



La práctica deportiva y su influencia en la integración social de adolescentes en contexto educativo de Latacunga

Sports practice and its influence on the social integration of adolescents in the educational context of Latacunga

A prática esportiva e sua influência na integração social de adolescentes no contexto educacional de Latacunga

Dayana Estefanía Cruz Molina^I
dc032650@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-4952-2023>

Andrea Luna Echeverría^{II}
Andrea.luna9196@utc.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0007-7650-8010>

Correspondencia: dc032650@gmail.com

Ciencias Sociales
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 31 de enero de 2025 * **Aceptado:** 17 de febrero de 2025 * **Publicado:** 02 abril de 2025

- I. Universidad Técnica de Cotopaxi
- II. Universidad Técnica de Cotopaxi

Resumen

La práctica deportiva entendida como toda actividad física de carácter organizado o no que está sujeta a reglas establecidas, permite conocer y construir lazos de amistad en distintos espacios sociales, educativos por encuentros deportivos en general. Este estudio tiene como objetivo analizar la influencia de la práctica deportiva en la integración social de un grupo de adolescentes en contexto educativo en Latacunga, estudiantes de la Universidad Técnica de Cotopaxi, la dinámica deportiva en espacios educativos genera resultados positivos en la construcción y la expansión del círculo social de los y las adolescentes aportando a su desarrollo biopsicosocial; la necesidad de ser parte de una sociedad, trabajar en equipo, enfrentarse a los desafíos que se presentan a lo largo de la vida de manera estratégica y lidiando con la presión de ganar o perder, aprenden no solamente de su entrenador o profesor sino también de su familia. Para implementar esta investigación se aplicó una metodología cualitativa no experimental, con las técnicas de observación participativa, escucha empática y grupo focal, utilizando como instrumento un cuestionario validado por expertos en las áreas de Trabajo Social y Psicología; para el análisis de los resultados se categorizó en áreas como motivación, relación social, rendimiento académico, compromiso familiar, autoconcepto y realización personal, y salud mental-física; además tomando en consideración la participación y aportación de experiencias y opiniones otorgadas por los estudiantes.

Palabras claves: Actividad física, adolescentes, contexto educativo. Integración social, práctica deportiva

Abstract

Sports practice, understood as any physical activity, whether organized or not, that is subject to established rules, allows individuals to form and strengthen friendships in various social and educational spaces through sports encounters. This study aims to analyze the influence of sports practice on the social integration of a group of adolescents in an educational context in Latacunga, students from the Technical University of Cotopaxi. The dynamics of sports in educational spaces generate positive results in the construction and expansion of adolescents' social circles, contributing to their biopsychosocial development. The need to belong to a society, work as a team, face challenges strategically throughout life, and cope with the pressure of winning or losing are learned not only from their coach or teacher but also from their family. To implement this research,

a non-experimental qualitative methodology was applied, using techniques such as participatory observation, empathetic listening, and focus groups, with a questionnaire validated by experts in the fields of Social Work and Psychology as the instrument. The results were analyzed by categorizing areas such as motivation, social relationships, academic performance, family commitment, self-concept and personal fulfillment, and mental and physical health. Additionally, the participation and contributions of experiences and opinions provided by the students.

Keywords: physical activity, adolescents, educational context, Social integration, sports practice,.

Resumo

A prática desportiva, entendida como qualquer atividade física de natureza organizada ou não, sujeita a regras estabelecidas, permite conhecer e construir laços de amizade em diferentes espaços sociais e educativos através de eventos desportivos em geral. Este estudo tem como objetivo analisar a influência da prática esportiva na integração social de um grupo de adolescentes em contexto educacional em Latacunga, alunos da Universidade Técnica de Cotopaxi. As dinâmicas esportivas nos espaços educativos geram resultados positivos na construção e ampliação do círculo social dos adolescentes, contribuindo para o seu desenvolvimento biopsicossocial; a necessidade de fazer parte de uma sociedade, trabalhar em equipe, enfrentar estrategicamente os desafios que surgem ao longo da vida e lidar com a pressão de ganhar ou perder, aprendem não só com o treinador ou professor, mas também com a família. Para concretizar esta pesquisa foi aplicada uma metodologia qualitativa não experimental, com as técnicas de observação participante, escuta empática e grupo focal, utilizando como instrumento um questionário validado por especialistas das áreas de Serviço Social e Psicologia; Para análise dos resultados, foi categorizado em domínios como motivação, relacionamento social, desempenho acadêmico, comprometimento familiar, autoconceito e realização pessoal e saúde mental-física; tendo também em consideração a participação e o contributo de experiências e opiniões dadas pelos alunos.

Palavras-chave: Atividade física, adolescentes, contexto educacional. Integração social, prática esportiva

Introducción

El Fondo de las Naciones Unidas para la infancia UNICEF (2021) determina que la adolescencia es un período de rápido crecimiento físico, cognitivo, social y emocional entre los 10 y 19 años; además la identifica como una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, es un momento crucial para la formación de la identidad individual, en el que las relaciones y experiencias positivas y negativas pueden tener impactos duraderos en términos de bienestar, aprendizaje, desarrollo de habilidades, y participación en sus comunidades

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud OMS (2010). reconoce que en la etapa adolescente la práctica deportiva aporta en su desarrollo, esta actividad consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados; los mismos que son practicados en contextos familiares, en la escuela o en espacios comunitarios, por lo que se recomienda, entre otros aspectos, que se practiquen en un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, especialmente aeróbica

Según Balibrea et. al (2022), el deporte ha sido reconocido como una práctica social a lo largo de la historia y cobra forma a través del posicionamiento que le dan sus actores y el sustento del marco social que valida su existencia en la mayoría de sectores sociales, además representa una arista importante dentro de la dinámica del humano, ya que, no solo constituye la acción física de desgaste calórico, sino que se encuentra motivada por elementos sociales como: la imagen personal, componentes sanitarios y de autoconcepto (Sánchez et al., 2022), de esta forma se ha direccionado a ser una herramienta de fortalecimiento e integración social. Ariza y Ortega (2021) analizan la influencia del deporte en el desarrollo de resiliencia en los jóvenes en condición de vulnerabilidad, entendiendo resiliencia como la capacidad y los recursos favorables que mejoran las condiciones de asimilar positivamente la realidad, esta característica es fundamental para aquellos que enfocan lo deportivos con esfuerzo y disciplina para conseguir sus objetivos.

