

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Utilidad de la actividad física**

**Trabajo académico.**

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional de Educación Física

**Autor.**

**Osber Ojeda Moreto**

**Jaén – Perú**

**2018**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Utilidad de la actividad física

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**

**2018**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Utilidad de la actividad física

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

Osber Ojeda Moreto (Autor)

.....

Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

.....

**Jaén – Perú**

**2018**



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Jaen, al día siete del mes de agosto de dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E Teresa Ótoya Arrese, 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 (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: *"Utilidad de la actividad física"*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) **OJEDA MORETO, OSBER**.

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 dieciocho (18).

Por tanto, **OJEDA MORETO, OSBER**, 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 doce horas con veinte minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

Dr. Andy Roldán Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## **DEDICATORIA.**

A Dios ser superior que siempre guía mi vida.

A cada miembro de mi familia, por su apoyo constante.

A mis amigos y colegas, por su motivación para continuar mis estudios.

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	<b>7</b>
<b>ABSTRACT.</b>	<b>8</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>9</b>
<b>MARCO CONCEPTUAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>11</b>
1.1. Concepto de Actividad Física:	11
1.2. Concepto de Ejercicio Físico	15
1.3. Condición Física	16
1.4. Definición de Deporte	17
1.5. La asociación actividad física – salud. Los efectos fe carácter físico, mental y social	19
<b>UTILIDAD E IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA</b>	<b>26</b>
2.1. Factores que influyen en los hábitos deportivos	26
2.2. El género en el deporte	31
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>44</b>
<b>RECOMENDACIONES.</b>	<b>43</b>
<b>REFERENCIAS CITADAS</b>	<b>46</b>

## **RESUMEN**

La práctica de actividad física controlada y planificada produce numerosos beneficios sobre la salud y, sin embargo, existen numerosos estudios que demuestran que hay un importante fenómeno de abandono de esta práctica durante la adolescencia. El motivo más aludido para ese abandono es la falta de tiempo, al que siguen la preferencia por realizar otras actividades en su tiempo libre y la pereza y la desgana. La actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes, es necesaria para la promoción, conservación de la salud y consecuentemente mejorar la calidad de vida de las personas.

**Palabras clave:** Actividad, deporte, salud.

## **ABSTRACT.**

The practice of controlled and planned physical activity produces numerous health benefits and, however, there are numerous studies that show that there is a significant phenomenon of abandonment of this practice during adolescence. The most mentioned reason for this abandonment is the lack of time, which is followed by the preference for doing other activities in their free time and laziness and reluctance. Physical activity, like all the movements that are part of daily life, including work, recreation, exercises and sports, is necessary for the promotion, maintenance of health and consequently improving the quality of life of people.

**Keywords:** Activity, sport, health.

## INTRODUCCIÓN

Debido a los múltiples beneficios que aportan los deportes, la práctica regular de los mismos debe ser una constante en la vida de todos. Nadie desconoce los problemas actuales asociados al sedentarismo y la falta de ejercicio físico. La Asamblea Mundial de la Organización Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud durante su 57 ° período de sesiones en mayo de 2004, y pidió a todos los países que formularan la estrategia a nivel nacional.

En la Cuarta Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios de Deportes y Deportes (Atenas, 6 al 8 de diciembre de 2004), la UNESCO decidió tomar medidas específicas antes de realizar una auditoría mundial del impactante estado del deporte y anunció el "Año Internacional del Deporte 2005 "(Resolución A / RES / 58/5). La motivación de esta resolución es prestar atención continua a los múltiples beneficios que el uso del deporte puede brindar a los niños y jóvenes, especialmente la contribución específica a su desarrollo físico, social, emocional y cognitivo, y sentar las bases para el deporte de por vida.

Según Sánchez Bañuelos (1996) y Pérez Samaniego (1999), los beneficios para la salud de la actividad física controlada y planificada se pueden dividir en tres dimensiones: la fisiológica, donde el efecto positivo más destacado es la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares; un efecto psicológico, que puede resaltar el efecto ansiolítico relacionado con el bienestar general del individuo, y un efecto social, que puede tener un impacto en la promoción social y la autoestima. Teniendo en cuenta los beneficios de la actividad física y la actividad física, es interesante preguntarse si las personas aprovechan estos beneficios haciendo ejercicio de forma regular y sistemática.

García Ferrando (2005) señaló en un estudio sobre hábitos generales de ejercicio en España que los hábitos de ejercicio de los hombres se estabilizaron en un 41%, mientras que las mujeres experimentaron una mejora significativa y se elevaron al 26%. Moreno, Rodríguez y Gutiérrez (2003) en un estudio de estudiantes de educación secundaria obligatoria de 12 a 15 años

encontraron que el 24,6% de los estudiantes no realiza ninguna actividad física después de la escuela, mientras que el 75,4% de los estudiantes realiza alguna práctica deportiva.

### **Objetivo General**

Analizar la utilidad e importancia de la ejecución de la actividad física

### **Objetivos Específicos**

- Describir el marco teórico conceptual de la actividad física.
- Describir la utilidad e importancia de la ejecución de actividades físicas.

El contenido del trabajo se describe de la siguiente manera:

El capítulo I, contiene todo lo referente a definiciones de la actividad física.

El capítulo II, da a conocer la utilidad e importancia que tiene la realización de las actividades físicas en el ser humano.

Así mismo se presentan las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

## CAPITULO I

### MARCO CONCEPTUAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

#### 1.1. Concepto de Actividad Física:

Si bien existen múltiples estándares, es necesario comprender el concepto de actividad física. Al analizar estos estándares, podemos concluir que la actividad física serán todos los ejercicios naturales y / o planificados realizados por el ser humano para la prevención, la belleza, el rendimiento deportivo o el desperdicio de energía. para fines de rehabilitación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todos los deportes de la vida diaria, incluidos el trabajo, la recreación, el ejercicio y los deportes.

Los expertos de la OMS enfatizaron que unas pocas horas de ejercicio los fines de semana no son suficientes, porque no pueden compensar el estilo de vida sedentario del resto del tiempo. En este sentido, señalaron que los beneficios del ejercicio físico desaparecen del organismo a las 72 horas de su finalización, por lo que la práctica regular y continua es muy importante.

La OMS destacó otras ventajas del ejercicio físico, como la reducción de conductas de riesgo como la violencia o el abuso de drogas entre los jóvenes, además de que puede mejorar la agilidad física y mental de las personas mayores y ayudar a estas personas a combatir las emociones. Solitario. Para los niños, el ejercicio es una forma importante de desarrollar la coordinación y asegurar el desarrollo de huesos, músculos y articulaciones, así como la función cardíaca y pulmonar.

La actividad física es cualquier tipo de ejercicio físico realizado por el ser humano en un período de tiempo determinado, ya sea en el trabajo o durante el trabajo y el ocio,

aumenta considerablemente el gasto energético y el metabolismo en reposo, es decir, la actividad física consume calorías. Esto incluye caminar o andar en bicicleta como medio de transporte, baile, juegos y pasatiempos tradicionales, jardinería y tareas domésticas, y deportes o ejercicio consciente. El ejercicio generalmente implica algún tipo de competencia, y el ejercicio generalmente se realiza deliberadamente para mejorar la salud.

Según los expertos, nuestra esperanza de vida se sitúa entre los 100 y los 120 años, pero aún se desconoce la edad en la que comienza la vejez, no la edad en la que comienza el proceso de envejecimiento.

Para los expertos, el envejecimiento comienza desde el momento en que nacemos y tiene un mecanismo genético que impide la renovación celular ilimitada.

La primera es provocada por malos hábitos: tabaquismo, alcoholismo, nutrición insuficiente, falta de ejercicio, estrés, acumulación de sustancias tóxicas. Por otro lado, el segundo se logra a través de un estilo de vida saludable, que incluye no solo ejercicio físico regular —especialmente la prevención de problemas óseos a partir de los 50 años— sino también actividad intelectual.

No olvide que el ejercicio aumenta la producción de sustancias químicas, que promueven el desarrollo de neuronas y nuevas conexiones entre ellas, así como el crecimiento de vasos sanguíneos que nutren las estructuras existentes. Entre estas estructuras, la estructura esquelética comienza a envejecer a partir de los 35 años; luego comienza un proceso de reducción lenta, que se acelera con la menopausia en las mujeres, pero más lento en los hombres.

El ejercicio físico es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce el riesgo de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad al aumentar la interacción social. También promueve el bienestar de la comunidad y la protección del medio ambiente, incluida la inversión en las generaciones futuras.

