



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"



ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTA SEDENTARIA EN JOVENES

OLIVERIO OLIVEROS ESPITIA

ANTONIO QUINTANA SANTOYA

CARLOS MARIO ARANGO PATERNINA

DIRECTOR

**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS
ESPECIALIZACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
MONTERÍA, CÓRDOBA**

2020



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"



Contenido

Introducción	4
Actividad física y conducta sedentaria una perspectiva desde el nivel intrapersonal.....	10
Actividad física y conducta sedentaria una perspectiva desde el nivel interpersonal.....	12
Influencia de la familia.....	12
Influencia de los amigos.....	13
Actividad física y conducta sedentaria una perspectiva desde el nivel ambiental.....	14
Actividad física y conducta sedentaria una perspectiva desde el nivel político	15
Conclusiones	¡Error! Marcador no definido.
Bibliografía	22



Resumen

"VIGILADA MINEDUCACIÓN"



El siguiente estudio documental se realizó con el propósito de describir aquellos factores que inciden en las conductas saludables propias de la actividad física y la conducta sedentaria. El objetivo se logró a partir de la búsqueda exhaustiva de importantes referentes teóricos y conceptuales, utilizando como técnica de metodológica la revisión documental, la cual fue posible a partir de la búsqueda minuciosa en diferentes bases de datos electrónicas como Redalyc, Repositorio Unicordoba, Dialnet y Scielo. El estudio concluyo que el entorno físico y social es determinante para lograr posicionar la actividad física como elemento determinante en la salud integral de los adolescentes. Palabras claves Conductas saludables, Actividad Física, Sedentarismo, Adolescencia.

Abstract The following documental study was carried out with the purpose of describing which are the factors that influence healthy behaviors typical of physical activity and sedentary behavior. The objective was achieved from the exhaustive search of important theoretical and conceptual references, using as a methodological technique the documentary review, which was possible from the meticulous search in different electronic databases such as Redalyc, Repositorio Unicordoba, Dialnet and Scielo. The study concluded that the physical and social environment is decisive in order to position physical activity as a determining element in the integral health of adolescents. Keywords Healthy behaviors, Physical Activity, Sedentary, Adolescence.



Introducción

"VIGILADA MINEDUCACIÓN"



El desarrollo económico, la formación de clases sociales, la modernización, la industrialización y la tecnología, contribuyen en gran parte a que nuestros adolescentes sean individuos sedentarios y con bajos niveles de actividad física (Blanco, 2006). Además de esto, los adolescentes están expuestos a un ambiente colmado de estímulos alimenticios con amplia variedad de comercios de comida rápida, alimentos ultra-procesados y una sobrecarga en la publicidad de productos de consumo perjudiciales para la salud (Jacoby, 2015). Adicionalmente, el entorno físico es desestimulante para realizar actividades físicas. Por ejemplo, características de los entornos urbanos presentan deficiencias en los espacios diseñados para realizar actividades físicas y en muchas ocasiones, las barreras de tráfico y de seguridad motivan a que los adolescentes prefieran dedicarse a actividades sedentarias al interior de sus hogares (Queralt, 2015). Todos estos factores conllevan a la consolidación de un ambiente obesogénico propicio para el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles.

El término adolescente proviene del latín Adolescentem que quiere decir empiezo a crecer, edad en la cual todavía se crece entre la pubertad y la juventud según Cortellazzo (2004). Existen distintas clasificaciones de la adolescencia, utilizamos la siguiente: primera adolescencia, precoz o temprana de 10 a 14 años y la segunda o tardía que comprende entre 15 y 19 años de edad, pero en el libro de la Organización Panamericana de la Salud “Jóvenes, opciones y cambios”, del año 2008 se utiliza otra clasificación. En la literatura los datos sobre los adolescentes de 10-14 años son relativamente escasos y es este un período crucial de la adolescencia. La adolescencia es esencialmente una época de cambios. La acompañan



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"



enormes variaciones físicas y emocionales, en el proceso de transformación del niño o la niña en adulto, que es preciso enfrentar. Se adquieren nuevas capacidades, tienen necesidades

objetivas y subjetividades específicas determinadas por su edad.

Pero la adolescencia no es solo una etapa de vulnerabilidad sino también de oportunidad, es el tiempo en que es posible contribuir a su desarrollo, a ayudarla a enfrentar los riesgos y las vulnerabilidades, así como prepararlos para que sean capaces de desarrollar sus potencialidades. Se ha responsabilizado a los jóvenes como el origen de muchos problemas que afectan a la región de América Latina y el Caribe en la actualidad. Por otra parte, algunas iniciativas impulsadas por jóvenes de la región en el último tiempo han demostrado que éstos pueden ser miembros productivos y participativos de la sociedad.

