

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

## **FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



### **Importancia de la práctica del deporte en los adolescentes**

#### **Trabajo académico.**

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor.

**Jair Panduro Silva**

**Juanjui - Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Importancia de la práctica del deporte en los adolescentes

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Juanjui - Perú

2020

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Importancia de la práctica del deporte en los adolescentes

El suscrito declara que el trabajo académico es original en su contenido y forma

Jair Panduro Silva. (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Juanjui - Perú

2020



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


**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Juanjuí, a veintidós día del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Maximino Cerezo, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Galbato La Rosa Fejoo, 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 práctica del deporte en los adolescentes"** para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **PANDURO SILVA JAIR**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado 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, **PANDURO SILVA JAIR**, 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. Oscar Galbato La Rosa Fejoo  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Rod Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## Importancia de la práctica del deporte en los adolescentes

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	spaoyex.es Fuente de Internet	5%
2	bforeclub.com Fuente de Internet	4%
3	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	core.ac.uk Fuente de Internet	<1%
5	dspace.ups.edu.ec Fuente de Internet	<1%

Excluir citas  Activo

Excluir bibliografía  Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva  
Asesor.

## **DEDICATORIA**

A Dios, a mi esposa y mis hijos, por apoyarme en todo momento durante mis estudios de segunda especialidad en Educación Física.

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	6
ÍNDICE.....	7
RESUMEN.....	8
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO I:.....	13
ANTECEDENTES DEL ESTUDIO.....	13
CAPÍTULO II.....	15
MARCO TEÓRICO.....	15
2.1. Definición de conceptos.....	15
2.1.1. Adolescencia.....	15
2.1.2. Actividad física.....	15
2.1.3. El deporte.....	15
2.2. Actividades físicas o deportes recomendadas para los adolescentes.....	16
2.2.1. Actividades físicas en la adolescencia.....	16
2.2.2. Deportes recomendados para los adolescentes.....	17
2.3. Importancia de la práctica del deporte en la adolescencia.....	20
2.3.1. En lo psicológico.....	20
2.3.2. En lo social.....	21
2.3.3. En lo físico.....	21
2.3.4. En la salud.....	21
2.4. Pautas que deben seguir los padres para incentivar en sus hijos actividades deportivas.....	25
CONCLUSIONES.....	28
RECOMENDACIONES.....	29
REFERENCIAS CITADAS.....	30

## RESUMEN

La presente monografía, tiene como objetivo, dar a conocer la importancia de la práctica de actividades deportivas en los adolescentes. Establecer recomendaciones sobre qué actividades deportivas son las más recomendadas para los adolescentes. El método utilizado para la monografía es de investigación descriptiva exploratoria. Se ha llegado a la conclusión que las actividades deportivas son de mucha importancia para los adolescentes porque proporciona beneficios psicológicos, físicos, sociales y de salud, todo lo cual le permitirá gozar de una vida plena y tener una mejor relación con sus pares y con el resto de las personas. Los deportes más practicados y recomendados para los adolescentes son: atletismo, balón mano, baloncesto, fútbol, gimnasia, ciclismo, judo y natación.

**Palabras claves.** Adolescencia, actividades físicas, deporte.



## **ABSTRACT**

The objective of this monograph is to make known the importance of the practice of sports activities in adolescents. To establish recommendations on which sports activities are the most recommended for adolescents. The method used for the monograph is exploratory descriptive research. It has been concluded that sports activities are of great importance for adolescents because they provide psychological, physical, social and health benefits, all of which will allow them to enjoy a full life and have a better relationship with their peers and with the rest of the people. The most practiced and recommended sports for adolescents are: athletics, handball, basketball, soccer, gymnastics, cycling, judo and swimming.

Key words. Adolescence, physical activities, sport.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad la ciencia y la tecnología se han desarrollado de manera vertiginosa, lo que ha provocado que las personas de todas las edades realicen sus actividades diarias sin mayor esfuerzo. Este hecho ha originado un exceso de sedentarismo, lo que a su vez acarrea problemas de salud en las personas.

Este problema también se presenta en los adolescentes. Si bien es cierto que esta etapa de la vida se caracteriza por estar en constante actividad física; sin embargo, en estos tiempos los jóvenes se involucran menos en prácticas físicas o deportivas. Muchos consideran de poca significatividad para sus vidas, y prefieren entretenerse por ejemplo viendo televisión, jugando videojuegos, utilizando las redes sociales como el facebook, youtube, whatsapp, facebook messenger, wechat, instagram, entre otros.