Actividad física en la tesis doctoral-estudiante de deportes en Guadalajara (México). La relevante correlación biológica y cognitiva propuesta por Gabriel Flores Allende a la Universidad de Murcia nos dice que, desde el origen del ser humano, la actividad física ha existido en todo ejercicio natural y / o de planificación, es decir, en la vida cotidiana o en la vida cotidiana. Para algunos investigadores, como en el caso de Devís (2000), las actividades deportivas pueden ser consideradas como parte del patrimonio cultural humano, desde las actividades más cotidianas, como caminar y caminar, hasta actividades menos habituales, como la práctica de cualquier deporte. Esta situación muestra que en todas las actividades que realizamos, según Tercedor (2001), mientras haya ejercicio, habrá actividad física, aunque tales acciones pueden ser consideradas para evaluar la finalidad y el trasfondo social para evaluar si la energía es consumada. (Sánchez Bañuelos, 1996).

Se entiende por actividad física todos los movimientos corporales producidos por la contracción del músculo esquelético, que aumentan el gasto energético por encima del nivel básico (USDHHS, 1996a). Como lo mencionó Devís (2000), este concepto solo incluye la dimensión biológica, ignorando la cultura personal y social, situación que ayudará a explicar la actividad física. Para este investigador, en la dimensión personal, debido a la capacidad de ejercicio que le brinda la naturaleza del cuerpo humano, las diferentes experiencias de la vida de las personas interactúan. Como resultado del aprendizaje, valora el peso y la distancia, vive y valora los conocimientos muy diferentes. ganado El sentimiento sobre el medio ambiente y el propio cuerpo. Por su parte, la cultura social puede considerarse como una práctica social que le da al sujeto la oportunidad de interactuar con otros grupos. En resumen, la actividad física no debe tratarse de forma unidimensional, sino como un concepto que debe tratarse desde una perspectiva diferente.

Como se mencionó en las líneas anteriores, la actividad física existe en cualquier parte o hábito de nuestra vida diaria, incluida la ocupación, la familia, el transporte o desplazamiento y el tiempo libre (Heath, Pate & Pratt, 1993). Sabemos que subir escaleras, cortar el césped en el jardín, caminar o caminar, hacer las tareas del hogar, correr en el parque y hacer algún deporte pueden ser todo tipo de actividades deportivas. Sin embargo, considerando que la actividad física es multidimensional, también se pueden discutir bien

otras actividades que realizamos en nuestra vida diaria. Por ejemplo, según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (USDHHS, 1996a), el tiempo libre o las actividades deportivas recreativas se pueden subdividir en subcategorías, algunas de las cuales, como atletismo, actividades recreativas (senderismo, ciclismo) y entrenamiento deportivo, se destacan, cada uno de los cuales Cada elemento tendrá una función, es diferente. Los últimos comentarios pueden respaldar nuestro presagio de que es oportuno aclarar los conceptos relacionados con las actividades deportivas en el tiempo libre, haciendo referencia a las múltiples interpretaciones diferentes que las personas suelen aparecer o confundir al realizar actividades específicas.

Evidentemente, la interpretación constante de las actividades deportivas en el tiempo libre generó discusiones sobre este tema, especialmente la celebración de la Conferencia Internacional de Fitness, Deporte y Salud realizada en Toronto en 1990. Se acordó que la física se considera un término general porque tiene múltiples dimensiones. Por tanto, como afirman Corbin, Pangrazi y Franks (2000), las actividades físicas en el tiempo libre pueden ser ejercicio, deporte, entretenimiento, baile o baile, etc., cada una de las cuales se combinará con otras actividades al contar con actividades muy especiales o específicas. Características Distinguir ... Evidencia que demuestra que las actividades deportivas en el tiempo libre no se pueden resolver de una sola forma, que demuestran que se pueden realizar de múltiples formas.

Respecto a diversas aportaciones, podemos considerar que después del grupo de observación, la actividad física se puede considerar desde dos dimensiones: general y especial. En general, esto se puede atribuir a la dimensión global de la actividad física, que distingue cuatro categorías posibles: viajes, familia, trabajo y tiempo libre, aunque pueden no ser únicas. Por otro lado, en particular, serán subcategorías de actividad física, donde cada categoría se diferencia según situaciones y acciones específicas. Por ejemplo, citamos las actividades deportivas en el tiempo libre, que serían diferentes porque tienen características muy específicas y deben realizarse de forma estructurada y planificada, como el ejercicio, los deportes, el entretenimiento y la danza.

En síntesis, la actividad física se encuentra presente en cualquier ámbito de nuestras vidas, desde la infancia hasta la vejez, siempre que se produzca un movimiento con cierta intencionalidad por parte del sujeto, aunque en algunas ocasiones no requiera ser planificado.

## **1.2. Concepto de Ejercicio Físico**

Es erróneo pensar que los términos actividad física y ejercicio físico tienen el mismo significado, aunque a veces se utilizan como equivalentes, pero cada término tiene una función diferente. Como se mencionó anteriormente, la primera se puede contextualizar en cuatro dimensiones, donde el sujeto tiene un movimiento natural o planificado. Por otro lado, la segunda categoría es una subcategoría de actividad física, que guía a las personas a realizar una o más actividades de manera planificada, organizada y repetitiva, con el único propósito de lograr la mejor función del cuerpo para lograr una mejor salud. O condición física (Carr, 2001).

Algunas personas creen que la diferencia entre la actividad física y el ejercicio físico es que este último es una forma específica del primero y está especialmente dedicado a mejorar la salud porque está relacionado con la forma física. Por tanto, el ejercicio físico se puede realizar para mejorar componentes específicos del organismo cuando se realiza de forma constante (repetitiva) y estructurada (USDHHS, 1996a).

En cuanto al uso de la terminología más adecuada para estudiar la actividad física en el tiempo libre, se ha comprobado que la falta de aclaración oportuna de estos conceptos puede generar confusión debido a las diversas explicaciones o significados que suelen dar los conceptos. Cambiar el grado de ciertos resultados esperados.

Este es el caso del estudio realizado por Leslie, Johnson-Kozlow, Sallis, Owen y Bauman (2003). Después de entrevistar a dos muestras de jóvenes que estaban estudiando en la universidad en diferentes ubicaciones geográficas, se dieron cuenta de que la actividad física mediante un estudio Y el término ejercicio físico en otro estudio tuvo un impacto en la confiabilidad de las herramientas para evaluar la fase de cambio. Esto llevó a la conclusión

de que, al tener como objetivo evaluar la disposición del sujeto para adaptarse y mantenerse en la práctica deportiva, además de presentar un alto nivel de confiabilidad.

Por tanto, se puede decir que actividad física y ejercicio físico no significan lo mismo, sino que el segundo es una subcategoría del primero, y según el propósito o contexto dependerá el término más adecuado para referir a una actividad física en concreto.

### **1.3. Condición Física**

Según Devís y Peiró (Devís y Peiró, 1997), condición física es la traducción al español del concepto inglés de salud física, que se refiere a la capacidad o potencial físico de una persona, que constituye un estado de un organismo a través del entrenamiento, es decir, Repetir mediante un sistema de ejercicios planificados. Sin embargo, salud física significa salud física, y a menudo se mencionan dos grupos: uno está relacionado con la salud y el otro está relacionado con las competencias correspondientes a la capacidad atlética (Caspersen, Powell & Christenson, 1985). Para estos autores, los componentes relacionados con la salud física serán: resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, composición corporal y flexibilidad, atributos importantes que las personas poseen o adquieren, y estos atributos están relacionados con la capacidad funcional para poder realizar actividades físicas actividades.

Tercedor (2001) cree que la condición física es un componente energético, y los sujetos pueden mejorar significativamente a través del ejercicio consciente, logrando así una mejora a través del ejercicio físico o el ejercicio. Al respecto, Gómez, Jurado, Viana, Da Silva y Hernández Mendo (2005) agregaron que la condición física es la capacidad de las personas para hacer frente a todas las actividades realizadas las 24 horas del día, que les permiten realizar algún trabajo físico.

En resumen, podemos entender que la condición física o salud física es la característica energética que los sujetos deben realizar en los esfuerzos diarios, la capacidad

de incrementar su nivel mediante ejercicio o ejercicios deportivos dependerá de la combinación de los cinco componentes relevantes. Capacidad funcional.

#### **1.4. Definición de Deporte**

Según el diccionario de la Real Academia Española, el deporte se puede entender desde dos perspectivas diferentes: la primera hace referencia al entretenimiento, recreación, entretenimiento, diversión o ejercicio físico, generalmente al aire libre; la segunda se refiere a actividades deportivas o ejercicios como juegos. Competencia, su práctica implica formación y cumplimiento normativo. Significa que el deporte no es unidimensional, sino un punto de vista que contiene múltiples formas de expresión. En este caso, investigadores como García Ferrando (1990) creen que la definición propuesta por la Real Academia Española puede considerarse completamente inadecuada porque no indica la diversidad de comportamientos y sistemas sociales que contiene el término. Al considerar que tres serán los elementos básicos de todos los deportes:

- 1) Es una actividad física e intelectual humana;
- 2) De naturaleza competitiva; y
- 3) Gobernada por reglas institucionalizadas.

