REVISIÓN DOCUMENTAL SOBRE LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN ESTUDIANTES, A PARTIR DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Harol Rodríguez Bustos[1].
robusha72@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0006-9392-4043
Colegio INEM-Kennedy. Bogotá.
Colombia

Recibido: 20/10/2024 **Aprobado: 28/11/2024**

RESUMEN

Este artículo presenta una revisión documental centrada en la promoción de hábitos de vida saludable (H. V. S.), en edad escolar, por medio de la educación física (E. F.). La revisión empleó un enfoque cualitativo basada en la hermenéutica, permitiendo una interpretación rigurosa y consciente de los textos haciendo un contraste de elementos relevantes. Primero, se realizó una revisión de tesis doctorales a nivel internacional, nacional y local; luego, se examinó artículos científicos en revistas indexadas, ambos desde el año 2020 en adelante. La recopilación de información se llevó a cabo mediante el motor de búsqueda Google Académico y se complementó con consultas de repositorios universitarios. El análisis se hizo utilizando fichas temáticas. El propósito principal es revisar avances en la investigación sobre (H. V. S.) y la (E. F.). Los estilos de vida sedentarios en muchas ocasiones se desarrollan en la infancia, por tal razón, una mayor comprensión de los conceptos teóricos y prácticos puede incrementar la efectividad de futuras investigaciones y estrategias educativas; esto contribuye a una mejor calidad de vida y a la reducción del costo social asociado con la falta de actividad física en esta población.

[1] Licenciado en Educación Física y Salud. Docente Educación Física. Colegio INEM-Kennedy. Bogotá. Magister: Tecnologías Digitales Aplicadas a la Educación. U. Santander. Especialización: Aplicación de las TIC a la Educación. Licenciatura: Educación Física y Salud

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Palabras clave: hábitos saludables; actividad física; edad escolar; didáctica de la educación física.

DOCUMENTARY REVIEW
ON THE CREATION OF HEALTHY HABITS IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS
THROUGH PHYSICAL EDUCATION CLASSES.

ABSTRACT

His article presents a documentary review focused on healthy lifestyle habits (H. V. S.), at school age, through physical education (E. F.), in the promotion of these habits. The review employed a qualitative approach based on hermeneutics, allowing a rigorous and conscious interpretation of the texts and contrasting relevant elements. First, a review of doctoral theses was carried out at international, national and local level; then, scientific articles were examined in indexed journals, both from 2020 onwards. The collection of information was carried out through the Google Academic search engine and was supplemented with queries from university repositories. The analysis was carried out using thematic sheets. The main purpose is to review progress in research on (H. V. S.) and the (E. F.). Sedentary lifestyles often develop in childhood, for this reason, a greater understanding of theoretical and practical concepts can increase the effectiveness of future research and educational strategies. This contributes to a better quality of life and to the reduction of the social cost associated with the lack of physical activity in the school population.

Keywords: healthy habits; physical activity; school age; didactics of physical education.

INTRODUCCIÓN

En el contexto internacional los estilos de vida sedentarios en los jóvenes es una preocupación creciente (Gálvez 2004, referencia a Armstrong y Welsman 1997; Ramírez, Vinaccia y Suarez 2004; Piñeres y Pardo 2010). La promoción de (H. V. S.), en edad escolar se ha convertido en una prioridad clave para investigadores y responsables de políticas educativas; este artículo aborda una revisión de la literatura existente sobre los (H. V. S.) en la edad escolar, focalizando el papel importante que desempeña la (E. F.), en la promoción de estos hábitos. De otro lado, la relevancia del tema radica en que los hábitos establecidos durante la infancia y la adolescencia tienen un impacto duradero en la salud y el bienestar a lo largo de la vida (O.M.S. 2010). La (E. F.), como componente integral del currículo escolar, no solo ofrece oportunidades para la actividad física, sino que también puede influir en las actitudes y comportamientos de los estudiantes hacia un estilo de vida saludable (MEN, 2000); a pesar de la importancia reconocida de la (E. F.), la eficacia de sus intervenciones y el impacto real sobre los (H. V. S.) aún requieren un análisis profundo.

Por consiguiente, para abordar esta necesidad, se hace la revisión documental bajo un enfoque cualitativo basado en la hermenéutica, siguiendo las ideas de Hans-Georg Gadamer; “este enfoque permite una interpretación rigurosa y consciente de los textos” (Medina, 2021), facilitando una comprensión profunda de los elementos importantes y su interacción en el contexto de la (E. F.). La revisión, basada en el modelo planteado por Martínez, Palacios y Oliva, (2023), quienes citan a Tobón, (2015); por consiguiente, se

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

hace con un análisis de tesis doctorales a nivel internacional, nacional y local, así como la revisión de artículos publicados en revistas indexadas, en los dos casos, desde el año 2020 en adelante; de igual manera, la recopilación de datos se llevó a cabo mediante el motor de búsqueda Google Académico y se complementó con la consulta de repositorios universitarios. La información se organizó en cuadros temáticos, incluyendo aspectos claves como efectos de la educación física en la promoción de hábitos saludables, percepciones de los estudiantes y la implementación de programas educativos en contextos escolares, entre otros.

