

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de la higiene en el deporte de los adolescentes

Trabajo académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Física

Autor.

Rosas Edilberto Delgado Díaz.

Jaén – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de la higiene en el deporte de los adolescentes

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Jaén – Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de la higiene en el deporte de los adolescentes

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y
forma

Rosas Edilberto Delgado Díaz (Autor)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Jaén – Perú

2019



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Jaén, a diecinueve días del mes de febrero de dos mil veinte, se reunieron en el colegio Bracamoros, 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 Oswaldo 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: *Importancia de la higiene en el deporte de los adolescentes*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **DELGADO DIAZ ROSAS EDILBERTO**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciando el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **16**.

Por tanto, **DELGADO DIAZ ROSAS EDILBERTO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.


Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Dedicatoria a mi familia, que constantemente me está apoyando, en mis metas profesionales

INDICE

DEDICATORIA.	5
ÍNDICE.	6
RESUMEN	7
ABSTRACT.	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I	12
ANTECEDENTES	12
CAPITULO II	17
2.1 Definición de Higiene	17
2.2 Importancia de la Higiene	17
2.3 Definición de Higiene personal	18
2.4 Hábitos de higiene	18
2.5 Cómo adquirir hábitos de higiene	18
CAPITULO III	20
LA HIGIENE EN EL DEPORTE	20
3.1 El deporte.	20
3.2. La higiene deportiva	20
3.3. Higiene deportiva en adolescentes	20
3.4. Normas de higiene personal en la familia y en la escuela	21
A. Higiene de la piel, axilas, pies y genitales	21
B. Higiene Bucal	21
3.5. Recomendaciones de las actividades deportivas	22
3.6. Rol del docente.	22
CONCLUSIONES	24
REFERENCIAS CITADAS	26

RESUMEN

Este trabajo de investigación denominado “la importancia de la higiene en el deporte de los adolescentes” surge del propósito de mejorar las condiciones de higiene y salud de los estudiantes del nivel secundario, ya que se presenta mucho descuido en lo que respecta sus adecuados hábitos. Plantea como objetivo, conocer los hábitos de higiene. El método que se ha utilizado en este trabajo, es descriptivo y exploratorio, y se ha utilizado diversas fuentes bibliográficas.

Palabras claves: higiene, hábitos, adolescentes.

ABSTRACT.

This research work called "the importance of hygiene in adolescent sports" arises from the purpose of improving the hygiene and health conditions of secondary school students, since there is a lot of neglect regarding their proper habits. The objective is to know the hygiene habits. The method used in this work is descriptive and exploratory, and various bibliographic sources have been used.

Keywords: hygiene, habits, adolescents..

INTRODUCCIÓN

La salud y la educación son las encargadas de fortalecer y promover factores protectores de salud, entre la higiene y los hábitos saludables, desde el enfoque de calidad de vida de las personas.

La higiene no solo es importante para la salud de los niños, y las personas, en general la higiene es importante para construir buenos hábitos que deben perduran durante el tiempo

Dentro de la escuela, la práctica de la higiene personal, es una responsabilidad individual que se va adquiriendo a través de un proceso de educación, Ya que el niño va adquiriendo hábitos en el seno familiar, y en la escuela estos hábitos deben ser reforzados o modificados.

Se debe señalar, que hay una constante relación entre la higiene y la educación física, ya que al ser una constante actividad deportiva o física, por lo general, uno termina sudando o ensuciando, y es ahí donde se debe tener buenas prácticas de higiene que se debe de formar, posteriormente.

Sin embargo, existe descuido muchas veces por parte incluso de los adolescentes, cuando practica las actividades y en particular, los deportes en el Área de educación física, propiciando malas prácticas de hábitos de higiene o en todo caso, olvidándose de esta actividad, lo cual merma en la salud.

De acuerdo a estudios la edad de 14 a los 17 años, suele ser el abandono de la práctica deportiva organizada, debido a un mal planteamiento del deporte en las primeras edades.

Teniendo en cuenta la institución educativa (nivel secundario) cumple un papel muy importante en la construcción y transmisión de valores, conocimientos y conductas; es el espacio adecuado para el fortalecimiento de habilidades y prácticas formativas en los adolescentes, de nuevas formas de pensar, sentir, y actuar frente a la vida y a la salud

Además, la importancia de la higiene personal en la salud, radica ya que muchas enfermedades se transmiten al estar en contacto con virus, bacterias y hongos que se encuentran en el medio ambiente escolar

Para tener un mejor desarrollo de la investigación, se han planteado los siguientes objetivos:

Objetivo general

- Conocer la importancia de la higiene en el deporte de los adolescentes

Objetivos específicos

- Conocer el marco conceptual de la higiene y sus clasificaciones.
- Señalar la importancia de la higiene dentro en el contexto escolar
- Identificar los hábitos de higiene dentro del contexto del deporte y el rol de los educadores.