A la vista de estos comentarios, se puede considerar que el deporte es cualquier actividad caracterizada por exigencias físicas o atléticas, que requiere de un oponente, ya sea con uno mismo o con los demás, y tiene un conjunto de reglas perfectamente definidas. Del mismo modo, cuando el objetivo es demostrar capacidad física, céntrate en el resultado (ganar o perder), lo que significa dedicación, preparación y entrenamiento constante, deporte que se puede combinar en la segunda y tercera recomendaciones, a diferencia de la primera. El elemento ocurrirá en segundo plano, aunque no descarto alguna interferencia con la perspectiva del entretenimiento.

En diversas situaciones, cuando salimos a andar en bicicleta, jugamos en el mar o en una piscina, tratamos estas actividades como deportes porque las tratamos como ejercicios físicos, equivalentes a andar en bicicleta o nadar. García Ferrando, Puig y Lagardera (1998) señalaron que los sujetos consideraban que todas las actividades físicas eran deportivas

independientemente de si practicaban deporte. Es decir, cuando las personas generalizan o se refieren a una actividad física de ejercicio físico, entretenimiento, hobby o diversión deportiva, cuando se relaciona con actividades organizadas, competitivas y reguladas, cuando ambas se consideran deportes, pero las personas se confunden cuando tienen diferentes perspectivas. Por tanto, los deportes serán actividades deportivas realizadas a través de juegos organizados y estructurados que están sujetos a determinadas reglas y que se pueden jugar con fines de entretenimiento o competición. Puede ser más fácil asociar la naturaleza de los juegos y los ejercicios físicos con diferentes tipos de deportes.

En la actualidad, se utilizan diversas definiciones como referencias para considerar términos relacionados con la actividad física que presentan relevancia, pero que tienen diferentes significados y propósitos. En este sentido, la propuesta de Blasco (2000, p.117) se puede utilizar como un buen ejemplo para comprender los escenarios y situaciones en las que se utilizan.

Cuando corrimos para tomar o tomar el autobús, nos encontramos haciendo actividad física; pero si corremos cuatro días a la semana, 30 minutos para mejorar la eficiencia respiratoria (objetivo), estamos haciendo ejercicio físico; en cambio, si corremos queremos completar 10 kilómetros en 35 minutos, estamos buscando (capacidad), es decir, nos centramos en las condiciones físicas, y finalmente, si participamos en una maratón (hay reglas que rigen este movimiento), nos encontraremos haciendo algo deportivo.

El modelo es una simplificación para distinguir que la actividad física es todo lo que hacemos de forma natural, pero cuando tiene un plan, el proceso (ejercicio físico, condición física y ejercicio) conducirá al resultado (aumento de la eficiencia respiratoria, capacidad y competitividad), además de ser útil para nuestro diseño de investigación, definir y expresar ejemplos ayudará a orientar y leer el documento y comprender la situación a la que nos referimos.

## **1.5. La asociación actividad física – salud. Los efectos de carácter físico, mental y social**

Dado que existe evidencia irrefutable de que, en comparación con las personas inactivas, las personas que llevan una vida activa tienen más probabilidades de recibir beneficios para la salud y mejorar su estilo de vida y calidad de vida, ha aumentado la investigación sobre la actividad física y la salud. Esto demuestra que la participación regular en actividades deportivas en el tiempo libre puede ayudar a prevenir o retrasar la manifestación de ciertas enfermedades que prevalecen en el mundo de hoy.

La relación entre la actividad física y la salud siempre ha sido un tema digno de revisión, por lo que se analiza desde diferentes ángulos, entre ellos destaca la investigación de Piéron (2003), quien enfatiza que la salud se considera un producto, y es una especie de producto, como resultado del efecto, la actividad física, será el canal ideal para mantenerla. Este será que la salud no es solo un estado definido por la Organización Mundial de la Salud (2002a), sino un proceso que conducirá a unas adaptaciones orgánicas llamadas condiciones físicas, pero que solo se puede lograr mediante el ejercicio físico regular. Y como Pérez y Devís (2003) dijo, será la única forma de prevenir y recuperarse de enfermedades y dolencias menores.

Una forma ideal de aumentar la probabilidad de obtener beneficios para la salud es mediante la mejor combinación de frecuencia, duración e intensidad de la actividad física que realiza el sujeto en la vida diaria, el trabajo, los viajes y el tiempo libre u ocio. Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (2002a), estos cuatro sectores son canales ideales para que las personas realicen actividades físicas. En otras palabras, las oportunidades son diversas y solo depende de que una persona realice una o más actividades físicas para lograr sus beneficios para la salud.

Los estudios epidemiológicos (principalmente para adultos) han demostrado que los sujetos que adoptan un estilo de vida activo, o más precisamente, una actividad física regular de intensidad moderada, tienen una contribución positiva a la mejora de su salud física (Varo, Martínez y Martínez, 2003), espíritu (Biddle, 1993; Pérez, 1998) y la sociedad (Benaziza,

1998) que quienes hacen ejercicio a alta intensidad obtendrán mayores beneficios si hacen ejercicio varias veces o más.

Por lo tanto, los beneficios físicos, mentales y sociales deben transferirse a la población en general para aumentar la conciencia de las personas sobre los beneficios y las oportunidades de mantener la actividad física y promover la salud en general, no solo libre de enfermedades. Sin embargo, de la misma forma, resulta ventajoso difundir la adversidad y derivación de la no participación o falta de actividad física.

### **Los efectos de carácter físicos de la actividad física**

Se ha comentado repetidamente que las personas que realizan y mantienen un nivel razonable de actividad física pueden obtener enormes beneficios para la salud al reducir la probabilidad de ciertas enfermedades crónicas, que pueden conducir a una muerte prematura. (USDHHS, 1996a; OMS, 2002a; Márquez, Rodríguez & Serafín de Abajo, 2006). Para estos autores y organismos, la actividad física suele ser una forma ideal y suficiente de mejorar el metabolismo de la glucosa, y en el caso de sobrepeso u obesidad, puede reducir una proporción considerable de grasa corporal y problemas en el organismo. Presión arterial, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Es una forma de reducir el riesgo de cáncer de colon, porque la actividad física ayuda a mejorar las prostaglandinas, el tiempo de tránsito intestinal y los niveles de antioxidantes, que es similar a la forma en que ocurre el cáncer de mama, posiblemente por su efecto sobre el metabolismo hormonal. También dijeron que puede mejorar la fuerza musculo esquelética y el equilibrio de peso, retrasar la aparición de la presión arterial alta y bajar la presión arterial de las personas que ya tienen la enfermedad (una reducción media de unos 10 milímetros por cada cien gramos).

Por el contrario, los sujetos que suelen ser inactivos o sedentarios aumentan el riesgo de enfermedad y muerte. La falta de actividad física se debe principalmente al estilo de vida sedentario que prevalece en casi todas las zonas urbanas del mundo. Sigue siendo una de las diez principales causas de muerte y discapacidad, lo que genera una gran población (más del 60% de la población) de hombres y mujeres de todas las edades. Las mujeres tienen poca salud, capacidad funcional e independencia (Benaziza, 1998; OMS, 2002b; Jacoby, Bull &

Neiman, 2003). En otras palabras, en cifras reales, la falta de actividad física resultó en 1.9 millones de muertes y 19 millones de años de vida ajustados por discapacidad (el número de años de vida perdidos debido a muerte prematura debido a casos incidentales de condiciones de salud y el número de años de vida suma perdida debido a la discapacidad)) En todo el mundo, se estima que el 70% de las muertes en la carga mundial de morbilidad para 2020 se deberá a la falta de actividad física (OMS, 2002a).

Según la organización, solo en 2000, el 76% de las muertes en el continente americano fueron causadas por enfermedades no transmisibles (ENT), que es similar a las de Europa desarrollada (86%) y el Pacífico Occidental (75%), y La falta de ejercicio físico se considera parte de estas enfermedades, solo en América Latina causará aproximadamente 119.000 muertes en el mismo año. Indica que, en vísperas de la próxima década, si las intervenciones para promover la participación en actividades deportivas no se toman a tiempo, la tasa puede aumentar en un porcentaje considerable.

Otro dato interesante que volvimos a encontrar en el continente americano es que según estimaciones de la Organización Panamericana de la Salud (2003), más de la mitad de la población puede estar inactiva porque no se le asignan al menos 30 minutos diarios para hacer ejercicio. al menos todos los días. 30 minutos, al menos 5 veces a la semana, esto reducirá la posibilidad de ciertos beneficios para la salud de una parte de la población.