Como profesor del nivel secundario en la Institución Educativa donde laboro, también he podido apreciar que los adolescentes se pasan una buena cantidad de tiempo en las cabinas de internet, otro grupo de estudiantes me comenta que ven muchas horas de televisión en sus casas. Los pocos adolescentes que practican deportes lo hacen de forma esporádica, y cuando algunos quieren formar parte del equipo de alguna disciplina deportiva del colegio, algunos padres les impiden porque piensan que están perdiendo el tiempo en asuntos sin provecho. Ante esta situación, podríamos preguntarnos, ¿cuál es la importancia de la actividad física y del deporte en los adolescentes? ¿Qué actividades físicas o deportes son las más recomendadas para los adolescentes? ¿Qué pautas deben seguir los padres para incentivar en sus hijos actividades físicas y deportivas?

A través de este trabajo monográfico se busca dar respuesta a estas interrogantes. Traté el tema “La importancia de la actividad físicas y el deporte en los adolescente ya que como profesor de secundaria quiero que mis estudiantes y los padres de familia aprendan a valorar la práctica del deporte como una forma de tener una vida plena, y que produce muchos beneficios tanto en la vida personal como también en lo social del adolescente.

La Organización Mundial de la Salud (Salud, 2008), estima que se producen 1.9 millones de muertes debido a niveles bajos de actividad física. También manifiesta por ejemplo que el 6% de las muertes anuales en el mundo se producen por la inactividad física de las personas. A su vez, la falta de actividad física o deportiva es un factor de riesgo para enfermedades no transmisibles (ENT) como la diabetes, el cáncer o los accidentes cardiovasculares.

Este trabajo es relevante debido a que este problema de la falta de práctica deportiva en los adolescentes se presenta en todos los contextos de nuestra sociedad peruana y mundial. Por tal motivo, se busca incentivar en los jóvenes la práctica del deporte, ya que ellos serán los principales beneficiados con las ideas que se plantea en este trabajo. Incluso en uno de los capítulos se brinda una serie de sugerencias para que los padres de familia estimulen a sus hijos en la práctica de algún deporte.

En este trabajo de investigación monográfico se ha utilizado diversas fuentes de investigación como son tesis, monografías y algunos artículos científicos publicados de manera virtual y algunas fuentes de información a través de fuente físicas. El método utilizado de la monografía es de investigación descriptiva exploratoria.

Para tener el desarrollo del presente trabajo se han considerado los siguientes objetivos:

#### Objetivo general

- Dar a conocer la importancia de la práctica de actividades deportivas en los adolescentes.

#### Objetivos específicos

- Establecer recomendaciones sobre qué actividades deportivas son las más recomendadas para los adolescentes.
- Determinar pautas que deben seguir los padres para incentivar en sus hijos la práctica de actividades deportivas.

El trabajo está estructurado de la siguiente manera: en el primer capítulo se presenta los antecedentes de la investigación; en el segundo capítulo tenemos el marco conceptual

donde trataremos sobre algunas definiciones básicas, las actividades físicas o deportes recomendadas para los adolescentes, la importancia de la actividad física y la práctica del deporte en la adolescencia y algunas pautas que deben seguir los padres para incentivar en sus hijos actividades físicas y deportivas; por último, tenemos las conclusiones del trabajo, algunas recomendaciones y las referencias.

Finalmente, quiero agradecer a Dios, el Todopoderoso, por darme la vida, la salud y permitirme estudiar esta segunda especialidad en Educación Física. También a la Universidad Nacional de Tumbes, por ser el centro universitario que me ha permitido acceder al estudio de posgrado, en la modalidad de segunda especialidad en Educación Física, y brindarme el privilegio, el honor y la oportunidad de ser formado en esta prestigiosa Institución Universitaria. Por último, a los docentes de la Universidad de Tumbes, que han colaborado como tutores de la segunda especialidad en Educación Física y haberme dado todos los conocimientos necesarios para asumir nuevos desafíos profesionales al servicio de la educación y de nuestra nación.

## **CAPÍTULO I:**

### **ANTECEDENTES DEL ESTUDIO**

(Ventura, Vigil, & Zetino, 2017) en su investigación “Relación entre la práctica deportiva del paciente de 10 a 19 años y los diagnósticos por sistemas más frecuentes que consultan clínica INDES, UCSFI JUCUAPA, UCSF CHIRILAGUA, TIERRA BLANCA en el periodo de marzo a junio de 2017” para optar el grado de doctor en medicina, llegaron a la conclusión que los pacientes que están en la edad de 10 a 19 años de la clínica INDES realizan menor cantidad de consultas debido a que la mayoría de ellos realizan actividades deportivas a nivel de competición, y en caso asistan sus consultas son en la mayoría de ellos por lesiones o diagnóstico del sistema muscular o esquelético que son ocasionadas en sus actividades deportivas, como también llegaron a la conclusión aun en épocas de infecciones respiratorias ellos no lo contraen debido a los grandes beneficios que tiene la práctica de actividades deportivas planificadas, organizadas y rutinarias. Nos indican también que los pacientes que no practican deporte tienen mayor probabilidad de presentar diagnósticos de infecciones respiratorias y gastrointestinales.