La actividad física (AF) es un comportamiento estrechamente relacionado con el sobrepeso. Esta conducta puede ser contemplada como el “movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético” (Caspersen, 1985, p. 126). La AF se caracteriza por los aspectos de frecuencia, intensidad, duración y tipo de AF. Con estos aspectos, la AF se realiza en diferentes contextos o dominios: AF relacionada con el tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar (Caspersen, 1985). Actualmente se implementa la promoción de AF como la mejor arma en los planes de salud pública debido a su gran relación con la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales como: Sobrepeso, diabetes y problemas cardiovasculares, entre otras.

Adicionalmente, y como otro dominio del movimiento corporal, el sedentarismo es otra conducta relacionada con la salud. El sedentarismo se define como la conducta en la cual se realizan actividades que requieren un bajo gasto de energía (dormir, estar sentado, ver



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"



televisión, etc.) aun nivel entre 1.0-1.5 equivalentes metabólicos (METs), es decir, actividades muy cercanas al metabolismo basal o de reposo (Pate, 2008). Comúnmente, el

sedentarismo se utiliza como un sinónimo de inactividad física. Sin embargo, son dos conductas totalmente diferentes e independientes. La inactividad física se entiende como la conducta con niveles bajos de AF, es decir, menos de 30 minutos de ejercicio físico diario durante 5 días o menos a la semana, o 150 minutos a la semana de AF. Tanto el sedentarismo como la inactividad física conllevan a la aparición de ECNT, y por tal razón son consideradas como factores de riesgo independientes para la salud (Blair, 2009).

El nivel de sedentarismo representa un elemento determinante para comprender la antítesis de las actividades físicas saludables, debido a que constituye precisamente un nivel de actitud que no aporta al bienestar físico de los adolescentes (Renzi, 2013). A esto se suma que los hábitos incorrectos en el día a día son los responsables de la mayoría de las dolencias (García, 2016) A lo largo del día los adolescentes adoptan diferentes posturas en dependencia de la actividad que realizan (García & Loes, 2016). La adquisición de malos hábitos posturales como estar mucho tiempo en la misma posición, movimientos repetitivos, posturas forzadas y mantenidas, realización de actividades que requieran fuerza o sedentarismo, puede desencadenar traumatismos (Ofman, 1998)

Ahora bien, cuando se habla de sedentarismo Salas (2015) quien citando a (Correa, 2007), señala que “el sedentarismo se determina de acuerdo con el gasto energético generado por una persona; se considera una persona sedentaria a aquella cuyas actividades cotidianas no aumentan más del 10 % la energía que gasta en reposo” (p. 40). En ese sentido, lo que plantea el autor es que el estar la mayor parte del tiempo en posición sedentaria se determina se reduce el gasto de energía necesaria para alcanzar un bienestar físico (Dutra, 2015). Desde



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

esta postura resulta necesario establecer cuáles pueden ser las causas y consecuencias del sedentarismo en la vida de los adolescentes.



Para Salas (2015), una de las principales consecuencias que desencadena el mantener una vida sedentaria es el hecho de que esta condición lleva al desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas. El primer efecto que genera en el organismo es la obesidad, al tener una pérdida de calorías mínima, que lleva poco a poco a la acumulación de tejido adiposo (p. 40). Desde esta perspectiva, el tiempo excesivo en posición sedentaria representa un hábito que conlleva a resultados negativos en la salud general de los adolescentes. Aspectos que representan un nivel de alarma, no solo para los padres, sino también para los gobiernos.

En relación a estas conductas deben evaluar el nivel de riesgo que puede llegar afectar a toda una generación futura. Este argumento es precisamente señalado por Borge et al (2015) quien señala “Dichos niveles de sedentarismo tienen un fuerte impacto en la salud del niño, del adolescente y del futuro adulto, asociándose a mayores tasas de obesidad” (p. 3). En este caso la obesidad se convierte en otro de los aspectos a generar una demanda en la salud pública.

Uno de los elementos que contribuye al nivel de sedentarismo es planteado por Borge et al (2015) como el uso de la televisión, el cual describe de la siguiente manera “Se observa como el porcentaje de adolescentes que ven más de 2 horas/día de televisión en un día de colegio aumenta de forma significativa con la edad y el cual conduce paulatinamente al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas y recreativas, así como en la salud y la higiene personal. En ambos sexos se produce el mismo fenómeno” (p. 4). La televisión puede considerarse, desde una perspectiva histórica, como



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

uno de los aspectos centrales que mayor aporte al sedentarismo convirtiéndose de acuerdo con el estudio citado en una de las actividades preferidas por los adolescentes.