El trabajo de investigación está compuesto de 4 capítulos.

En el capítulo I, se plantea el problema de investigación, así como la formulación del problema y los objetivos. En este caso, se ha tocado la descripción de la problemática, porque se ha tocado la higiene dentro del área de educación física, además se ha delimitado que son los adolescentes del nivel secundario, lo que se pretende investigar. También se indicado algunas limitaciones del trabajo, así como la justificación y los aportes que se pueda tener

En el capítulo II, se encuentra algunos antecedentes de trabajo de investigación en relación al tema o problemática, lo cual no se encontrando en demasía, ya que el trabajo tiene pocas investigaciones sobre el enfoque educativo.

En el capítulo III, se desarrolla algunos aspectos fundamentales del marco teórico en relación a la higiene, la adolescencia, etc.

En el capítulo IV, todo lo que tiene que con el contexto de la higiene y el deporte más propiamente y dentro del ámbito educativo

Finalmente se concluye en relación a los objetivos trazados inicialmente, y sobre destacando sobre la importancia de la higiene en este ámbito educativo

Este trabajo de investigación es producto de las diversas fuentes bibliográficas e información, de análisis e interpretación, además el método es descriptivo exploratorio.

Para encaminar esta revisión bibliográfica se parte de cuestionamientos claves para introducir en la temática sobre la importancia de la higiene en el deporte de los adolescentes y que trataremos de ir dilucidando a lo largo de este trabajo.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.1. Antecedentes de estudios.

Reategui (2008) en su “Tesis de Doctorado en Salud Pública, tuvo como objeto de estudio al saber sobre promoción de la salud en familias y personal del Distrito de San Juan- Loreto” y como objetivos: “analizar dichos saberes y discutir si estos saberes se articulan o no”. “El abordaje teórico se basó en la concepción de saber de JAPIASSU (1991), la educación dialógica de FREIRE (2000), la filosofía de la praxis de GRAMSCI (1981), y la promoción de la salud de FRANCO (1995), AROUCA (2003) y GARCIA (2005). La investigación cualitativa fue desarrollada según el método creativo y sensible de CABRAL (1998), cuya dinámica de creatividad y sensibilidad (calendario) fue desarrollada en 4 encuentros: 02 con las familias y 02 con el personal de salud, totalizando 29 participantes”. “Para el análisis de datos, se hizo uso de los principios del análisis de discurso según ORLANDI (1997)”. Los resultados de este trabajo se basan en el diálogo que se establece entre la familia y el personal de salud, revelando que el conocimiento sobre la promoción de la salud se compone de dos vertientes: social y tecnológica. El conocimiento de las familias es inherente a su formación social y cultural y a su filosofía general, lo que conduce al primer tipo de análisis: dimensión social, los discursos muestran que la salud es satisfacer las necesidades básicas, y la promoción de la salud es cuidar el medio ambiente, la enfermedad. prevención y estilo parental. El conocimiento del personal de salud es inherente a su formación académica y filosofía lineal, lo que da lugar a la segunda categoría: la dimensión técnica, donde el discurso se orienta al concepto de salud y se apoya en la intervención técnica, es decir: “La salud es el completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad”. Asimismo, el concepto de promoción de la salud se relaciona con la orientación, educación, sensibilización, difusión de servicios, ampliación de cobertura, control y prevención de enfermedades. Las

prácticas de los promotores de salud destacan la labor de difusión, focalización, fumigación, vacunación y desparasitación relacionada con población, autoridades y educación.

Marín (2011) desarrolló la tesis titulada “Estrategia terapéutica para niños con obesidad de 7 a 12 años de edad en la Universidad Deportiva del Sur – Venezuela”. Esta investigación tuvo por objetivo “facilitar a los profesionales de la Cultura Física de una estrategia terapéutica con los elementos necesarios para la atención de los niños obesos con un carácter integrador”. La evaluación omitida por estándares expertos ha sido verificada científicamente y se cree que puede mejorar la salud de los niños, restaurar y mantener un peso ideal y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en la población que desarrolló la estrategia. El trabajo se resume de la siguiente manera: Los estándares de la comunidad científica para el tratamiento de la obesidad infantil enfatizan que es necesario reducir la controversia todos los días. Observando los avances en el tratamiento de las enfermedades en las últimas décadas, la rehabilitación física es esencialmente multifactorial y depende del bienestar de los niños.

