiza con regularidad hace que el corazón y los pulmones sean más fuertes y funcionen mejor.

También se menciona algunas de las actividades físicas de gran importancia:

2.3.3. Actividades físicas que apuntan a fortalecer los huesos

En ese tipo de actividades se encuentran incluidos el conjunto de ejercicios físicos que contribuyen a mejorar la calidad ósea y el funcionamiento articular. De forma conjunta se trabajan músculos y huesos, generalmente los movimientos apuntan a seguir las líneas del cuerpo por lo que no tienen impacto en las articulaciones.

2.3.4. Actividades físicas para la flexibilidad

En ese tipo de actividades físicas trabajan los músculos, tendones, ligamentos y articulaciones, para mejorar la flexibilidad las articulaciones deben rotar en algunos momentos. Siempre será importante practicar un poco de este tipo de ejercicios luego de alguno de los tipos anteriores mencionados para evitar posibles desgarros o calambres.

2.3.5. Actividades físicas de coordinación

Las actividades físicas de este tipo requieren del trabajo en conjunto de músculos, huesos, articulaciones y cerebro. Por lo general se practican en clases frente a un espejo porque esto contribuye a que el cerebro se concentre, a la vez que se percibe con mayor facilidad algún error.

2.3.6. Actividades físicas intensas

Las actividades físicas intensas a diferencia de aquellas que apuntan a la resistencia en un tiempo prologado, poseen como objetivo principal mejorar la capacidad de respuesta del cuerpo en un periodo de tiempo más corto. Usualmente técnicas de este tipo son utilizadas como complemento a algún deporte, dado que

contribuyen a mejorar la capacidad de reacción del cuerpo ante la necesidad de una respuesta rápida.

2.3.7. Actividades físicas suaves y moderadas.

Las actividades físicas moderadas se realizan con el objetivo de no perder movilidad o trabajar para mejorar en la misma, es común que se utilicen en personas con algún problema motriz o bien para aquellos que no pueden realizar movimientos bruscos; Es muy utilizada en el ámbito de la fisioterapia.

2.4. La actividad física en la adolescencia como hábito saludable.

Según Martínez (2014) “adolescencia es una etapa de mayor autonomía. Lo deseable que se espera es que los chicos como las chicas ya tengan establecidos unos buenos hábitos de actividad física por lo que debes emplear buenos hábitos en los adolescentes”.

- “Háblales de las ventajas que tú conoces: lo que tú sientes, tus motivos personales para hacer actividad física. Y no olvides dar ejemplo: ¡los adultos tienen que hacerla también! ”.(P.02)
- “Pídele que te cuente cómo se siente cuando hace bien una jugada, cuando supera una prueba física. Así le ayudas a que sea consciente de su fuerza, su capacidad, su constancia o destreza. Si se lo oye decir a sí mismo, se sentirá reforzado”.(P.02)
- “Recuérdale sus logros. Se sentirá valorado.
- Ayúdale a planificar su horario ya que, debe haber tiempo para todo, incluyendo deporte individual o actividades de equipo y también para los estudios.
- Planifica los desplazamientos con él”.(P.02)
- “Renueva su equipación de vez en cuando. Por seguridad y un poquito de coquetería. ¡Les importa mucho su físico!
- Anímale a experimentar nuevos deportes: hockey, yoga, esquí, patinaje en línea”.(P.02)

- “Conoce a sus amigos y colegas del deporte. Bríndate a llevarles y traerles de los partidos. Habla con ellos para que expresen cómo se sienten en el deporte, sus retos, su logro.
- Acude a algún entrenamiento y a los partidos más importantes”.(P.02)
- “Recuérdale que cumpla las normas de seguridad de cada actividad, pero sin sermonear.
- Facílitate que pueda ser activo en la vida cotidiana: puede ir en bicicleta al instituto, ayudar con tareas de la casa o el jardín, pasear al perro, entrenar u organizar ginkanas a un grupito de niños más pequeños”.(P.02)

Las Actividades Físicas que puedan hacer los adolescentes: Tratar de que hagan, por lo menos, 60 minutos de actividad física cada día, intenta hacer actividades diferentes para descubrir las más preferidas, buscar programas y clases que ayuden a desarrollar sus habilidades, usar un equipo de seguridad como cascos, espinilleras, muñequeras, coderas y rodilleras para prevenir lesiones, participar en actividades con tu familia, animar a sus padres a mantenerse activos también, andar en bicicleta, aprender un deporte nuevo, Levanta empezar un programa de ejercicios, sembrar plantas y cuidar el jardín.