Se dice que la falta de ejercicio físico se relaciona principalmente con grupos o personas de sociedades y países avanzados, países o regiones que han experimentado continuos cambios tecnológicos y avances científicos desde mediados del siglo XIX, que están dando origen a nuevos estilos de vida. El progreso ha promovido la comodidad y el mínimo esfuerzo en todos los ámbitos de la vida. En estos ámbitos, no es necesario destinar una gran cantidad de energía física a actividades laborales, tareas domésticas, transporte o viajes y pasatiempos. Se prevé reducir la frecuencia e intensidad de personas que participan en actividades deportivas en su vida (OMS, 2002a; Jacoby et al., 2003; Gómez et al., 2005).

Las diversas contribuciones citadas son un marco que presagia que cuando las personas realizan regularmente actividad física, retrasan posibles enfermedades y ayudan a mejorar la calidad de vida, los beneficios son muchos y variados. Si bien la situación es preocupante, la tasa de inactividad o no participación puede aumentar en los próximos años debido a la falta de mecanismos adecuados para promover esta práctica.

### **Los efectos de carácter mental de la actividad física.**

Otras razones por las que la actividad física regular es conveniente son los beneficios y beneficios espirituales que aporta a las personas. Alguien comentó que para sujetos con ciertos problemas psicológicos, la actividad física es el canal perfecto para aliviar tensiones, ansiedad, depresión, estrés y algunas fobias, así como agresividad, pasividad y pesimismo (Guillén, Castro & Guillén, 1997; Brown y Siegel). , 1988; Dechavanne 1998). Por otro lado, para las personas que hacen ejercicio con regularidad, este ejercicio puede ayudar a reducir la ansiedad, la depresión y la respuesta al estrés, potenciar los rasgos de personalidad, la autoestima y la autoconfianza, estabilizar las emociones, controlar las emociones y mejorar las emociones. Sueño para hombres, mujeres y grupos de edad. (Biddle, 1993; Guillén et al., 1997; Dechavanne 1998). En otras palabras, es seguro que las actividades deportivas regulares en el tiempo libre requieren varios beneficios psicológicos saludables, promueven las conexiones sociales y reducen el aislamiento.

En la actualidad, se estima que muchos problemas psicológicos que pueden sufrir o afectar los jóvenes, especialmente los que van a la universidad, la práctica regular puede reducir la presión que rodea al aprendizaje. Para investigadores como Fisher (1994), ingresar a la universidad por primera vez puede ser un factor en el estrés de los jóvenes cuando se enfrentan a un nuevo entorno, porque los sujetos pueden experimentar, aunque sea temporalmente, una falta de control.

Además, los estudiantes sienten que les falta o no tienen tiempo para participar en actividades académicas, estudiar sobrecarga, prepararse para exámenes o trabajar y asistir a clases, que son evaluadas por los estudiantes como la situación más estresante. Para Polo,

Hernández y Poza (1996), estas escenas suelen ser citadas por los jóvenes porque cuando intentan abarcar mucho contenido, sienten que no podrán lograr todo lo que tienen que realizar. la falta de control se siente. Comentaron que la situación interna que enfrentan los estudiantes es la intención de ganar reconocimiento, sus esfuerzos han dado resultados, la elección de carrera es la mejor opción y la carga económica que generan los gastos y gastos. En algunos casos, la sensación de estar lejos de la familia durante un período de tiempo suele ser otra posible causa de estrés.

Por lo tanto, la forma de ayudar a reducir estos problemas que afectan a los jóvenes es participar y participar regularmente en actividades deportivas. Por ejemplo, estudios longitudinales han encontrado que, con el aumento de la práctica de ejercicio físico, se reduce el impacto negativo de los eventos estresantes de la vida sobre la salud y la salud mental de las personas que participan habitualmente de forma habitual. (Brown & Siegel, 1988). Una situación similar ocurre para quienes realizan actividad física de alta intensidad porque logran mantener un mayor nivel de salud mental, mientras que las personas inactivas tienden a mostrar un alto porcentaje de ansiedad, depresión y tensión, como Norris, Carroll y Cochrane. (1992) Después de encuestar a 147 estudiantes británicos, se les asignará cuatro métodos de tratamiento diferentes: entrenamiento aeróbico de alta intensidad, entrenamiento aeróbico de intensidad media, entrenamiento de flexibilidad y un grupo de control.

En otro estudio, Sanders, Field, Diego y Kaplan (2000) realizaron una encuesta de cuestionario de salud social y mental a 89 estudiantes islandeses con una edad promedio de 17 años. más bajo cuando están activos de 3 a 6 horas a la semana. Las referencias que confirman este acorde aumentan la frecuencia y duración del ejercicio físico, reducen algunos problemas mentales y permiten que las personas activas disfruten de un bienestar más personal.

### **Los efectos de carácter social de la actividad física.**

Finalmente, las personas que tienden a mantenerse físicamente activas en sus vidas normales también pueden ayudar a reducir la enorme carga económica que crea la falta de

actividad física en el mundo. Se estima que el estado, los contribuyentes, las compañías de seguros y los empleadores han sufrido pérdidas millonarias debido a los altos costos de la asistencia médica, las pruebas clínicas, la atención hospitalaria y la remuneración que las empresas deben pagar a los empleados. Afecta la productividad de la misma manera (Garrett, Brasure, Schmitz, Schultz & Huber, 2004; Chenoweth & Leutzinger, 2006).

Después de intentar estimar los gastos médicos, Garrett et al. lo atribuyeron a un modelo de falta de actividad física entre los miembros del plan de salud. (2004) encontraron que las enfermedades cardíacas, la hipertensión, la diabetes tipo 2, el cáncer de colon y de mama, la osteoporosis, la depresión y la ansiedad están directamente relacionadas con la no participación en deportes y actividades deportivas recreativas. Estimaron que, en el presupuesto de 2000, se utilizaron alrededor de 35,3 millones de dólares estadounidenses para tratar a personas con problemas cardíacos, que se relacionan principalmente con la falta de actividad física. Lo que equivale a \$ 56 por persona.

En lo que a ellos respecta, Chenoweth y Leutzinger (2006) creen que la carga económica, incluida la asistencia médica directa, la compensación laboral y el costo de la productividad perdida en siete estados de los Estados Unidos, asciende a 93,32 mil millones de dólares. Inactividad y sobrepeso de 94,33 mil millones de dólares. En otras palabras, si la prevalencia de inactividad y sobrepeso no disminuye, los costos pueden aumentar. En términos generales, según estimaciones financieras, se estima que el costo médico de las personas físicamente activas es un 30% menor que el de las personas inactivas (Márquez et al., 2006). Por lo tanto, estos datos son herramientas ideales. Se puede suponer que el ejercicio físico regular y las actividades deportivas promoverán ahorros sustanciales debido a los resultados y beneficios de la inactividad. Además, también puede retrasar la aparición de diversas enfermedades, lo que conducirá a la distribución. o inversión Recursos financieros para promover la participación, que se traduce en una población más saludable.

Del mismo modo, la práctica de deportes es una oportunidad para interactuar con los demás y fomentar la integración social. Hassmén, Koivula y Uutela (2000) comentaron que entre los jóvenes universitarios que hacen ejercicio al menos dos veces por semana, informan

que tienen una mayor continuidad y una integración social más fuerte de lo que sienten sus compañeros menos estables.

En general, la participación regular en actividades deportivas recreativas será una buena oportunidad no solo para obtener beneficios físicos y mentales, sino también para ayudar a reducir algunas de las cargas financieras causadas por la falta de ejercicio. Esto indica que el aporte de los nuevos datos se convertirá en una herramienta que puede facilitar las intervenciones en la población, por lo que es conveniente analizar el comportamiento de las personas en su tiempo libre en relación con el deporte y la actividad física, especialmente las que asistirán. Universidad.

## **CAPÍTULO II**

### **UTILIDAD E IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA**

#### **2.1. Factores que influyen en los hábitos deportivos**

El mantenimiento o abandono de la práctica deportiva dependerá de las condiciones, entorno y personalidad de cada sujeto. De hecho, todos los factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales afectan el comportamiento (Oña et al., 1999, Quvedo, Quvedo y Bermúdez citados, 2009). Revisando los datos aportados por diferentes autores, en especial Rodríguez (2000), podemos determinar los siguientes factores que inciden en los hábitos de ejercicio:

##### **a) Ambientales:**

La distancia o proximidad a las instalaciones deportivas, y el espacio físico para el ejercicio físico tendrán un impacto cuando se practiquen más o menos deportes. Además, los sujetos prefieren un entorno donde haya más compañeros para hacer ejercicio y eligen deportes de equipo.

##### **b) De entrenamiento o pragmáticos:**

La demanda excesiva de práctica deportiva conduce en ocasiones al abandono.

##### **c) Biológicos:**

Estos factores tienen un mayor impacto en los sujetos que creen tener problemas de salud o cardiovasculares.