(Balibrea et al., 2022) La actividad física para los jóvenes tiene un alcance como función curativa, actuando como antídoto para eliminar o, al menos, minimizar el impacto de pertenecer a barrios desfavorecidos. La actividad física ha favorecido a los jóvenes actuando como un medio para compensar los signos vinculados a la marginación: ocupar de una forma positiva el tiempo libre de

ellos y mejorar su salud a nivel higiénico-estético, reduciendo tensiones y como medio de prevención en consumo de sustancias psicotrópicas.

Bernate et al., (2019) indica que el deporte y la actividad física en el tiempo libre de los actores sociales genera un impacto relevante de socialización e integración en la comunidad, en este caso el espacio educativo permite la participación de los adolescentes y logra el reconocimiento de cada uno de ellos en la formación de una sociedad responsable, respetuosa y diversa; pues los deportes al tener una estructura organizada, es decir con sus propias reglas arbitradas, permite que los participantes tengan que adecuarse a las normas de funcionamiento acorde al deporte y las habilidades desarrolladas lo trasladen a aplicar en el cumplimiento de otros roles (familiar, escolar, social).

En ámbito personal el sujeto al hacer al deporte una práctica habitual, favorece a su adaptación social integral en la que es capaz de desarrollar relaciones interpersonales con otros (Sánchez et al., 2022). El deporte también puede ser visto como una actividad recreativa, en la cual se logra satisfacer las necesidades lúdicas de los niños y adolescentes junto con incentivar su afán competitivo; el cual genera entusiasmo, lucha apasionada, sentido de convivencia y espacios de socialización, trabajo en equipo y labor comunitaria, entre otros (Flores et al. 2009). Algunas actividades físicas menos estructuradas, como ciertos juegos elegidos de acuerdo a las preferencias individuales también generan un aporte a la autodeterminación individual, ya que al incorporarse en la actividad ya evidencia su motivación por realizar una práctica deportiva. (Turner et al., 2018) La actividad física adquiere un significado positivo en condición de ser practicada buscando el placer de divertirse. (Balibrea et al., 2022)

La motivación por incrementar las habilidades sociales es una prioridad en la etapa adolescente, estos procesos de interacción permiten la práctica deportiva, favoreciendo la adaptación en la sociedad y la construcción de relaciones afectivas con los miembros de su entorno. Cabe destacar que las interacciones sociales son fundamentales en el desarrollo, pues al ser positivas fortalecen los estados emocionales adecuados, mejorando la salud mental, la resolución de conflictos, la descarga emocional, entre otros. (Quisilema et al. 2019). Es importante entender la diferencia entre actividad física y práctica deportiva, por lo tanto, la actividad física es cualquier tipo de acción que implica movimiento corporal con un gasto de energía asociado a mantener una rutina diaria, asociada a mejorar condiciones de salud. La práctica deportiva implica competir, y esa

característica esencial es la que marca la diferencia tanto la existencia de una normativa como el sometimiento a ella, esto lo indica el Instituto de Ciencias de la Salud y Actividad Física (ISAF, 2022), el análisis recae en que las condiciones no determinan los beneficios de hacer deporte, la estructura o la actividad como recreación en la adolescencia tienen la misma importancia, pues la informalidad puede fortalecer el deseo de llegar a una práctica deportiva profesional.

Bernate et al., (2019) indican que permite la participación activa de los diferentes actores y el reconocimiento pleno de cada uno de ellos. Además, constituyen un afianzamiento del desarrollo personal y social, impulsando los valores de superación, integración, empatía, liderazgo, respeto a las personas, tolerancia, aceptación de reglas, perseverancia, trabajo en equipo, superación de obstáculos, autodisciplina, responsabilidad, cooperación, honestidad, lealtad, etc., son cualidades deseables para todos los deportistas, y que se pueden conseguir a través de esta práctica e influir en los profesores, entrenadores y familiares que incorporen este tema valórico. De esta forma se puede catalogar como una integralidad de diversos factores físicos, intelectuales y sociales, lo que genere en un deportista un ente activo y de reconocimiento en la sociedad. (Ministerio del Deporte de Ecuador, 2022).