2.5. Beneficios de practicar actividad física adecuadamente

“Mediante un análisis demostró que el incremento en los niveles de actividad física ha sido eficaz para aumentar la longevidad: las personas físicamente activas viven alrededor de 2 años más que las inactivas; aunque independientemente de poder alcanzar o no un mayor número de años al ciclo de vida, lo más importante será la calidad que se le pueda agregar a estos años”. (García, 2011, P.12)

“Entre otros beneficios, algunas investigaciones realizadas se verificaron el fuerte impacto que tiene la actividad física sobre la cognición, la socialización y el rendimiento académico. Los estudios en cuestión desarrollados por la universidad de Illinois, en los Estados Unidos, determinaron que a mayor actividad aeróbica, menor

degeneración neuronal. En un estudio realizado por el doctor Kubota de la Universidad de Handa (Japón), demostró con jóvenes que realizaron actividad física por 30 minutos tres veces por semana durante tres meses, obtuvieron una mejor función del lóbulo frontal del cerebro, comprobado a través de pruebas de inteligencia específicas. Se verificó una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico en estudios realizados por el departamento de educación del estado de California en los Estados Unidos, que apoyan la idea de que dediquen un tiempo sustancial a la actividad física en las escuelas, puede traer beneficios en el rendimiento académico de los adolescentes” .**(Ramírez, 2004, P.12)**

Carratala y Carratala (1999) mostraron que “se atribuye al deporte el poder magnificar valores psicosociales como el respeto por el otro, la responsabilidad y el compañerismo. Concluyeron que los valores sociales y personales son los más propicios de alcanzar a través de la actividad física y el deporte”. **(P.12)**

“La práctica de la actividad física en la niñez y la adolescencia es fundamental para un buen desarrollo físico y mental ya que ayuda a mejorar la capacidad cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad y la densidad ósea.

Diversos estudios dan a conocer que los adolescentes físicamente activos son menos propensos a tener diversos tipos de adicciones para la salud como fumar, consumir alcohol y diferentes tipos de drogas”. **(P.02).**

“Es también muy importante la alimentación un equilibrio adecuado de ésta ayudará mucho a evitar problemas de obesidad, sino se tiene un programa de alimentación se recomienda acudir con especialista para apoyar al joven .Los padres de igual manera tienen beneficios al ejercitarse con los hijos, hay un mejor vínculo y comunicación con ellos que genera más confianza y cercanía una lazos y fomenta valores en ellos que fortaleza la unión familiar y evita que el joven caiga en depresiones por falta de atención de los padres” **(P.03).**

“Para poder alcanzar los beneficios que la actividad física provee, es importante mencionar que se debe llevar a cabo de manera adecuada, con metas individualizadas

y alcanzables, adaptada al tipo de población a la que va dirigida, reduciendo al máximo los riesgos de su práctica, reuniendo todos los implementos necesarios en cuanto a indumentaria, recursos y materiales deportivos, planes de entrenamiento específicos, profesionales en la preparación física para prescribir los planes de entrenamiento, una nutrición equilibrada y auxiliarse de una especialidad médica como la Medicina del Deporte, que maximice las posibilidades de éxito en los objetivos marcados y se minimicen los accidentes propios de dicha actividad. Lo cual, lamentablemente no se lleva a cabo en la mayoría de las ocasiones; donde se aplican programas de actividad física generalizados, sin evaluaciones previas ni valoraciones periódicas, que se realizan en base a políticas no pensadas para las necesidades reales de la población es de subrayar la relevancia de la actividad física como un potencial indiscutible para el desarrollo individual y colectivo; y por tanto, fundamental considerarla como un pilar indiscutible dentro del rubro de la salud. Además, los beneficios no son meramente físicos o estéticos, las ventajas serán a nivel cognitivo y social, sin dejar a un lado el aprovechamiento escolar, representarán un avance evolutivo en las tres esferas del individuo como unidad biopsicosocial” (P.12)

Becerro (2000) Sostiene que “La mayoría de los deportistas de alta competición disfrutan de una magnífica salud general, poseen tan buen estado de forma como para permitirles correr el maratón con tiempos excelentes” (P.43).

En ésta investigación, siguiendo al mismo autor a medida que se van conociendo mejor los efectos fisiológicos y biológicos del ejercicio sobre el organismo, se da cuenta de que un buen estado de forma física no se acompaña siempre de un buen estado de salud, aunque por suerte, la inmensa mayoría de las veces, las dos cosas coinciden.

La actividad física moderada y controlada adquiere un papel fundamental como medio para llegar a la homeostasis psíquica, tan necesaria en una sociedad que vive sometida a las prisas y el estrés, y aumentar, por ende, la calidad y cantidad de vida de la población.

Tercedor y Delgado (1999) “En la actualidad se presenta la práctica de actividad física como un bien cultural que los ciudadanos demandan, resultando ser la orientación de ésta hacia la salud el principal motivo por la cual se realiza. Bajo este interés creciente hacia los temas relacionados con la salud y la calidad de vida, las personas e instituciones han ido buscando aquellos comportamientos que puedan incidir a un estilo de vida que promueva la salud. Las instituciones públicas no se mantienen al margen de esta necesidad social buscando la promoción de la salud”.