Pérez (2009) realizó un estudio titulado “Impacto de la clase de educación física sobre la actividad moderada y vigorosa en niños de primaria para la Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte”. Utilizó el sistema de aptitud física observada y tiempo de enseñanza (sofit) para evaluar la participación de los niños en actividades de moderadas a vigorosas en las clases de educación física para observar las actividades físicas de 1,007 estudiantes de tercer y cuarto grado de la escuela primaria. Se seleccionaron siete escuelas públicas y privadas para evaluar el impacto de siete variaciones del entorno de educación física sobre la duración de la participación en actividad física moderada y vigorosa (mv). Los resultados mostraron que la duración media del curso fue de 37,3 minutos (duración oficial: 50 minutos). El tiempo medio perdido por lección es de 25,4 minutos. Ningún niño en edad escolar participa en actividades físicas de moderadas a vigorosas durante al menos el 50% del tiempo de clase.

Todas las escuelas dedican menos del 6% de los estudiantes de la clase a aprender sobre los efectos físicos del ejercicio físico. “El trabajo concluye que en la clase de educación física no se promueve la actividad física mv, ni la participación en actividad física a largo plazo”.

Macarro, Moreno, y Torres (2010) publicaron un estudio titulado “Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada en la Revista de Educación”. El propósito de este trabajo fue analizar, en alumnos de Bachillerato, los motivos y el nivel de abandono de práctica de actividad físico-deportiva. En él, han participado 857 alumnos que estudian primer curso de Bachillerato en centros educativos públicos, concertados y privados de la provincia de Granada. En el presente estudio, se ha utilizado una metodología de investigación de carácter mixto cuantitativo-cualitativo, mediante un diseño descriptivo tipo encuesta e interpretativo, empleando dos técnicas distintas de recogida de información: cuestionario cerrado y grupos de discusión. Con ello, se ha logrado la triangulación en cuanto a métodos para contrastar los datos y así acercarnos al problema de investigación desde dos perspectivas distintas que se complementan y obteniendo una visión más real de la situación. El análisis descriptivo básico y la comprobación de si existen diferencias. “El trabajo de investigación llega a las siguientes conclusiones: existe un fenómeno de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva relevante en la población adolescente, que se evidencia más esta situación en las chicas que en los chicos; el más importante motivo que provoca el abandono de la práctica de actividad física en los jóvenes que la realizaban es por la falta de tiempo; a este motivo le siguen, en orden de importancia, porque prefieren hacer otras actividades en su tiempo libre y por pereza y por desgana; entre los motivos principales de abandono de la actividad físico deportiva no hay diferencias entre las chicas y los chicos”.

Granada, I. (2011) realizó una investigación titulada “Educación física y salud: un análisis de sus relaciones y dimensión social para la Universidad Autónoma de

Madrid”. El objetivo de este trabajo es reflejar el énfasis de la sociedad en la actividad física como un medio para crear personas más saludables basadas en el sistema educativo. El trabajo extrae las siguientes conclusiones: La práctica del ejercicio físico juega un papel muy importante en la realización de los hábitos de vida saludables de los adolescentes. Interviene en comportamientos beneficiosos desde los hábitos nutricionales hasta los comportamientos sociales. Por lo tanto, es un elemento inigualable de prevención y prevención. Inversión en el sistema social; los beneficios de la educación física inciden en todos los aspectos de la salud: física, intelectual, social, emocional e incluso espiritual, lo que nos permite tener una mayor calidad y esperanza de vida.

Por otro lado, Chillón (2005) expuso su tesis titulada “Efectos de un programa de intervención de educación física para la salud en adolescentes de 3.º de ESO para optar el grado de Doctor en la Universidad de Granada, España”. El objetivo principal de este artículo es desarrollar un plan de intervención EFpS basado en UD, dirigido a niños pequeños en el tercer grado de ESO, integrando conceptos, procedimientos y actitudes, y proporcionando materiales novedosos para el curso. En cuanto a la metodología, este es un estudio basado en una mezcla de investigaciones cuantitativas y cualitativas. Es un diseño cuasi-experimental de dos grupos, porque tiene como objetivo mantener la autenticidad del aula y las condiciones de la situación real, y solo se manipula a través de la intervención del programa basado en el tratamiento de salud deportiva. “El trabajo llega a las siguientes conclusiones: Una de las grandes satisfacciones de este estudio de investigación ha sido el replanteamiento continuo que se genera en torno al hecho educativo, confirmando una vez más, la no existencia de una receta única ni mágica. La confirmación de la relación existente entre la práctica de AFD y el grado de satisfacción con las sesiones de EF por parte del alumnado, justifica el alto valor educativo que puede jugar esta área en la adquisición de dicho hábito de vida”.