El deportista adolescente se encuentra en un proceso de desarrollo biopsicosocial donde el deporte es crucial para promover hábitos saludables que mejoren su condición de salud; sin embargo, al ser la adolescencia una etapa con un alto impacto en lo social el deporte influye de forma positiva en la capacidad de los sujetos para expresarse en situaciones sociales y toma de decisiones responsables. (Quisilema et al. 2019)

Balibrea et al., plantean que el deporte cumple una función de autocontrol en diferentes disciplinas mediante: liberación de energía, mitigar actos de violencia, discriminación, antiéticos; ya que las habilidades que se van adquiriendo deben ser utilizadas de forma responsable y consciente, en prevención a tener actividades delictivas, conductas de consumo que pongan en riesgo al adolescente; es el deporte el que impulsa a ocupar el tiempo libre, dejar malos hábitos y enfocar su proyecto de vida con disciplina. En la implementación de programas deportivos se puede encontrar un equilibrio de valores éticos y morales que son necesarios para los adolescentes; la intervención deportiva puede arrojar grandes logros, y ayudar a esclarecer los procesos de vulnerabilidad fruto de su vida en contextos sociales complejos; por lo tanto, esta integración sólo será posible si

favorece a la igualdad de oportunidad, y genere una vida digna. (2022) La libertad de realizar esta práctica se convierte en un lugar seguro, donde los adolescentes desarrollan sus destrezas, están inmersos en un espacio social controlado, por lo tanto, su establecimiento educativo desempeña un papel fundamental en la motivación y la constancia en su proceso.

Para la educación es importante dos aspectos claves en los estudiantes: el desarrollo individual y el social; el aspecto individual reclama una atención específica a la formación del individuo; mientras que el aspecto social exige prepararle para la interacción y la aceptación voluntaria de responsabilidades en la participación social y estos aspectos promueven la integración de valores tales como: intelectuales, morales, físicos, sociales y religiosos en un contexto vivencial. (Flores et al., 2009)

Los adolescentes pasan gran parte de su tiempo es en el centro educativo, convirtiéndose en su entorno social permanente, donde adquieren la influencia de los compañeros y profesores; además se generan oportunidades para realizar actividad física en complemento a su desempeño académico, esto trae beneficios sociales y académicos en los y las adolescentes que la practican. Rodríguez et al. (2020) mencionan que un deber de los centros educativos es crear ambientes deportivos donde utilicen su tiempo libre de manera productiva, a través de redes de apoyo y el establecimiento de vínculos e interacciones en ambientes que potencian su bienestar y desarrollo integral.

Dentro de la práctica deportiva en los establecimientos educativos se evidencia como asignatura de educación física, siendo una disciplina escolar que está orientada a mejorar su condición física, educarlos en hábitos saludables y que sean capaces de construir su identidad corporal, motriz y social con autonomía y desarrollar destrezas que les permitan desenvolverse como ciudadanos de derecho en el marco de un Estado democrático. Para el Ministerio de Educación en un informe de evaluación de la educación superior los objetivos de la educación física como área curricular específica dentro de un sistema educativo universal, obligatorio y público son: 1) el desarrollo físico-motriz 2) la creación y recreación y 3) su aportación al desarrollo integral del alumnado, como ciudadanos de una sociedad democrática. (2016)

En el sistema de educación la asignatura específica de Educación Física se ha constituido ser una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano; a través de la clase y práctica deportiva los estudiantes aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con

la ayuda de diferentes jugadas lúdicas, recreativas y deportivas. Se estima que puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en su futura vida social. (Ministerio del Deporte de Ecuador, 2022).

La práctica de actividades físicas o deportivas dentro o fuera del centro educativo, trae beneficios como en la socialización de los estudiantes, y la adquisición de habilidades comunicativas; en el espacio educativo los deportes de equipo también pueden adaptarse a esta estrategia de compromiso colectivo. Un ejemplo sencillo es la práctica informal en espacios barriales, donde los adolescentes acuden a una cancha de fútbol, vóley o baloncesto en momentos en que, de manera espontánea, distintos adolescentes se reúnen habitualmente para jugar partidos improvisados, que también generan cohesión social. (Rendueles et al., 2021)

(Balibrea et al., 2022) El deporte requiere de la integración de la norma y cambios de comportamiento, entonces en la medida que el deporte proporciona un compromiso, impulsa renovar la calidad de la relación entre los propios jóvenes, mejorar los hábitos y fortalecer las relaciones sociales entre pares y adultos.

Incluso en el lenguaje médico, el deporte influye en la prevención de enfermedades ya que la actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano. (Rodríguez et al., 2020) La salud debe ser objeto de impulsar la salud, y las instancias de educación deben incorporarse en el proceso de enseñanza y aprendizaje en el centro educativo; incentivando a los estudiantes a convertirse en personas activas y capaces para aumentar el control sobre sus malas prácticas de salud y saber elegir aquellas opciones que sean beneficiosas para una vida saludable. En esta actividad se considera al docente en la disciplina de educación física como un actor clave motivador y estimulador de que aumenten los espacios para esta práctica. (Ministerio de Salud Pública de Cuba, 2020)

El Ministerio del Deporte de Ecuador hace hincapié en el resultado negativo de no realizar actividad física o deporte lo cual es el sedentarismo que se refiere a un modo de vida donde la actividad física realizada es mínima o estrictamente nula, causando complicaciones a nivel de salud. La situación actual en el Ecuador en el área de la Actividad Física se evidencia como una inadecuada utilización del tiempo libre, provocando en los adolescentes un comportamiento de ocio negativo (alcoholismo, tabaquismo, drogadicción, violencia), sedentarismo (sobrepeso,

obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, entre otros), baja participación en actividades sanas y estrés, que es la enfermedad psicosomática más común del siglo XXI. (2022)