Por último, sus estudios llegan a la conclusión que las personas que practican alguna actividad deportiva presentan alto índice de masa corporal normal a comparación de quienes no lo practican quienes tienen probabilidades de sufrir de sobrepeso, obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares entre otros.

(Cabrejos, 2016) En su investigación “Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria, de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, UGEL 03, Cercado de Lima” para optar el grado de magister en Educación con mención en actividad física para la salud, manifiesta que existe relación entre práctica actividad físico – deportiva y el estilo de vida de los alumnos del Colegio Parroquial “Santísima Trinidad”. También que una perspectiva de salud o bienestar está en consonancia con una actividad que va de moderada a vigorosa, de tal manera que en los niveles moderados de actividad se encuentran los mayores beneficios saludables,

mientras que éstos disminuyen con los altos niveles de actividad física. Además nos indica que se debe tener en cuenta que los beneficios se encuentran en el carácter habitual y frecuente de la práctica, es decir, cuando la actividad física se convierte en parte de la vida cotidiana de las personas.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Definición de conceptos**

##### **2.1.1. Adolescencia**

La adolescencia es una etapa muy importante en el proceso de la vida de las personas ya que el niño va mostrando cambios en su aspecto físico, psíquico y social. Estos cambios se producen de manera más temprana en las mujeres que en los varones. Durante la adolescencia los cambios más destacados están relacionados con la inteligencia, la fuerza, la imaginación, la sexualidad, la búsqueda de la libertad e individualidad y la perseverancia en metas personales. Al respecto, (Zawadzki, 2004) manifiesta:

La adolescencia es el proceso dinámico de transición de la niñez a la edad adulta. Si bien la adolescencia se define más por las características sexuales, esta etapa de la vida desarrolla rápidos cambios en el aspecto físico y el comportamiento social, psíquico y emocional. (p. 34)

##### **2.1.2. Actividad física**

La actividad física es aquella que involucra todos los movimientos corporales que realizamos en las diversas actividades de nuestra vida cotidiana. Pérez (Chillón, Tercedor, Delgado, & González, 2002) manifiesta que “La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que requiere un cierto gasto energético” (p. 5). Por otra parte, (Castillo, Balaguer, & García, 2007) manifiestan que “La actividad física hace referencia a actividades físicas, como por ejemplo jugar a pillar, bailar, saltar a la comba e ir en bicicleta, es decir, actividades que producen movimientos corporales, que requieren un esfuerzo físico” (p. 203).

##### **2.1.3. El deporte**

El deporte es la actividad física, sometido a reglas, donde las personas demuestran sus habilidades, destrezas o fuerza física en una acción determinada. Pérez

(Chillón, Tercedor, Delgado, & González, 2002) define el deporte como “un conjunto de reglas que condicionan una determinada situación motriz” (p. 5). Asimismo, (Castillo, Balaguer, & García, 2007) manifiestan que “El deporte es entendido como una actividad física e intelectual de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionales (p. 202).

## **2.2. Actividades físicas o deportes recomendadas para los adolescentes**

### **2.2.1. Actividades físicas en la adolescencia**

Según (Gavin, 2019) en su portal de internet sobre Salud Infantil nos brinda recomendaciones para que los adolescentes desarrollen actividades físicas:

Las horas destinadas para las actividades físicas y deportivas en los niños y adolescentes es un aproximado de una hora al día que pueden ser de moderadas a intensas.

Además, el autor manifiesta:

- Las actividades aeróbicas deben predominar, ya que esto involucra los músculos de mayor proporción y estas actividades deben ser practicadas en periodos más prolongados. Por ejemplo, correr, bailar, nadar.
- Las actividades que van desde moderadas a intensas deben tener una duración de 60 minutos, logrando así cumplir la meta de una hora diaria.
- hay actividades que van a permitir el fortalecimiento de los músculos y de los huesos y estas se deben practicar por lo menos tres veces a la semana.

Tanto niños y adolescentes deben incluir en su plan diario la práctica de algún deporte o un programa de actividades físicas de manera planificada donde se busque que tanto como el sistema muscular y óseo se fortalezcan. Otra actividad que puede incluirse son ejercicios de fuerza, pero con la supervisión de algún adulto entrenado y calificado para que se pueda prevenir alguna lesión que conlleva estas actividades, como por ejemplo el levantamiento de pesas.