#### **d) Personales y conductuales:**

En algunos casos, su insatisfacción con los deportes en los que participan puede llevar al abandono. El nivel socioeconómico sí tiene impacto, pues diversos estudios han demostrado que las personas que trabajan de forma más pasiva muestran un mayor interés por el deporte que las personas que requieren más trabajo físico y, por tanto, están más cansadas a la hora de realizar el trabajo. Económicamente, no creo que el porcentaje de abandono de este deporte sea muy alto porque hay programas gratuitos. Entre estos factores personales, encontramos hábitos que los sujetos desarrollaron a lo largo de su vida, hábitos desfavorables para el ejercicio, como fumar o beber.

#### **e) Sociales:**

Rodríguez (2000) nos transmite en su libro la importancia que recae sobre el entorno del adolescente.

En su libro, resumió la importancia de que los educadores o entrenadores tengan los conocimientos adecuados para iniciar disciplinas deportivas y desarrollar hábitos de ejercicio. En este sentido, la motivación, el entusiasmo y la diversión se basan en los intereses del protagonista, en este caso un alumno o un jugador, para ello un educador responsable debe poseer la clave y los conocimientos necesarios.

Este tipo de responsabilidad que recae en los docentes y / o entrenadores es razonable porque ellos mismos son los más cercanos a los adolescentes en su tiempo de práctica, por lo que, como dijo Duran (2007, citado Muñoz, 2010):

Ellos los acompañarán durante toda su vida, se convertirán en una fuente de salud y amistad, los ayudarán a entenderse mejor a sí mismos y aceptar sus limitaciones humanas, y los harán mejores personas.

Entre los factores sociales, es necesario explicar en detalle la influencia que ejercen factores importantes como los profesores de educación física, los entrenadores o monitores y los padres.

### **El profesor de Educación Física.**

En cuanto al papel de los profesores de educación física, profundizaremos en el artículo "La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos de ejercicio de los alumnos de primaria".

A lo largo de los años, la educación física se ha vuelto muy importante y sus beneficios para el desarrollo de las habilidades de los estudiantes se han vuelto cada vez más obvios. Sin embargo, la mayoría de los profesionales en el campo cree que el tiempo invertido en el campo cada semana no está en consonancia con su importancia, y mucho menos con el tiempo que se debe invertir.

La educación física no es solo un medio para promover el desarrollo personal de los estudiantes, sino también una herramienta eficaz para promover la actividad física y su continuidad, y evitar en la medida de lo posible el abandono de los estudiantes. Fuera del aula. Por ello, el rol del docente de educación física se ha vuelto muy importante, pues en la etapa educativa de los alumnos, dos horas a la semana, es el responsable de incentivar, promover, motivar y animar a los alumnos a participar en la educación física, además de ser consciente de todos los beneficios que esto trae.

Si bien muchos profesionales dedicados a la educación física están descontentos con el tiempo invertido en los cursos de educación física, porque no es así, la realidad es que los docentes en este campo tienen un tiempo limitado. Por tanto, la responsabilidad que deben asumir los docentes también corresponde al entrenador o supervisor de las actividades extraescolares. Si bien estas actividades no forman parte de la educación formal, son muy importantes, porque el tiempo de que los jóvenes practiquen deporte fuera de clase no es solo el tiempo de aprendizaje deportivo y técnico, sino también el tiempo educativo que debe realizar el entrenador. Los beneficios de los deportes deben entregarse para motivar a los atletas a practicar cualquier deporte.

Varios estudios, entre los que encontramos el estudio de Kristjansdottir y Vilhjalmsson (2001, citado por Lanuza et al., 2012), intentaron analizar la importancia de los jóvenes en la educación física en la práctica futura.

Hellín, Moreno y Rodríguez (2006, citado por Lanuza et al., 2012) concluyeron en su investigación que niños y niñas no tienen mucha diferencia en la importancia y función de estos cursos.

Por otro lado, Gálvez (2004, citado por Lanuza et al., 2012) luego de realizar su análisis confirmó que las niñas son más importantes que los niños.

Ponce de León, Valdemoros y Sanz (2010, citado por Lanuza et al., 2012) señalaron que las clases de educación física no son lo suficientemente funcionales para la mayoría de las niñas, lo que afecta el abandono del ejercicio físico.

### **El entrenador o monitor deportivo.**

Cruz, Tuero y Salguero (1997, 2002, 2002, citado por Salguero et al., 1959) enfatizan la importancia del rol de coaching, porque es un factor que influye mucho en la práctica de los sujetos, promoviendo su continuidad o viceversa. favor de renunciar al ejercicio físico.

### **El papel de los padres.**

Según Rodríguez (2000) en su libro, en la mayoría de los casos, los padres no obligarán a sus hijos a practicar deportes, sino que los animarán a hacerlo porque creen que les está impidiendo adoptar una actitud. Estilos de vida sedentarios o su principal prioridad es el uso de la tecnología. Por tanto, los padres que animan a sus hijos a practicar deporte son el principal motivo de iniciación deportiva.

A pesar de encontrar casos en los que los padres del sujeto no practican deporte, pero él o ella sí, la práctica o no práctica de los padres y del entorno familiar, sí que influye en la del sujeto.

Aunque en la adolescencia disminuya la influencia de padres, entrenadores y compañeros, es crucial en los hábitos de práctica deportiva.

Los padres tienen una gran influencia en sus hijos en todos los aspectos del desarrollo de sus hijos y los deportes que nos corresponden. El reconocimiento familiar, el prestigio social y el sentido de pertenencia son factores que determinan los hábitos deportivos (Pérez 2004).

#### **f) Psicológicos.**

Los padres tienen una gran influencia en sus hijos en todos los aspectos del desarrollo de sus hijos y los deportes que nos corresponden.

El reconocimiento familiar, el prestigio social y el sentido de pertenencia son factores que determinan los hábitos deportivos.

Como señalan Sallis et al. (Citado por Castillo y Balaguer, 2001), la percepción del cuerpo o la capacidad atlética de una persona también afecta el nivel y la continuidad de la práctica del ejercicio.

Torregrosa y Cruz (2006, citado por Leo et al., 2009) junto a la motivación confirman que la perseverancia y el compromiso son fundamentales para la perseverancia en la práctica deportiva.

Además de aspectos como la motivación o el clima motivacional, también encontramos diferencias en función de la edad y el género. A medida que los sujetos crecían, también lo hacía el abandono de los deportes, y los hombres lo hacían con más frecuencia que las mujeres. Este último se considera causado por factores ambientales y sociales.

Autores como Weiss (2001, citado por Leo et al., 2009) afirmaron que el principal determinante de la inversión deportiva es la diversión. Según el grado de diversión experimentado por los sujetos en un deporte, están más o menos dispuestos a permanecer en el ejercicio.

Cuando hablamos de compromiso en la práctica deportiva, podemos basarnos en Scanlan, Russell, Beas (2003) que aportan ideas tan interesantes como la siguiente:

Además del impacto de participar en programas alternativos y apoyo social, la inversión deportiva del deportista dependerá del grado de diversión que el deportista haya obtenido de la participación deportiva, la inversión personal, las oportunidades de participación y las limitaciones sociales.

## **2.2. El género en el deporte**

Además de los factores que inciden en los hábitos de movimiento poblacional mencionados en las líneas anteriores, en nuestra investigación sobre población joven encontramos diferencias de género.

Observamos numerosos autores como Ferrando et al., (1993) que en sus trabajos reflejan estas diferencias de género en los hábitos deportivos.

Fairclough et al. (Citado por Murillo et al. En 2003, 2014) confirmaron que la diferencia es constante y los niños muestran un mayor nivel de práctica que las niñas. De hecho, la evaluación de la percepción de la capacidad por parte de los hombres es más positiva, lo que requiere un mayor compromiso e intensidad en la práctica.

Vázquez-Gómez (2001, citado por Alvariñas, Fernandez y López, 2009), habla de la existencia en la sociedad de unos estereotipos establecidos desde hace años. De esta forma, aunque cada vez en menor proporción, la mayoría de la población sigue viendo determinados

deportes de chicos y otros de chicas. La sociedad en general, sin contar con posibles excepciones, relaciona el género masculino con actividades basadas en la fuerza, intensidad, y el género femenino con actividades más pasivas, sumisas. Se trata de estereotipos falsos, ya que encontramos mujeres que han destacado en el mundo del deporte en modalidades en las que la intensidad, fuerza, son las principales protagonistas.

La diferencia en la proporción de niños y niñas es también la actitud equivocada de algunos jóvenes, que piensan que las niñas generalmente son más bajas que ellos y prefieren jugar entre ellos para aumentar la demanda de práctica. En este sentido, las chicas tienen miedo al autoengaño, no tienen la confianza para practicar deporte con ellas, o en otras ocasiones, si los amigos no los practican.

La estructura masculina del deporte tiene un impacto negativo en las prácticas de las mujeres porque les crea más oportunidades que a ellas. No brinda a las mujeres las mismas posibilidades de practicar ciertos ejercicios, o existe una situación en la que no pueden seguir practicando porque ya no hay necesidad de ninguna categoría femenina.