Estrategias Metodológicas / Materiales y Métodos

La revisión bibliográfica permitió conocer sobre el tema a profundidad; la metodología que se implementó fue la investigación cualitativa no experimental con las técnicas de observación, escucha empática y grupo focal, utilizando como instrumento una entrevista semiestructurada construida a partir del cuestionario validado: Encuesta sobre los Intereses Deportivos de los Estudiantes, (Oficina del Superintendente de Instrucción Pública, 2023) y avalado por expertos en el área de Trabajo Social y Psicología de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Una vez aprobado el instrumento se invitó a participar previo al consentimiento informado alumnos del primer semestre de la carrera de Psicología social de la Universidad Técnica de Cotopaxi en condición de deportistas activos e inactivos; los mismos que fueron distribuidos en dos grupos focales conformados por 12 personas cada uno, denominados como Grupo A y Grupo B, en la selección de la muestra se realizó la investigación cumple un parámetro de interés el cual fue ser deportistas o haber realizado actividad física durante su etapa de adolescencia, su relato vivencial aporta al objetivo de estudio. Dado el caso de todos haber cumplido la mayoría de edad se utilizó un formato de declaración de consentimiento informado del estudiante, las técnicas de observación y escucha empática permitieron indagar a los objetos de estudio y entender los diferentes puntos de vista basados en su experiencia al practicar deporte o realizar actividad física, la entrevista y grupo focal del grupo A y B se realizó en el periodo marzo - junio del 2024.

Dentro del diálogo del grupo focal se llevó a cabo preguntas con el fin de lograr un intercambio de ideas enfocado en responder si la práctica deportiva influye o no en la integración social de adolescentes en contexto educativo en Latacunga, conocer las prácticas deportivas para analizar y descubrir los distintos factores que favorecerán a la interpretación de resultados; los aspectos para analizar la integración de los y las Adolescentes parte en indagar bajo las siguientes categorías; motivación, relación social, rendimiento académico, compromiso familiar, autoconcepto y realización personal, salud mental y física. El análisis de las tablas de información permitirá esclarecer el estudio.

Resultados

La muestra final quedó representada por 24 participantes, la edad oscila entre 12 a 22 años, los deportes que han practicado en la etapa adolescente son: fútbol 17 veces mencionado, seguido de básquet 6 veces, determinan también haber asistido al gimnasio 4 participantes, así mismo haber practicado atletismo y natación 2 veces mencionado, por otra parte, el levantamiento de pesas, salto largo, boxeo, taekwondo, y cheerleading detectado por única mención.

Tabla 1

Información sociodemográfica

Grupo focal	Género	Edad	Condición
Grupo A	Femenino: 10	12-18 18-22	Estudiantes
	Masculino: 2		
Grupo B	Femenino: 7		
	Masculino: 5		
Total:	24		

Elaboración propia, 2024.

En relación a las características sociodemográficas de los participantes, la edad oscila entre los 12 a 22 años de edad, de los cuales se determinó la presencia de 17 (71%) del género femenino y 7 (29%) del género masculino dando como resultado 24 participantes (100%) la condición del grupo de estudio en común como estudiantes de la Universidad Técnica de Cotopaxi, los participantes en su totalidad (100%) cumplen la condición específica de haber realizado alguna práctica deportiva, o considerarse deportista en la adolescencia en sus diferente espacios educativos.

Tabla 2

Motivación

Grupo Focal	4.- ¿Qué te motivó a hacer actividad física o deporte?
A	“...Por gusto y pasión...”, “... tener un cuerpo firme y distraerse de casa...”, “...tener compañeros...”, por buenos hábitos y salud, a manera de distracción por otra parte mencionan que su motivación principal fue la familia, su padre y su profesor.
B	Están motivados por gusto propio “...tener buen físico...”, “...verme bien...”, “... porque me da paz...”, “...” me mantiene saludable...” ... me ha ayudado a socializar y conocer personas...” ... para mí es un sueño...”, de la misma forma mencionan tener como motivador a su familia, hermanos.

Elaboración propia, 2024

Se puede evidenciar en esta categoría, la motivación principal mencionada por las y los participantes entrevistados es por el gusto de hacer deporte organizado, actividad física o práctica deportiva, para ellos es necesario mantener un cuerpo saludable y verse bien, por otra parte es importante resaltar los criterios de socialización, integración, que les motiva a conocer personas y distraerse de su casa; además refieren tener referentes familiares que les inspiran a seguir su ejemplo y expectativa sea de los padres y/o hermanos.

Tabla 3

Relación social

Grupo o Focal	5 ¿Te sentiste aceptado/a y valorado/a por tus compañeros/as de clase cuando hacían deporte o hubo casos de exclusión?	6 ¿Has participado alguna vez en actividades deportivas que te hayan permitido conocer a personas nuevas fuera de tu círculo social habitual?
A	mencionan haberse sentido aceptados, valorados, por sus amistades, también al tener un buen equipo, “... no sentí exclusión más bien apoyo...”, “...mis amigas me decían que jugaba bien me halagaban y me alentaban a seguir jugando.”, “...me tomaban en cuenta...”, de la misma de esta forma mencionan tener conexión con sus amigos y compañeros.	conocen a nuevas personas en: eventos provinciales, practicando deporte en sus diferentes espacios, en colegios “...jugábamos en varios colegios y conocí personas que jugaban mejor que yo...”
B	“...sí me sentí aceptado...”, “...No había caso de exclusión ya que todos apoyaban y de igual manera también jugaban...”, hubo aceptación y valoración por parte de sus compañeros, “...mi curso era muy unido, no	varias veces conocen nuevas personas “...Cuando jugaba un partido final nos llevábamos bien con el otro equipo para jugar...” conocían amigos en competencias en otras ciudades, y campeonatos nacionales, “...de por

había casos de excluir a una persona...","...sentía muy bonito porque ellos confían en mí..." "...formar grupos para el deporte nos permitió siempre ser socializado, lo cual ser organizados nos permitió formarnos más fuertes..." "..." Siempre me llevo bien con mis amigas porque entrenamos solo mujeres..."

sí el hacer deporte nos lleva a distintos lugares y entornos entonces por jugar si me he relacionado y he conocido personas nuevas..." "...aprendí mucho de ellos, su forma de jugar y estrategias..." "...en mi comunidad y donde nos invitaban a ser partícipes..." conocen gente nueva e interactúan también fuera de su círculo social.