El estudio en cuestión señala; que tanto la realización de actividad física como los altos niveles de condición física no están automáticamente relacionados con la salud. Aunque la investigación encuentra relaciones entre estos dos elementos y la salud, debemos hacer algunas precisiones. En primer lugar que los mayores beneficios saludables se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de condición física o actividad, y los beneficios disminuyen cuando se pasa de niveles moderados a altos niveles de condición física o actividad. Pensemos, además, que cualquier actividad no es necesariamente saludable, sino que depende de la intensidad, las características personales, la frecuencia, la seguridad, la satisfacción, la relación social y el respeto al medio ambiente, entre otros aspectos.

Según Navarro (2011) “La actividad física mejorará en diferentes aspectos:

- Da más vitalidad y energía.
- Disminuye el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes, cáncer del colon y osteoporosis.
- Mantiene o incrementa la fuerza, flexibilidad y densidad de los huesos.
- Reduce el riesgo de caídas entre personas más viejas.
- Mejora la salud mental y el humor.
- Releva síntomas de depresión y ansiedad y mejora habilidades sociales
- Ayuda al mantenimiento del peso o pérdida, reduciendo grasa del cuerpo y aumentando la masa del músculo.
- Fortalece la estructura ósea y muscular.

- Mejora el sistema inmunológico.
- Retarda o evita enfermedades crónicas.
- Evita la disminución de la respuesta motora.
- Controla el peso corporal.
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Brinda más oportunidades para interactuar y reunirse con otras personas.
- Favorece la vida independiente del adulto mayor (P.06)

La Organización Mundial para la Salud (OMS, 2018) investigó que, una rutina regular ayuda a mantener un cuerpo sano; las personas físicamente activas mejoran el funcionamiento del sistema muscular y cardiorrespiratorio; la salud ósea y funcional; tienen tasas inferiores de cardiopatías coronarias, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer y depresión; tienen un menor riesgo de caídas y fracturas de cadera o columna. Toda actividad, ya sea para trabajar o desplazarse caminando o en bicicleta, o como parte de actividades recreativas, supone un fruto para la salud. Cualquier movimiento corporal es considerado actividad física, no solo los deportes o duros entrenamientos en gimnasios. Jugar, caminar, bailar o realizar los quehaceres hogareños, entre otras son opciones saludables”. (P.02).

2.6. Autoconcepto y la autoestima en la práctica de la actividad física.

Torre (1998), “El estudio en cuestión sobre la propia percepción de la habilidad motriz va a incidir en la elección, práctica y hábito de determinadas actividades físico-deportivas”. (P.02).

Así mismo, de acuerdo con Sonstroem (1978), citado por Torre (1998): “el sujeto que percibe un buen nivel de habilidad motriz será el que presente actitudes más positivas hacia el ejercicio físico, lo cual repercutirá en el grado de involucración en sus comportamientos”.

La autoestima física es consecuencia de la percepción de la habilidad motriz y de la apariencia física, proporcionando mayor independencia al escolar, ya que se puede elegir y decidir de forma más libre. Así, las actividades diseñadas para reforzarla, se pueden considerar como promotoras de salud, en definitiva, para conseguir mejorar esta autopercepción durante las clases de Educación Física.

¿

2.7. La inactividad física.

Rosa M. (2010), “Manifiesta que la inactividad física constituye uno de los problemas más acuciantes relacionados con la salud en los países desarrollados. Como efecto secundario de los avances tecnológicos, la falta de actividad física ya no solamente afecta a las clases acomodadas de la sociedad, sino que se extiende a grandes masas de la población. La mayor conciencia existente en nuestros días sobre la importancia que tiene la actividad física para alcanzar un estado de salud óptimo ha creado por parte de los profesionales relacionados con el ejercicio físico una gran demanda de información especializada en este ámbito”.

Pardo, G. (2008, P.01) “Al considerar el envejecimiento como un proceso deletéreo, progresivo intrínseco y universal que acontece en todo ser vivo con el tiempo, como expresión de la interacción entre el programa genético del individuo y su medio ambiente se entiende como se producen cambios a nivel multisistémico, los cuales se ven representados en cada uno de los sistemas corporales y evidenciados en deficiencias en las categorías del movimiento. Con la actividad física se obtendrá algunos beneficios que evitan que el proceso de envejecimiento deteriore la condición funcional del adulto mayor evitando su aislamiento social y mejorando su calidad de vida. Por tal razón se verificará lo que significa envejecer partiendo de las teorías del envejecimiento, efectos del envejecimiento a nivel multisistémico, efectos de la actividad física en adultos mayores y algunas pautas para establecer un programa de actividad física en adultos mayores. Considerando que todo programa de actividad física debe tener en cuenta los principios fisiológicos de intensidad, especificidad y reversibilidad además de permitir la posibilidad de mantener,

modificar y potencializar los sistemas de movimiento que a su vez, permitirán la realización de actividades y conductas motoras eficaces, no sin considerar algunos factores como edad, historia de su actividad física, limitaciones físicas y psicológicas del adulto mayor, que pueden repercutir en su realización”.

