

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



Estilos de vida del adolescente deportista del tercer grado de secundaria

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física

Autor

Juan Carlos Oblitas Medina

Jaén – Perú

2020

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



Estilos de vida del adolescente deportista del tercer grado de secundaria

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)

.....

Jaén – Perú

2020

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



Estilos de vida del adolescente deportista del tercer grado de secundaria

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

Juan Carlos Oblitas Medina. (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva(Asesor)

Jaén – Perú

2020



**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 del año 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, el Dr. Oscar Calixto L Rosa Feijoo, coordinador del programa: representante de la Universidad Nacional de Tumbes, Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas 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: “*Estilos de vida del adolescente deportista del tercer grado de secundaria*”, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **OBLITAS MEDINA, JUAN CARLOS**.

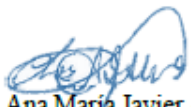
A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **16**.

Por tanto, **OBLITAS MEDINA, JUAN CARLOS**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional 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 Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado
DNI N° 00230120


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas
Secretario del Jurado
DNI N° 43852105


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado
DNI N° 07038746

Estilos de vida del adolescente deportista del tercer grado de secundaria

INFORME DE ORIGINALIDAD

7%	7%	3%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
3	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	www.ssedf.sep.gob.mx Fuente de Internet	1%
5	www.mysciencework.com Fuente de Internet	<1%
6	rua.ua.es Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1%

worldwidescience.org



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

9

Fuente de Internet

<1%

10

vdocuments.es

Fuente de Internet

<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

DEDICATORIA

Con mucho amor a mis hijos que son la razón para seguir adelante, que a pesar de todas las dificultades que me ha puesto la vida ellos han sido mi razón para seguir adelante.

A Dios por darme la salud y las fuerzas necesarias para no darme por vencida, y seguir las metas que me he trazado.

Juan Carlos

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	vi
ÍNDICE.....	viii
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCION.....	xii
CAPITULO I.....	15
LA PRÁCTICA DEL DEPORTE DE LOS ADOLESCENTES.....	15
1.1. Sus estilos de vida y la frecuencia con que práctica el deporte el adolescente estudiante	15
1.2. La importancia del conocimiento sobre los estilos de vida de los adolescentes.....	16
1.3. Pautas de comportamiento en relación con los estilos de vida.....	16
1.4. Frecuencia de práctica de actividad física de los adolescentes y su entorno social...	17
CAPITULO II.....	19
FACTORES INTERNOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DEL ADOLESCENTE DEPORTISTA.....	19
2.1. La autoimagen de los adolescentes sobre ellos mismos.....	19
2.2. La Autoestima.....	20
2.3. Autoconcepto corporal.....	20
2.4. Percepción de autoeficacia.....	21
2.5. Importancia del conocimiento de las características psicosociales de los adolescentes	22
CAPITULO III.....	24
LOS FACTORES EXTERNOS.....	24
3.1. Propuestas para formar estilos de vida activo y saludable desde el hogar.....	24

3.1.1. Propuestas para la reflexión y actuación de la familia.....	25
3.1.2. Propuesta para desarrollar hábitos y estilos de vida activa y saludable.....	26
CAPITULO IV	28
ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEPORTISTAS EN LA ESCUELA..	28
4.1. Que piensan los adolescentes de la educación física y de los profesores.....	28
4.2. Importancia de conocer la percepción y satisfacción de los adolescentes con el área de educación física y de los profesores.....	29
4.3. Que saben los adolescentes sobre la educación física.	30
CONCLUSIONES.....	31
RECOMENDACIONES.	32
REFERENCIAS CITADAS.	33
ANEXOS	36
.....	36

RESUMEN

El deporte es muy importante para conservar el buen estado de salud de las personas, en tal sentido es muy importante que las personas practiquen el deporte para que ayude a mejorar el funcionamiento del organismo, los adolescentes tienen en el área de educación física un espacio muy importante para la práctica del deporte, Puerto que les ayuda a mejorar sus estilos de vida su estado de salud y su misma presencia física, El presente trabajo Busca identificar los estilos de vida de los adolescentes respecto a la práctica del deporte Cómo influye Sus emociones y el entorno familiar y social en el que vive; De qué forma ayudan a la práctica del deporte y brindan las condiciones necesarias para que estos practiquen con frecuencia y se alejen de estilos de vida nocivos Cómo el consumo de sustancias tóxicas o el vivir una vida sedentaria que no le permite mejorar sus funciones vitales adecuadamente.

Palabras claves: deporte, salud, adolescentes, didáctica.

ABSTRACT.