Elaboración propia, 2024.

La percepción en base a la relación social mantiene un eje de inclusión haciendo énfasis en la integración detectada por parte de las experiencias de las y los entrevistados, donde se establece la importancia de conocer si se sintieron valorados/as o aceptados/as por sus amigos y compañeros de clase, en la cual, se obtiene resultados positivos, ya que, existía apoyo, aceptación, sentirse valorados e incluso percibir el “aliento y halagos” como ellos así lo mencionan, no ha existido exclusión. En el ámbito social puntualmente responden que el deporte los llevó a los adolescentes a practicar competencias deportivas en distintos lugares y entornos donde conocen nuevas personas, constrúan amistades, además recibían invitaciones a procesos de socialización, todo esto ha sido favorable en su proceso de desarrollo.

Tabla 4

Rendimiento académico

Grupo Focal	7 ¿El realizar deporte distraía tus obligaciones cómo estudiante, afecto al cumplimiento de tus responsabilidades?
A	Determinan que el deporte no era distractor para su rendimiento académico, “...no porque organizo mis horarios ...”, “... no ya que para poder salir a jugar debo cumplir con mis obligaciones...”, “... al contrario me ayudaba a relajarme para las actividades cotidianas...”, no les quitaba sus responsabilidades.
B	“...nunca.”, “...cuando tenía obligaciones no salía hacer deporte...”, “... no afectaba...” “...si afectaba por los entrenamientos y competencias, tenía que estar ausente...”, “... no, siempre fui responsable, “... Sí porque así podía distraerme...” “... no porque tenía horarios para hacer deporte y eso hacía que no intervenga en mis Responsabilidades como estudiante...”, “... todo depende de cómo seas y si te gusta algo debes ser responsable en todo sentido...”, no distraía porque había organización, “...no porque siempre fui responsable para las dos cosas...” “...no porque lo realizaba en horas libres “... es como distraerse un rato del colegio y el estrés que tenía...”

Elaboración propia,2024

¿El deporte o realizar actividad física distrae o afecta al rendimiento académico de las y los adolescentes?, es una pregunta que permite obtener la opinión directa de los participantes, en el grupo focal A determinar que según su experiencia no fue ni ha sido distractor, no influyó en sus responsabilidades como estudiantes a comparación del grupo focal B donde existen opiniones mixtas las cuales se determinan así porque insinúan que si fue motivo para distraerse de sus obligaciones, teniendo que estar ausentes en clase al participar en eventos deportivos organizados. La adecuada gestión del tiempo determina la capacidad de ser responsables para compatibilizar el cumplimiento de sus obligaciones y la práctica responsable del deporte.

Tabla 5

Compromiso familiar

Grupo Focal	8.- ¿Tuviste apoyo por parte de tu familia al momento de realizar actividad física o deporte en específico?
A	<p>En el apoyo familiar dicen si tenerlo al contrario de otras actividades, "...si lo tuve y lo tengo...", "...si mi familia siempre me apoya...", "... apoyo de toda mi familia ...", "...siempre, tuve el apoyo económico y emocional por parte de mis padres, era un incentivo para seguir practicando mi deporte..." en específico un adolescente menciona no haberlo tenido.</p> <p>"... si siempre lo tuve...", " si porque cuando quería entrar a un equipo me apoyaron...", "...si ya que cuando salí del colegio de igual manera fui a un centro de entrenamiento...", ocasiones, ".. Mi familia siempre ha sido un apoyo para mi sea que haga cualquier deporte o solo actividad física en eso no he tenido inconveniente..." "...siempre están para mí...", "...me acompañaban a los lugares que iba a competir...",</p> <p>"... en todo momento...", "...mi madre me apoyó para poder entrenar, tuve apoyo y la motivación de ella...", "... si mi familia me motivaba y celebramos cada logro..."</p>
B	

Elaboración propia,2024

La experiencia en relación al compromiso familiar en ambos grupos focales es de carácter positivo, ya que en común afirman que este fue factor importante en su desempeño como deportista, incluso favoreció en la participación eficaz de los y las adolescentes en sus encuentros, según refieren, es considerable contar con apoyo y aporte económico, social y sobre todo emocional en el cual ellos determinan en común que la familia está presente en su proceso formativo y deportivo. Hay que reconocer que para ellos es necesario que su resultado o logro deportivo sea motivo de celebración, sin embargo, se detecta en el grupo focal A un caso en particular de no haber tenido apoyo por parte de su familia lo cual pudo ser un desafío para sí mismo.

Tabla 6

Autoconcepto y realización personal

Grupo Focal	9. ¿Qué experiencias educativas en el deporte te han dado sensación de logro y satisfacción?
A	El deporte aportó en su autoconcepto permitiendo: Disciplina, en ocasiones recibir apoyo de maestros, participar en campeonatos internos que les hacía sentir bien, ganar, superación personal, no sentirse encerrado, contribuir, aporta a su rendimiento académico
B	Es "...Disciplina aplicada en la vida...", "...ganar, ...", "...recibir medallas y reconocimiento del rector...", convivir, participar en competencias nacionales, compartir, sumar expectativa del deporte, recibir apoyo, felicitaciones, halagos de todos, y también el hecho de ser tomados en cuenta, como mencionan "...llegar al éxito..."