Entre los factores que indican el alza considerable de peso en la población, Mirta Crovetto (2010) “señala que un tema de verdadera preocupación para la sociedad actual, es el sedentarismo (inactividad) al que cada vez desde más pequeños están acostumbrados. La falta de una rutina deportiva y el poco compromiso social y familiar para con el deporte, son una nefasta combinación para nuestra salud. El retraimiento familiar al interior de la casa, principalmente por motivos de seguridad, ha convertido a los hogares en verdaderos enemigos de la actividad física favoreciendo el sedentarismo adolescente. Computadoras, consolas de juego, celulares con conexión a Internet y reducción de los metros cuadrados de las viviendas reducen diariamente las posibilidades que tienen los adolescentes de realizar actividades recreativas al aire libre; en consecuencia más allá de las escalofriantes cifras que nos categorizan como un país de obesos, el problema la inactividad y la obesidad es que atentan directamente contra la salud, siendo los problemas asociados al sobrepeso, la primera causa de muerte a nivel mundial”.

2.8. Procesos de socialización y Actividad Física

“Según investigaciones a tres grupos de jóvenes de la misma edad, género y estrato socioeconómico. Un grupo participó en taekwondo, programa para incorporar prácticas de lucha y autodefensa; el segundo se ejercitó en el taekwondo tradicional, programa de entrenamiento en la reflexión y la meditación filosófica; y el tercer y último grupo practicó el balompié y el baloncesto. Después de seis meses, los muchachos que participaron en el taekwondo tradicional exhibieron agresión por debajo de lo normal, menos ansiedad, mayores habilidades sociales y mejora de la autoestima”. (Trulson, 1986, P.71)

Teixeira y Kalinoski (2003) “Sostienen que el deporte mejora por lo que aplicaron 1.000 cuestionarios a padres de niños escolarizados en varias escuelas deportivas, se les preguntó por los motivos que tenían para matricular a sus hijos, y la relación entre el deporte y la escuela. Los resultados muestran que el 85.5% de los padres matriculan a sus hijos porque el deporte mejora los procesos de socialización en los adolescentes y el 8.5% porque desean formar futuros atletas. A la segunda pregunta, los padres responden en su mayoría, 80.9%, que la escuela como la formación en un deporte o actividad física, tiene la misma importancia, porque consideran que ambos despiertan la responsabilidad haciéndole aprender a dividir su tiempo, trabajar en grupo e incorporar normas. Solo una pequeña parte de los padres encuestados plantean que el deporte o actividad física entorpece el rendimiento escolar. En esta investigación los autores concluyen que el deporte y la actividad física general permiten verificar que, sin duda, la comunidad local considera que el deporte es un instrumento poderoso de transformación social y que existe en él un elemento importante para el desarrollo de los individuos, el niño, y el adolescente, además del aspecto de la socialización. En el mismo sentido, el autor concluye que la práctica del deporte es saludable, se utiliza como un antídoto a los vicios, a la delincuencia, y a la violencia de cualquier tipo”.

2.9. Rendimiento escolar y actividad física

Según referencia **Mitchell, 1994**, “afirma que los adolescentes tienen oportunidades de ser físicamente activos y de desarrollar las habilidades motoras básicas pues realizó un estudio para investigar la relación entre la capacidad rítmica y el rendimiento académico en los primeros grados. Los resultados apoyaron una relación entre los logros académicos y las habilidades motoras de mantener un golpeteo constante. Los jóvenes que practican actividad adicional a la contemplada en los programas de formación en las escuelas tienden a mostrar mejores cualidades como 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. Las cualidades del cerebro que se mejoraron se asociaron a la actividad física regular y

consisten en el alto flujo de sangre que recibe el órgano, los cambios en los niveles hormonales, la asimilación de los nutrientes, y la mayor activación del mismo”.

(P.72)

También este concepto es respaldado por Geron (1996), “quien divulga en sus discusiones que la sincronización de los niños se encuentra relacionada positivamente con los logros en la escuela, específicamente en las matemáticas y la lectura. Los jóvenes que practican actividad adicional a la contemplada en los programas de formación en las escuelas tienden a mostrar mejores cualidades como 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.