Sports are very important for maintaining good health. Therefore, it is essential for people to practice sports to help improve the functioning of the body. Adolescents have a very important space in the physical education area for sports practice, which helps them improve their lifestyles, their health, and their physical appearance. This work seeks to identify adolescents' lifestyles regarding sports practice. How their emotions and the family and social environment in which they live influence them; how they contribute to the practice of sports and provide the necessary conditions for them to practice sports frequently and stay away from harmful lifestyles, such as the use of toxic substances or living a sedentary lifestyle that does not allow them to adequately improve their vital functions.

Keywords: sports, health, adolescents, didactics.

INTRODUCCION

El presente trabajo tiene como objetivo identificar los estilos de vida del adolescente deportista, como la práctica frecuente del deporte ayuda a su desarrollo intelectual, cuales son los aspectos que el docente tiene que tener en cuenta para el desarrollo de las actividades escolares, la información bibliografía adquirida sobre el tema nos da una visión sobre la interrelación que existe entre el aspecto personal del adolescente, el entorno familiar y el entorno social, como estos aspectos pueden influir de forma positiva o negativa y cuáles son los aspectos que hay que potenciar para hacer de la práctica deportiva una rutina saludable para los estudiantes.

El trabajo esta estructura en capítulos el primer capítulo tiene que ver con el planteamiento del problema los objetivos, el segundo capítulo con la práctica del deporte en los adolescentes, los estilos de vida la importancia del deporte; el capítulo tres analiza los factores internos del estudiante que le motivan a la práctica del deporte; en el capítulo cuatro tiene que ver con los factores externos que influyen sobre los adolescentes para que se motiven a la práctica del deporte como la familia, amigos o personas de su entorno social.

Finalmente tenemos las conclusiones que viene a ser a lo que hemos arribado luego de haber analizado el trabajo, y los anexos que son imágenes de estudiantes adolescentes practicando el deporte.

En la actualidad el rendimiento escolar de los adolescentes ha descendido mucho en relación con otras épocas, es así que según (Gaxiola, Gonzáles, Contreras, & Gaxiola, 2012) el rendimiento académico de los adolescentes mexicanos es insuficiente puesto que el 11,5% de los evaluados obtienen calificativos por debajo del promedio esperado en habilidades lectoras, el 31,2% habilidades elementales y excelente solamente el 5,3% en nivel excelente; es decir los adolescentes están pasando por un proceso de cambio que afecta a su rendimiento académico estas variables las podemos agrupar en externas que son los factores del contexto donde se desarrolla y las internas que son las características personales de los estudiantes.

Siguiendo esta misma perspectiva en Perú se realiza una investigación por el diario (Perú21, 2018) donde sostiene que los factores que afectan directamente el rendimiento académico están el desarrollo físico que cambia sus procesos fisiológicos y biológicos como que se vuelven más lentos, su sueño se vuelve más extenso y no hacen deporte se vuelven rutinarios. Otro aspecto es el desarrollo emocional el descubrimiento de la sexualidad, la afirmación de su género y el enamoramiento, además de la influencia del medio social las relaciones con los amigos de la escuela y del barrio los problemas de bullying, los déficits de aprendizaje por deficiencias en la lectura y escritura, las relaciones en el hogar con los padres, divorcio de los padres que afectan directamente al adolescente, además de las exigencias desmedidas de los padres.

Un aspecto importante también es la relación con los docentes, es decir un docente empático y un buen clima en el aula es un rol que beneficia a los estudiantes y a los docentes, cuando el estudiante se identifica con el docente la clase es exitosa (Perú21, 2018). Esta situación conlleva a replantear las estrategias de enseñanza y brindar mayor espacio a los adolescentes para que superen con éxitos los cambios que su propio organismo está pasando.

Diversos estudios señalan que la práctica del deporte mejora el rendimiento académico de las personas, sobre todo el deporte disminuye la ansiedad, confusión, trastornos por el estrés, tensión, enfermedades cardiovasculares entre otras; pero también aumenta el rendimiento académico, estabilidad emocional, el funcionamiento intelectual, estado de ánimo, imagen corporal positiva, autocontrol, entre muchos otros factores Márquez (1995) citado en (Pieta & Martínez, 2016).

Respecto a los estilos de vida de los adolescentes deportistas en el presente estudio nos proponemos buscar información relacionado al tema y cuáles son los beneficios que se obtienen para replicarlos en otros contextos escolares. La información que nos interesa es saber cómo es su comportamiento de los estudiantes que practican deporte respecto a los que no lo practican, como cambia la forma de relacionarse con sus compañeros, cuales son los beneficios respecto a su rendimiento académico y cuáles son los diversos cambios personales que experimenta, entre otros factores considerados importantes para nuestro estudio.

Así mismo esta información nos lleva a plantearnos diversas interrogantes sobre los estudiantes de nuestro medio si están practicando el deporte adecuadamente y si es beneficioso para ellos especialmente en el rendimiento académico, es decir buscaremos información sobre los estilos de vida de los adolescentes deportistas como les beneficia la práctica del deporte a su salud.

