

## REFLEXIÓN SOBRE EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN JÓVENES ENTRE 14 A 18 AÑOS DE EDAD

### *REFLECTION ON SPORTS TRAINING IN THE GOOD USE OF LEISURE TIME IN YOUNG PEOPLE BETWEEN 14 TO 18 YEARS OF AGE*

**Kevin Andrés Mosquera Caicedo**

Facultad De Educación, Licenciatura En Educación Física Y Deportes (FELEFD), Universidad Santiago de Cali  
kevin.mosquera01@usc.edu.co

**Santiago Barandica Serna**

Facultad De Educación, Licenciatura En Educación Física Y Deportes (FELEFD), Universidad Santiago de Cali  
santiago.barandica00@usc.edu.co

#### Palabras claves

- ENTRENAMIENTO
- DEPORTE
- TIEMPO LIBRE
- JÓVENES
- BENEFICIOS.

#### Key words

- TRAINING
- SPORTS
- FREE TIME
- YOUNG PEOPLE
- BENEFITS

#### Resumen

La práctica del entrenamiento deportivo en Jóvenes entre los 14 a 18 años genera múltiples beneficios ya que estimula el desarrollo de las capacidades físicas, mejorando el rendimiento y las habilidades para la realización de actividades deportivas o acciones que se emplean en el diario vivir, así también evitando y atacando enfermedades físicas. En segundo lugar, psicológicamente, encontramos beneficios en la minimización de problemas emocionales, depresión, ansiedad, malos hábitos, dado que aumenta el estado de ánimo, calidad de sueño y la generación de habilidades sociales en la práctica deportiva. Del mismo modo, desde una mirada social, prevalece las relaciones personales entre los integrantes, así como también la creación de un nuevo camino para que los Jóvenes encuentren un propósito personal que evite la toma de decisiones equivocadas que los conlleven a vicios, conductas desadaptativas, entre otras. Además, a partir de dichos espacios se crean vocaciones y nuevos hábitos que contribuyen a la formación en cuanto a la disciplina, amor por el deporte, cuidado personal y buenas relaciones.

#### Abstract

*The practice of sports training in young people between 14 and 18 years old generates multiple benefits such as stimuli in the development of physical capacities, improving performance and skills for sports activities and actions that we carry out in daily life, as well as avoiding and attacking diseases; secondly, psychologically, it minimizes problems, depression, anxiety, bad habits and, on the contrary, increases mood, quality of sleep and the creation of friendly bonds in sports practice. In the same way, from a social point of view, the personal relationships between the members prevail, as well as the creation of a new path so that the Young people do not make wrong decisions that lead them to vices, bad friendships, among others. In addition, from these spaces vocations and new habits are created that contribute to training in terms of discipline, love of sports, personal care and good relationships.*

## Introducción

La ejecución del entrenamiento deportivo en los jóvenes contiene beneficios tanto físicos, como psicológicos y sociales. Esta población bajo una perspectiva global se ha visualizado como gran potencial del futuro de la sociedad; dicho potencial ha sido interceptado a través del tiempo por comportamientos negativos generados por factores como: los medios de comunicación, pérdida de valores morales, religiosos y familiares, globalización, tecnología, violencia, problemas de pobreza, exclusión de oportunidades, problemas de salud, entre otras cosas que inciden e impactan negativamente el eje de dirección de los jóvenes, el tiempo libre juega un papel fundamental como escenario de crecimiento y como medio para erradicar dichos factores (Tintín, Segura, & Barrero, 2017).

En Colombia, se presentan altos índices de pobreza, pocas oportunidades, violencia que desencadena guerras, altos índices de delincuencia, que conllevan a que la mayoría de los jóvenes desde edades tempranas tengan comportamientos disruptivos que los acercan al marco de la ilegalidad, todo esto debido en gran parte, a que a excepción del tiempo invertido en la educación formal el resto es denominado como tiempo libre, que no es más que tiempo de ocio no direccionado positivamente, y que en concordancia con los factores mencionados inicialmente se convierten en un escenario perfecto para que los jóvenes inicien un camino lejos de la productividad y el sano

esparcimiento. Sin embargo, se ha demostrado que actividades deportivas y de ejercicio se asocian con mejores comportamientos y estilos de vida saludables, por lo tanto, se considera una estrategia para hacer buen uso del tiempo libre y adquirir múltiples beneficios. (Muñoz González, 2012).