Las cualidades del cerebro que se mejoraron se asociaron a la actividad física regular y consisten en el alto flujo de sangre que recibe el órgano, los cambios en los niveles hormonales, la asimilación de los nutrientes, y la mayor activación del mismo”.

El profesor de educación física del colegio San Rafael, **(Claudio, 2017, P.02)**. “Señala que aquellos alumnos que practican algún deporte regularmente tienen mejor ánimo para enfrentar las clases, lo que lleva a que aprendan de mejor manera.

También es excelente para el bienestar psicológico ya que mejora la autoestima y el humor, y desde el punto de vista social los niños se hacen más amigos y se adquieren habilidades sociales. Todo esto por nombrar solo algunos de los beneficios del deporte.

Recalca Claudio Canales que lamentablemente, “Muchas veces se ponen exigencias académicas a los alumnos, que le impiden tener algún tipo de actividad física después de clases. Y esto porque no se le da la real importancia a esta, a medida que se avanza en la educación escolar, las horas lectivas de educación física van disminuyendo. Así es como llega a observar la realidad de jóvenes con sobrepeso y sus enfermedades asociadas”.

Se recomienda que en los programas gubernamentales de promoción de la salud, destinados a niños y adolescentes, la actividad física sea considerada como elemento central. Solo una perspectiva sistémica bio-psico-social-ambiental del ser humano permite entender que las diferentes funciones fisiológicas y cognitivas están interrelacionadas y que cambios o modificaciones positivas en algunas de ellas van a repercutir en cambios y modificaciones en esferas diferentes del organismo humano”.

CAPÍTULO III

SOCIALIZACIÓN

3.1. Definición

Gómez y Ortiz (1998) “Sostienen que es un proceso de influencia entre una persona y sus semejantes, un proceso que resulta de aceptar las pautas de comportamiento social y de adaptarse a ellas. Para poder adaptarse el individuo tiene que interiorizar, mediante procesos de aprendizaje, las normas y juicios de valor, comportándose de forma adecuada a las exigencias sociales.

Ocupa un lugar fundamental las interacciones entre el individuo y los elementos del sistema social, de ellas, depende el que se produzca adecuadamente la socialización y la persona adquiera su dimensión social, se puede decir que el proceso de socialización es el mecanismo que permite al individuo hacerse miembro de los diferentes elementos que componen el sistema social, estos son muy numerosos y complejos, la socialización se puede describir desde dos puntos de vista: objetivamente; a partir del influjo que la sociedad ejerce en el individuo; en cuanto proceso que moldea al sujeto y lo adapta a las condiciones de una sociedad determinada, y subjetivamente; a partir de la respuesta o reacción del individuo a la sociedad”.

Rivera (2005) “sostiene que la socialización es “el proceso de la adquisición de la cultura. El individuo adquiere los conocimientos, valores, símbolos, pautas de comportamiento de la sociedad y de los grupos sociales en cuyo seno ha de vivir. El proceso que se inicia con el nacimiento, continua a lo largo de la vida.” (P.22)

Otra definición es la de **Pérez (2013)**, al decir que: “es un proceso por el cual las personas se adaptan a las condiciones o expectativas que la sociedad ha

construido y que espera que ellas adquieran, esto es, una adquisición de normas, pautas, costumbres, valores, que hacen posible la construcción de una identidad personal y colectiva, la cual se desarrolla en contextos específicos de socialización; la familia, la escuela, la calle y otros escenarios de la vida cotidiana.” (p .04).

“Se entiende también que la socialización como una integración social en una población, dicho proceso que dura a lo largo de toda la vida está regido por valores, normas, actitudes, pautas de comportamiento, conocimientos, etc. Resulta entonces la socialización como un proceso donde el o los sujetos obtienen un aprendizaje, adquisición e interiorización de elementos del entorno social (valores) en el que se encuentra adaptando su personalidad al entorno social en el que vivirá. En este proceso intervienen la familia, la escuela, los amigos y compañeros, los medios de comunicación, las asociaciones y clubes, y la comunidad, siendo estos agentes de socialización importantes para el crecimiento y adaptación del ser humano durante toda su vida. Este proceso, es un regulador social donde el sujeto, por lo general, acepta las normas acogidas por la sociedad y dicha sociedad debe incentivar al sujeto a desempeñarse correctamente dentro de su entorno social”. (Molina, 2009, P.24).

