



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UN PROCESO DE EJERCICIOS DE  
AGILIDAD Y DESTREZA PARA TODAS LAS EDADES

YANANGOMEZ SURIAGA ERIKA XIMENA

MACHALA  
2016



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UN PROCESO DE EJERCICIOS  
DE AGILIDAD Y DESTREZA PARA TODAS LAS EDADES

YANANGOMEZ SURIAGA ERIKA XIMENA

MACHALA  
2016

**Nota de aceptación:**

Quienes suscriben RIVAS CUN HECTOR IVAN, AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON y HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UN PROCESO DE EJERCICIOS DE AGILIDAD Y DESTREZA PARA TODAS LAS EDADES, hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.




---

RIVAS CUN HECTOR IVAN  
0702502097  
ESPECIALISTA 1



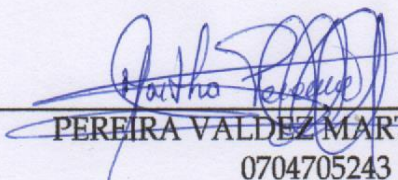
---

AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON  
1711561355  
ESPECIALISTA 2



---

HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS  
0703803254  
ESPECIALISTA 3



---

PEREIRA VALDEZ MARTHA JUDITH  
0704705243  
ESPECIALISTA SUPLENTE

## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** ERIKA XIMENA YANANGOMEZ.docx (D21225511)  
**Submitted:** 2016-07-27 16:26:00  
**Submitted By:** eyanangomez19@gmail.com  
**Significance:** 5 %

### Sources included in the report:

CAPITULO II.docx (D16702065)  
<http://www.um.es/univefd/PS.pdf>  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772011000100015](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772011000100015)

### Instances where selected sources appear:

3

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, YANANGOMEZ SURIAGA ERIKA XIMENA, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UN PROCESO DE EJERCICIOS DE AGILIDAD Y DESTREZA PARA TODAS LAS EDADES, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que él asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 22 de septiembre de 2016



YANANGOMEZ SURIAGA ERIKA XIMENA  
0704653468

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar a Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; en segundo lugar a cada uno de los que son parte de mi familia a mi Madre pilar fundamental en mi vida, a mí Padraastro que ha sido un gran padre y no menos importante, mi Tío mi apoyo incondicional; por siempre haberme dado su fuerza y llevado hasta donde estoy ahora. Por último a mis compañeros porque en esta armonía grupal lo hemos logrado.

## RESUMEN

En el ámbito de la cultura física el desarrollo de las capacidades físicas ocupan un lugar preponderante, ya que permiten al individuo alcanzar un desarrollo fisiológico que le permite adaptar su organismo a las condiciones del desarrollo social en el que se desenvuelve, este se promueve y se va a ir alcanzando poco a poco iniciándose desde edades muy tempranas a través de la educación física, disciplina por medio de la cual se prepara al individuo de manera física y mental para enfrentarse a las diferentes situaciones que la vida le presenta. Para la persona saber usar esas capacidades le permite saber que va a gozar de una muy buena salud y una elevada calidad de vida. El objetivo de esta ponencia científica versará sobre el desarrollo de las capacidades físicas y específicamente sobre el desarrollo de la agilidad de las personas de todas las edades, a fin de que alcancen eficiencia en el desarrollo de sus tareas cotidianas y adquieran una condición física saludable. La agilidad es la capacidad de realizar una tarea o acción de la manera más rápida y eficiente, o sea empleando la menor cantidad de energía posible. El desarrollo de la agilidad y de las demás capacidades físicas representa un aspecto de suma importancia en el desarrollo de la personalidad de los estudiantes, pues estarán sentando las bases que les permitirán elevar la capacidad del trabajo, sus niveles de preparación física, mejorará en gran medida su salud previniendo verse afectados por algún tipo de enfermedades.

**Palabras claves:** Ejercicios, Agilidad, Destreza, Capacidad Física, Diseño, Implementación.

## INDICE GENERAL

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

INDICE GENERAL

**INTRODUCCIÓN**.....4

**DESARROLLO**

SEDENTARISMO.....5

INACTIVIDAD FISICA .....6

ACTIVIDAD FÍSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA.....8

EJERCICIO FÍSICO Y SALUD.....11

**CONCLUSIÓN**.....14

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS** .....16



## INTRODUCCIÓN

La modernidad de los tiempos, los avances de la ciencia y la tecnología y los múltiples desarrollos comunicacionales, este conjunto de factores que han llevado a las personas a emprender en un tipo de vida sedentaria, de estrés, de cansancio, sin lugar a la práctica física. Hoy el ser humano ya no hace ejercicio, no le preocupa, ha dejado de lado la actividad, las personas se trasladan en auto o en moto, evitando así una fundamental destreza como es el caminar, una actividad que demanda esfuerzo, entrenamiento y mucho valor para realizarla.