En cuanto a los alcances, en primer lugar, la revisión se enfocó en estudios realizados a partir del año 2020, intentando asegurar datos recientes y relevantes; en segundo lugar, se incluyen tesis y artículos indexados a nivel internacional, nacional y local; en tercer lugar, los temas de búsqueda son: efectos de la (E. F.), en la promoción de (H. V. S.), percepción de los estudiantes hacia la (E. F.) y la actividad física, implementación de programas de (E. F.), impacto de las tecnologías en la (E. F.), factores socio económicos y culturales en la (E. F.), entre otros.

METODOLOGÍA

El estudio adoptó un enfoque cualitativo basado en la hermenéutica para llevar a cabo la revisión documental. La hermenéutica, según Hans-Georg Gadamer, citado por (Medina, 2021 y Londoño et al., 2014), “se centra en la interpretación profunda y contextual de los textos, permitiendo una comprensión amplia del fenómeno de estudio”.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Este enfoque es adecuado para explorar la influencia de la (E. F.), en la promoción de (H. V. S.), ya que facilita una interpretación minuciosa de cómo los textos abordan la interacción entre (E. F.) y (H. V. S.) en diferentes contextos; la técnica de análisis utilizada fue el "estudio de categorías definidas en torno al tema con el apoyo de un registro documental" (Martínez, et al., 2023); el procedimiento se hace retomando el estudio de CIFE (2017), que es citado y ajustado por Martínez, et. al., (2023), y, de igual manera, ajustado a esta nueva revisión, donde previo a ella se tiene claro el tema de investigación y el objetivo de la misma; las fases son: los criterios de búsqueda y selección de fuentes; utilización de palabras o categorías; la organización y revisión de la literatura; la evaluación crítica de las fuentes; finalmente, la síntesis y elaboración del marco teórico junto a las conclusiones. A continuación, las fases:

Objetivo: revisar avances en la investigación sobre (H. V. S.) y (E. F.), tanto a nivel global como nacional y local.

Búsqueda y Selección de Fuentes:

Recolección de Documentos: Búsqueda y recopilación documentos relevantes, incluyendo artículos académicos, tesis doctorales, libros y otros recursos pertinentes.

Procedimiento de Recolección de Información: La búsqueda inicial se realiza en Google Académico, utilizando en un primer momento las categorías temáticas que aparecen más adelante; luego, se empieza la búsqueda con las palabras clave "hábitos saludables" and "educación física"; posterior a esto, se hace la búsqueda en repositorios

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

de la Universidad Pedagógica, Nacional, Del Valle, Santo Tomas, La Javeriana y Los Andes, entre otros.

Criterios de Inclusión y Exclusión: Se identifican tesis doctorales recientes, (del año 2020 en adelante), y relevantes. Estas tesis se seleccionaron con base en su relevancia para el tema, su calidad metodológica (métodos sólidos y bien diseñados; estudios con metodologías claramente definidas y validadas; alto rigor en el análisis de datos) y su contribución al conocimiento sobre (H. V. S.) y (E. F.), en lo posible, que esten escritos por expertos en estos dos campos; de igual manera, se llevó a cabo consultas en Google Académico y en revistas indexadas desde el año 2020 en adelante; de igual manera, los artículos se seleccionaron en función de su pertinencia y calidad y se recopilaron utilizando criterios específicos como el impacto y la relevancia del contenido.

Organización y Revisión de la Literatura:

Lectura y Análisis Preliminar: se hizo lectura de los documentos seleccionados para una comprensión inicial de manera muy superficial.

Organización Temática: Se agruparon los documentos y la información por temas o categorías relevantes. Los temas incluyeron la efectividad de la (E. F.), en la promoción de (H. V. S.), percepciones de los estudiantes, la implementación de programas educativos, impacto de la tecnología y factores socio económicos y culturales.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Evaluación Crítica de las Fuentes:

Análisis Crítico: Se evaluó la calidad, credibilidad y relevancia de las fuentes. En primer lugar, se seleccionan y analizan Tesis Doctorales recientes, (del año 2020 en adelante), y relevantes, mediante una búsqueda en Google Académico y repositorios universitarios. Estas tesis se seleccionaron basándose en su relevancia para el tema, su calidad metodológica (métodos sólidos, bien diseñados; con metodologías claramente definidas y validadas y alto rigor en el análisis de datos) y su contribución al conocimiento sobre (H. V. S.) y (E. F.), en lo posible que, sean escritos por expertos en estos dos campos; en segundo lugar, la evaluación se realizó bajo una lectura crítica de cada tesis para estimar su enfoque, metodología, hallazgos y conclusiones; esto permitió identificar temas recurrentes, vacíos en la investigación y tendencias emergentes.