A esto se suma otro aspecto que plantea el mismo autor y es el uso excesivo del internet, considerando que es una de las características más marcadas de la época actual, según Borge et al (2015): En cuanto a la utilización del internet ha ido aumentando paulatinamente en los últimos años debido tanto a la mayor accesibilidad a la red desde los hogares como al desarrollo de las redes sociales. Esto hace que los adolescentes naveguen en mayor porcentaje y durante más tiempo, sobre este comportamiento se han ido obteniendo en diferentes estudios a lo largo de los últimos años, generando una cierta controversia ya que en numerosos trabajos se relaciona el tiempo visionado de internet con un mayor riesgo de sobrepeso/obesidad (Eisenmann, Bartee & Wang, 2002; Serra-Majem, et al., 2006; Rodríguez, et al., 2008) Durante el fin de semana, su uso disminuye tanto entre las chicas como entre los chicos, pasando a ser del 59% y 69% respectivamente (p. 6).

El uso del internet se ha ido reconfigurando alrededor de una serie de aspectos como el ocio, las relaciones sociales, la educación y el manejo de la información Vera y Call (2015). Aspectos que sin lugar a duda contribuyen a obtener los resultados adversos en salud, mencionados con anterioridad. En este orden de ideas, es posible plantear que el nivel de sedentarismo se ha visto en aumento debido a la cantidad de acciones que el adolescente realiza sin necesidad de asumir una conducta asociada a la actividad física. Alabama (2009). Es de anotar que visto de esta manera se requiere una regulación para el uso tanto de la televisión como del internet en los adolescentes de manera que no se conviertan en factores de riesgo para su salud y la calidad de vida.



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"



Por otro, la salud física y mental representa en la actualidad un referente de análisis desde diferentes ámbitos, por cuanto no solo ha sido objeto de estudio desde las ciencias de

la salud, sino también desde la educación y ciencias sociales. Es por ello, que en el presente documento se analizarán, de manera detallada, los aspectos relacionados con la AF y la conducta sedentaria, bien sean sus factores determinantes o sus consecuencias en salud, desde la perspectiva del modelo ecológico de comportamiento. En ese sentido, se dispondrá inicialmente del análisis del modelo ecológico, este es definido por uno de sus principales exponentes Bronfenbrenner (1987) quien “propone una perspectiva ecológica del desarrollo de la conducta humana. Esta perspectiva concibe al ambiente ecológico como un conjunto de estructuras seriadas y estructuradas en diferentes niveles, en donde cada uno de esos niveles contiene al otro” (como se citó en Frías, López y Díaz (2003)).

Desde este planteamiento es posible inferir que un modelo ecológico es aquel que reconoce los diferentes niveles de influencia que pueden llegar a afectar la conducta del adolescente. Los niveles descritos en el modelo ecológico del comportamiento incluyen a los aspectos políticos, ambientales, interpersonales e intrapersonales (Bronfenbrenner, 1987). Es de anotar que este modelo ecológico permite establecer cuáles pueden ser los aspectos que intervienen directa e indirectamente en un aspecto de la vida del individuo en relación consigo mismo, con los demás y la naturaleza o ambiente social-cultural.

Ahora bien, como un requisito indispensable para realizar un buen trabajo de pesquisa desde un modelo ecológico se requerirá, de acuerdo con Blanco (2014), un abordaje que incluya los cuatro niveles que se describen en el modelo ecológico. Es por ello que para conocer los principales argumentos que han dado pie al desarrollo de estas explicaciones teóricas en torno a las conductas saludables de actividad física y conducta sedentaria, se



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"



tendrán en cuenta aspectos determinantes descritos en los cuatro niveles de influencia, estos son: intrapersonal, interpersonal, ambiental y político.

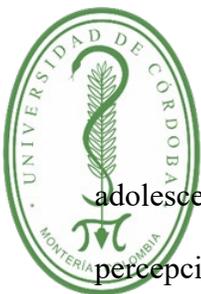
Por consiguiente, se da lugar al objetivo de describir cuales son los factores que inciden en las conductas saludables propias de la actividad física y la conducta sedentaria. Para lograr este propósito fue necesario realizar una búsqueda minuciosa utilizando como medio las bases de datos electrónicas como Redalyc, Repositorio Unicordoba, Dialnet y Scielo. Los criterios para seleccionar los estudios fueron:

- ✓ Estudios que permitieran identificar los elementos teóricos y explicaciones sobre actividad física y conducta sedentaria.
- ✓ Referentes teóricos que describieran las relaciones entre los diferentes niveles de influencia sobre el comportamiento relacionado con la AF y la conducta sedentaria.

Por todo lo anterior se hace referencia a esta población como aquella que permitirá reconocer las como durante esta etapa del ciclo de la vida es posible desarrollar unas pautas y hábitos relacionados con las conductas saludables propias de la actividad física, considerando además que son la población adulta aspecto que permitirá ver en prospectiva hacia donde apuntan la salud física desde una perspectiva de los comportamientos saludables.