Somos una sociedad de vagos, una sociedad de personas que frecuentemente nos movemos por necesidad no por gusto o como una forma de contribuir al desarrollo de nuestra salud. Por esta razón se ha creído conveniente realizar este análisis de carácter descriptivo, en el cual se expondrán las principales causas de la poca actividad física, y las graves consecuencias que esto conlleva a las personas en cualquier edad en la que se tome la cruel decisión de no realizar ejercicio físico como forma de mantener intactas nuestras funciones orgánicas.

El objetivo de este ensayo descriptivo es el de llamar mediante un análisis a la conciencia de las personas de todas las edades a que se dediquen a realizar actividades físicas, que le den al organismo ese factor motriz, dinámico y biológico que este necesita para poner en funcionamiento todas sus facultades, ya sean físicas, cognitivas, emocionales, que se requieren para poder decir que están alcanzando un mejor estilo de vida, con calidad y saludable.

Se espera que los comentarios aquí emitidos puedan llegar a convertirse en un llamado de atención y cada uno de ellos sea acogido de una manera favorable para que las personas cambien su actitud y se orienten a desarrollar algún tipo de actividad física ya que esto les permitirá tener altos estándares de vida y salud, dentro de una concepción importante del ámbito deportivo y la educación física.

## **DESARROLLO**

### **DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UN PROCESO DE EJERCICIOS DE AGILIDAD Y DESTREZA PARA TODAS LAS EDADES**

#### **Sedentarismo**

El sedentarismo y las implicancias que tiene este término en la calidad de vida de las personas. Se tiene que decir de manera obligada que esta es una conducta que las personas adoptan como producto de un estilo de vida en el que la falta de tiempo y la disposición a vivir de manera apresurada lo obligan a hacerlo abandonando todo tipo de actividad física.

En este sentido y pasando a otra de las variables que aquí se van a analizar resulta importante conocer lo que es la calidad de vida en una persona, ya que es común entablar charlas sobre este tema, sin embargo en muchos casos se desconoce el verdadero sentido de esta acepción por ello procuramos a continuación una definición de lo que es el sedentarismo. Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo (2011) determinan:

El sedentarismo se considera hoy un importante problema de salud pública a nivel mundial debido a sus graves implicaciones para la salud. Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud informó que en el 2005 se registraron aproximadamente 170,000 muertes en América Latina y el Caribe ocasionadas por la falta de actividad física (p. 2).

Siendo necesario que las personas revean el estilo de vida que llevan y se propongan adecuar su tiempo a una práctica física que le signifique salud. Al menos se puede realizar 30 minutos diarios de ejercicios para reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y sentimientos de ansiedad.

## **Inactividad Física**

En las ciudades del mundo, muchas son las personas que se niegan a realizar algún tipo de actividad física, motivo por lo cual sin saberlo perjudican de manera directa su estado de salud, ya que resulta muy conocido que la inactividad física es la principal causa de una serie de trastornos de la salud y enfermedades. Se han querido determinar las principales causas para que el alto número de personas que no realizan actividad física, llegando a concluir que esto se da por la forma poco favorable en que se realizan las actividades laborales y domésticas, además de un escaso periodo de tiempo dedicado al ocio y al entretenimiento.

Es preocupante que niños, jóvenes y adultos, no hagan lo suficiente para no llevar una vida sin actividad física, por aquello se dan muchas enfermedades y así lo indican Landinez, Contreras y Castro (2012) “la inactividad física es un importante factor de riesgo para muchas condiciones y problemas crónicos de salud, tales como las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la obesidad, la osteoporosis, la diabetes mellitus y de salud mental” (p. 3). De tal forma que las personas hoy deberíamos dar importancia a la actividad física no solo para realizar una práctica deportiva sino por motivos de salud y bienestar. Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración.