El entrenamiento deportivo siendo un proceso pedagógico, se convierte en un elemento esencial para aplicarlo en espacios y escenarios de tiempo libre, debido a que esto no solo ayuda al desarrollo de capacidades físicas básicas, sino al estado óptimo de la salud física, mental y la creación de vínculos positivos entre jóvenes, etc. (Lema Álvarez & Machado Comba, 2013).

Una de las posiciones que justifican el artículo, se apoya en el proyecto de la oficina de las naciones unidas contra la droga y el delito, la cual plantea un enfoque en el que los jóvenes son los principales actores para el cambio por medio de la socialización de actividades, con el fin de compartir experiencias sobre el desarrollo de sus habilidades; lo cual los sitúa al margen de la violencia y de este modo, a futuro puedan brindar apoyo a otros grupos juveniles involucrados en riesgo y de esta manera esto influya positivamente (UNODC).

A partir de lo anterior, en el presente artículo se plasma el objetivo de analizar los efectos físicos y/o saludables, psicológicos y sociales del entrenamiento deportivo en el buen uso del tiempo libre en jóvenes de 14 a 18 años de edad en Cali. Para dicho análisis y dar una reflexión

de acuerdo a cada ámbito se identificarán, determinarán y finalmente se motivará al lector sobre los aportes en el cuerpo, mente y entorno, con el fin de generar buenos hábitos práctico-deportivos que contribuyan a eliminar las enemistades y diferentes problemáticas (Cali, Alcaldia de Santiago de, 2019).

### ❖ REFLEXIÓN DE LOS EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO A NIVEL BIOLÓGICO.

El esquema corporal se considera una representación abstracta, y de esta misma forma una percepción, conocimiento y sentir de cada persona con respecto a su propio cuerpo; dicho esquema inicia la construcción desde la primera infancia y está asociado estrechamente a los cambios físicos que el cuerpo de los jóvenes experimenta en la adolescencia. Lo anterior permite que se presenten cambios físicos notorios que van a hacer también definitivos en el cuerpo y que a medida del tiempo se podrá mejorar a través de la alimentación y actividad física, lo que permite y ayuda en aspectos beneficiosos que promueven un estilo de vida saludable en estas etapas (Rodríguez Camacho & Alvis Gomez, 2017).

La práctica del deporte es de vital importancia y beneficio para la salud en cualquier etapa del ser humano; sin embargo, prima más en la adolescencia por varios factores y también por el nivel de maduración personal y corporal. Es claro que hacer deporte mejora la flexibilidad y la masa muscular, lo anterior ocasiona que el organismo se prepare para estas edades,

evitando lesiones ante cualquier movimiento y actividades del diario vivir, finalmente es uno de los aspectos a destacar en la sociedad debido a que permite evitar y ayudar a controlar la obesidad en jóvenes (Vidarte Callos, Velez Alvarez, Sandoval Cuellar, & Alfonso Mora, 2011).

Desde otra perspectiva, un joven que hace deporte es un joven que emplea muchas horas en una actividad física, ya sea entrenando o practicando diferentes tipos de deportes, siendo ello una excelente estrategia para disminuir el tiempo de ocio empleado en la televisión, video juegos, o en el celular; una problemática que evidencia lo anterior mencionado, se observa en un estudio realizado por la encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia (ENSIN) que arroja que el 62% de los niños y adolescentes observa televisión o juega con videojuegos por 2 horas o más al día, dicho aumento se relaciona con los siguientes factores:

- El exceso de tiempo en estas actividades es mayor en la edad avanzada y más frecuente en los jóvenes.
- Se observa con preocupación que el tiempo excesivo de ver televisión y jugar con videojuegos está asociado al sobrepeso y obesidad (ICBF, Ministerio de la Protección Social, El Instituto Nacional de salud, & Profamilia, 2010).

Es decir que una persona que se inclina por el rendimiento físico, por tanto se preocupa por el peso y la dieta; en consecuencia esto permite que los jóvenes se involucren y aprendan a

alimentarse adecuadamente, como por ejemplo incluir en sus dietas la ingesta de verduras, frutas, y todo tipo de proteína, que ayuden a evitar grasas saturadas que puedan llevar a desencadenar riesgos en la salud. (Barbosa Granados & Urrea Cuéllar, 2018).