¿Cómo son los estilos de vida del adolescente deportista del tercer grado de secundaria?

Objetivos

Objetivo General

Identificar los estilos de vida del adolescente deportista del tercer grado de secundaria

Objetivos Específicos

- Identificar la práctica del deporte de los adolescentes del tercer grado de secundaria.
- Identificar los factores internos que intervienen en los adolescentes deportistas del tercer grado de secundaria
- Identificar los factores externos que intervienen en los adolescentes deportistas del tercer grado de secundaria

CAPITULO I

LA PRÁCTICA DEL DEPORTE DE LOS ADOLESCENTES

1.1. Sus estilos de vida y la frecuencia con que práctica el deporte el adolescente estudiante

La vida del adolescente se caracteriza por ser muy activa, en esta etapa de la vida la persona quiere explorar la vida con su grupo de amigos, además que se preocupan por su imagen corporal, es la etapa de la rebeldía siempre están haciendo lo contrario de lo que le dicen los adultos.

Pero en lo que respecta el deporte les gusta las competencias o los deportes de aventura, los jóvenes están constantemente practicando el deporte, pero lo hacen de forma personal en el grupo de amigos, es aquí donde los docentes y directivos deben planificar programas deportivos que los mantenga a los jóvenes ocupados, para mantenerlos alejados de situaciones o problemas que les puede afectar su integridad física y la salud.

Podemos decir que en la adolescencia es donde más se practica el deporte, los jóvenes tienen muchas ansias de participar en competencias deportivas con otras instituciones educativas donde los invitan, en competencias locales, regionales y nacionales, solamente son algunos de los deportes más conocidos como es el fútbol, vóley y atletismo, pero se dejan de lado algunos otras disciplinas muy importantes, por falta de infraestructura y de equipamiento.

Pero también hay adolescentes que no casi les gusta practicar los deportes más populares, pero si desean practicar otros tipos de deporte o gustan de las caminatas o turismo de aventura, que no se está practicando en las instituciones educativas.

1.2. La importancia del conocimiento sobre los estilos de vida de los adolescentes.

Es importante que los docentes registren los estilos de vida de los estudiantes, sus ritmos de aprendizaje y sus preferencias deportivas, para que a la hora de planificar sus actividades de aprendizaje sepa con qué recursos humanos cuenta y de qué forma debe atender a todos para que ellos no sientan que están siendo excluidos.

Los adolescentes tienen una personalidad cambiante y muestran mucha inseguridad a la hora de tomar decisiones pero para ello tienen a su docente quien debe ser el orientador del trabajo deportivo, pero siempre buscando involucrar a todos los estudiantes, a veces hay muchos buenos deportistas pero por el estilo de personalidad que tienen se sienten temerosos y son poco comunicativos, por ello el maestro debe darle la oportunidad a todos los estudiantes para que estos vayan perdiendo el miedo y se enfrenten a una competencia mostrando sus capacidades que tiene.

El maestro más que un entrenador debe ser un amigo un compañero, alguien que siempre este alentando a los estudiantes, para que estos no se den por vencidos o tengan temor de participar de las competencias deportivas, no debemos olvidar que es la escuela donde se forman los grandes deportistas, es la escuela el punto de partida para que los adolescentes se empiecen a formar como futuros deportistas.

1.3. Pautas de comportamiento en relación con los estilos de vida.

Los adolescentes por su propia etapa de vida que están pasando muestran una personalidad inestable cambiante es decir en algunos momentos pueden estar alegres y motivados y luego pueden pasar a estar triste y desmotivados, a esto se le llama personalidad ambivalente, que por su misma naturaleza los adolescentes la muestran con frecuencia.

Además, podemos decir que los adolescentes muestran enorme carga emocional que aún no han logrado controlarla y que sin la adecuada orientación se puede convertir en agresividad con sus compañeros y generar situaciones conflictivas.

Por ello el rol del maestro en esta etapa debe ser muy importante, el docente debe mostrar habilidades para la solución de conflictos, para motivar a los adolescentes a trabajar en equipo y para fijarse metas comunes, comprometiéndose a cumplir las tareas encomendadas con la finalidad de lograr esas metas comunes.

No debemos olvidar que los deportes siempre han sido las estrategias más efectivas para lograr el trabajo en equipo, es así que en el mundo empresarial se inventó el Coach (entrenador) y el Coaching (entrenamiento), que justamente significa entrenar a los empresarios a trabajar en equipo para lograr el incremento de la producción de una empresa. Es decir, la estrategia usada en los deportes se ha incluido en las estrategias empresariales con la finalidad de conocer las potencialidades y el talento de los trabajadores, para luego ubicarlos en donde les corresponde o en el área de la empresa que resulten ser más productivos.