El hábito que más ha cambiado es la falta de ejercicio físico, que en niños y adolescentes debe ser al menos de 60 minutos diarios y de una intensidad moderada/alta, y que ha sido reemplazado por un exceso de ocio sedentario, vinculado a las nuevas tecnologías y a condicionantes socioculturales. Leyton, Jiménez, Naranjo, Castillo y Morenas (2012) aseguran:

Los bajos niveles de actividad física aumentan todas las causas de mortalidad; el aumento en la actividad física durante la edad madura se asocia con disminución en el riesgo de mortalidad. Sin embargo, hay diversos factores que han sido estudiados como determinantes para que una persona realice o no actividad física, estos son: fisiológicos, conductuales y psicológicos; la falta de tiempo, los traumas, el tabaquismo y la composición corporal (teniendo en cuenta que los obesos son usualmente inactivos) (p. 3).

El inicio de una práctica deportiva o simplemente la realización de ejercicio de manera lúdica de parte del ser humano le significa una serie de beneficios pues se le abren nuevas formas de ver la vida y sobre todo de sentirse con vida, entre otras cosas buenas la persona mejora su salud, ya que evita a través de la práctica deportiva padecer enfermedades pues su organismo crea defensas y activa funciones que rechazan o soportan las enfermedades de manera estoica.

La actividad física se recomienda en cualquier condición de salud. No solamente la debe practicar el niño, joven o adulto sano. La práctica habitual de actividad física ha mostrado innumerables beneficios, adaptada a cada situación o enfermedad, mejorando globalmente el estado de salud y la evolución clínica de enfermedades crónicas y discapacidad. Pérez (2014) Determina:

La actividad física se vincula de manera reiterativa a los hábitos de vida saludable para mejorar la salud física y mental de las personas, es considerada por tanto como factor protector del desarrollo de la capacidad cognoscitiva; pero aun con todas las evidencias científicas y en contraste con estos enunciados, la OMS señala que más del 60% de la población no realiza la cantidad necesaria de A.F. para obtener dichos beneficios, por lo que la inactividad en este contexto, se ha convertido en un factor de riesgo para la salud pública (p. 2).

Es necesario que las personas hagan conciencia, que cambien su pensamiento que el ejercicio es bueno para su salud porque estar sedentarios nos los llevan a nada bueno, más bien contraen enfermedades y pueden llegar hasta la muerte.

### **Actividad Física y Práctica Deportiva**

Las personas deben aspirar a mantenerse sanas, dentro de esas aspiraciones tienen que de manera responsable considerar la práctica de la actividad física, hacer ejercicios de forma sistemática y continuada, es una opción real y verdadera le permite a las personas alcanzar altos estándares en su calidad de vida. Pero el ejercicio, por sí solo, no basta, las personas deben también dentro de una planificación orientada a conservar su salud y mejorar su forma física y mental el dedicarle una media hora de su tiempo diario a la realización de actividades físicas.

La práctica deportiva es un camino para llegar a obtener una mejor salud, la práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes puede prevenir y tratar situaciones psicoafectivas, desmineralización ósea y algunos tipos de cánceres. Guillén, Castro y Guillén (2013) considera:

Entre las actividades que se realizan más frecuentemente durante del tiempo libre destacan las relacionadas con el ejercicio, la actividad física y/o el deporte, a la que cada día más se suman un elevado número de personas y de forma cualitativa sectores poblaciones también más importantes (p. 5).

Los cambios en la rutina plagada de sedentarismo e inactividad son una urgente medida que las personas deben adoptar para emprender en la práctica deportiva y ejercicios que le permitan gozar de un estado de salud y una excelente condición física

En la búsqueda de una serie de planteamientos que puedan resultar óptimos para el inicio y la constante práctica de la actividad física en las personas se ha podido determinar que lo más conveniente sería iniciarse en el desarrollo de ejercicios de tipo aeróbico, es decir las caminatas son una importante opción para la locomoción, las carreras suaves y poco complejas, bailoterapia como una opción de mucha ayuda, la natación, y otros que se pueden iniciar sin ningún tipo de problemas. Vilaú, Rodríguez, Rivera y Amarán (2012) aseguran:

La desvinculación del estudio y el trabajo en jóvenes es uno de los aspectos fundamentales a trabajar por todas las instituciones de nuestro país, el lograr integrar a un grupo de jóvenes al estudio o al trabajo socialmente útil, permitirá el rescate de valores en los mismos y la preparación integral de ellos, esto lleva a establecer un plan de actividades, con la elaboración de un conjunto de acciones que a través de actividades físico recreativas, con un componente educativo general se logre el acercamiento de los mismos a las actividades socialmente útiles (p. 6).