Promover la ingesta de alimentación saludable es uno de los factores principales de obtener un estilo de vida que brinde la promoción de una excelente salud de estos jóvenes en los diferentes ambientes, lo cual es un deber estratégico de fomentar diferentes líneas de acción, que ofrecen actividades que requieren atención en la salud. De acuerdo a lo anterior permitiría la limitación de enfermedades que podrían prevenirse con la ingesta adecuada de frutas, verduras y el fortalecimiento de una adecuada práctica deportiva.

Para finalizar la situación nutricional en Colombia, se encuentra en una gran problemática debido a que del 100% de los colombianos solamente el 20,5% consumen frutas tres o más veces cada día y que únicamente 3 de cada 10 personas consumen todos los días verduras y hortalizas. Sin embargo, dicho bajo nivel de consumo se encuentra protagonizado principalmente por los estratos bajos de Colombia, esto se relaciona principalmente por la capacidad económica que tienen la sociedad para poder adquirir dichos alimentos. Para mitigar dicha problemática, la (OMS) y la (FAO) recomiendan consumir 400 gr entre frutas y verduras al día para conservar una buena salud (Vera Rey & Hernández T, 2013), además de ello recomiendan:

- Alcanzar un equilibrio calórico y un peso saludable.
- Disminuir la ingesta calórica procedente de las grasas, remplazar las grasas saturadas por las insaturadas y eliminar grasas trans.
- Ampliar el consumo de frutas, verduras, semilla leguminosa, cereales integrales y frutos secos.
- Limitar la ingesta de azúcares libres.

El deporte ayuda en otras patologías no tan típicas en estas edades, como por ejemplo el colesterol, el azúcar, la hipertensión arterial, controla la frecuencia cardíaca y pulmonares; por consiguiente, se permite generar una noción reflexiva en los jóvenes al momento de practicar deporte. Con base a las directrices de la OMS, se recomienda que los niños y jóvenes deben realizar al menos un promedio de 60 minutos de actividad física principalmente aeróbica de acuerdo con una intensidad moderada a vigorosa durante 3 días a la semana. Esto favorecerá a la mejora de forma física, de la salud cardiometabólica, la salud ósea y la salud mental gracias a esto y a la actividad física se logra obtener estos beneficios de la salud en jóvenes (OMS, 2020).

Se considera que el deporte se practica con seguridad y se recomienda realizar una revisión médica o chequeos, para tener conocimiento del estado del joven y si se encuentra en óptimas condiciones para llevar a cabo un entrenamiento deportivo a nivel médico. Dicho chequeo, son de vital importancia a partir de los 14 a los 18 años,

debido a que en ese lapso de edad se puede controlar todos los sistemas del organismo; desde el aparato respiratorio hasta el sistema locomotor, pies, rodillas, espalda, flexibilidad. De acuerdo a esto, se permite reflexionar y pensar mejor sobre los cuidados de los jóvenes en cuanto a la salud, evitando múltiples riesgos a los que se encuentran expuestos si no se realizan actividades propias del deporte en el tiempo libre (Cabellero Perea & Lopez Navarrete, 2019).

#### ❖ REFLEXIÓN DE LOS BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LA PARTE PSICOLÓGICA.

En esta edad de los 14 a 18 años, el joven está en una etapa de crecimiento a nivel psicológico, el joven se encuentra en riesgo de enfrentar muchos problemas al no saber cómo utilizar positivamente su tiempo libre. El desarrollo psicológico de los jóvenes ha sido dirigido por sí mismos al no estar bien direccionados, ya que se aprecia una sociedad en donde los padres están la mayor parte del día en sus trabajos, a raíz de esto el joven esta una parte del día en el colegio y la otra gran parte de su tiempo libre esta solo realizando actividades que muchas veces no son vigiladas, ni son convenientes para él. Dicho esto, aquí se encuentra una problemática en los jóvenes y muchas son conductuales como lo son: la agresividad, la depresión, ansiedad y el estrés; los cuales los llevan a cometer varios errores como verse involucrados en las drogas y la delincuencia

juvenil dirigiéndose a un mundo riesgoso para su salud mental y física.