1.4. Frecuencia de práctica de actividad física de los adolescentes y su entorno social.

La actividad física es muy frecuente en los adolescentes puesto que estos quieren lucir una figura atractiva y el deporte les ayuda a lograr lo que buscan con su imagen corporal.

Generalmente los adolescentes forman grupos con sus compañeros de clase para realizar algunas prácticas deportivas como el fútbol, vóley y algunos salen a correr especialmente por la mañana.

La actividad física que realizan los adolescentes superan los 60 minutos diarios y esto es beneficioso porque mejora la actividad cardiorrespiratoria, fortalecen los músculos y los huesos, además que incrementan el flujo sanguíneo que va al cerebro(Organización Mundial de la Salud (OMS), 2010), permitiéndole el desarrollo de las capacidades intelectuales y las habilidades deportivas y la concentración.

El entorno social se le amplía para el deportista porque este va conociendo otros lugares y otras personas, con ello también se incrementan sus beneficios para su desarrollo psicológico y social, además mediante el deporte las comunidades se hacen conocidas, lográndose un doble beneficio a nivel personal y a nivel social.

Entonces la comunidad educativa tiene que fomentar la práctica del deporte desde muy temprana edad en los estudiantes, en tal sentido las instituciones educativas tienen que convertirse en los semilleros de los futuros deportistas.

CAPITULO II

FACTORES INTERNOS EN LOS ESTILOS DE VIDA DEL ADOLESCENTE DEPORTISTA

2.1. La autoimagen de los adolescentes sobre ellos mismos.

Los adolescentes rinden culto a su imagen corporal, pero a nivel emocional pasan por un desequilibrio propio de la edad, la cual les conlleva a preocuparse más por su imagen corporal, muchas veces descuidando otros aspectos de su desarrollo como es el equilibrio emocional y el desarrollo cognitivo, la autoimagen es la forma como los adolescentes se ven así mismos y como creen que estas se muestran ante los demás, la imagen corporal está en constante cambio en los adolescentes y esto se les tiene que explicar para que no se sientan frustrados o sientan ciertas decepciones, que afecten su estado emocional (García Fernández & Garita Azofeifa, 2007).

La mayoría de adolescentes de 12 a 16 años tanto varones como mujeres muestran insatisfacción corporal, es decir no están conformes con su cuerpo o sienten que este no les agrada, muchas veces esto afecta su salud por restringen su alimentación o lo someten a dietas estrictas, algunos sienten cierta insatisfacción con la forma de su cuerpo, o sienten una preocupación exagerada por mejorar su forma, pues comparan con las de sus compañeros (Baile, J. & Garrido, E., 2002).

La autoimagen de su propio cuerpo que se forma el estudiante y el estar conforme con la totalidad o parte de este tiene que ver mucho con su estado de ánimo, lo que afecta a su vida personal como la autoestima, el autoconcepto personal, su autoeficacia, entre otros factores que afectan a su persona. La práctica del deporte mejora notablemente su estado emocional, porque le permite sacar esa energía negativa que tiene en su interior además que desarrolla otras competencias deportivas que le permiten mejorar su estado emocional y la percepción de sí mismo y de sus compañeros. Uno de los factores preventivos y protectores de los adolescentes es la práctica del deporte ya que este les permite encausar el incremento de la energía

positiva y la curiosidad intelectual dando un uso positivo a su tiempo y alejándoles de pensamientos nocivos en su vida, desarrollando actividades comunitarias o de activismo social como son las caminatas y los retiros (Páramo, M., 2011).

2.2. La Autoestima

La adolescencia es una etapa de vida muy complicada en el sentido del conjunto de cambios que se padecen, estos cambios surgen con tanta rapidez, que para las personas se les hace difíciles asimilarlos. En general todos se sienten con dificultades en su vida adolescente sean físicas, emocionales, biológicas, entre otras.

Muchos aceptan con agrado estos cambios pero algunos no lo aceptan y generan problemas y complicaciones emocionales, los cuales desencadenan problemas de salud como el sobrepeso, alcoholismo, drogadicción, tabaquismo, homicidios, accidentes de tránsito y muchos otros problemas derivados (Juan de Dios, E., 2017)

La baja autoestima es una crisis emocional que le puede llevar a los adolescentes a tomar decisiones erradas para su vida futura y su estado de salud, para Coopersmith citado en (Juan de Dios, E., 2017) “la autoestima es la evaluación que el individuo hace sobre sí mismo” (p.28); esta evaluación le permite aceptarse o no aceptarse a sí mismo, esta aprobación la muestra en el grado de considerarse capaz de hacer las cosas, se siente que es productivo y que esta productividad le da un estatus de aprobación en la sociedad y en el hogar; trayendo como resultado un alto grado de satisfacción personal y por ende una vida emocional plena y llena de satisfacción.