Parte de esta masculinización del deporte en la sociedad, que aparece reflejada en el trabajo de Díez y Guisasola (2002), se observa en la ausencia de mujeres que dirijan proyectos deportivos.

Además de los estereotipos mencionados anteriormente, también encontramos suposiciones sociales erróneas de que a las niñas no les gusta la competencia, muestran una actitud fanática hacia los deportes, las mujeres carecen de la capacidad para liderar equipos y carecen de habilidades.

Esta situación recae en gran medida en los medios de comunicación, que diariamente brindan noticias sobre el deporte masculino, ignorando los grandes logros de las deportistas.

Una de las razones de estas discrepancias está relacionada con los estereotipos antes mencionados, que en muchos casos marcan las clases de educación física, resultando en

diferencias de interés y motivación (2000, Binachi et al., Citado por Isoma, Ruiz y Rial, 2013).

García Montes (1997, citado por Macarro, Romero y Torres, 2010) atribuye a este hecho por los cambios en sus personalidades y hábitos cotidianos que vivían a estas edades, así como por sus distintas necesidades y expectativas desde la niñez. apoyo de los padres.

Ante la presencia de estereotipos, las niñas abandonan en mayor medida el deporte, y encontramos que Vázquez (citado por Nuviala, Ruiz y García en 1992) señaló algunos avances en su revisión de la práctica deportiva a lo largo de los años. Los niños siguen siendo los mismos, mientras que las prácticas de las niñas han aumentado en los últimos años.

### **2.3. Motivos de la práctica deportiva**

En las líneas anteriores destacamos la importancia de partir del interés por las materias de educación y formación física. Si lo que queremos evitar es parte del abandono físico que se produce durante la adolescencia, conviene repasar brevemente los motivos que llevan a los jóvenes a iniciarse o adherirse a un deporte, para saber qué factores conviene dejar de lado.

En las próximas líneas, repasaremos los motivos del ejercicio físico más apoyados por los encuestados en diferentes estudios, así como los motivos apoyados por diferentes autores.

Castillo y Balaguer (2001) y Bugum et al., (2000, Gálvez et al., 2007) y otros autores señalaron que los jóvenes practican deporte para ganar reconocimiento social y demostrar sus habilidades. Por razones de salud, especialmente las niñas, finalmente Construir relaciones con otros colegas.

La necesidad de auto-relación, la búsqueda de la forma del cuerpo, el sentido de liberación, el desarrollo de habilidades y la evitación son también motivos para la práctica del deporte (Pavón 2001, citando contribuciones de Durand 1988 y Garcés de los Fayos et al., 1995)

El importante papel de la motivación es incuestionable. Un estudio recopilado por Smoll (1986) mostró las siguientes motivaciones: disfrute, mejorar habilidades y aprender nuevas habilidades, relaciones sociales, experimentar nuevos sentimientos, éxito, ganar y mejorar la condición física.

En las obras de Cecchini, Méndez y Muñiz (2002, 2003), los principales motivos de práctica de los jóvenes aparecen en las habilidades, la salud, el estado físico / estético, la diversión / amistad, el trabajo en equipo, la relajación, el reconocimiento social y el triunfo.

Una encuesta realizada por García Ferrando (citada por González en 2004) encontró que las principales razones para practicar deportes son: hacer ejercicio, divertirse, disfrutar del deporte, los amigos, la salud, mantener la línea, escapar y competir.

La mayoría de los estudios señalan unánimemente que la principal razón por la que los practicantes hacen ejercicio es divertirse y mejorar su salud (Ferrando 1997).

Además del gusto por las actividades deportivas y la forma física. Sorprendentemente, la proporción de amigos es baja, seguida del reconocimiento social, el mantenimiento físico, la capacidad, la competencia y finalmente la desconexión (Casimiro et al., (1999, Fernández et al., Citado en 2006).

Otro motivo que puede llamar nuestra atención por su pequeña proporción es mejorar la autoestima a través del ejercicio. Sorprendentemente, lo que es tan importante como el fomento de la autoestima mediante la práctica deportiva es una de las razones por las que los sujetos son menos solidarios en la práctica deportiva. El ejercicio físico es una buena forma de alcanzar metas, logros y sentirse autosatisfecho, es un aspecto indispensable de la vida humana en el proceso de desarrollo del ser humano.

Además de todas estas razones para promover la actividad física, encontramos el deseo de utilizar el ejercicio como el principal medio para iniciar el ejercicio, porque es el

más eficaz para asegurar el mantenimiento. A todo el mundo le gusta la sensación de progreso, progreso y logro, esto es deporte. Hacer ejercicio es superar, divertirse mientras se trabaja para alcanzar una meta, ya sea mayor o menor peso. Algunos por satisfacción, algunos por diversión, algunos por victoria.

En un estudio recogido en el artículo La influencia de ciertos motivos del ejercicio físico en el nivel de actividad física habitual de los adolescentes, una encuesta a 888 sujetos entre 14 y 17 años encontró que existen ciertas diferencias de género en la práctica deportiva. Motivación. Por un lado, los niños expresaron sus razones en el siguiente orden: mejora de la imagen, conciencia, salud, competencia, amigos y diversión. Chicas: competencia, reconocimiento, amigos, diversión, imagen, salud.

En la "Encuesta española de hábitos de ejercicio 2010", aunque las mujeres apoyan más la idea de mantener el equilibrio, los hombres prefieren la diversión del ejercicio por motivos relacionados con la salud. También encontramos que hay una diferencia en el gusto por los deportes, porque más hombres que mujeres practican deportes. Hacer amigos está más motivado para los hombres que para las mujeres. Por el contrario, las mujeres están más preocupadas por mantener las rutas que los hombres y, por lo tanto, practicando deportes. Finalmente, ambos sexos defienden la necesidad de escapar por igual, y encontramos que hay una ligera diferencia en los gustos competitivos, y los hombres son más competitivos.

Por tanto, tras revisar las aportaciones de diferentes autores, y los resultados obtenidos a partir de encuestas ya realizadas a adolescentes españoles concretamos que los principales motivos de práctica son:

- Diversión
- Motivos relacionados con el mantenimiento de la forma física, salud, mantener la línea.
- El gusto por realizar ejercicio físico.
- Tener el tiempo libre ocupado.
- Obtener resultados, mejorar, consecución de aprendizajes y por tanto, de objetivos.

- Mantener relaciones sociales.
- Relajarse, evadirse al practicar deporte.
- El gusto por la competición.

#### **2.4. Motivos de no práctica deportiva.**

Numerosos autores y encuestas realizadas han determinado la diferencia entre las razones para abandonar el deporte y las razones para no practicarlo. Cuando hablamos de los motivos para no practicar deporte, nos referimos a por qué en esta situación los jóvenes no inician deportes ni hacen deporte en su tiempo libre. Al respecto, debemos aclarar que la idea de que no participaron en deportes se refiere a su tiempo libre, porque el campo de los deportes es un programa de estudios obligatorio.

Ferrando (1993) señaló que los principales motivos son la falta de tiempo, el desagrado por la actividad física, la pereza, el cansancio del trabajo o del estudio, la falta de formación en la escuela, por motivos de salud y porque no ven el uso del ejercicio físico.

Tras revisar los diferentes estudios reflejados en el artículo, podemos señalar que las principales razones por las que los adolescentes no inician programas de ejercicio físico y no hacen ejercicio en su tiempo libre son:

- Falta de tiempo.
- No muestran interés por el deporte, no les gusta.
- La práctica deportiva les genera pereza y/o desgana.
- El cansancio que genera los estudios o el trabajo les impide practicar deporte.
- Por motivos relacionados con la salud.
- No reconocen los beneficios de la práctica deportiva.
- Falta de habilidad.
- En el colegio no han recibido la formación necesaria para practicar deporte.
- Accesibilidad e inadecuadas instalaciones.
- En su colegio no está disponible el deporte que les gusta.

- Ausencia de apoyo por parte de los padres.
- Sus amigos no practican.
- Motivos económicos.

Sobre los motivos concretados anteriormente, hay que señalar que la falta de habilidad, es más defendido por el género femenino que por el masculino.

En un estudio realizado en Mallorca, 945 jóvenes de entre 16 y 17 años encontraron diferencias de género. Los jóvenes que nunca han practicado ejercicio físico no tienen ningún interés en el deporte y por tanto no empezarán ni serán perezosos para hacerlo. En algunos casos, la falta de tiempo es un factor que les impide iniciar un programa de ejercicios. La falta de hábitos y la aversión por los deportes son las dos razones menos mencionadas de los jóvenes pasivos.

En la motivación de las mujeres jóvenes, encontramos que la primera es la falta de tiempo, seguida de la pereza, la indiferencia, la aversión al ejercicio y la falta de hábito. Podemos verificar que estos patrones se repiten, pero en un orden diferente, lo que significa en diferentes proporciones.