Elaboración propia, 2024

En la categoría de autoconcepto y realización personal se establece percibir las sensaciones de logro y satisfacción que el deporte entrega a los y las adolescentes deportistas en sus distintas experiencias educativas, mencionan que han tenido apoyo por parte de sus maestros, el ganar permite generar sensación de superación personal y de la misma forma en el grupo focal A se detecta que el practicar o realizar actividad física aportaba al rendimiento académico de los mismos, en el grupo focal B resalta la participación de la institución que por medio del rector otorgan las medallas fruto de su esfuerzo en las competencias, recibir apoyo y felicitaciones por su participación ha sido gratificante para que de esta forma mencionan que pueden “llegar al éxito”.

Tabla 7

Salud mental y física.

Grupo Focal	10. ¿Qué papel juegan tus entrenadores, profesores, amigos y familia en tu salud física y mental como deportista?	11. ¿Cómo te ayuda el deporte a lidiar con el estrés o los desafíos fuera del ámbito educativo?
A	"... me ayudan mis amigos a practicar..." ... gracias a mis amigos logre estar mucho tiempo entrenando..."...El entrenador me ayuda a no lesionarme y mental a no dejarme vencer, los profesores dan consejos desde su experiencia, amigos me alientan ya que me consideran buena en el deporte,	"...si me ha ayudado ya que cuando yo hago o practico mi deporte no pienso en problemas de la vida...", "...me distrae de mi rutina inclusive me emociona...", "...me ayuda a relajarme porque me distrae de mis problemas..."... cuando hago ejercicio me siento

<p>familia me alientan para seguir en forma me dan ánimos...","... como motivadores y el coach...",</p> <p>"...como motivadores para seguir practicando el deporte...","...me motivan a dar lo mejor de mí...","...apoyo emocional para todo el equipo...","...a seguir siendo mejores.</p>	<p>relajada y liberada...","...me ayuda a estar más relajada...","...método de relajación para quitarme el estrés...","...para no sentir presión educativa...","...por un momento me olvido de todo lo que tengo que hacer y disfruto un momento...","...mantener la mente ocupada para no pensar en el problema...","...ayuda a relajar, olvidar todo a tu alrededor y concentrarte en lo que estás haciendo...","... a disfrutar y desestresarnos para pasar momentos agradables..."</p> <p>"...me desestresa de todo , para mi es donde me puedo distraer..."</p>
<p>B</p> <p>"...la forma en que te capacitan es el resultado del impacto en que se ven los resultados...","...me ayudaron cuando estaba desmotivado, me daban aliento para seguir...","...juegan un papel importante en el ámbito de mi vida...","...nos dan apoyo moralmente y nos ayudan a mejorar en lo que fallamos...","... juegan un 50% ya que en base a lo que los profes nos enseñan logramos un resultado y la familia nos apoya...","...guiadores..."</p> <p>"...es mucho para mí el apoyo, la ayuda o enseñanza que nos brindan...","... sentirme protegida...","...mi entrenador fue como mi padre, pana siempre estuvo para mí apoyándome..."</p> <p>"...nos brindan su apoyo y confían en nosotras y nuestra capacidad de jugar...", "van a influir a mi mente sea de manera positiva o negativa a través de palabras..."</p>	<p>"... a mi parecer al meterte a entrenar estas liberando estrés..."</p> <p>"...cuando juego me distraigo y me libero del estrés...","...me olvido de todo...","...tener la mentalidad fuera de todo lo que estemos pasando y así nos enfocamos en hacer deporte y no estamos pensando en los problemas de esa manera nos desahogamos...",</p> <p>"... en un 100% ya que me olvido de todo cuando entreno...","..."</p> <p>"...me relaja...","...me ayuda a distraerme, ser más productiva, mantenerme saludable con energía y sentirme bien conmigo misma</p> <p>"...solo somos el balón y yo, disfrutando del momento...","... Al hacer deporte y estar ahí con mis amigos era una paz y todo sin estrés, porque a veces existían problemas familiares...","... me ayudó a lidiar con el estrés de las notas y con mi estado emocional...","... calmar mi estrés..."</p>

Elaboración propia,2024

En cuanto a la salud mental y física los participantes mencionan en la entrevista semiestructurada que los entrenadores, la familia, los amigos, profesores son actores fundamentales en su vida, ya que, como se detecta en esta respuesta del grupo focal A: “...El entrenador me ayuda a no lesionarme y en lo mental a no dejarme vencer, los profesores dan consejos desde su experiencia, amigos me alientan ya que me consideran buena en el deporte, mi familia me alienta para seguir

en forma, me dan ánimos..." de la misma manera el grupo focal B considera que "...es mucho para mí el apoyo, la ayuda o enseñanza que nos brindan..." "... sentirme protegida...", el apoyo de estos agentes sociales contribuye de manera significativa en la adquisición de recursos psicosociales para el desarrollo de los adolescentes.

Discusión

Para muchos adolescentes el deporte se considera una actividad que favorece al descanso mental del estrés académico, lo que puede mejorar su rendimiento académico al momento de usarlo como estrategia para liberar el estrés, "...me ayuda a distraerme, ser más productiva, mantenerme saludable con energía y sentirme bien conmigo misma...", mencionan que tienen una relación productiva con lo que practican "...solo somos el balón y yo, disfrutando del momento...", en cuanto a la integración que de la misma forma se detecta responden que "... Al hacer deporte y estar ahí con mis amigos era una paz y todo sin estrés, porque a veces existían problemas familiares...", en cuanto a su estancia educativa dicen "... me ayuda a lidiar con el estrés de notas y con mi estado emocional...".