2.3. Autoconcepto corporal

En la época actual los sistemas comerciales han puesto patrones muy altos de belleza corporal con la que a diario bombardean con publicidad a los adolescentes, esta publicidad la encuentran en todas partes la televisión, internet, prensa escrita y muchos

otros medios más de publicidad, lo que hace que los adolescentes, sientan una gran carga emocional hacia su imagen corporal, el adolescente en esta etapa de su vida y con la influencia de los medios de comunicación necesita tener un cuerpo que rinda culto a la belleza que le están vendiendo a esa imagen de jóvenes o señoritas que aparecen en programas de televisión o a su artista favorito, muchas veces se sienten inconformes con su cuerpo y con ellos mismos (Guadarrama, R. & Veytia, M., 2018).

El descontento por su imagen corporal de los adolescentes muchas veces trae consecuencias negativas a la integridad de su persona tanto física como emocional, lo que se debe buscar en los jóvenes que estos tienen que aceptarse como son con su forma corporal y con sus diferencias porque todos somos diferentes y que las personas no solo somos cuerpo nada más sino que tenemos muchas potencialidades que no los podemos ver pero que forman parte de nuestra vida y que son mucho más importantes para nuestra vida futura como es la inteligencia, el amor, el éxito; lo cual nos da satisfacción duradera y nos ayuda a tomar decisiones acertadas para el éxito en nuestra vida futura.

Formar parte de un grupo nutrido de amigos que tengas similares gustos que nosotros es una ayuda practicar mi deporte favorito, la escuela tiene que dar la oportunidad a los adolescentes a formarse una autoimagen o un autoconcepto de su cuerpo como único e importante, es el reto que se debe cumplir.

2.4. Percepción de autoeficacia

Los docentes no se consideran eficaces porque ellos solo están inmersos en verse bien ante los demás, evalúan su estado o figura corporal, y olvidan los grandes logros en otras áreas de su desarrollo integral como es el cognitivo, es decir muchos adolescentes logran grandes éxitos en concursos de conocimientos, pero no lo valoran tanto porque están inmersos en agradarles o caerles bien a los demás.

Los adolescentes son muy eficaces en muchas áreas como las artes, ciencias y letras, están en plena época de la fantasía y el enamoramiento, tienen un gran potencial intelectual, esto se evidencia en la curiosidad por conocer el mundo, saber más sobre la vida futura, sobre los retos y responsabilidades que tienen que cumplir para lograr tener una vida exitosa.

Los adultos muchas veces no sienten que esta forma de vida tenga resultados buenos, porque quizá el adolescente no se adapte a lo que desean los adultos, es decir los adultos exigen que los adolescentes se comporten como adultos y se olvidan que ellos tienen una etapa propia de su vida y que se debe dejar que la desarrollen dándoles pautas que le permitan encaminar sus vidas puesto que ellos, tienen sus propios anhelos y necesidades, y deben cumplir el papel de orientadores para que tengan un desarrollo exitoso.

Los docentes deben incorporar espacios para que los adolescentes pongan en evidencia su eficacia sea intelectual, física, entre otras. Que ayuden a los adolescentes a fortalecer su imagen integral de eficacia y autoestima, que se sienta importante y admirado por los demás y sobre todo que sienta la propia satisfacción de sus logros personales.

2.5. Importancia del conocimiento de las características psicosociales de los adolescentes

Conocer las características psicosociales de los adolescentes porque ayuda a comprender la forma como aprenden y como se relacionan con sus demás compañeros, para tomar decisiones sobre la forma como se debe trabajar con los adolescentes, que estrategias se deben aplicar para el juego en equipos que permitan promover la ayuda mutua entre ellos.

También es importante porque desarrolla competencias para el trabajo en equipo y desarrolla el valor de la responsabilidad, que es muy importante en los adolescentes que están en plena formación de su personalidad

CAPITULO III

LOS FACTORES EXTERNOS

3.1. Propuestas para formar estilos de vida activo y saludable desde el hogar.

Desde el hogar los padres de familia deben fomentar una vida activa a los hijos hacerlos participar de programas deportivos sea en el barrio, la escuela el municipio, etc. los padres de familia deben participar con sus hijos de actividades que fomenten el deporte y la y la vida saludable, deben participar de manera conjunta ya sean los fines de semana o en sus momentos libres.

Los padres deben comprender que el deporte es muy importante para la salud de las personas, por ello deben una llevar una vida activa con la práctica constante del deporte; a pesar que el desarrollo social y económico del país demanda más tiempo para que los padres trabajen o estén ocupados, es importante que ellos dediquen su tiempo a los hijos salir a realizar caminatas, que les ayude a ganarse la confianza de los hijos.