A los adolescentes se les debe brindar las herramientas y oportunidades para que practiquen un estilo de vida saludable, mucho más si se ve interés en ellos, por lo general los adolescentes disfrutan de casi todas las actividades físicas como la natación, el baile, el fútbol, el voleibol, basquetbol, yoga, entre otros. Es primordial



que los adolescentes incluyan actividades y ejercicios físicos en su vida diaria para evitar que tengan un estilo de vida sedentario, como por ejemplo pueden ir al colegio caminando, hacer tareas domésticas o encontrar un trabajo activo a tiempo parcial.

A su vez (Pérez, Tejero, & Llorente, 2018) nos brindan algunas recomendaciones para los adolescentes entre 11 a 17 años se mantengan físicamente activos:

- Realizar al menos 1 hora diaria de ejercicio de intensidad moderada y 3 veces a la semana de alta intensidad.
- Evitar televisión o similar (videojuegos, móvil, ordenadores) (no en dormitorio). Máximo 2 horas.
- Animarles a implicarse en algún deporte/actividad a largo plazo. DEPORTE PROGRAMADO.
- Actividad física familiar 1 vez/semana.
- Actividad física parenteral de rutina como modelo. (p.51)

Según (Serrano, 2014) la actividad física en los jóvenes muchas ventajas ya que les ayuda a que los huesos y los músculos sean más fuertes, ayuda a mejorar la coordinación, el equilibrio y la postura, como también fortalece el corazón, prevención de algunos problemas de salud como el sobrepeso.

### **2.2.2. Deportes recomendados para los adolescentes.**

La adolescencia es un periodo de la vida de gran significatividad para el ser humano ya que en esta etapa se producen cambios en su personalidad. Para lograr superar todas estas dificultades propias de su edad, el adolescente debe practicar algún deporte que sea de su interés y contar con el apoyo de sus padres.

A continuación se presenta los deportes ideales para los adolescentes, según la web del colegio Williams (Williams, 2018) de la ciudad de México:

#### ***Atletismo.***

En el aspecto físico el atletismo reduce los porcentajes de colesterol, grasa corporal, regulando el sistema cardiovascular y fortalece el sistema inmunológico.

Integralmente: fomenta la práctica de valores como la persistencia y la perseverancia.

### ***Baile.***

En el aspecto físico: ayuda a mejorar las malas posturas, ayuda al desarrollo de la fuerza muscular, la resistencia, mejora la coordinación motriz, mejora la concentración, la inteligencia, la memoria.

Integralmente: ayuda a fomentar las relaciones interpersonales, ayuda al trabajo en equipo, la empatía, la autoestima, elimina el estrés, la ansiedad, y lo canaliza a otras actividades y pensamientos positivos.

### ***Equitación.***

Físicamente: ayuda a mejorar la coordinación motriz, al desarrollo muscular, ayuda a la mejora del equilibrio, ayuda a relajar los músculos que muchas veces los músculos contraídos generan complicaciones como la espasticidad.

Integralmente: practicar alguna actividad física ayuda a promover la práctica de valores como el respeto, la responsabilidad, también ayuda a desarrollar la inteligencia espacial.

### ***Básquetbol.***

En el aspecto Físico: ayuda a desarrollar y fortalecer el sistema muscular, aumentando la vitalidad, la energía, como también ayuda al crecimiento tanto en la estatura como en los reflejos.

Integralmente: ayuda a controlar el temperamento elevado, fomenta la disciplina, la práctica de valores, ayuda a mejorar las relaciones interpersonales, se desarrolla la empatía, el compañerismo.

### ***Ciclismo.***

Físicamente: la práctica de este deporte ayuda a prevenir enfermedades de la hipertensión, también enfermedades cardiovasculares, ayuda a la prevención de la obesidad, la diabetes, el colesterol elevado.

Integralmente: disminuye los niveles de ansiedad, estrés, al ser un deporte al aire libre y en contacto con el medio ambiente mejora los pensamientos y sentimientos y los evoca a la mejora de la autoestima, liberación de la mente.

### ***Gimnasia Olímpica.***

Físicamente: favorece la flexibilidad y coordinación, disminuye la sensación de cansancio y genera sensación de mayor nivel de energía y disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.

Integralmente: desarrolla la confianza y estabilidad emocional, permite la autorealización, contrarresta la timidez, desarrolla el sentido del ritmo e incrementa el sentido de disciplina.

### ***Esquí.***

Físicamente: con la práctica de este deporte la persona se vuelve más ágil, su cuerpo más flexible, su capacidad de coordinación y equilibrio aumenta.

Integralmente: es una actividad en contacto con la naturaleza, lo cual permite salir de la rutina, despejar la mente, disminuyendo los problemas de ansiedad y estrés.

### ***Tenis.***

Físicamente: quienes practican este deporte desarrollan la inteligencia espacial, mejorando sus coordinaciones motrices, estimula la concentración y la agilidad.