Actividad física y conducta sedentaria una perspectiva desde el nivel intrapersonal

La AF está determinada por factores individuales, que reflejan el nivel de influencia intrapersonal. Para analizar la AF, se plantea un análisis desde lo intrapersonal, en lo cual se incluyen aspectos del individuo tales como el sexo, la educación, las motivaciones, las percepciones, las experiencias previas, entre otros. Estos aspectos definen precisamente la esfera de los ámbitos individuales de la vida que integran las particularidades de cada



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

adolescente. En ese sentido analizar lo intrapersonal permitirá analizar cuáles pueden ser las percepciones relacionadas con la AF que los adolescentes pueden tener.



Es importante plantear que desde una postura intrapersonal, autores como Garrido et al (2012) señalan que esta percepción de bienestar físico, como elemento del ámbito intrapersonal, está estrechamente relacionada con “un constructo significativo en la calidad de vida de las personas, dado que la interpretación que se haga de la propia salud condicionando por el grado de bienestar” (p. 19). De acuerdo con esta premisa, las condiciones de salud están altamente asociadas a una *autopercepción de bienestar*, en este caso es posible afirmar que la autoimagen y la imagen que los demás refuerzan del estado físico del individuo logra consolidar un concepto de conductas saludables.

Con respecto al género se encontró una diferencia marcada en la realización de AF en las mujeres, debido a que tienden a ser más sedentarias que los hombres. Según Rangel, Gamboa, Murillo (2017) Con relación al género, las mujeres presentan mayor prevalencia al sedentarismo en comparación que los hombres. Este hallazgo concuerda con lo establecido en estudios similares en todo el mundo, que concluyen que los hombres presentan niveles de actividad física superiores a los de las mujeres. Por otra parte, según Cruz (2019) resalta que el sexo femenino mostró poco interés en la práctica de ejercicios físicos, resaltando una mayor participación de esos niveles al sexo masculino.

De otra forma, se plantea la influencia que tienen los estilos de vida en el sedentarismo en niños y jóvenes. El estilo de vida determinado por hábitos sedentarios, estimula un cuerpo débil que no le provee un buen trato a la mente, la cual, no podrá alcanzar todo lo que obtendría en un cuerpo fuerte, potente y bien oxigenado. Según (Renzzi, 2013), esta condición se ha vuelto un fenómeno mundial que ha afectado de gran manera a la población



de países latinoamericanos, generando variadas complicaciones para los niños a su corta edad y adolescentes, lo que indica que se necesita un cambio en la actitud sedentaria

"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

jóvenes, desde el inicio de esta condición para que tengan una vida más activa y se vean mejores resultados en la adultez como menciona (Olivo, 2012) “aquellas personas que en la infancia fueron activos, tienen mayor probabilidad de continuar libres del sedentarismo durante la adultez” (p.16).

Actividad física y conducta sedentaria una perspectiva desde el nivel interpersonal

Influencia de la familia

Desde el ámbito de lo interpersonal la familia y la vida escolar representan dos ambientes como mayor intercambio entre los adolescentes. Al respecto, Ruiz, Ruiz y Zamarripa (2012) indican que “Los hábitos de familiares y personas cercanas al adolescente influyen para fijar, mantener o eliminar sus pautas de comportamiento. Las circunstancias externas y exigencias de su entorno son un claro condicionante” (p. 222). El papel que cumple la familia en el comportamiento de los adolescentes es determinante debido a la cantidad de tiempo que comparten y a la intimidad del vínculo familiar. Es de anotar que este aspecto se suma lo que Arévalo, De la Cruz y Feu, (2017) plantean como el nivel de influencia: la AF de los progenitores, cuando el padre y la madre son activos mejora el nivel de actividad física de los escolares y su intención de ser físicamente activos en el futuro. Esto se explica por un mecanismo de aprendizaje, el cual se produce una modelación de la conducta por observación y mimetismo con los adultos (Miller y Dollar, 1980).

En relación con lo planteado, el nivel de influencia se convierte en un aspecto que determina no solo el presente sino también el futuro de los adolescentes (Olivo. 2012)



Evidenciado de este modo el papel que cumplen los padres para formar conductas relacionadas con la AF en sus hijos. Este es un aspecto que representa mayor responsabilidad

"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

por parte de los padres quienes tienen en su alcance la posibilidad de aportar de manera directa en la calidad de vida de sus hijos. La familia es el principal agente socializador del niño, dado que va modelando sus conductas a partir de sus vivencias (Amado et al., 2009; Brustad, 1996; Keegan et al., 2009). Un gran número de los participantes en AF en la edad escolar cuenta con algún miembro de la familia que realiza AF, lo que posibilita la influencia que el entorno familiar puede tener sobre la práctica de la AF en jóvenes en edad escolar (Marques et al., 2014; Nuviala et al., 2003; Soler & Menuier, 2010). De lo contrario, cuando los padres no realizan actividad física va a ser difícil que sirvan de modelo a sus hijos para ellos realizar AF (Dulce et al., 2008).