Los adolescentes por lo general no saben cómo tolerar el estrés, donde sus acciones ante todas estas situaciones son un conjunto de la depresión y de la ansiedad, estas razones y reacciones pueden evidenciarse por problemáticas dentro de su hogar, por falta de amistades, exclusión en su colegio, tener actitudes conflictivas, realizar acciones que atentan contra su integridad física y comentarios depresivos según (Muñoz, Vega, Berra, Nava, & Gómez, 2015).

La propuesta aquí de trabajar esta problemática con la ayuda del deporte en estos jóvenes de 14 a 18 años, es beneficioso ya que proporciona en ellos una serie de valores y costumbres como lo son la disciplina, el respeto, la constancia y el aumento de la autoconfianza y la autoestima como lo afirma (Sergio Humberto Barbosa Granados, 2018). El deporte también mejora el funcionamiento cognitivo, así que ayuda a estar saludables física y psicológicamente, generando en ellos una sensación de bienestar. También está el enfoque de cómo el entrenamiento deportivo mejora las emociones, apoyándose en el deporte como canalizador de estrés e inseguridades. Adicionalmente ayuda a generar un estado saludable, a ser más productivos y liberar ansiedades en esos momentos de crisis emocionales (Hidalgo, González Fierro, & Vicario, 2017).

## ❖ APORTES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL ENTORNO SOCIAL

Los jóvenes en este rango de edad de los 14 a 18 años representan un alto porcentaje de la población colombiana, donde muchos de ellos viven una realidad de conflicto, en especial en las zonas más vulnerables donde también se encuentran problemas por la falta de oportunidades. Hay estudios que demuestran que los jóvenes en este rango de edad se vinculan a grupos armados por razones de supervivencia, ya sea por maltrato infantil o por presiones económicas, culturales, sociales y políticas como lo afirma (Olga Lucía Valencia, 2010). Gran mayoría de los jóvenes están excluidos de una buena educación, de la recreación y de poder expresar sus potenciales. Esto lleva a que el joven se adentre en un mundo social en donde por falta de oportunidades se ve obligado a acudir a la delincuencia y así mismo al consumo de drogas o en su defecto al tráfico de estupefacientes (Barra A, Cerna, Kramm, & Véliz, 2006).

Adentrarse con el deporte en el ámbito social en los jóvenes, podría tener un excelente impacto positivo, reflejado en la transformación hacia un mejor estilo de vida, esto podría ayudar a que ellos se preocupen más por buscar mejores oportunidades personales, familiares y ante la sociedad; claro está, todo esto de la mano de profesionales capacitados para guiarlos por ese camino en beneficio de llevar una mejor vida y convivencia social, sana y adaptativa. El deporte les brinda valores en donde el respeto, el cuidado de su integridad física y la disciplina,

los podría ayudar para no adentrarse a un futuro que los lleve a la mala toma de decisiones. (Hidalgo, González Fierro, & Vicario, 2017).

Es necesario que los jóvenes entiendan que el delinquir, el consumo de sustancias psicoactivas, y el mal aprovechamiento del tiempo libre no es una solución y tampoco algo positivo para ellos, y que por el contrario puedan encontrar en el deporte, juegos o actividades lúdicas, una alternativa no solo divertida sino también beneficiosa, ya que en el deporte pueden emplear actividades donde los objetivos de estos sean el trabajo en grupo, resolución de conflictos, con los cuales ellos puedan aprender que hay unas reglas, unos límites, que vistos desde y aplicados a lo social producen grandes aprendizajes. Además de la posibilidad de hallar una distracción y diversión a la misma vez que puedan experimentar atención, preocupación por su bienestar y vida, donde encuentren ejemplos en valores ya mencionados anteriormente, esto podría ayudarles a ellos para que puedan enfocar esos conflictos y necesidades en una razón y oportunidad positiva, en donde la sociedad pueda hacerse consiente de las necesidades de los jóvenes y de la importancia de una educación y ser guiados de manera constante y positiva (Moreno Murcia, Cervello, Huescar, & Llamas, 2011).