Los adolescentes usualmente ya no conversan mucho con los padres por la misma época que están pasando se acercan más a los amigos y dejan de lado las relaciones con los padres, los padres deben implementar ciertas estrategias que le permitan acercarse más a los hijos es decir ser amigo de ellos dedicarles más tiempo y ayudarles a resolver problemas propios de su edad.

Salir los fines de semana feriados o momentos en que se tengan libre con los hijos pasear caminar al aire libre son momentos agradables y placenteros para los adolescentes que sienten que los padres se preocupan por ellos y que están pendientes de su desarrollo y sobre todo de su salud física y corporal.

3.1.1. Propuestas para la reflexión y actuación de la familia

La participación de los padres de familia en la escuela y sobre todo en la educación de sus hijos es muy importante a pesar de que existen normas a nivel ministerial que incentivan a la participación de los padres de familia, estos como que aún no lo hacen por diversos motivos según Martínez 2004 citado en (Blanco, 2014) existen muchos motivos Como por ejemplo la ausencia de una cultura participativa de los padres, la poca identidad con su comunidad la falta de información, poca confianza con los profesores, y sobre todo el desconocimiento sobre la importancia de su presencia para mejorar el rendimiento académico de sus hijos.

Además, existen otras causas cómo los horarios de trabajo de los padres de familia que casi siempre coinciden con el horario de clase de sus estudiantes y esto no les permite participar en la escuela con sus hijos, algunos padres no tienen esa cultura de participación y se sienten incómodos en la escuela, otro problema Es la falta de recursos materiales para trabajar con los padres ya sea mobiliario o espacios que le permitan desarrollar un trabajo más Dinámico en la escuela (Blanco, 2014).

Los maestros son quienes deben aplicar las estrategias adecuadas y progresivas para lograr la participación de los padres de familia en la institución educativa, no es fácil lograrlo de la noche a la mañana, pero si se requiere de un trabajo paciente organizado y sistemático que responda a las necesidades de los padres de familia y al tiempo que ellos pueden disponer para el trabajo en la institución educativa, En otras palabras es el maestro quien tiene que organizar las mejores estrategias y tener presente el tiempo necesario para poder trabajar con los padres de familia.

Una estrategia importante es solicitar la colaboración de los padres de familia en el trabajo escolar en el aula, que ellos dediquen espacio de su tiempo libre para ir a la escuela y apoyar y así progresivamente ir involucrando los en el trabajo con sus hijos, Pero debemos tener la paciencia suficiente para aceptar que son los padres de familia los que no disponen de tiempo y que nosotros debemos ser quién es programemos el trabajo de acuerdo a la disponibilidad del tiempo de los padres de familia.

Para ello se deben realizar diversas actividades, como las actividades extraescolares, de colaboración fuera del aula actividades fuera de casa, talleres de participación con los padres y la participación en la gestión de la institución educativa.

3.1.2. Propuesta para desarrollar hábitos y estilos de vida activa y saludable.

Las instituciones educativas se Proponen realizar actividades que promuevan la actividad física y la dieta saludable por lo tanto esta deben formar parte del comportamiento infantil y juvenil por ello deben proponer actividades diarias de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar y deben garantizar el desarrollo adecuado para favorecer una vida activa y saludable para ello debe contar con docentes especializados en el área de educación física y deporte (Cañizares & Carbonero, 2016).

Además, la institución educativa debe promover en la comunidad las competencias deportivas para fomentar los estilos de vida saludable que favorezcan a los estudiantes y a su familia y al entorno social próximo a la institución educativa, por ello se hace necesario planificar Competencias a nivel local y de comunidad ofreciendo gran variedad de estrategias que les permita a los estudiantes y las familias mejorar la práctica del deporte.

En tal sentido se busca desarrollar el interés por mejorar las capacidades físicas así Cómo mejorar los hábitos alimenticios con la actividad física, comprender los beneficios del ejercicio físico para la salud y Cómo afecta la vida sedentaria y la dieta desequilibrada en nuestra salud; así como los beneficios del deporte que ayudan al mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

Buscar la salud en la comunidad es implementar estrategias que permitan una vida saludable a todas las personas que forman parte del entorno de la institución

educativa para ello Es necesario plantear estrategias que ayuden a mantener una vida saludable, por ello la institución educativa debe fomentar y proteger la salud de su población desarrollando actitudes y valores positivos y promoviendo hábitos y estilos de vida saludable, para ello debe identificar los grupos de riesgo informales y motivarles a estas personas sobre los beneficios de practicar el deporte y a partir de ahí planificar un programa que fomenta el deporte tanto a los estudiantes como a los padres de familia en horario extracurricular donde participe toda la comunidad educativa (Sarría & Villar, 2014).