Es importante que jóvenes tengan una buena motivación para que puedan participar juegos deportivos y recreativos, estableciendo un plan de actividades y así ellos se integran a la sociedad.

Tanto los niños, como los jóvenes y los adultos tienen obligaciones diarias que cumplir su tiempo es reducido, sin embargo el ofrecerles la oportunidad para que una vez terminada la jornada estudiantil, doméstica o laboral, estos puedan acudir a realizar por un espacio de tiempo corto ejercicio físico que active las defensas de su salud será muy importante de considerar dentro de la apretada agenda que las personas manejan.

Las actividades físicas y deportivas favorecen las relaciones sociales, la mayor parte de los juegos son colectivos, dentro de un grupo, un equipo o en una familia, los juegos suponen un intercambio de esta comunicación, proviene lo esencial del placer, a veces, no es más que un pretexto para enriquecer las relaciones afectivas o sociales. Con respecto a ello Moreno (2012) plantea:

Numerosos estudios reflejan la importancia que la práctica físico-deportiva tiene en el desarrollo humano, a fin de que los niños, desde edades muy tempranas, adquieran hábitos saludables para la vida que se prolonguen en el tiempo; de este modo, se previenen enfermedades que afectan las vertientes física, como la obesidad, y la psicológica, como la ansiedad y depresión (p. 1-2).

La actividad física y la práctica deportiva dotan al ser humano de importantes beneficios, ya sea en su salud y su condición física y orgánica. La demanda de la actividad física y deportiva, se hace más imperiosa antes estas condiciones bien como forma libre y voluntaria de participar activamente, llenando el tiempo libre y transformándolo en tiempo de ocio personal.

Las personas con un estilo de vida activo y en buena condición física metabolizan más grasa y la práctica de ejercicio de intensidad moderada incrementa la capacidad de usar la grasa corporal acumulada, lo que se vuelve considerable cuando el hábito del ejercicio se mantiene a lo largo del tiempo. En este sentido Devis y Peiró (2011) señalan en uno de sus estudios que:

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal realizado mediante los músculos esqueléticos y que resulta en un gasto de energía. Este término se diferencia del de ejercicio físico en que el último viene a ser una subclase del primero, ya que se define como la actividad física planificada, estructurada y repetitiva (p. 5).

En efecto la planificación y realización de un entrenamiento físico conllevan disciplina y mucha disposición para el esfuerzo y la dedicación.

La utilización de energía en algún tipo de movimiento corporal significa tener actividad física, entendiéndola como una forma de realizar tareas básicas que signifiquen algún tipo de movimiento, entre estas actividades se pueden mencionar a los procesos de caminar, de hacer algo en casa, de subir y bajar, de practicar un deporte y de muchas otras cosas que a diario las hacemos.

### **Ejercicio Físico y Salud**

En lo que respecta a los ejercicios aeróbicos que se habían planteado con anterioridad, estos van a ayudarle a la persona a que se adapte de manera periódica a un nuevo régimen de actividad contraria a la ya habitual y sedentaria, de esta manera el cuerpo va a ir adquiriendo mejorías notables de a poco hasta que el ejercicio se convierta en una cotidianidad y quede el hábito formado para la práctica de actividad física (ejercicios).

Entre los posibles problemas derivados de la práctica de actividad física, el más frecuente es el riesgo de lesiones musculos-esqueléticas. Este es fácil de evitar si no se cometen excesos y el nivel de actividad aumenta de forma lenta y progresiva hasta alcanzar el deseado. Sobre este tema Vidarte, Veléz, Sandoval y Alfonso (2011) conceptualiza a la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo” (p. 4). Y es que al momento de realizar una acción motora en efecto se produce un gasto de energía por ello el ejercicio físico en cambio es planificado, dirigido y sistemático a fin de no exigir al organismo y causar algún tipo de traumatismo o lesión.



Lo que representa en los niños la actividad física tiene un alto sentido de importancia pues los beneficios como ya se mencionó son variados y múltiples beneficiando sobre todo un crecimiento y desarrollo saludables, las actividades físicas en esta edad ayudan a los niños en su fortalecimiento físico y espiritual, le permiten tener confianza, independencia y autonomía, además de que esto favorece notablemente las relaciones sociales en el niño.