Integralmente: es una actividad que ayuda a quien lo practica a desarrollar capacidades de resolución de problemas, toma de decisiones y a trabajar bajo presión, ayuda a ser más organizado o a planificar sus acciones en base a una meta.

### ***Fútbol o flag fútbol.***

Físicamente: trabaja bastante con las extremidades inferiores, fortaleciendo el sistema muscular, el abdomen, mejora el equilibrio, las coordinaciones, ayuda a fortalecer el sistema óseo.

Integralmente: ayuda al proceso de socialización, estimulando las relaciones interpersonales, la autonomía y la autoestima. Fomenta el trabajo en equipo, el compañerismo y el espíritu competitivo.

### ***Natación.***

Físicamente: ayuda al fortalecimiento del sistema respiratorio, al buen funcionamiento del sistema cardiovascular, si es practicada a edades tempranas fortalece los tejidos.

Integralmente: es una actividad que mejora la capacidad de concentración.

## **2.3. Importancia de la práctica del deporte en la adolescencia**

### **2.3.1. En lo psicológico.**

Según (Larrosa, 2015) nos da a conocer los beneficios psicológicos del deporte en la adolescencia:

- La práctica de algún deporte ayuda a la formación en valores y es una excelente herramienta para que los jóvenes aprendan el sentido de la disciplina, sobre la perseverancia y sobre el trabajo duro y disciplinado para lograr un objetivo, como también, propicia a la competitividad de manera sana y saludable.
- Ayuda en gran medida a aliviar los niveles de estrés y ansiedad, mejorando el sueño y el estado mental.
- Evita que los estudiantes se sumerjan en el mundo y consumo de sustancias coactivas y que perjudican su salud como las drogas, el alcohol, el tabaco.
- Es una gran herramienta para combatir el sedentarismo producto de la inactividad de estar viendo televisión x periodos muy largos, o por el factor laboral, dedicando por lo menos una hora diaria a estas actividades en beneficio de la salud física y mental.

También (Quicios, 2019) manifiesta sobre los beneficios psicológicos del deporte en los adolescentes:

- El deporte ayuda a que los pensamientos, sentimientos, actitudes sean más estables.
- Aumenta la autoestima. Con la práctica del deporte la sensación de bienestar y de optimismo son las recurrentes. El estado de ánimo de quien lo practica mejora, viendo con otra perspectiva diferentes situaciones en la que se encuentra tomando mejores decisiones.
- Ayuda a desarrollar su personalidad.

### **2.3.2. En lo social.**

Según (Raga & Rodríguez, 2001), la práctica del deporte hace de los chicos personas con menor ansiedad social-timidez, mayor consideración con los demás y mayor capacidad de liderazgo, a la vez que se muestran menos retraídos socialmente.

Para (Pelegrín, Garcés, & Cantón, 2010):

Los jóvenes que practican un deporte tienen un menor riesgo a desarrollar actitudes y conductas de tipo agresivo y desviadas, al mostrar conductas más abiertas, consideradas, mostrando respeto hacia los demás, aceptando reglas y normas, tienden hacia un mayor control de sus propias acciones, y se perciben como más populares, seguros y con una mayor autoconfianza. (p.74)

### **2.3.3. En lo físico.**

Mackelvie KJ y cols (Pérez, Tejero, & Llorente, 2018) manifiestan que “El ejercicio físico mejora la resistencia muscular y la habilidad motora, aumenta la fuerza muscular y produce mayor y mejor densidad y mineralización ósea” (p.54).

### **2.3.4. En la salud.**

Para todos es muy conocido que mantenerse activo físicamente y, mejor aún, practicar algún deporte es muy beneficioso para la salud de las personas. En la etapa de la adolescencia, que es una etapa de mucha actividad, es bueno ejercitar al máximo el cuerpo, ya que algunos jóvenes presentan conductas sedentarias, que es precisamente lo que se quiere evitar. A continuación se les presenta un listado de las enfermedades de las que te logras librar si practicas algún deporte o te mantienes activo físicamente según (García, 2020) en su web Psicología y mente.

#### ***Presión arterial alta.***

Las actividades aeróbicas como correr, saltar, nadar, andar en bicicleta se ha demostrado que son actividades muy efectivas que ayudan a controlar distintos aspectos que perjudican la salud como la presión alta, problemas del sistema óseo, colesterol elevado, pero todo ellos acompañado de un sistema de alimentación saludable.

### ***Enfermedades cardíacas.***

También la práctica de actividades aeróbicas se ha demostrado que ayuda a prevenir enfermedades del sistema cardiovascular como los infartos, las arritmias cardíacas, los saltos, como también problemas de hipertensión arterial. Se recomienda un entrenamiento básico de actividades aeróbicas y es suficiente en beneficio de la salud.