El docente de Educación Física debe proponer un programa de actividades deportivas para mejorar la salud y la calidad de vida de los estudiantes y los padres de familia así como los maestros, este plan de actividades debe estructurarse para trabajar en horarios extraescolares mediante talleres en las tardes y se deben tratar temas como la gimnasia y el deporte en equipo las competencias compadres y estudiantes y en fin diversas formas que puedan apoyar a mejorar la salud y mantener sobretodo ocupados a los estudiantes evitando que desperdician su tiempo en actividades nocivas para la salud.

En este aspecto el rol del docente de educación física Es muy importante y esencial para ello debe contar con todo un programa que mantenga actividades variadas y que cuente con el apoyo de diversos docentes para mejorar la calidad del trabajo y mantener motivados a los estudiantes y a los padres de familia en la participación misma de las actividades deportivas ,además incentivar les para desarrollar una alimentación sana libre de sustancias que puedan perjudicar su salud ya sea en el en el corto o largo plazo.

CAPITULO IV

ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DEPORTISTAS EN LA ESCUELA

4.1. Que piensan los adolescentes de la educación física y de los profesores

Los adolescentes tienen en la educación física y el deporte la visión que será la disciplina que le ayude a ser un buen deportista y mostrar una imagen corporal atractiva, además las disciplinas deportivas son un medio privilegiado para el desarrollo integral y positivo del adolescente (Caballero, P., 2014).

La educación física es un área muy apreciada por los estudiantes en la adolescencia por la gran influencia de los medios de comunicación que se le da a los deportes y por el culto que se le tiene al cuerpo, las grandes marcas de ropa deportiva, de perfumes y entre otros, tienen a sus principales aliados a deportistas éxitos del momento, esta gama de publicidad desarrolla un gran potencial en los adolescentes por sentirse atraídos al deporte.

Respecto a los docentes buscan un Coach que los enrumbe al éxito sin importar las deficiencias que puedan tener, los adolescentes buscan en los maestros de educación física, ese trampolín para el éxito, muchas veces olvidando que los grandes éxitos se logran con mucho sacrificio por parte de ellos mismos, que el maestro solo es el guía el que les da las indicaciones sobre cómo deben enfrentarse a la competencia, cosa que ellos muchas veces no tienen en cuenta, y que posteriormente no les permite lograr sus triunfos anhelados.

4.2. Importancia de conocer la percepción y satisfacción de los adolescentes con el área de educación física y de los profesores.

Conocer cuál es la percepción de los estudiantes acerca del área de educación física es importante para saber cuáles son las necesidades de aprendizaje de los estudiantes y como debemos atenderlo, que debemos planificar para que los estudiantes se sientan a gusto con el área a trabajar, además es importante porque eso nos ayuda a obtener buenos resultados, en las competencias que se presenten.

El adolescente percibe a la educación física como un área que le ayudará a sentirse bien consigo mismo porque obtendrá una buena imagen corporal, además en esta época los estudiantes son muy activos y toda la energía que tienen quieren dejarla en el campo de juego.

Así mismo es importante saber cuál es el impacto de nuestra presencia como maestros en los estudiantes, como se sienten trabajando a mi lado, cuales son las expectativas que esperan lograr o cuanto desean aprender de mi como profesional; debemos tener presente que la labor docente es muy complicada a veces podemos conocer mucho del tema a enseñar, pero no podemos despertar en los estudiantes el interés o el entusiasmo por aprender.

Es muy importante cultivar una amistad con los estudiantes que sientan que más que ser profesor y estudiante, se debe ser amigo debemos brindar los espacios para que ellos nos puedan decir que cosa nos falta y que cosa desean aprender del área, que ellos sientan la confianza de que se está educando para que sean mejores.

Esta confianza profesor alumno nos permite obtener mejores resultados en el proceso de enseñanza al docente y al estudiante mejora su aprendizaje, digamos que

se logran resultados favorables para ambos implicados en el proceso de enseñanza, estudiantes y docentes.

4.3. Que saben los adolescentes sobre la educación física.

Respecto al conocimiento del área de educación física y su importancia los estudiantes conocen poco, ellos lo que quieren es jugar y lograr buenos resultados, no saben que la educación es una disciplina que requiere de mucha practica y responsabilidad.

Es importante el rol del maestro para hacerles conocer lo importante que es conocer las técnicas y reglas de los deportes de su preferencia y como se debe trabajar en equipo, cual es la responsabilidad que se tiene con el equipo y cuán importante es para lograr buenos resultados.