En la edad adulta, el entorno más cercano como la familia se ve modificado con la presencia de la pareja y de hijo/s, y tal vez, éstas nuevas figuras guarden algún tipo de relación con la práctica física en compañía de su familia o cuenten con el apoyo de los mismos, pudiendo ayudar a fomentar la práctica físico-deportiva durante su tiempo libre. En cambio, todo puede depender según la edad adulta en las que nos situemos. Por ejemplo, en el trabajo de **Campbell, y Evans (2001)**, “los adultos jóvenes de 16-44 años están más motivados hacia la práctica física por diversión que los adultos mayores de 45-74 años, y según estos autores, la influencia de los amigos será más predominante a esta edad. En la fase adulta, el contexto y situación familiar cambia bastante, donde al adoptar el rol de padre/madre de familia se reduce el tiempo de ocio y como tal, la práctica física; En esta etapa la influencia de los amigos va a tener una gran importancia en la realización de actividad física y aparece una nueva figura en el panorama social como es la pareja/ esposo/a, que puede suponer un gran aliciente para la práctica de actividad física. En la tercera

etapa de la vejez o personas mayores (75 a 90 años), aumenta el tiempo libre, lo que no ocasiona necesariamente que vaya a incrementarse la actividad física. Motivos como mantener la salud o divertirse pueden ser las razones para la práctica física en estas personas es por ello que en la adolescencia la socialización en las actividades físicas deben realizarse de forma constante”. (P.37)

3.2. El deporte como medio de socialización

Según Andrés (2015) “El deporte social tiende a rescatar a un sector de la comunidad aislado, a través de la inclusión, la participación, la solidaridad, la igualdad de oportunidades y el reconocimiento de los logros personales. Dan cuenta de tal aislamiento los eventos deportivos de participación, a los cuales asiste sólo una pequeña parte de la comunidad educativa con un mayor volumen de varones en relación con las mujeres, es decir, que existe gran sedentarismo en la juventud”.

Otra definición la de Hernández (2014), “el deporte tiene un valor social derivado de ser la forma más común de entender la actividad física en el contexto social y cultural. La escuela tiene que aprovechar del deporte todo lo que pueda ser educativo y dejar en segundo término aspectos que se le puedan desviar de los objetivos de la educación integral de la persona” (P. 48).

3.3 motivación a los adolescentes para que practiquen deporte

San Joan de Déu (SJD, 2016) “Los adolescentes se están definiendo a sí mismos como individuos y quieren tomar sus propias decisiones. Enfatiza que no importa qué haga; basta con que sea activo físicamente de forma regular; Una vez que empiezan, muchos adolescentes disfrutan de la sensación de bienestar, reducción del estrés e incremento de la fuerza y de la energía que les aporta el ejercicio. Algunos adolescentes se sienten más cómodos haciendo vídeos de actividad física en casa, lo que está bien. Pero, aunque estos vídeos sean una buena alternativa a las actividades sedentarias, no deberían sustituir al juego activo ni a la participación en deportes.

Todos los adolescentes deben limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, como ver la televisión, jugar con videojuegos, utilizar el ordenador, los *smartphones* o las tabletas”.

“Además de mantenerse estilizados y en forma, los niños que son activos durante la adolescencia edad en la que la participación en deportes organizados y la educación física disminuyen tienen menos riesgo de padecer una enfermedad coronaria, diabetes y otras enfermedades crónicas más tarde en su vida. Además, los estudios han demostrado que los adolescentes que practican ejercicio regularmente tienen mayor autoestima, obtienen mejores resultados escolares y es menos probable que caigan en comportamientos de riesgo, como fumar y consumir alcohol o drogas ilegales”.

3.4. La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar

Franchek (2013), “aporta una nueva visión sobre cuáles son los beneficios de la práctica de ejercicio físico en la salud del niño y también a lo largo de toda su vida en tres niveles”.

3.4.1. A nivel Cognitivo.

- “Adquirirá un mejor rendimiento académico y una mayor capacidad de atención.
- Tendrá menos probabilidades de sufrir trastornos depresivos o de ansiedad.
- Mejorará su estado anímico y emocional” (P. 02).

3.4.2 A nivel psicológico y social.

- “Mejorará su bienestar psicológico, la confianza en sí mismo y la autoestima.
- Favorecerá su socialización y su autonomía.
- Adquirirá ciertos valores como la constancia, la perseverancia, la humildad, el esfuerzo, el trabajo en equipo, la disciplina, la cooperación y el compañerismo” (P. 02).

3.4.3. A nivel físico.

- “Tendrá un estado de salud óptimo, se encontrará mejor y se sentirá más fuerte.
- Controlará un estado de peso adecuado” (P. 02).
- “Reducirá las probabilidades de sufrir enfermedades en la edad adulta como la diabetes, la osteoporosis, la obesidad, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.
- Practicado de forma correcta, favorecerá la prevención de lesiones”(P. 02).

“El informe, dirigido principalmente a padres y a madres, pero también a maestros, entrenadores y otros profesionales, resalta la importancia que tiene que los niños practiquen ejercicio de forma regular y destaca, sin embargo, que nunca deben practicarlo de forma obligada o bajo presión, sino que deben hacer deporte como un juego, como un espacio de recreo y socialización en el que el niño se divierte y adquiere valores “ (P. 02).