El deporte y el juego recreativo, representan una gran oportunidad para los procesos de formación, y a su vez, de socialización de los jóvenes. Por su parte se define con criterios teóricos, metodológicos y prácticos, donde los recursos humanos, sociales y materiales que se

requieren, son de suma importancia y de crucial dominio de ellos, para el desarrollo de programas deportivos integrales y con ofertas de calidad (Ianina Tuñón, 2014).

## CONCLUSIÓN

Para concluir, por medio del presente artículo reflexivo se pretende llevar a cabo un fragmento que cree, desarrolle y motive un pensamiento reflexivo en jóvenes de cómo enfocar su tiempo libre y los beneficios que conlleva dar una buena aplicación a este mismo. En esta misma línea, se determina la necesidad de incentivar y promover espacios adecuados en jornadas flexibles, generando un cambio en los jóvenes para evitar que se evidencien malas elecciones de actividades en el tiempo libre. Se expone el entrenamiento deportivo como una actividad de gran importancia en los adolescentes, debido a que inicialmente se convierte en una alternativa que reconoce las realidades de los entornos comunitarios y de esta forma se promueve y se convierte de gran interés y participación activa de los adolescentes. Además, la ejecución del entrenamiento permite contrarrestar problemas sociales, psicológicos y de salud actualmente reflejados en los jóvenes; como, por ejemplo; bajo estado de ánimo, insomnio, hipertensión arterial, sedentarismo, problemas cardiacos, contextura corporal; Así mismo se evitará contraer algunos de los problemas mencionados anteriormente, o de lo contrario si ya se padece con alguno de ellos, el entrenamiento deportivo ayuda a superarlos.

Finalmente, es necesario que los Jóvenes a temprana edad se interesen en ejercer hábitos saludables, por lo cual, se propone un programa de entrenamiento deportivo que contribuya a la ocupación del tiempo libre, implementando un cronograma de actividades que se base en el fortalecimiento físico, desarrollo personal y emocional, por lo anterior se espera que estas características impacten de manera positiva y afine la percepción del crecimiento deportivo. También es necesario tener personal capacitado para realizar un buen trabajo en este aspecto, donde se cuente con todas las herramientas para que los jóvenes puedan integrarse de una manera voluntaria y amena, siendo conscientes de sus malos hábitos y buscando así mismo, una mejor convivencia consigo mismos y de la sociedad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barbosa Granados, S. H., & Urrea Cuéllar, A. M. (28 de 03 de 2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *KATHARSIS*, 8. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6369972.pdf>
- Barra A, E., Cerna, R., Kramm, D., & Véliz, V. (junio de 2006). Problemas de Salud, Estrés, Afrontamiento, Depresión y Apoyo Social en Adolescentes. *Terapia Psicológica*, 24(1), 55-61. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/785/78524106.pdf>
- Bernate, J., Fonseca, I., Urrea, P., & Amaya, G. (2019). La educación física y el deporte social para la paz y el posconflicto en Colombia. *Revista digital de educación física*, 33-47. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7133736>
- Cabellero Perea, A., & Lopez Navarrete, G. (agosto de 2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*(2). Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Cali, Alcaldía de Santiago de. (2019). *Caracterización en seguridad y convivencia*. Obtenido de Estudio Descriptivo y cartográfico: <https://www.cali.gov.co/observatorios/loader.php?lServicio=Tools2&lTipo=descargas&lFuncion=descargar&idFile=38330>
- Hidalgo, G., González Fierro, C., & Vicario, H. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. 233-244. Obtenido de [https://cdn.pediatraintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi04/01/n4-233-244\\_InesHidalgo.pdf](https://cdn.pediatraintegral.es/wp-content/uploads/2017/xxi04/01/n4-233-244_InesHidalgo.pdf)
- Ianina Tuñón, F. L. (06 de 10 de 2014). El juego recreativo y el deporte social como política de derecho. Su relación con la infancia en condiciones de vulnerabilidad social. *SciELO Argentina*. Obtenido de <http://www.scielo.org.ar/img/revistas/efyc/v16n1/html/v16n1a03.htm>
- ICBF, Ministerio de la Protección Social, El Instituto Nacional de salud, & Profamilia. (2010). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010*. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Bogotá. Obtenido de <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/resumenfi.pdf>
- Lema Álvarez, R., & Machado Comba, L. A. (2013). La recreación y el juego como intervención educativa. (E. Guerrero, Ed.) Obtenido de [http://quadernsanimacio.net/biblioteca/index\\_htm\\_files/Lema.Machado.pdf](http://quadernsanimacio.net/biblioteca/index_htm_files/Lema.Machado.pdf)
- Mojáiber, R. B. (s.f.). El Sedentarismo, factor de riesgo contrario a la esencia humana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 211-213. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21251998000300001](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251998000300001)
- Moreno Murcia, J. A., Cervello, E., Huescar, E., & Llamas, L. (Diciembre de 2011). Relación de los motivos de práctica deportiva en adolescentes con la percepción de competencia, imagen corporal y hábitos saludables. *Cultura y Educación*, 533-541. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Juan-Murcia-9/publication/233659865\\_Relacion\\_de\\_los\\_motivos\\_de\\_practica\\_deportiva\\_en\\_adolescentes\\_con\\_la\\_percepcion\\_de\\_competencia\\_imagen\\_corporal\\_y\\_habitos\\_saludables/relationships\\_of\\_motives\\_to\\_practice\\_sport\\_in\\_adoles](https://www.researchgate.net/profile/Juan-Murcia-9/publication/233659865_Relacion_de_los_motivos_de_practica_deportiva_en_adolescentes_con_la_percepcion_de_competencia_imagen_corporal_y_habitos_saludables/relationships_of_motives_to_practice_sport_in_adoles)
- Muñoz González, G. (18 de Mayo de 2012). Jóvenes, culturas y poderes. *IO*(1). Obtenido de <https://revistaumanizales.cinde.org.co/rlcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/647>
- Muñoz, S., Vega, Z., Berra, E., Nava, C., & Gómez, G. (Enero de 2015). Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes. *Intercontinental de Psicología y Educación*, vol. 17(1), 11-29. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935002.pdf>