Influencia de los amigos

Los amigos ejercen una gran influencia en la promoción de la AF y en la disminución de hábitos sedentarios. De este modo, los amigos influyen sobre los demás a la hora de practicar AF (Edwards et al., 2016; McDonald-Wallis, 2012; Morrissey et al., 2015; Sawka et al., 2013; Sirard et al., 2016; Springer et al., 2006). El que los amigos practiquen AF durante la infancia promueve hábitos saludables de por vida en los demás (Maturó & Cunningham, 2013). Rodearse de amigos físicamente activos podría reducir el tiempo que se dedica a actividades sedentarias, tales como: videojuegos, televisión, ordenadores (Marks, 2015).

La mayoría de los adolescentes se integran con grupos de amigos que tienen la misma afinidad de práctica en AF que ellos (de la Haye et al., 2011). Siendo los amigos del mismo género el mejor predictor a la hora de practicar AF (Lopes, 2016). Estos lazos de amistad



junto con el nivel de AF de los escolares, siempre que sean activos, contribuyen a la realización de AF en un futuro (Molina et al., 2009; Papaioannou, 2000; Yli-Piipari, 2000).

"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

Cuando los amigos son más activos los escolares son más activos y tienen una mayor intención de ser activos en el futuro. Hacer actividad física en la edad escolar puede contribuir a ser físicamente activos en otras etapas de la vida (Maturó & Cunningham, 2013).

Actividad física y conducta sedentaria una perspectiva desde el nivel ambiental

Es fundamental hablar sobre la cultura e identidad de cada adolescente, puesto que en la medida que su crecimiento está asociada a una relación con otros, esta participación con su medio está basada en un intercambio que puede darse a través de aspectos como el lenguaje, los símbolos, las percepciones y representaciones sociales. Sin embargo, para entender con mayor claridad sobre los factores que intervienen en un nivel social y cultural al adolescente, es necesario traer a colación a Osorio, et al (2015) quien logra establecer que existen unos factores donde interviene el proceso de adopción de un estilo de vida saludable entre estos factores la autora plantea los siguientes:

- ✓ Edad: particularmente tiene que ver en gran medida por la etapa específica del ciclo vital en la cual se encuentre la persona; a partir de la etapa en la que la persona se encuentre se verá afectado el estilo de vida.
- ✓ Género: éste es un determinante del comportamiento de la persona, ya que el ser hombre o ser mujer hará que el individuo adopte determinada postura respecto a cómo actuar, además de lo que implica la prevalencia de algunas enfermedades que se verán reflejadas en mayor proporción en un género en específico.
- ✓ Cultura: es una de las más importantes condiciones que llevan a las personas a adoptar un estilo de vida ya sea saludable o no; en ésta se incluyen los hábitos de alimentación, el tiempo de ocio y descanso, el deporte, entre otros.



- ✓ Creencias: de acuerdo con Bandura, las creencias que las personas tienen acerca de sus capacidades pueden ser el mejor pronóstico de la conducta posterior y de su nivel de habilidad, ya que las personas tienden a elegir las actividades en las cuales se consideran más hábiles y tienden a rechazar aquellas que consideran difíciles, por lo tanto, las creencias sobre la autoeficacia influyen en la toma de decisiones y afectan la conducta.

Igualmente, otro aspecto analizado en este nivel de influencia, es la relación entre características del entorno físico percibido con la AF en escolares. Por ejemplo, Piñeros y Pardo (2010) analizaron la asociación del transporte activo a la escuela, encontraron que las tres ciudades que reportaron mejores índices de transporte activo a la escuela fueron Valledupar, Cali y Bucaramanga. Un hecho que podría explicar estos resultados es que las tres ciudades comparten características de clima cálido, lo que favorecería desplazarse a pie o en bicicleta para ir al colegio. De estas tres ciudades (Valledupar, Cali y Bucaramanga) Otro factor que podría influir en los hallazgos es la seguridad percibida para esa época, que en Valledupar posiblemente sea mejor que en las demás ciudades (p. 911).

Lo anterior permite inferir que existen unos atenuantes que contribuyen a la relación de la AF con la escuela, es decir, que los aspectos como el clima, la distancia y la percepción de seguridad son determinantes a la hora de desarrollar acciones relacionadas con la AF, es de anotar que cada factor es una oportunidad de realizar políticas institucionales que permitan configurar alrededor de la escuela aspectos que fortalezcan y contribuyan a una hábito saludable como es el de realizar AF.

Actividad física y conducta sedentaria una perspectiva desde el nivel político



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"



Para hablar de políticas públicas en el escenario de las conductas saludables, se hace pertinente inicialmente definir el concepto considerando que esta “es una institución

continuada de acciones que modifican positivamente las estructuras que afectan la salud y sus determinantes de orden biológico, ambiental, psicosocial, estilos de vida y los relacionados con los servicios de atención en salud, planteados y definido” (Osorio, et al 2015). En ese sentido para hablar de políticas públicas es fundamental hablar del papel que ocupa el Estado en la consolidación de dichas políticas.