REVISIÓN DE ARTÍCULOS PUBLICADOS:

Recopilación de Datos: Se llevo a cabo consultas en motor de búsqueda Google Académico y en revistas indexadas desde el año 2020 en adelante. Los artículos se seleccionan en función de su pertinencia y calidad y se recopilan utilizando criterios específicos como el impacto y la relevancia del contenido; en cuanto al análisis temático, se organizan los artículos revisados en función de temas clave identificados durante la búsqueda. Los temas incluyen la efectividad de la (E. F.) en la promoción de (H. V. S.),

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

percepciones de los estudiantes, la implementación de programas educativos, impacto de la tecnología y factores socio económicos y culturales.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Lectura Hermenéutica: Cada documento se analiza a través de una lectura hermenéutica, entendida por Londoño et al., (2014), como “lectura, análisis, interpretación, correlación y clasificación de la información, según el grado de interés y necesidad frente a la nueva investigación” (Pág. 30), que permite interpretar los textos de manera contextual, identificando significados implícitos y explícitos, permitiendo una comprensión más profunda de cómo se han abordado los temas y qué implicaciones tienen para la promoción de hábitos saludables. De otro lado, se realizó un contraste y comparación de los hallazgos entre los diferentes estudios para identificar correlaciones positivas y negativas en la literatura Londoño et al., (2014); esto ayudó a sintetizar los resultados y ofreció una visión coherente sobre el impacto de la (E. F.) en la salud de los estudiantes.

Consideraciones Éticas:

En cuanto a la transparencia y el rigor, se mantiene un alto nivel de transparencia y rigor en el proceso de selección y análisis de documentos, asegurando que las interpretaciones sean justas y basadas en evidencia sólida; por otro lado, sobre el

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

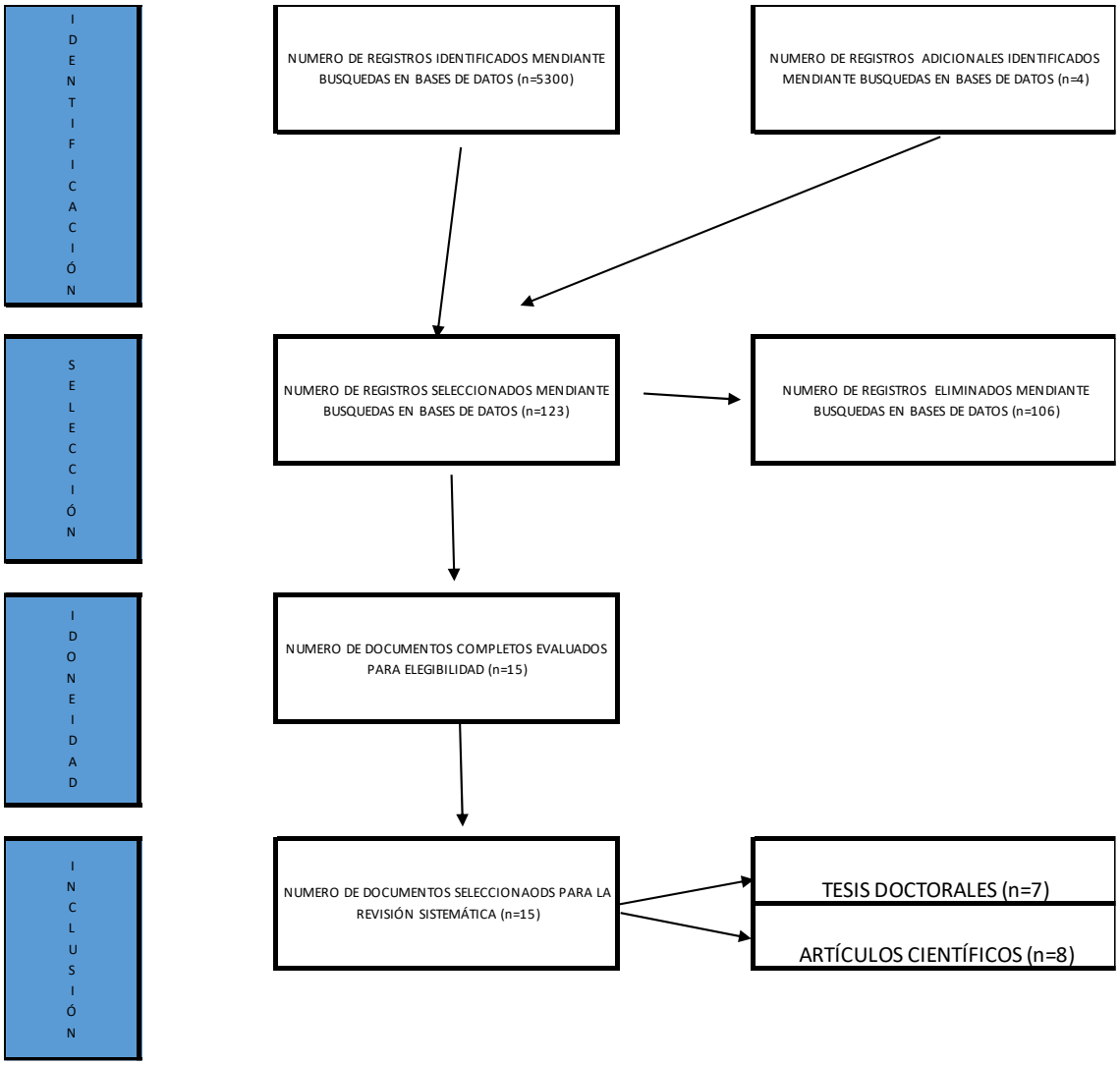
reconocimiento de fuentes se puede decir que todas las fuentes son citadas y referenciadas, respetando los principios de ética académica y propiedad intelectual; asi mismo como instrumentos de Análisis se aclara que se utilizan fichas temáticas para registrar y organizar la información clave extraída de cada documento, lo cual permiten una comparación sistemática y una categorización de los datos por temas relevantes.