## **2.5. Causas de abandono de la práctica deportiva**

Según Laura Gómez Escribano, Arancha Gálvez Casas, Antonio R. Escribá publicaron en la "Revista de Resultados Negativos y No Positivos" un artículo español titulado "Revisión y análisis de los motivos del abandono de la actividad física y la capacidad atlética autopercebida" desde España Fernández-Marcote, Pedro Tárraga López y Loreto Tárraga Marcos de la Universidad de Barcelona y la Universidad de Castilla La Mancha nos comentaron que tras revisar diferentes estudios y los motivos del abandono, es posible observar investigaciones relevantes sobre este tema. Se confirma que el estudio es el principal motivo por el que los adolescentes abandonan la actividad física, seguido de la pereza. En este sentido es consistente con los resultados del autor, por lo que la principal razón por la que los adolescentes abandonan el ejercicio físico es por el aprendizaje, ya sea temporal o permanente.

Por otro lado, en cuanto a las razones para no hacer ejercicio, también hay algunos resultados de encuestas que son muy similares. Entre ellos, algunas personas dicen que la falta de tiempo es la principal razón por la que no participan en actividades deportivas, seguida de la pereza. Relacionado con esto, otro estudio con resultados similares mostró que la pereza y el desagrado por el ejercicio físico son las principales razones por las que los adolescentes no hacen ejercicio.

En cuanto al autoconocimiento de la capacidad atlética, en algunos estudios existe una relación directa entre el autoconocimiento de la capacidad atlética y los hábitos de ejercicio físico. De esta manera, los sujetos que realizan actividad física se correlacionan positivamente con un alto grado de autoconciencia de la capacidad atlética. Por el contrario, es la relación que los niños en edad escolar no practican y su capacidad motora es baja en el autoconocimiento. Además, entre niños y niñas, con este aumento de la autoconciencia, también aumenta el nivel de actividad física voluntaria regular en la escuela y el tiempo libre, siendo este último mayor. De igual forma, en su investigación se valoran las diferencias de género, por lo que se relaciona un alto grado de autorreconocimiento de la capacidad atlética con los hombres. Considerando este punto y su relación con el sindicalismo deportivo, en otros estudios existe una asociación positiva entre los escolares que tienen una mayor valoración de la autopercepción de la capacidad atlética y están sindicalizados. En el mismo estudio, también se observó que los escolares que participaban en competencias deportivas federales estaban significativamente relacionados con los niños.

Como conclusión, los resultados de este estudio indican que el principal motivo para abandonar el ejercicio físico es el aprendizaje. Además, entre los principales motivos para no participar en actividades deportivas, destacan la pereza, la falta de tiempo y la aversión a participar en actividades deportivas. En cuanto a las asociaciones deportivas, hay más niños que niñas que participan en las federaciones. Además, existe una diferencia entre las asignaturas no federales y las federales, siendo esta última la asignatura que dedica más tiempo al deporte voluntario y al tiempo libre. Relacionado con esto, existen asociaciones positivas e importantes entre individuos que tienen un alto grado de autoconciencia de la

capacidad atlética y están asociados. Finalmente, los sujetos de ejercicio físico se correlacionan positivamente con un alto grado de autoconciencia de la capacidad atlética y, por tanto, se correlacionan con los hombres. Por el contrario, los sujetos que no practicaban tenían menor autoconciencia de la capacidad atlética. Además, a medida que aumenta la autoconciencia de la capacidad atlética, también aumenta el nivel de actividad física voluntaria habitual, la escuela y el tiempo libre.

El artículo concluye diciendo: En definitiva, los resultados de este trabajo pueden ayudar a mejorar los estilos de vida y animar a los niños y adolescentes en edad escolar a realizar ejercicios físicos, reduciendo así el sedentarismo y los problemas de salud que existen en la actualidad.

## **2.6. Algunos motivos para no dejar de hacer actividad física**

- Todos los años, la inactividad física es responsable de 600.000 muertes o más.
- Sobrepeso y causas de obesidad más de 1 millón de muertes.
- Más de la mitad de la población no realiza actividad física.
- Dos tercios de la población adulta no alcanza los niveles recomendados de actividad física (30 minutos diarios).
- La tendencia en el mundo está encaminada hacia menos actividad física.
- En la mayoría de los países, los muchachos son más activos que las muchachas y la actividad física siendo rechazada en la medida que aumenta la edad en ambos sexos.
- Los diferentes grupos socio-económicos también muestran desigualdades: las personas más pobres tienen menos tiempo libre y el acceso más pobre a los medios de ocio, o viven en ambientes que no apoyan la actividad física.
- Son alarmantes los costos indirectos que tiene la inactividad física en el cuidado de la salud por pérdida de rendimiento económico debido a la enfermedad, invalidez de trabajo, enfermedades relacionadas o muerte prematura. En base a dos estudios, en Suiza y el Reino Unido, puede estimarse que la inactividad física tiene un costo en cada uno de los países entre 150-300 euros por ciudadano por año.

## 2.7. Actividad física para considerarse saludable

La mayoría de los días, los adultos necesitan al menos 30 minutos de actividad física de intensidad regular a moderada, lo que equivale a quemar 628 kJ (150 kcal). El control de peso puede requerir más actividad. Los niños necesitan hacer 60 minutos de ejercicio físico todos los días. Al menos dos veces por semana, esto debe incluir actividades para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

El ejercicio físico es bueno para la salud física y mental, no solo previene el aumento de peso, sino que también evita alrededor del 50% del riesgo de muchas enfermedades relacionadas con la inactividad (como enfermedades cardíacas y diabetes), reduce el riesgo de hipertensión arterial y ciertos cánceres. y Reducir la tensión, la ansiedad, la depresión y la soledad. Los efectos beneficiosos del ejercicio físico regular ayudan a evitar que las personas enfermas aumenten de peso. En la dirección del sobrepeso y la obesidad, puede ayudar a prevenir el aumento de peso, prevenir los efectos sobre la salud de la obesidad y combinarse con una dieta adecuada para reducir el peso.

Los países deben revertir la falta de ejercicio y crear las condiciones para que las personas puedan fortalecer su salud haciendo que las actividades físicas formen parte de su vida diaria.

En el siglo XXI, la promoción del ejercicio físico debe verse como una necesidad, no como un lujo, y las acciones deben basarse en varios principios importantes:

- Usando una definición ancha de actividad física
- Comprometiendo sectores múltiples
- Mejorando el ambiente para la actividad física
- Trabajando a los niveles múltiples
- Basando programas en las necesidades declaradas de la población

- Aplicando acercamientos multifacéticos, comprensivos y eficaces
- Mejorando equidad
- Usando la mejor evidencia disponible
- Siendo sustentable.

## **2.8. Papel del sector de salud**

Las acciones en las actividades deportivas suelen pertenecer a los sectores del urbanismo, el transporte, la educación y el deporte. Los siguientes son ejemplos de intervenciones en diferentes sectores que apoyan la actividad física.

Finlandia, Alemania y los Países Bajos aumentaron el uso de la bicicleta.

En 2004, el condado de Nordland, Noruega, lanzó un plan integral para proporcionar a los estudiantes de las 210 escuelas primarias al menos 60 minutos de actividad física cada día escolar.

Un nuevo concepto define la salud como la máxima prioridad de la política deportiva suiza, con más personas físicamente activas como su principal objetivo.

En la sala de atención primaria del condado de Östergötland, Suecia, se prescribió a los pacientes ejercicio físico. Una encuesta encontró que después de 12 meses, el 49% de las personas se ejercitaban en la habitación al menos dos veces por semana, y el 21% se ejercitaba con regularidad.

Hay un círculo de abuelos en Cuba, donde participan todos los adultos mayores interesados en el deporte.

## **2.9. Algunos beneficios a la salud por la práctica de actividad física**

- Reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer de colon y osteoporosis;

- Mantener o aumentar la fuerza, la flexibilidad y la densidad de los huesos;
- Reducir el riesgo de caídas para los ancianos;
- Mejorar la salud mental y el estado de ánimo.
- Aliviar los síntomas de depresión y ansiedad y mejorar las habilidades sociales
- Ayuda a mantener o perder peso, reduce la grasa corporal y aumenta la masa muscular.

## **2.10. Beneficios de la actividad física**

- Mejorar la actividad física
- Dar más vitalidad y energía
- Fortalecer la estructura ósea y muscular
- Mejora el sistema inmunológico
- Retrasar o prevenir enfermedades crónicas
- Evita el debilitamiento de la respuesta al ejercicio
- Control de peso
- Reducir el estrés, la ansiedad y la depresión
- Brindar más oportunidades para interactuar y reunirse con otros.
- Promover la vida independiente de las personas mayores.