### ***Sobrepeso y obesidad.***

Los problemas de sobrepeso y obesidad son consecuencia de tener una vida sedentaria sin ningún tipo de actividad física dentro de la rutina diaria, acompañado de una mala alimentación. Los beneficios de las actividades físicas y deportivas en este aspecto cumplen un rol fundamental para combatir con ello pero todo esto tiene que estar acompañado de una toma de conciencia y voluntad y de una alimentación saludable.

Según la OMS citado en (OMS, 2020) los problemas de obesidad y sobrepeso son consideradas como una acumulación desproporcional y excesiva de la grasa en el cuerpo y que perjudica en todos los aspectos la salud de las personas, trayendo consigo enfermedad del corazón, diabetes, cáncer de mamas, ovarios, etc.

### ***Diabetes tipo II.***

En la actualidad la diabetes se ha convertido una de las enfermedades de mayor padecimiento a nivel mundial, que es referida a las alteraciones de los niveles de glucosa en la sangre. Según las investigaciones las actividades físicas y deportivas son un gran aliado para combatir dicho problema. Reduciendo en un 42% este problema mediante ejercicios físicos ayudando al organismo a usar la insulina.

### ***Osteoporosis.***

Los ejercicios físicos son la clave para que el sistema óseo se fortalezca, el proceso de actividad física ayuda a que se refuerce y mejore la densidad esquelética, previniendo el deterioro de los huesos, reduciendo el riesgo de sufrir fracturas. La osteoporosis es una enfermedad que afecta a los huesos por la disminución de la densidad de masa ósea.

### ***Estrés.***

Tanto el problema de sobrepeso, diabetes y obesidad son los problemas de salud más enormes a nivel mundial ya a ello se suma los problemas de estrés que conlleva muchas veces problemas de ansiedad y depresión y en casos más graves al suicidio. La práctica de ejercicios ayuda a disminuir estos niveles de estrés logrando que el disminuya la producción de la hormona llamada cortisol.

### ***Colesterol alto.***

Los ejercicios físicos son muy beneficiosos para reducir la aparición de problemas cardiovasculares asociados al colesterol elevado. La buena alimentación que va acompañado de ejercicios van a disminuir los niveles de colesterol malo y van a aumentar que los niveles de colesterol bueno o HDL.

El colesterol elevado produce acumulación de colesterol en las paredes de las arterias y estos a medida que se acumulan reducen el flujo de la sangre por las arterias lo que puede conllevar a distintas complicaciones como ataques cardiacos, accidentes cardiovasculares y esto se puede prevenir mediante un estilo de vida saludable comiendo sano sin abusar de las comidas chatarras, consumo de grasa animal, dejando de fumar, de beber alcohol, evitar el sedentarismo y todo ello achampañado de ejercicios como parte de una rutina diaria. (Mayo Clinic, 2019)

### ***Enfermedades oculares.***

Según investigaciones realizadas por Investigative Ophtalmology & Visual Science mediante la realizacion de entrenamiento fisico se puede prevenir problemas oculares, realizar actividades aeróbicas de manera continua como correr, andar en bicicleta puede disminuir en un 19% el peligro de pérdida macular.

### ***Artritis.***

Las actividades aeróbicas moderadas son una herramienta efectiva para prevenir los problemas de artritis, ayudando al fortalecimiento de los músculos que rodean a las articulaciones, evitando que los cartílagos que envuelven los huesos se desgasten.

### ***Alzheimer.***

Es recomendable que las personas entre los 25 y 45 años practiquen alguna actividad física todos los días ya que puede ayudar a prevenir la pérdida de memoria y la degeneración de las neuronas del hipocampo. La realización de ejercicios físicos según algunos estudios incrementa la formación de nuevas neuronas mejorando el aspecto cognitivo.

### ***Depresión.***

Los ejercicios físicos son efectivos para reducir los problemas de depresión los cuales van desde los más leves hasta los más severos y que necesitan tener un tratamiento psicológico, pues estos ejercicios ayudan a que el organismo libere sustancias como la serotonina o endorfinas que están relacionadas con el estado de ánimo de las personas. Además, como se ha visto en líneas arriba los ejercicios físicos ayudan a mejorar la autoestima, mejora las relaciones interpersonales.

### ***Fibromialgia.***

Esta enfermedad se puede prevenir con rutina de ejercicios diarios ya que ayuda a manejar el dolor agudo de los músculos, sensaciones de fatiga o cansancio. Especialmente aquellos entrenamientos de resistencia moderada como el Tai Chi o Pilates.

### ***Cáncer.***

Según investigaciones de la Medicine & Science in Sports & Exercise la práctica de ejercicios físicos moderados por lo menos durante dos horas diarias ayuda a las mujeres a disminuir los riesgos de padecer cáncer a la mama. El cáncer puede prevenirse a tiempo mediante estilos de vida saludable que implica comer sano y hacer ejercicios.