Asimismo, Paredes, et al, (2009) desarrollaron la tesis titulada “Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado

en los usuarios de los 14 gimnasios de Empresas Públicas de Medellín Cesar Augusto Paredes Arcila para optar la licenciatura en la Universidad de Antioquía, Medellín”. El objetivo principal de la tesis es determinar la actitud de los usuarios de gimnasios de EPM hacia las actividades deportivas relacionadas con la salud desde la perspectiva de procesos y resultados. El método de investigación aplicado a este trabajo es la investigación cualitativa, que produce datos descriptivos: lengua propia de las personas, hablada o escrita, y comportamiento observable. El estudio llegó a las siguientes conclusiones: Encontraron que las actitudes de los usuarios de gimnasios de EPM hacia la actividad física desde la perspectiva del proceso y los resultados están relacionadas con la salud. Por lo tanto, se ha confirmado la existencia de la dimensión de actitud hacia la actividad física; algunas actitudes se adoptan debido a un conocimiento conceptual detallado de la práctica, como la prevención, el desempeño, la autonomía y la seguridad. “Desde aquí se pueden evidenciar los componentes afectivos y cognitivos expuestos desde el marco teórico, que especifican las actitudes hacia la actividad física; Es importante para los educadores físicos el conocimiento de las actitudes hacia la actividad física porque éstos inciden en el desarrollo de actitudes en las personas, con el fin de reorientar las conductas hacia intenciones más saludables desde las prácticas físicas. De igual modo se espera que sirva como precedente en futuras investigaciones para resaltar la importancia del educador físico en cualquier contexto donde se vislumbre la actividad física”.

CAPITULO II

ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA HIGIENE

2.1 Definición de Higiene

El Gobierno de Mendoza, a través de sus ministerios de Salud (2014) menciona que la higiene, en lo que, respecto de tipo personal, es el conjunto de cuidado que necesita el cuerpo, para aumentar su vitalidad y además mantenerse en un estado saludable. Además, este concepto, tiene que ver con el aseo, limpieza y el cuidado del cuerpo.

2.2 Importancia de la Higiene

Ghazoul (2014) indica que la importancia de la higiene va más allá de las prácticas propiamente de aseo, este es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable, y también se encuentra relacionado con la alimentación, el ejercicio físico, y la salud mental. Además, cumplen algunas funciones importantes:

- Contribuye a la formación de una imagen positiva de sí mismos
- Facilita las relaciones interpersonales
- Prevenir la aparición y desarrollo de las enfermedades
- Mejora la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.

UNICEF (2000) señala que la higiene tiene por objetivo conservar la salud y prevenir enfermedades, por ello, se deben de cumplir las normas o hábitos de higiene, tanto en la vida personal, escuela, comunidad.

Además, señala que trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud, y con el tiempo, se puede lograr hacer un hábito. Para ello, es conveniente la práctica y valoración de los hábitos desde los niños, adolescentes y jóvenes en la práctica cotidiana, para que se consoliden los conocimientos conceptuales, actitudinales y procedimentales.

2.3 Definición de Higiene personal

Gobierno de Mendoza, (2014) resalta que la higiene personal tiene que ver con el “objeto de situar a la persona en mejores condiciones de salud frente a los riesgos que puede tener el ambiente y del propio de ser humano”

Gutiérrez, Guerrero y Guamán (2015) indican que la higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, no solo se trata de tener el pelo bien peinado, cepillarse los dientes o lavarse la cara, sino es una actividad que puede prevenir la prolongación de gérmenes y enfermedades, y evitar el desarrollo de alergia y trastorno de piel

2.4 Hábitos de higiene

Gutiérrez, Guerrero y Guamán (2015) Señalan que “es el medio por el cual puede evitar posibles enfermedades, y que los hábitos de higiene son cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través del proceso de educación, correspondientes a los padres y profesores”