De esta forma explica por qué el deporte y la actividad física son importantes para los niños, y qué valores son los que se deben potenciar a través del deporte. También da algunos consejos clave que se detener debe tener en cuenta a la hora de fomentarlo en nuestros hijos.

CONCLUSIONES

Primera.- Los adolescentes constituyen el grupo social más activo en cuanto a la realización de prácticas deportivas. Sin embargo, hay un abandono muy significativo de la actividad por el sedentarismo.

Segunda.- Es importante que nuestro cuerpo realice actividad física porque a través de ella se puede notar muchas mejoras en nuestro organismo, al momento de estar inactivo vamos a experimentar sensación de cansancio y cuando vayamos a realizar alguna actividad que requiera de gran consumo de energía tendremos mayor dificultad para realizarla, por eso es necesario que practiquemos cualquier tipo de deporte o ejercicio para tener un mejor rendimiento físico, puesto que nos ayudaría a prevenir enfermedades, mejora nuestra presión cardíaca y la más importante de todas genera un aumento de la autoestima.

Tercera.- El grupo socializador es el mediador principal en la relación del individuo con la sociedad y dentro de él se dan procesos que lo hacen un ser humano con un espacio social único e irrepetible y que participan en la modificación o aparición de nuevas concepciones, valoraciones y actitudes por lo que tiene gran relevancia en el desarrollo de la personalidad, están presentes a lo largo de toda la vida del sujeto, pero no todos influyen de la misma manera en todos los momentos por los que atraviesa el desarrollo de la Personalidad.

REFERENCIAS CITADAS

Andrés, B. (1996), Actividad física, deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos. Apunts Educación Física y Deportes, 46 (1), 12-18. Recuperado el 08 de Diciembre de 2018 en:

<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/9542/1/3484-0510633.pdf>

Asociación de Medicina del Deporte de Colombia ((AMEDCO) Manifiesto de Actividad Física para Colombia. 2002.

<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

Becerro, J.F. (1994): Ejercicio, forma física y salud. Fuerza, resistencia y flexibilidad., Madrid.

<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>

Biddle, F. B (2010),La actividad física y el bienestar psicológico. Recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos101/la-actividad-fisica/la-actividad-fisica.shtml>

Campbell y Evans, A. (2001). Age Differences in the Motivating Factors for Exercise. Journal of sport & Exercise Psicología, 23,191-199.

http://www.aidep.org/03_ridep/R34/ART%202.pdf

Canales, C (2017), actividad física deporte y obesidad recuperado en.

<https://www.grupoeducar.cl/noticia/la-actividad-fisica-mejora-aprendizaje/>

Carratala, V.; Carratala, E. (1999). El judo en edades tempranas. Una propuesta de competición. Ponencia en el primer congreso de la actividad física y el deporte en la universidad. Universidad de Valencia. Facultad de Ciencias de la Actividad física y el deporte.

<https://www.redalyc.org/pdf/2370/237025095002.pdf>

Castillo Y.A. (2015), No a la cultura del secreto, si a la libertad de información Santiago de los Caballeros, República Dominicana.

<https://www.monografias.com/trabajos107/deporte-social/deporte-social.shtml>

Drobnic F. (2013), La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar doctor en medicina, fisiólogo del F. C. Barcelona y jefe del Departamento de Investigación del Deporte del Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat (CAR)

<https://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/actividad-fisica-mejora-aprendizaje-rendimiento-escolar>

Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159, Agosto de 2011.

<http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>

Flor de María. (2018), Juegos psicomotrices y deportivos como estilo de vida saludable (Tesis de Pregrado) Pontificia Universidad Católica del Perú.

<http://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/234317>

García, (2003), La actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas. MHSalud, vol. 9, núm. 2, agosto-diciembre, 2012, pp. Universidad Nacional Heredia, Costa Rica.

<https://www.redalyc.org/pdf/2370/237025095002.pdf>.

García, H. (2011). Nadie sabe a dónde llegará la expansión de las RSD: expertos. En periódico La Jornada, México; 14-junio-2011. Recuperado desde:

<https://www.redalyc.org/pdf/2370/237025095002.pdf>

GÓMEZ, J y ORTÍZ, C (1998), Jesús Psicología Social Madrid: Edición Pirámide Recuperado en.

<https://www.monografias.com/trabajos48/socializacion/socializacion2.shtml>

Hernández F, R. (2013), El deporte escolar. recuperado el 08 de Diciembre de 2018 en:

<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/9542/1/3484-0510633.pdf>

La Organización Mundial para la Salud (OMS, 2018)

<https://www.infobae.com/salud/fitness/2017/02/15/sedentarismo-mas-del-80-de-los-adolescentes-no-realiza-actividad-fisica/>

Márquez, S. R (2010). Investigación sobre aspectos psicológicos de la relación entre actividad física y salud; Editorial: Ediciones Díaz de Santos Año Publicación: 2010 Serie: Salud y nutrición N° Volúmenes: 1 N° Edición: 1 Recuperado de.