La práctica deportiva o hacer deporte implica competir y su característica esencial es la existencia de una normativa como el sometimiento a ella, a diferencia de hacer actividad física, esto lo indica el Instituto de Ciencias de la Salud y Actividad Física (ISAF, 2022), los deportes detectados con la entrevista realizada a los grupos focales A y B en su mayoría son organizados porque cumplen con un reglamento: como el Fútbol, básquet, atletismo, natación, levantamiento de pesas, salto largo, boxeo, taekwondo, y cheerleading también haber asistido al gimnasio, sin embargo en la práctica deportiva no organizada se detectaron juegos y actividades que aportan a su rutina diaria pues la estructura o la actividad como recreación en la adolescencia tienen la misma importancia, ya que, la informalidad puede fortalecer el deseo de llegar a una práctica deportiva profesional.

El deportista adolescente se encuentra en un proceso de desarrollo biopsicosocial donde el deporte es crucial para promover hábitos saludables que mejoren su condición de salud; sin embargo, al ser la adolescencia una etapa con un alto impacto en lo social el deporte influye de forma positiva en la capacidad de los sujetos para expresarse en situaciones sociales y tomar decisiones responsables. (Núñez et al. 2019), para ello se planteó conocer la perspectiva de los participantes en categorías

que determinan la influencia de tener prácticas deportivas en la integración social de los adolescentes, donde se evidencio que aporta significativamente a la motivación (tabla 2), mencionan que es por el gusto de hacer deporte (organizado), actividad física o práctica deportiva, para ellos necesario mantener un cuerpo saludable y verse bien, por otra parte es importante resaltar los criterios de socialización, integración, ya que, les motiva conocer a las personas, y también distraerse de su casa, dentro de los referentes familiares su motivación esta por seguir el ejemplo y expectativa de los padres y/o hermanos.

En relación Rendimiento Académico (tabla 3) dado el caso de su condición de estudiantes, se determina que el realizar una práctica deportiva no influye de manera negativa en el rendimiento académico de los adolescentes debido a que aprendieron gestionar y organizar de la mejor manera sus tiempos para cumplir con sus obligaciones, sin embargo, para un mínimo porcentaje de participantes si es un distractor, ya que, ser deportista implicaba ausentarse en sus clases por asistir a eventos de participación como competencias de sus distintas disciplinas.

En el sistema de educación la asignatura específica de Educación Física se ha constituido ser una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano; a través de la clase y práctica deportiva los estudiantes aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes jugadas lúdicas, recreativas y deportivas. Se estima que puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en su futura vida social responsable (Ministerio del Deporte de Ecuador, 2022).

Lo clave y esencial en la investigación, la Relación Social (tabla 4) donde destaca que el deporte puede llegar a ser una herramienta importante para la integración social de los adolescentes, mencionan que socializar para ellos inicia en campeonatos internos, intercolegiales, nacionales, competencias, y juegos barriales "...de por si el hacer deporte nos lleva a distintos lugares y entornos entonces por jugar si me he relacionado y he conocido personas nuevas...", "...aprendí mucho de ellos, su forma de jugar y estrategias...", "...en mi comunidad y donde nos invitaban a ser partícipes..." entonces construyen personas nuevas, hacen amistades e interactúan también fuera de su círculo social habitual; la práctica representa una arista importante dentro de la dinámica del ser humano, ya que, no solo constituye la acción física de desgaste calórico, sino que se encuentra motivada por elementos sociales como: la imagen personal, componentes sanitarios y de

autoconcepto (Sánchez et al., 2022), de esta forma se ha direccionado a ser una herramienta de fortalecimiento e integración social.

El compromiso familiar (tabla 5) es importante para los y las adolescentes el respaldo y el apoyo emocional, económico y social que les proporciona su núcleo de convivencia en este caso la familia como así lo mencionan, "mi familia siempre me apoya...", "... apoyo de toda mi familia siempre...", "... si, tuve el apoyo económico y emocional por parte de mis padres, era un incentivo para seguir practicando mi deporte..."; la libertad de realizar o tener una práctica deportiva debe llegar a todos los adolescentes en igualdad de condiciones independientemente del nivel económico, cultural y socioeducativo de su familia. (Rodríguez et al., 2020) sin embargo puede ser un desafío la ausencia del mismo para los y las adolescentes ya que en su desarrollo es muy importante.

El autoconcepto y realización personal (tabla 6) del sujeto al hacer al deporte una práctica habitual, favorece a su adaptación social integral en la que es capaz de desarrollar relaciones interpersonales con otros (Sánchez et al., 2022), esto aporta a su perspectiva y autodeterminación, las sensaciones de logro y satisfacción que la práctica deportiva aporta a los y las adolescentes deportistas en sus distintas experiencias educativas, mencionan que han tenido apoyo por parte de sus maestros, el ganar llega a sus vidas con sensación de superación personal.

Por último, en la salud mental y física (tabla 7) cabe destacar que las interacciones sociales son fundamentales en el desarrollo, pues al ser positivas fortalecen los estados emocionales adecuados, mejorando la salud mental, en su motivación, la resolución de conflictos, la descarga emocional, entre otros. (Quisilema et al. 2019) La práctica deportiva se considera un medio para lograr gestionar el estrés y a manera de terapia mejorar su calidad de vida, su bienestar emocional depende también de su círculo social ya que actúan como motivadores y espectadores de los cambios y logros que tienen los y las adolescentes durante su etapa y desarrollo biopsicosocial. La actividad física para los jóvenes tiene un alcance como "función curativa", actuando como antídoto para su salud física (Balibrea et al., 2022) en concordancia por lo mencionado por los participantes.