Muchos jóvenes actualmente se orientan a la práctica de actividad física relacionada al baile a la gimnasia y a movimientos que tienen que ver con la expresión corporal, de ahí que al ver la elección que realizan los chicos muchos padres se preocupan y buscan para su tranquilidad hacer que sus hijos incursionen en la práctica de deportes más populares (el fútbol, baloncesto, natación, y otros).

La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo, muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Afón, Lamadrid, Wambrug y Miranda (2011) determinan:

La actividad física y en particular la práctica del deporte tienen en su trasfondo por su complejidad, manifestaciones que implican las características psicológicas del que la ejecuta. Intervienen en ello el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades volitivas, la actividad cognoscitiva que transita desde las sensopercepciones hasta el pensamiento táctico, la conducta del individuo, así como sus procesos afectivos, entre otros (p. 2).

Plantear una sesión de ejercicios físicos es beneficioso desde todo punto de vista ya que las personas al realizar actividad física planificada mejoran su condición en varios aspectos, el rendimiento físico, que va aparejado con el rendimiento mental, la autoestima, la persona se siente mucho mejor en la aceptación de su personalidad, y las relaciones interpersonales, pues se establece un nuevo tipo de canales de comunicación con las personas que nos rodean.

## CONCLUSIÓN

La actividad física en las personas está orientada a proveerle de las herramientas necesarias para que estas puedan tener una alta calidad de vida, lo que se traduce en la conservación de su salud y de una vida plena en la que el deporte y la recreación ocupen un lugar de suprema importancia.

Toda persona sin importar la edad, recibe múltiples beneficios de una práctica constante, sistemática y metódica del ejercicio como parte de las actividades en su vida personal, esto aunado a la buena alimentación, el buen estilo de vida, y la eliminación de aspectos negativos que puedan atentar contra su salud se convierten en aspectos fundamentales para considerar la actividad física como la mejor opción para contrarrestar este tipo de problemas.

La actividad física que debe hacer el niño comprende en los juegos, en los deportes, y otras que le ayudarán de manera variada a conseguir un desarrollo integral, tanto cognitivo como físico, propendiendo a la mejoría de su salud, el desarrollo de su fortalecimiento y el mejoramiento de las relaciones sociales basadas en la autoconfianza.

Las iniciativas de realizar ejercicios a través de canales no gubernamentales y gubernamentales que promocionan la bailo terapia y la actividad física como los mejores medios provisosores de las enfermedades y todo tipo de alejamiento de la corrupción física de las personas es una iniciativa muy buena ya que promueve el movimiento a través de la lúdica permitiendo a las personas de todas las edades a enriquecerse física y mentalmente.

Tanto las personas mayores, como los adultos mayores encuentran en el ejercicio una alternativa viable para conseguir un buen estado físico que le facilite seguir teniendo buena salud, activando sus huesos, y sus músculos como parte de una

serie de despertares funcionales de otros aspectos orgánicos todos orientados a mejorar la condición de los adultos mayores.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA

- Afón, L. W. (2011). Necesidad básica de la inclusión de la Psicología deportiva en la formación académica de los profesionales de la salud y el deporte. *Scielo*, 2.
- DevÍs y Peiró, J. y. (2011). *LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN NIÑOS/AS Y JÓVENES*. Obtenido de <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v2n2/19885636v2n2p71.pdf>
- Guillén, F. (1 de abril de 2013). *Deporte, Salud y Calidad de vida*. Obtenido de <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v6n2/19885636v6n2p91.pdf>
- Landinez, C. y. (diciembre de 2012). *Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662012000400008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662012000400008)
- Leyton, J. N. (6 de agosto de 2012). *Aplicación de un programa motivacional para promocionar la actividad física en adultos y mayores*. Obtenido de [http://femedes.es/documentos/OR\\_03\\_programa\\_motiv\\_153.pdf](http://femedes.es/documentos/OR_03_programa_motiv_153.pdf)
- Moreno, J. A. (diciembre de 2011). *El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo*. Obtenido de <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/710/1249>
- Pérez, B. M. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Scielo*, 2.
- Varela, D. S. (2011). *Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v42n3/v42n3a2.pdf>
- Vidarte, V. S. (18 de febrero de 2011). *ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Vilaú, R. R. (2012 ). Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo. *Scielo* , 5.