Siguiendo con la autora. El Estado debe ser el principal garante de los derechos de sus ciudadanos en materia de seguridad social y le corresponde a éste, organizar, dirigir y reglamentar la prestación de servicios de salud a los habitantes, no sólo desde el diagnóstico y tratamiento de las patologías, sino desde la implementación de políticas de largo alcance hacia el fomento de la salud que beneficie a amplios grupos poblacionales (Osorio, et al 2015).

En relación con lo anterior, se puede analizar que la población en general y específicamente los adolescentes merecen un reconocimiento y atención particular por parte de las políticas públicas orientadas hacia la prevención y promoción de salud, teniendo en cuenta que son precisamente estas edades de la adolescencia entre las que pueden existir de acuerdo con Huéscar (2011) “El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas ilegales podría estar encaminado a sustituir el aburrimiento provocado por la falta de organización de tareas fuera del horario académico y según algunos estudios” (p. 525).

Articular la recreación con el uso de AF y deportivas, evidencia en cierto modo la capacidad de obtener hábitos saludables con mayor facilidad, provocando no solo una mejora en el aspecto físico sino también en el emocional, así lo señala Webber (1962) explica en su



estudio: "como la recreación debe ser tomada en cuenta dentro de todo contexto", ya que los ambientes sociales y físicos ligados a la recreación al aire libre, tiene efectos positivos en el

bienestar físico y mental de los individuos. Es un fiel contribuyente a la salud mental porque ofrece un cambio de los patrones cotidianos y una oportunidad para encontrar la auto identificación y el ajuste personal, de una manera diferente a los que, los patrones diarios no ofrecen (como se citó en Meneses y Monge 1997. p. 4).

Los anteriores aportes reflejan que toda política pública debe ir encaminada a favorecer a un sector específico de la población, en este caso estaría destinada a superar algunas necesidades de la población adolescente. Para su desarrollo será necesario la incorporación de redes de apoyo entre líderes comunitarios y adolescentes, esta unión representan la posibilidad no solo de la inversión en salud pública, si no en la construcción de nuevas realidades para lograr el desarrollo armonioso en el desarrollo de AF destinadas para la recreación y tiempo libre, a su vez estas permitirán mitigar además las desigualdades presentes en el escenario del bienestar físico y emocional, por lo tanto se requerirá de una gestión administrativa comprometida, capaz de propiciar alternativas de mejora que se traduzcan en verdaderos cambio que garanticen una calidad de vida integral para toda la población adolescente.

Es preciso señalar que se requiere pensar en una sociedad capaz de emanciparse desde la autogestión en el contexto de la salud pública, es posible en la medida que los elementos que la componen se reconstruyan desde una postura audaz y propositiva, es por ello por lo que aspectos tan determinantes como la educación, el deporte y la salud cobran valor. Es por ello, por lo que invertir en educación deportiva y física desde las políticas públicas requerirá de esfuerzos que se materialicen en aspectos como los señala Bentancur (2010) al manifestar



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"



que se introducen como fines u objetivos de la educación “el desarrollo de actitudes y valores positivos y de una formación adecuada en temáticas tales como los derechos humanos, el

medio ambiente, salud física, la tolerancia y la cultura de la paz y las instituciones democráticas” (p. 11) sin lugar a dudas aspectos que determinan no solo el progreso en materia de bienestar sino también en relación con políticas de Estado reales y coherentes con las necesidades de las poblaciones.

Finalmente es posible plantear la falta de comportamientos físicos saludables desde una perspectiva de una problemática social y de salud pública, cuya esencia está en las situaciones que desencadenan enfermedades que comúnmente viven los adolescentes, es por ello que se plantean la resignificación del concepto de bienestar físico y mental comprendiendo el valor de la vida y del desarrollo de la personalidad como un fundamento inherente e intrínseco de los seres humanos, en ese sentido será necesario trabajar sobre principio de la importancia de la actividad física como aspecto constitutivo de la condición de ser individuos saludables, es decir el reconocimiento de lo que se requiere para tener una verdadera calidad de vida, que convierte a los individuos en conocedores de los riesgos y consecuencias que pueden sufrir por llevar por ejemplo una vida sedentaria.

En relación con lo anterior, se debe iniciar por reconocer la importancia del Estado frente a la búsqueda de relaciones saludables y recreativas entre los adolescentes de una sociedad, de acuerdo con todo lo planteado es necesario generar nuevos espacios de participación deportiva, por medio de la transformación de sus procesos culturales como el aspecto familiar, social y educativo, es por ello que se debe comenzar por implementar acciones físicas que motiven a los adolescentes a ser los protagonista de su vida, es claro que este aspecto implica un desafío enorme para las instituciones de la sociedad moderna puesto



que debe facilitar en gran medida los espacios para que se logre efectuar las relaciones bajo un ambiente de salud, donde lo más común es el uso de las plataformas tecnológicas que

"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

poco o nada exigen de una conducta física saludable.