La práctica deportiva y su influencia en la integración social afirma Bernate et al., (2019) que el deporte y la actividad física en el tiempo libre de los actores sociales genera un impacto relevante de socialización e integración en los deportistas y en los espectadores es decir en la comunidad.

Conclusiones

La práctica deportiva hace que los y las adolescentes interactúen partiendo de intereses similares, la integración social que genera es significativa, ya que, contribuye al desarrollo biopsicosocial de los mismos debido a la necesidad de ser parte de una sociedad, trabajar en equipo, enfrentarse a los desafíos que se presentan a lo largo de la vida de manera estratégica y lidiando con la presión de ganar o perder, aprenden no solamente de su entrenador sino también de su familia, profesores, amigos incluso de sus oponentes.

A pesar de las diferencias que socialmente presentan los grupos de deportistas, la integración que el deporte fomenta se convierten en espacios inclusivos, empáticos evitando la exclusión social y controlando los obstaculizadores que alteren algún escenario; dependiendo de la perspectiva personal, el realizar actividad física requiere de una inversión de tiempo y esfuerzo a la que no todos la consideran una prioridad, sin embargo, los grupos focales coinciden en establecer que el deporte es un integrador social.

Los contextos educativos mantienen programas ligados a la práctica deportiva como recurso para fomentar relaciones interpersonales; para ello se analizaron los resultados siendo afirmativo que esta práctica determina un bienestar social, por lo tanto, le compete a la intervención desde el área de Trabajo Social con las y los adolescentes, identificar de manera individual, familiar y comunitaria oportunidades para lograr fortalecer y desarrollar habilidades sociales; esta adquisición de habilidades que el deporte entrega, permite proyectar objetivos vitales, especialmente cuando se aprende a compatibilizar roles sociales, gestionar emociones, organizar tiempos, resolver de problemas, entre varios otros aprendizajes que el deporte impulsa, sin embargo, quienes no han logrado identificar esta actividad como un beneficio, y por el contrario le generó malestar, se debe proponer un procesamiento de la experiencia.

La Familia al igual que la figura de entrenador son actores importantes, ya que se determina su influencia como agentes motivadores, guiadores, y referentes como en el núcleo familiar ya sean padres y/o hermanos. Aquellos que realizan deporte han logrado determinar cambios en su realidad, estimulando aptitudes para construir y fortalecer a partir de las diversas disciplinas. Trabajo Social en el ámbito educativo tiene la finalidad de impulsar y potencializar las habilidades sociales de los y las adolescentes, esta idea tiene miras a educar de forma que al transitar a la edad adulta tengan

las herramientas necesarias para lograr su bienestar y alcanzar la calidad de vida deseada, en la perspectiva de la práctica deportiva se encontró aspectos positivos en las y los adolescentes sin embargo para incrementar las expectativas es necesario enfocarse en el aspecto biopsicosocial.

Bibliografía

- Ariza, F., y Ortega, E. (2021). La resiliencia social en el deporte social comunitario como herramienta de desarrollo humano en jóvenes en condiciones de vulnerabilidad de la ciudad de Barranquilla. Unisimon.edu.co. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/20.500.12442/9280>
- Balibrea, K. y Santos, A. (2022). Actividad física, integración social y jóvenes: un estudio de caso sobre los usos del deporte en un barrio desfavorecido, *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 24, 25-45. DOI: <https://doi.org/10.24197/aefd.24.2022.25-45>
- Bernate, J., Fonseca, I., Urrea, P., y Amaya, G. (2019). La educación física y el deporte social para la paz y el posconflicto en Colombia. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7133736.pdf>
- Flores Moreno, Rubén; Zamora Salas, Juan Diego (2009) LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE COMO MEDIOS PARA ADQUIRIR Y DESARROLLAR VALORES EN EL NIVEL DE PRIMARIA. Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082008.pdf>
- Instituto ISAF. (2022). ¿Qué diferencia hay entre actividad física, ejercicio físico y deporte? <https://blog.institutoisaf.es/que-diferencia-hay-entre-actividad-fisica-ejercicio-fisico-y-deporte>
- Ministerio del Deporte de Ecuador. (2022). PROYECTO ENCUENTRO ACTIVO DEL DEPORTE PARA EL DESARROLLO 2022-2025. Recuperado de <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2022/03/PROYECTO-ENCUENTRO-ACTIVO-DEL-DEPORTE-PARA-EL-DESARROLLO-2022-2025.pdf>
- Ministerio de Educación. (2016). Evaluación de la educación superior [Informe]. Ministerio de Educación. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Ministerio de Salud Pública de Cuba. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), e1535. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>

OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: WHO; 2010 [cited 2019 02 22. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/.

Quisilema Núñez Segundo Aníbal; Nelson Bismarck Intriago Ugalde; Rosa Herlinda Catucumbamba Aisalla. (2019). Habilidades sociales en las relaciones interpersonales de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Central del Ecuador, en la ciudad de Quito: UCE.

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>

Sánchez-Vergara, G. A., Apolo-Buenaño, D. E., & Ávila-Mediavilla, C. M. (2022). Influencia del deporte en las habilidades sociales de estudiantes de la comunidad montubia de Balsalito. *Ciencias de la Educación*, Dialnet-InfluenciaDelDeporteEnLasHabilidadesSocialesDeEstu-9042527.

Turner, D. T., Mcglanaghy, E., Cuijpers, P., van der Gaag, M., Karyotaki, E., & Macbeth, (2018). A Meta-Analysis of Social Skills Training and Related Interventions for Psychosis. *Schizophrenia Bulletin*, 44(3), 475–491. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbx146>

UNICEF Panamá. (2021). Adolescentes. <https://www.unicef.org/panama/adolescentes>