El entrenamiento físico mediante ejercicio lento y controlado puede estimular las fibras musculares. Puede que te falte el coraje para hacer estos ejercicios, pero, de hecho, son rutinas sencillas que puedes hacer en casa, como pararte y sentarte en una silla 24 veces para ejercitar los músculos de la espalda, abdomen y glúteos, en tres grupos. de ocho acciones. O puede ponerse de puntillas, mantener esta posición y luego volver a colocar los talones en el suelo para fortalecer los músculos de la espalda de las piernas; debe repetir esta acción 16 veces.

En respuesta a todas las situaciones anteriores, hemos propuesto un plan de actividad física diferente para promover la salud y mejorar algunas funciones que se deterioran al no ejercitar diferentes planos musculares. El programa estará dirigido a todas aquellas personas

que quieran mejorar la calidad de vida, aumentar la fuerza física y hacer ejercicio como parte de su vida diaria.

¿Qué tipo de actividad física puede realizar?

- Ejercicios de resistencia: fortalecen los sistemas cardiovascular y respiratorio,
- Ejercicios de fuerza: aumentan la capacidad de trabajo, desarrollan los músculos y mantienen la postura corporal,
- Ejercicios de flexibilidad: aumentan el rango de movimiento y reducen el riesgo de lesiones articulares.

Cualquiera que no pueda realizar estos ejercicios correctamente debido a prescripción médica, ejercicio restringido, mala ventilación, luz insuficiente o cualquier otra restricción, prohibirá todos estos ejercicios.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA.-** Es importante y fundamental sensibilizar a las personas sobre la utilidad e importancia de las actividades deportivas, es un medio para mejorar la calidad de vida, por lo que es necesario promover enérgicamente las actividades deportivas entre la población a todos los niveles.

**SEGUNDA.-** El ejercicio físico es el medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas. Reduce el riesgo de muchas enfermedades y beneficia a la sociedad al aumentar la interacción social. También promueve el bienestar de la comunidad y la protección del medio ambiente, incluida la inversión en las generaciones futuras.

## **RECOMENDACIONES.**

- Brindar charlas sobre la importancia de la ejecución constante de las actividades físicas.
- Capacita a los docentes sobre el desarrollo de planes de clase o sistemas de entrenamiento de actividades físicas.
- Motivar a las personas a realizar actividades físicas en días y horarios establecidos constantemente.

## REFERENCIAS CITADAS

- Acosta, J.A., Medrano, G., Duarte, G., & González, S.R. Malos Hábitos Alimentarios y Falta de Actividad Física. Principales Factores Desencadenantes de Sobrepeso y Obesidad en los Niños Escolares. *Culcyt*, 2014; 54: 81-90.
- Arribas Galarraga, S. y Arruza Gabilondo, A. (2004). El abandono de la práctica de la actividad física y el deporte en jóvenes escolares de Guipúzcoa. En J. Díaz (Coord.), *III Congreso Nacional de Deporte en edad escolar* (pp. 365- 380). Dos Hermanas (Sevilla): Patronato Municipal de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas.
- Cervelló Gimeno, E. M. (1995). *La Motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona: Inde.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos de la última década del siglo XX*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes. — (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles: Avance de resultados*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- García, E., Rodríguez, P.L., Pérez, J.J., Rosa, A., & López, F. Autopercepción de competencia motriz y su relación con la práctica físico-deportiva en escolares de la Región de Murcia (España). *REXE: Revista de estudios y experiencias en educación* 2015; 14(27): 49-61.
- García-Moya, I., Moreno C., Rivera, F., Ramos, P., & Jiménez-Iglesias, A. (2012). Iguales, familia y participación en actividades deportivas organizadas durante la adolescencia. *Revista de Psicología del Deporte* 2012; 21(1): 153-158.

- Gálvez Casas, A.A. (2004). Actividad física habitual de los adolescentes de la Región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva 2004; Tesis Doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
- Gavala, J. Motivaciones de los jóvenes sevillanos para abandonar la práctica de actividad físico-deportiva. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 2012; 1(1): 15-23.
- García, E., Rodríguez, P.L., & Pérez, J.J. Autopercepción de competencia motriz, práctica físico-deportiva federada y su relación con los niveles de actividad física habitual en escolares. *Revista digital de Educación Física* 2013; (20); 8-27.
- García, E., Rodríguez, P.L., Pérez, J.J., Moral, J.E., López, P.A., & López, F.J. (2013). Autopercepción de competencia motriz y práctica físico-deportiva en alumnos de 10 a 12 años de Molina de Segura (Murcia- España). *Acción motriz*, 47-58.
- Martínez, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J.A., Álvarez-Granda, L., Romero, C., Tercedor, P. & Delgado-Fernández, M. Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 2012, 12(1), 45-54.
- Merino, B. y González, E. (Coords) (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo
- Moreno, J. A., Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, 9, 14-28.

- Palou, P., Ponseti, X., Gili, M, Borrás, P. A. y Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 81, 5-11.
- Pérez Samaniego, V. M. (1999). *El cambio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud: Una investigación con estudiantes de magisterio especialistas en Educación Física*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.
- Ramírez-Vélez R, Carrillo HA, Triana-Reina HR, González-Ruiz K, Martínez-Torres J, Ramos-Sepúlveda JA. Una menor autopercepción del estilo de vida se relaciona con un incremento en la adiposidad y con alteraciones en el estado nutricional de jóvenes universitarios colombianos. *JONNPR*. 2016; 1(7):254-261.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Torres Guerrero, J. (2005). *Motivación y socialización en el deporte escolar. Nuevas perspectivas en la sociedad postmoderna*. I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar (pp. 112-147). Valencia: Fundación Deportiva Municipal.
- Velázquez, R. y Hernández, J. L. (2001). Deporte, práctica deportiva y formación de actitudes y valores: el caso de la Comunidad de Madrid. En J. Campos (Coord.), *II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 935- 946). Valencia: Universidad de Valencia.

## Utilidad de la actividad física

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://docplayer.es">docplayer.es</a> Fuente de Internet	3%
2	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="http://www.jonnpr.com">www.jonnpr.com</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="http://despertardiario.com">despertardiario.com</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="http://documentop.com">documentop.com</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="http://studylib.es">studylib.es</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://dspace.utpl.edu.ec">dspace.utpl.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="http://www.portaltercera.com.ar">www.portaltercera.com.ar</a> Fuente de Internet	1%
9	Submitted to Universidad del Istmo de Panamá	<1%

Trabajo del estudiante

10	<a href="http://www.asciende.cl">www.asciende.cl</a> Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
12	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	<1 %
13	<a href="http://qdoc.tips">qdoc.tips</a> Fuente de Internet	<1 %
14	<a href="http://repositorio.uam.es">repositorio.uam.es</a> Fuente de Internet	<1 %
15	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Fuente de Internet	<1 %
16	<a href="http://www.laraza.com">www.laraza.com</a> Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to CONACYT Trabajo del estudiante	<1 %
18	Submitted to ENGLISH EASY WAY SAS Trabajo del estudiante	<1 %
19	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
20	Submitted to uniminuto	



	Trabajo del estudiante	<1 %
21	<a href="http://publications.paho.org">publications.paho.org</a> Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
23	<a href="http://epdf.pub">epdf.pub</a> Fuente de Internet	<1 %
24	<a href="http://www.romerobrest.edu.ar">www.romerobrest.edu.ar</a> Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Universidad Pontificia de Salamanca Trabajo del estudiante	<1 %
26	Submitted to Universidad Santo Tomas Trabajo del estudiante	<1 %
27	<a href="http://retos.org">retos.org</a> Fuente de Internet	<1 %
28	<a href="http://www.efdeportes.com">www.efdeportes.com</a> Fuente de Internet	<1 %
29	<a href="http://tdx.cat">tdx.cat</a> Fuente de Internet	<1 %
30	<a href="http://www.alcoholinformate.org.mx">www.alcoholinformate.org.mx</a> Fuente de Internet	<1 %

31	<a href="http://www.generoycomercio.org">www.generoycomercio.org</a> Fuente de Internet	<1 %
32	<a href="http://zaguan.unizar.es">zaguan.unizar.es</a> Fuente de Internet	<1 %
33	<a href="http://archive.org">archive.org</a> Fuente de Internet	<1 %
34	<a href="http://riubu.ubu.es">riubu.ubu.es</a> Fuente de Internet	<1 %
35	<a href="http://idoc.pub">idoc.pub</a> Fuente de Internet	<1 %
36	<a href="http://inba.info">inba.info</a> Fuente de Internet	<1 %
37	<a href="http://ruja.ujaen.es">ruja.ujaen.es</a> Fuente de Internet	<1 %
38	<a href="http://www.nutrinfo.com.mx">www.nutrinfo.com.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
39	Submitted to Universidad de Ciencias y Humanidades Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias < 15 words

  
Oscar Calleja La Rosa Peláez  
Asesor