2.5 Cómo adquirir hábitos de higiene

Ghazoul (2014) señala que los padres deben ser los primeros en dar el ejemplo, y los docentes también fomentando los hábitos desde temprana:

- “La práctica diaria
- Ambiente apropiado
- Los elementos apropiados alcance de todos
- Cada momento debe ser grato
- Ser creativo a innovador, se debe utilizar técnicas motivadoras para los lograr estos hábitos, en caso no funcione la forma convencional”

2.6 El adolescente en los hábitos de higiene

Ghazoul (2014) señala que “La infancia es la mejor etapa para que los niños aprendan comportamientos higiénicos y los apliquen durante el resto de sus vidas. Si los niños/as y adolescentes son involucrados en el proceso de desarrollo como participantes activos, pueden llegar a ser agentes de cambio dentro de las familias y un estímulo para el desarrollo de la comunidad”.

Quiroga (2004) indica que la adolescencia es toda una etapa en la cual atraviesa por factores biológicos, psicológicos y sociales.

Villar (2009) indica que es más que una etapa biológica, es todo un proceso de expansión y crecimiento, de germinación y creatividad.

Asimismo, Uriarte (2010) señala que es un espacio donde se abren caminos para posibilitar el logro de la identidad sexual.

En la educación física constituye una etapa importante.

CAPITULO III

LA HIGIENE EN EL DEPORTE

3.1 El deporte.

Muchos autores coinciden que el deporte, es una actividad física lúdica de competición reglamentada e institucionalizada, por ejemplo, la Carta Europea del Deporte (1992) define como “una actividad física, en la cual, a través de una participación organizada o no, tiene el objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, además del desarrollo de las relaciones sociales u la obtención de resultados de competición en todos los niveles”

Asimismo, la Comisión europea (1998) atribuye al deporte, cinco tipos de funciones que son claves para el desarrollo social: la función educativa, la función de salud pública, la función cultural, la función lúdica, etc.

3.2. La higiene deportiva

La higiene deportiva, significa, mantener una serie de hábitos que puedan ayudar a obtener el máximo rendimiento con el ejercicio físico.

3.3. Higiene deportiva en adolescentes

No existe un solo concepto o definición sobre la higiene del deporte en los adolescentes a lo largo de la investigación, ha habido tantos conceptos y definiciones en

sus más amplias expresiones, por ende, trataremos de realizar un paneo en algunas de estas definiciones acerca de la higiene del deporte en los adolescentes, tratando de rescatar similitudes y diferencias en los diferentes autores en el presente trabajo monográfico.

3.4. Normas de higiene personal en la familia y en la escuela

UNICEF (2000) señala que dentro de las normas de higiene personal, son las actividades relacionadas con la higiene y cuidados del cuerpo que permiten la consolidación de hábitos de higiene en los niños, niñas y adolescentes dentro ello se puede indicar:

A. Higiene de la piel, axilas, pies y genitales

Higiene de la piel, axilas, pies y genitales, para ello es recomendable bañarse diariamente, secar bien todas las partes del cuerpo, cambiar a diario la ropa interior, lavar la ropa con jabón, mantener las uñas limpias, mantener los pies calzando y cómodos, lavar bien las zonas de la piel de mayor sudoración, usar desodorante no irritables y talco que le permitan mantenerse secas.

B. Higiene Bucal

UNICEF (2000) señala que los dientes son importantes de nuestro cuerpo, y cumplen funciones específicas durante la alimentación, algunas recomendaciones son:

- “Cepillarse correctamente los dientes
- Limpiar los dientes utilizando la técnica del barrido
- Usar el hilo dental para remover los restos de alimentos

- No excederse ni consumir chucherías o golosinas
- Visitar al odontólogo cada cierto tiempo”

3.5. Recomendaciones de las actividades deportivas

Jiménez, lahuerta, Bistuer señalan, **antes del deporte**

- Una revisión médica
- No hacer coincidir la práctica del deporte con la digestión de la comida
- Realizar calentamiento previo y progresivo

Durante el deporte

- Utilizar el material apropiado
- Practicar el ejercicio o deporte con la intensidad adecuada
- Beber líquido , si se trata de ejercicio de larga duración

Después del deporte

- Unos minutos de actividad física muy suave
- Se debe tomar una ducha con agua templada
- Una vez acabado del deporte, hidratarse correspondientemente.

3.6. Rol del docente.

UNICEF (2000) señala que el docente debe propiciar en los alumnos y alumnas la reflexión acerca de los hábitos de higiene y su importancia, en la que debe formular preguntas y actividades dirigidas, de acuerdo a las edades de grupo.