### ***Ansiedad.***

Con el entrenamiento físico se pueden prevenir problemas a ansiedad que son trastornos de aspecto psicológico. Al hacer ejercicios quien lo practica se libera de preocupaciones, despejando la mente.



### ***Resfriados y la gripe.***

La práctica de ejercicios físicos fortalece el sistema inmune lo cual evita contrae resfriados y gripe.

## **2.4. Pautas que deben seguir los padres para incentivar en sus hijos actividades deportivas.**

Si bien es cierto que durante la etapa de la adolescencia los jóvenes soy muy activos y entusiastas, sin embargo, hay un grupo importante de adolescentes que no logra desarrollar esa actividad física debido a muchos factores. Para ello, los padres de familia son los llamados a incentivar en sus hijos una vida activa físicamente. Pero, ¿cómo lograrlo? ¿Qué deben hacer los padres para fomentar en sus hijos la práctica de actividades físicas y deportivas? Al respecto, (Pérez, Tejero, & Llorente, 2018) proponen en su artículo algunas recomendaciones para los padres:

- Se recomienda la realización de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios, pudiendo repartirse en dos o más sesiones, en su mayor parte aeróbica e intercalando actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana.
- Compartir con los hijos la actividad física. Se debe” predicar con el ejemplo”. Si un niño ve que sus padres practican deporte, se mostrará interesado en realizarlo. Hay que intentar planificar actividades familiares dinámicas y divertidas.
- No al sedentarismo. Cualquier tipo de actividad cotidiana es mejor que la opción sedentaria. Por ello se debe caminar, utilizar la bicicleta y subir por las escaleras. Limitar el tiempo frente al televisor, video juegos, ordenador, teléfono móvil y otros aparatos electrónicos.
- Limitar el tiempo delante de pantallas: De 0 a 2 años: no se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla. De 2 a 4 años: no se recomienda pasar más de 1 hora al día delante de una pantalla. Se debe participar activamente en el juego y actividad física de su hijo.

- Creación de hábitos. La práctica de ejercicio físico debe ser un hábito saludable desde la infancia. Los hábitos se mantienen fácilmente con el tiempo.
- Lo más importante es participar. Hablar con su hijo acerca de los programas de actividad física que realiza y ayudarlo a elegir la más adecuada y hacer que le resulte divertida e interesante.
- Diversión y juego. Son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre.
- Aumentar del esfuerzo de forma progresiva.
- Seguridad. El entorno físico debe ser adecuado y sin peligros. Es necesario hacer caso a las normas de seguridad para la práctica de deporte así como enseñarles a los hijos las normas de deportividad, y emplear un equipamiento adecuado. Protección adecuada durante la realización de la actividad física (casco, protecciones especiales, gafas, protector solar y otros...)
- La actividad física adaptada a cada situación mejora el estado de salud y la evolución de los niños con enfermedad crónica y discapacidad. Es importante la hidratación y alimentación adecuada y poner en valor los logros que se consiguen con el ejercicio físico.

Por otro lado (Quicios, 2019) también brinda algunas indicaciones a los padres para que se involucren en actividades físico deportivo:

- Ser ejemplo. Los adolescentes copian modelos de conducta al igual que los niños al igual que los más pequeños, imitan lo que ven. Si en el hogar ninguno de los miembros practica actividad física es muy probable que ninguno de los menores lo haga y será muy difícil de poder convencerlos de que lo practiquen.
- Ser informadores. Los padres han de aportar toda la información posible a sus hijos para que vean todas las ventajas de practicar un deporte. Será saludable, les ayudará a relacionarse con nuevos iguales, si el deporte es en equipo formarán parte de otro grupo de referencia.
- No presionar. Muchas veces, los padres cometen el error de presionar a los adolescentes para que hagan deporte. Hay que dejar que ellos vayan a su propio ritmo.

- Cómo elegir. Tener en cuenta que a la hora de elegir un deporte existen dos formas de hacerlo: ir rotando por diferentes deportes hasta encontrar el más acorde a sus preferencias o especializarse en un específico.
- La elección es suya. Será el joven el que elija el que más le gusta, pero serán los padres los que les orienten si el niño no sabe cuál elegir. Los padres deben guiarse por las preferencias, carácter y aptitudes de su hijo para ayudarlo.
- Esfuerzo de los padres. Será fundamental el esfuerzo de los padres cuando necesita equipamiento, o que le lleven a los partidos. En esta edad sigue siendo importante que miembro de la familia vayan a verles jugar. Les hace sentirse importantes.