Es importante evidenciar como desde la postura de un modelo ecológico es indispensable hablar de cómo las condiciones legales y sociales establecidas desde los gobiernos pueden llegar a determinar directamente el consumo de drogas en los adolescentes, es por ello que siguiendo los postulados del autor el riesgo en cual se encuentra esta población demanda de un mayor acompañamiento y control desde las esferas de la salud pública, así mismo es de anotar que la actividad física puede llegar a ocupar un lugar determinante en el desarrollo de dichas políticas, este es un argumento precisado por Huéscar (2011) de la siguiente manera:

Es fundamental ofrecer a los jóvenes desde la etapa escolar la libre elección de la actividad física-deportiva que más se ajuste a sus intereses con el objetivo de que se convierta en hábito. De esta manera, la ocupación del tiempo de ocio en actividades físico-deportivas cuyo motivo sea simplemente lúdico o placentero, se podría convertir en una herramienta de ayuda a los jóvenes para que se alejen o al menos reduzcan el consumo del alcohol, tabaco u otras drogas (p. 525).

La ocupación del tiempo libre es uno de los aspectos a través de los cuales es posible establecer unas primeras iniciativas y hábitos relacionados con acciones físicas y deportivas, para ello es necesario procurar involucrar a las instituciones encargadas para tal fin, cabe anotar que de manera sistémica el logro de políticas que apunten al buen uso del tiempo libre puede ir encaminadas hacia el logro de otros objetivos como por ejemplo la disminución del



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

índice uso de drogas alucinógenas entre la población adolescente, esta postura es sustentada por Huéscar (2011) quien sugiere:



La inclusión de alguna actividad físico-deportiva que suponga diversión como rutina diaria en la vida de los adolescentes podría contribuir no sólo a la adopción y mantenimiento de un modelo de vida saludable, sino a garantizar la prevención y extinción de otras conductas no saludables, tales como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas (p. 536).

Conclusión

En relación con todos los resultados encontrados y analizados, es posible señalar que la actividad física es una necesidad determinante en la salud integral de los adolescentes, es por ello que se requiere una serie de aspectos tanto sociales como ambientales que permitan el fortalecimiento del el ejercicio físico y deportivo, de manera que permitan mejoran aspectos como el autoconcepto y las relaciones interpersonales de los jóvenes.

Así mismo, los estudios fueron enfáticos en señalar la importancia de los contextos familiares y escolares en el desarrollo de una cultura física saludable aspecto que permite develar el papel que cumplen las estrategias asociadas a motivar y generar ambientes de intercambio saludable, como por ejemplo el uso de rutinas deportivas escolares, y las recomendaciones de salud que puedan darse desde las diversas políticas públicas, así como el ejemplo de los padres en la construcción de hábitos deportivos saludables.

Uno de los aspectos de mayor relevancia en esta monografía constituye que la información recopilada contribuirá a caracterizar aún más al grupo adolescente, aportando mayores antecedentes junto a otros aspectos de importancia como son los aspectos



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"



intrapersonales e interpersonales, considerando que las relaciones consigo mismo y con los demás son determinantes en el desarrollo y consolidación de una verdadera A.F.

De igual manera, comprender que existen factores de riesgo asociados al sedentarismo en los adolescentes es producto en muchas ocasiones a los estilos de vida promovidos por el contexto actual en donde el uso de operadores tecnológicos y las relaciones sociales construidas desde plataformas virtuales, son cada vez más comunes y a la vez atenuantes para la promoción y adopción de un estilo de vida sedentaria, a su vez, es posible plantear que son precisamente estas realidades son las que demandan de nuevas políticas de salud pública que puedan ir en relación a estos nuevos escenarios, de tal modo que no se descuide la importancia de la A.F como un medio idóneo para garantizar el bienestar físico de los adolescentes.

De igual modo, uno de los conocimientos logrados a partir de este trabajo fue comprobar la relación directa que existe entre la salud física y la salud mental para los adolescentes, debido a que desde este ámbito fue posible comprobar que el autoconcepto y las motivaciones promovidas por las relaciones de amigos son contundentes a la hora de afianzar aspectos como la confianza y el amor propio, sin lugar a dudas la A.F aporta significativamente al autoestima y a la capacidad de establecer relaciones de calidad sobre la base de comportamientos saludables.