- Olga Lucía Valencia, M. F. (2010). *Vinculación a grupos armados: un resultado del conflicto armado en Colombia*. Universidad Santo Tomás, Bogotá. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67915140015.pdf>
- OMS. (2020). *DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS*. Ginebra, Suiza: WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Rodríguez Camacho, D. F., & Alvis Gomez, K. M. (07 de 2017). Influencia del esquema corporal en el rendimiento. *Revista de los estudiantes de medicina de la universidad industrial de santander*. Obtenido de Dialnet-InfluenciaDelEsquemaCorporalEnElRendimientoDeporti-6051365%20(2).pdf
- Semana. (2022). *Jóvenes con Potencial: Retos, Avances y Recomendaciones en la Generación de Oportunidades para Jóvenes con Potencial en Bogotá*. Bogotá: Semana. Obtenido de <https://www.semana.com/finanzas/trabajo-y-educacion/articulo/segun-informe-el-50-de-los-jovenes-en-colombia-no-estudia-ni-trabaja/202235/>
- Sergio Humberto Barbosa Granados, Á. M. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental*. Obtenido de <file:///C:/Users/valen/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf>
- Tintín, C., Segura, E., & Barrero, S. (2017). *PRACTICAS DE TIEMPO LIBRE Y OCIO EN LOS JÓVENES DE HACE 20 AÑOS A LOS JÓVENES ACTUALES*. Corporación Universitaria Minuto De Dios, Facultad De Educación, Bogotá D.C. Obtenido de [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/5073/1/TEFIS\\_TintinCristian\\_2017.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/5073/1/TEFIS_TintinCristian_2017.pdf)
- UNODC. (s.f.). *Prevención del crimen a través del deporte*. Obtenido de <https://www.unodc.org/dohadecaration/es/topics/crime-prevention-through-sports.html>
- Vallejo Martinez, D. (2021). Revisión bibliográfica: influencia de la actividad física en el rendimiento académico. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/49276>
- Vera Rey, A., & Hernández T, B. (2013). *Documento guía ALIMENTACIÓN SALUDABLE*. Guía, Ministerio de Salud y Protección Social, Valle del Cauca, Santiago de Cali. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>
- Vidarte Callos, J. A., Velez Alvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (25 de abril de 2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la salud*, 16. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>