CONCLUSIONES

- Los adolescentes practican el deporte por muchas horas al día lo hacen por diversos motivos, pero el principal motivo es por la imagen corporal de ellos mismos buscan mejorar su presencia hacia sus compañeros, los adolescentes buscar caer bien al grupo y ser atractivos para gozar de popularidad, por tal motivo el deporte es su mejor aliado.
- Los factores internos como la autoestima, autovaloración y el equilibrio emocional influyen positivamente en los estudiantes para ayudar a la práctica del deporte, les permite asumir la práctica del deporte como un estilo de vida saludable.
- Los factores externos como la familia influyen positivamente si ellos practican el deporte entonces los hijos también harán lo mismo como parte de un legado familiar, de igual manera ser parte de un grupo de deportistas
- Identificar los factores externos que intervienen en los adolescentes deportistas del tercer grado de secundaria
- Los estilos de vida de los adolescentes deportistas del tercer grado de secundaria en la escuela

RECOMENDACIONES.

- Promover una visión integral del deporte: Es importante que, además del aspecto estético, se resalte la importancia del deporte para la salud física y mental, el desarrollo de habilidades, el trabajo en equipo y la disciplina. Se pueden organizar charlas o talleres que aborden estos temas.
- Desarrollar habilidades socioemocionales: Integrar en el currículo escolar o en actividades extracurriculares programas que fortalezcan la autoestima, la resiliencia y el manejo de emociones. Esto puede incluir talleres de mindfulness o habilidades para la vida.
- Involucrar a las familias: Organizar actividades deportivas familiares o informar a los padres sobre la importancia de su ejemplo y apoyo en la práctica deportiva de sus hijos. Se pueden crear jornadas deportivas para padres e hijos.
- Realizar encuestas y grupos focales: Llevar a cabo investigaciones más profundas con los adolescentes, sus familias y sus entornos para identificar con precisión los factores externos específicos que los motivan o desmotivan.
- Promover un equilibrio entre el deporte y otras actividades: Asegurarse de que los adolescentes deportistas mantengan un equilibrio entre el entrenamiento, los estudios, el descanso y las actividades sociales

REFERENCIAS CITADAS.

- Baile, J., G., F., & Garrido, E. (2002). Insatisfacción corporal en adolescentes medida con el Body Shape ... Recuperado 5 de septiembre de 2018, de <http://www.redalyc.org/html/337/33720304/>
- Blanco, V. (2014). Una propuesta de trabajo para implicar a las familias en la IE. Recuperado de <https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/16607/16607.pdf>
- Caballero, P. (2014). El desarrollo positivo y las actividades físicas en el medio natural - Dialnet. Recuperado 5 de septiembre de 2018, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4770756>
- Cañizares, J., & Carbonero, C. (2016). *Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar*. Wanceulen S.L. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=u2x0DQAAQBAJ&dq=desarrollar+h%C3%A1bitos+y+estilos+de+vida+activa+y+saludable&source=gbs_navlinks_s
- García Fernández, L., & Garita Azofeifa, E. (2007). Relación entre la satisfacción con la imagen corporal, autoconcepto físico, índice de masa corporal y factores socioculturales en mujeres adolescentes costarricenses. *PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 5(1).
- Gaxiola, J., Gonzáles, S., Contreras, Z., & Gaxiola, E. (2012). Predictores del rendimiento académico en adolescentes con disposiciones resilientes y no resilientes. Recuperado 30 de diciembre de 2018, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472012000100003

- Guadarrama, R., H., J., Veytia, M., & Marcela. (2018). “Cómo me percibo y cómo me gustaría ser”: un estudio sobre la imagen corporal de los adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1). <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.1.5>
- Juan de Dios, E. (2017). RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE AUTOESTIMA Y LA PRÁCTICA DE CONDUCTAS SALUDABLES EN ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PEDRO SÁNCHEZ GAVIDIA – HUÁNUCO. Recuperado 5 de septiembre de 2018, de <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/1121>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperado 4 de septiembre de 2018, de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Páramo, M. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. Recuperado 5 de septiembre de 2018, de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082011000100009&script=sci_arttext
- Perú21. (2018). Educación: ¿Cuáles son los factores que afectan el rendimiento escolar en los adolescentes? Recuperado 30 de diciembre de 2018, de <https://peru21.pe/vida/educacion-son-factores-afectan-rendimiento-escolar-adolescentes-nndc-420465>
- Pieto, J., & Martínez, C. (2016). La Práctica de Actividad Física y su Relación con el Rendimiento Académico. Recuperado 30 de diciembre de 2018, de <https://g-se.com/la-practica-de-actividad-fisica-y-su-relacion-con-el-rendimiento-academico-2210-sa-S5875359b5dd64>

Sarría, A., & Villar, F. (2014). *Promoción de la salud en la comunidad*. Editorial UNED.

Recuperado

de

https://books.google.com.pe/books?id=PPGlAwAAQBAJ&dq=desarrollar+h%C3%A1bitos+y+estilos+de+vida+activa+y+saludable&source=gbs_navlinks_s

ANEXOS



Estudiantes practicando deporte olimpiadas deportivas escolares 2018