Finalmente, se recomienda continuar con procesos investigativos que contribuyan a ampliar un conocimiento sobre la importancia de la A.F y como esta se aplica para los adolescentes, reconociendo además el valor que cumplen las familias, las comunidades y los gobiernos en la adopción de una vida saludable, que promueva las conductas físicas como hábitos necesarios no solo para generar resultados en salud sino también recreativos de



manera que el tiempo libre invertido en la A.F represente una relación de diversión y satisfacción personal, todas estas posturas permiten corroborar el valor de la inversión

científica no solo para describir desde el conocimiento las variables o categorías que intervienen según el modelo metodológico, sino también para reivindicar y enfatizar la importancia precisamente de los escenarios a través de los cuales se configuran relaciones basadas en un estilo de vida saludable que permite minimizar los riesgos y establecer nuevos objetivos y metas personales que involucran a toda una sociedad futura.

Bibliografía

Arévalo, F., De la Cruz-Sánchez, D., y Feu, S. (2017). La influencia de los padres e iguales en la realización de actividad físico-deportiva de los escolares de educación primaria. E-balonmano. com: *Revista de Ciencias del Deporte*, 13(3), 263-272.

Bentancur, N. (2010). Los Planes Nacionales de Educación: ¿una nueva generación de políticas educativas en América Latina? *V Congreso Latinoamericano de Ciencia Política. Asociación Latinoamericana de Ciencia Política*, Buenos Aires.

<http://www.aacademica.org/000-036/26>

Blanco, J. A. (2014). Modelos ecológicos: descripción, explicación y predicción. *Revista Ecosistemas*, 22(3), 1-5.

Borge, M. J. N., Canser, P. J., Pablos, A. S., Lanza, M. T. A., Guerra, O. A., Ruiz, I. C., ... & Benito, L. A. R. (2015). Hábitos sedentarios en adolescentes escolarizados de Cantabria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (27), 3-7.



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"



Cortellazzo, M., Cortellazzo, M.A., & Zolli, P. (2004). L'etimologico minore. Dizionario etimologico della lingua italiana. Bologna: Zanichelli

Frías-Armenta, M., López-Escobar, A. E., & Díaz-Méndez, S. G. (2003). Predictores de la conducta antisocial juvenil: un modelo ecológico. *Revista Estudios de psicología (Natal)*, 8(1), 15-24.

García Laguna, D. G., García Salamanca, G. P., Tapiero Paipa, Y. T., & Ramos, D. M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, ISSN 0121-7577, Vol. 17, No. 2, (Julio-Diciembre 2012); pp. 182-198.

García, M. R. (2014). De lo interpersonal a lo intersubjetivo. Algunas claves teóricas y conceptuales para definir la comunicación intersubjetiva. *Quórum Académico*, 11(2), 290-307.

Gardner. (2001). La inteligencia reformulada: las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Recuperado de <http://www.sidalc.net/cgi-bin/wxis.exe/?IsisScript=zamocat.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mf=022383>

Garrido, R. E. R., García, A. V., Flores, J. L. P., & de Mier, R. J. R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Revista Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (22), 19-23.

Meneses Montero, M., & Monge Alvarado, M. (1997). La patología social y las actividades físicas y recreativas. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 6(10), 17-28.



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"



Huéscar, E., Cervelló, E., Llamas, L., & Moreno-Murcia, J. A. (2011). Conductas de consumo de alcohol y tabaco y su relación con los hábitos saludables en adolescentes. *Revista Psicología conductual*, 19(3), 523.

Osorio, A. G., Rosero, M. Y. T., Ladino, A. M. M., Garcés, C. A. V., & Rodríguez, S. P. (2015). La Promoción de la Salud como Estrategia para el Fomento de Estilos de Vida Saludables. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143.

Ortiz, M. I., & Márquez, M. O. (2018). Factores de riesgo en adicciones y su relación con actividades deportivas y recreativas. *Revista Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 71-79.

Palacio, J., Amar, J., Madariaga, C., Llinás, H., & Contreras, K. (2010). La calidad de vida en salud en los menores trabajadores de Tolú viejo (Sucre). *Investigación & Desarrollo*, 15(2).

Piñeros, M., & Pardo, C. (2010). Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares. *Revista de Salud pública*, 12, 903-914.

Pupo Miranda, A. (2017). Actividades recreativas comunitaria para favorecer estilos de vida saludables en jóvenes con trastornos de conducta (Bachelor's thesis, Facultad de Cultura Física).

Ruiz-Risueño Abad, J., Ruiz-Juan, F., & Zamarripa Rivera, J. I. (2012). Alcohol y tabaco en adolescentes españoles y mexicanos y su relación con la actividad físico-deportiva y la familia. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 31, 211-220.



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

Salas, J. S. (2015). Estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano. *Revista latinoamericana de derechos humanos*, 26(2), 37-51.



Sánchez-Ojeda, M. A., & Luna-Bertos, E. D. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Revista Nutrición hospitalaria*, 31(5), 1910-1919.

Vinaccia, S., Quiceno, J. M., & San Pedro, E. M. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista colombiana de psicología*, 16, 139-146.