<https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/Rmcientifico/issue/view/8>

Mitchell, (1994), competencia académica- La Florida.

<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>

Molina, F. (2009). Deporte, interculturalidad y calidad de vida: nuevos modelos de integración social. Revista Andaluza de Ciencias Sociales, (9), 165-173. Recuperado el 08 de Diciembre de 2018 en:

<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/9542/1/3484-0510633.pdf>

Orocopei, M. (2009). Actividades físico recreativas para el mejoramiento de la salud de los adultos mayores. T.G. Para Optar al Título Medico Integral. UNEFA Puerto la Cruz Anzoátegui.

<https://www.monografias.com/trabajos100/estrategias-promover-actividad-fisica-deporte-y-recreacion/estrategias-promover-actividad-fisica-deporte-y-recreacion2.shtml>

Pérez R, C. W. (2013). Educación física, recreación y deporte; aportes para la formación ciudadana y la formación integral. Ponencia presentada en el Congreso de Expomotricidad, Medellín, Colombia.

http://www.aidep.org/03_ridep/R34/ART%202.pdf

Pardo, G. (2010) Revista Movimiento Científico “Consideraciones generales sobre algunas de las teorías del envejecimiento”. Universidad de Camagüey. Vol. 2, Núm. 1

<https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/Rmcientifico/issue/view/8>

Ramírez, W (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización, y el rendimiento académico: Una revisión teórica. Revista de Estudios Sociales, N° 18, 67-75.

<https://www.redalyc.org/pdf/2370/237025095002.pdf>

Rodríguez, J. E. (2007), actividad física Cantabria VOL. 47.

http://www.sccalp.org/boletin/47_supl1/BolPediatr2007_47_supl1_005-007.pdf

Rubio, A.M (2014), Actividad física en la adolescencia Centro de Salud de Camas. Camas (Sevilla) *Fecha de publicación: 5-12-2014*

<http://www.familiaysalud.es/crecemos/la-pubertad/la-actividad-fisica-en-la-adolescencia-un-habito-saludable-para-mente-y-cuerpo>

San Joan de Déus (S.J.D) “ La Actividad Física en estudiantes de 13- 18 Años”

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-motivar-adolescentes-sigan-practicando-deporte>

Franchek D. “La actividad física mejora el aprendizaje escolar en la edad de la adolescencia” Barcelona- 15 de mayo de 2013.

<https://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/actividad-fisica-mejora-aprendizaje-rendimiento-escolar>

TERCEDOR S. P. (1999), Práctica de actividades físico-deportivas relacionadas con la salud en escolares de educación primaria. En: Sáenz López-Buñuel, P.; Tierra Orta, J.; Díaz Trillo, M. (Coord.): Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física. Universidad de Huelva.

<https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>

Teixeira y Kalinoski (2003), La importancia del deporte como factor social en las matrículas en escuelas deportivas de la administración pública de Pindamonhangaba- Brasil.

<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>.

“Tipos de actividades físicas” (s/f.). En Hay Tipos. Disponible en: <https://haytipos.com/actividades-fisicas/> [Consultado: 8 de diciembre de 2018].

<https://haytipos.com/actividades-fisicas/>

Trulson, J. (1986), P.71) el Impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico

<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>.

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SOCIALIZACIÓN DE LOS ADOLESCENTES

INFORME DE ORIGINALIDAD

26%	26%	0%	14%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	haytipos.com Fuente de Internet	4%
2	www.monografias.com Fuente de Internet	4%
3	digitum.um.es Fuente de Internet	3%
4	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	2%
5	www.grupoeducar.cl Fuente de Internet	2%
6	uvirtual.ujaen.es Fuente de Internet	2%
7	ruizjuan.retos.org Fuente de Internet	1%
8	importanciadelaactividad.blogspot.com Fuente de Internet	1%

9	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	1%
10	faros.hsjdbcn.org Fuente de Internet	1%
11	www.taringa.net Fuente de Internet	1%
12	sonoma-county.org Fuente de Internet	1%
13	Submitted to National University College - Online Trabajo del estudiante	1%
14	Submitted to Instituto Superior de Formacion Docente Salomé Urenq Trabajo del estudiante	<1%
15	www.buenastareas.com Fuente de Internet	<1%
16	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1%
17	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	<1%
18	www.fundacionestadio.com Fuente de Internet	<1%
19	www.guioteca.com Fuente de Internet	<1%

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 15 words
Excluir bibliografía	Activo		