## CONCLUSIONES

**Primera.** Las actividades deportivas son de mucha importancia para los adolescentes porque proporciona beneficios psicológicos, físicos, sociales y de salud, todo lo cual le permitirá gozar de una vida plena y tener una mejor relación con sus pares y con el resto de las personas.

**Segunda.** Los deportes más practicados y recomendados para los adolescentes son: atletismo, balón mano, baloncesto, fútbol, gimnasia, ciclismo, judo y natación. Sin embargo, para que un adolescente decida practicar cualquiera de estos deportes se debe tener en cuenta la condición física y psíquica del adolescente.

**Tercera.** Los padres de familia deben incentivar a sus hijos para la práctica de actividades deportivas a fin de que vayan adquiriendo este hábito de manera voluntaria y obtengan los beneficios necesarios para sus vidas.

## **RECOMENDACIONES**

- Reflexionar e incentivar en los adolescentes sobre las ventajas de la práctica de actividades deportivas.
- Comprometer a los Padres de Familia, para que se involucren en actividades deportivas con sus hijos, que permitirán desarrollar un mejor vínculo paternal y maternal.
- Los padres deben orientar para que sus hijos hagan una buena elección de su deporte de acuerdo a su condición física y motivación.

## REFERENCIAS CITADAS

- Cabrejos, J. C. (2016). *Actividades físico - deportivas desde una perspectiva de la educación para la salud en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Parroquial Santísima Trinidad, Ugel 03, Cercado de Lima*. Lima.
- Castillo, I., Balaguer, I., & García, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de psicología del deporte*, 201-210.
- Chillón, P., Tercedor, P., Delgado, M., & González, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 5-12.
- García, J. (2020). *Psicología y mente*. Obtenido de Psicología y mente: <https://psicologiamente.com/deporte/enfermedades-previenen-practicando-ejercicio-fisico>
- Gavin, M. (junio de 2019). *Salud infantil para padres/La actividad física y su hijo de 13 a 18 años*. Obtenido de Salud infantil para padres/La actividad física y su hijo de 13 a 18 años: <https://kidshealth.org/es/parents/fitness-13-18-esp.html>
- Larrosa, D. (17 de agosto de 2015). *abc color*. Obtenido de abc color: <https://www.abc.com.py/edicion-impres/a/suplementos/escolar/los-beneficios-del-deporte-en-la-adolescencia-1399096.html>
- Mayo Clinic. (2019). *Nivel de colesterol alto*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800>
- OMS. (3 de Marzo de 2020). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Pelegrín, A., Garcés, E., & Cantón, E. (2010). Estudio de conductas prosociales y antisociales. Comparación entre niños y adolescentes que practican y no practican deporte. *Información psicológica*, 64-78.
- Pérez, J. L., Tejero, M. A., & Llorente, F. J. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en la infancia y adolescencia. *Voxpaediatrica*, 49-56.
- Pérez, J., Tejero, M., & Llorente, F. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en la infancia y adolescencia. *Vox paediatr*, 49-56.

- Quicios, B. (02 de junio de 2019). *guiainfantil.com*. Obtenido de [guiainfantil.com: https://www.guiainfantil.com/articulos/adolescencia/la-importancia-del-deporte-en-la-adolescencia/](https://www.guiainfantil.com/articulos/adolescencia/la-importancia-del-deporte-en-la-adolescencia/)
- Raga, J., & Rodríguez, R. (2001). Influencia de la práctica de deporte para la adquisición de habilidades sociales en los adolescentes. *Aula abierta*, 29-45.
- Salud, O. M. (2008). *Guía para incrementar los niveles de actividad física*. Obtenido de [Guía para incrementar los niveles de actividad física: https://www.who.int/dietphysicalactivity/PAguide-2007-spanish.pdf?ua=1](https://www.who.int/dietphysicalactivity/PAguide-2007-spanish.pdf?ua=1)
- Serrano, E. (2014). *La actividad física en la adolescencia: un hábito saludable para mente y cuerpo*. Obtenido de <https://www.familiaysalud.es/crecemos/la-pubertad/la-actividad-fisica-en-la-adolescencia-un-habito-saludable-para-mente-y-cuerpo>
- Ventura, E., Vigil, I., & Zetino, M. (2017). *Relación entre la práctica deportiva del paciente de 10 a 19 años y los diagnósticos por sistemas más frecuentes que consultan clínicas indes, ucsf chirilagua, tierra blanca en el periodo de marzo a junio de 2017*. San Salvador.
- Williams, C. (26 de diciembre de 2018). *Colegio Williams*. Obtenido de [Colegio Williams: https://blog.colegiowilliams.edu.mx/deportes-ideales-adolescentes](https://blog.colegiowilliams.edu.mx/deportes-ideales-adolescentes)
- Zawadzki, N. (2004). La práctica deportiva en niños, niñas y adolescentes. *Pediatría*.