Además, UNICEF (2000) indica que el docente debe organizar el trabajo de los alumnos y alumnas para analizar en pequeños grupos, la información de los materiales de hábitos e higiene personal, y también orientar y facilitar la información de folletos, dípticos, afiches, y otros materiales de difusión, organizar y promover visitas a instituciones, planificar y conducir actividades, etc.

CONCLUSIONES

PRIMERA, Se concluye que la es importante la higiene del deporte en los adolescentes, ya que hay mucho descuido por parte de los adolescentes o no se tiene la información y el conocimiento adecuado, además tanto en el hogar, se debe de aprender la forma de hacerlo, pero también la escuela debe reforzar estas actividades, en este caso, a través del área de educación física, también puede desarrollar estrategias.

SEGUNDA, se concluye que diversas definiciones sobre la higiene y además también se encuentran distintos tipos de higiene, desde el tipo personal, hasta la higiene deportiva. En este caso, es la actividad, que nos permite cuidarnos antes cualquier enfermedad producida por bacterias, virus, hongos.

TERCERA, se concluye que la importancia va más de allá de solo mantenerse limpio y aseado, se trata de una marcha para poner en puesta prácticas y estilos saludables, que permitan contribuir a la salud mental y física, así como también es importante porque permite prevenir malos estados, la importancia de la higiene se debe ver en todo espacio o actividad, sea en la casa, escuela o centro de trabajo.

CUARTA, se concluye que los hábitos son importantes ya que contribuye a desarrollarlo con la práctica, además es el único medio para evitar posibles enfermedades, el rol del educador es concientizar y utilizar estrategias adecuadas para llegar bien al alumno, y este pueda aplicar estos hábitos que son importantes.

RECOMENDACIONES.

Se recomienda lo siguiente:

- A las autoridades, implementar con ambientes adecuados para la práctica masiva de los deportes s y la actividad física.
- A los docentes, capacitar estudiantes sobre la importancia que tiene la practica de las actividades físicas y deportivas en la vida y la salud del ser humano.
- A los padres de familia, apoyar y motivar a sus hijos a la practica de actividades físicas y deportes para obtener los beneficios de estos.
- A los estudiantes, practicar actividades físicas y deportivas a fin de obtener resultados positivos en su vida.

Santillano, I (2009) LA ADOLESCENCIA: AÑEJOS DEBATES Y CONTEMPORÁNEAS REALIDADES. Recuperado en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/udecada/v17n31/art04.pdf>

UNICEF (2000) Los Hábitos de Higiene. Recuperado de: <https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>

Uriarte, C. La resignificación de las identificaciones en la adolescencia, (2010). Recuperado de: <http://fepal.org/nuevo/images/stories/clara-uriarte.pdf>

Viñar, M. Mundos Adolescentes y Vértigo Civilizatorio. Montevideo, (2009). Recuperado de: https://sifp.psico.edu.uy/sites/.../trabajo_final_de_grado_andrea_seoane_mayo.pdf

Reategui, E, (2008). Saber sobre promoción de la salud en familias y Personal de salud. Universidad Nacional de Trujillo. Trujillo. Perú.

Importancia de la higiene en el deporte de los adolescentes

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe	3 %
Fuente de Internet		
2	repositorio.ute.edu.ec	2 %
Fuente de Internet		
3	www.slideshare.net	2 %
Fuente de Internet		
4	opac.unellez.edu.ve	2 %
Fuente de Internet		
5	www.scribd.com	1 %
Fuente de Internet		
6	revista.ened.edu.mx	1 %
Fuente de Internet		
7	dspace.ucuenca.edu.ec	1 %
Fuente de Internet		
8	viref.udea.edu.co	1 %
Fuente de Internet		
9	repositorio.utc.edu.ec	1 %
Fuente de Internet		

10	Submitted to Escuela Politecnica Nacional Trabajo del estudiante	1 %
11	anyy02.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	1 %
13	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
14	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1 %
15	200.11.208.194 Fuente de Internet	<1 %
16	digibug.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
17	www.buenastareas.com Fuente de Internet	<1 %
18	www.ssedf.sep.gob.mx Fuente de Internet	<1 %
19	archive.org Fuente de Internet	<1 %
20	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
21	estrellaalonzo.blogspot.com	

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía Activo



Oscar Calixto La Rosa Feljoo
Asesor.