Finalmente, se encontraron las siguientes limitaciones: en primer lugar, la disponibilidad de tesis y artículos estuvo restringida por dificultades en el acceso como suscripciones de pago a revistas o restricciones en repositorios académicos; en segundo lugar, la calidad de los estudios incluidos variaron y, algunos han tenido limitaciones metodológicas que afectan la validez de sus hallazgos; en tercer lugar, aunque se centró en estudios recientes, los cambios en políticas educativas o nuevas intervenciones en la (E. F.) que ocurrieron después del periodo de revisión (desde 2020), no estuvieron reflejados; en cuarto lugar, la revisión pudo no capturar completamente las especificidades y matices de contextos locales muy distintos debido a la generalización de los resultados a nivel nacional e internacional; finalmente, la naturaleza dinámica de la investigación en (E. F.) y salud puede significar que nuevos estudios relevantes se publiquen después de la conclusión de la revisión, lo que podría limitar la exhaustividad del análisis.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Síntesis y Elaboración de un Marco Teórico:

Figura 1. Diagrama De Flujo De Recolección De La Información, según Moher et al., (2009), retomado por Díaz y Fernández, (2024) y adaptado al nuevo estudio.



Fuente: Elaboración propia.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Integración de la Información:

La revisión tiene un inicio en la primera semana de agosto y finalizó la última semana de septiembre; se recogieron las siguientes tesis doctorales (7) y artículos científicos (8):

RESULTADOS.

A continuación, se enuncian los elementos más relevantes encontrados en los documentos analizados:

Tesis 1: preparación de docentes e importancia de la lúdica.

Tesis 2: Necesidad de abordar la salud adolescente desde la disciplinariedad.

Tesis 3: La música aumenta la motivación en las clases de E.F. e influencia en la aptitud física relacionado con la salud.

Tesis 4: Definir perfiles motivacionales es crucial para conseguir logros; el género y la edad se deben tener en cuanta al trazar metas; se debe programar actividades diferenciadas; se debe promover la autonomía, un clima de dominio y el aprendizaje específico como los avances progresivos; los docentes deben responder a necesidades de adolescentes; se debe aprender del error y adoptar la actividad física después de los años escolares.

Tesis 5: Se necesita más estudios empíricos y herramientas que sirvan para comprobar efectos de la educación física y la salud.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Tesis 6: El aprendizaje cooperativo produce efectos positivos en el ámbito psicológico y afectivo-social en futuros docentes; es eficaz los agrupamientos libres y heterogéneos.

Tesis 7: El juego motriz surge como herramienta para promoción de la salud en contextos escolares, junto al trabajo colaborativo con las familias y la comunidad educativa facilitan la adherencia a la actividad física en escolares con discapacidad intelectual.

Artículo 1: La educación física contribuye significativamente a la salud física, bienestar emocional y habilidades sociales de los estudiantes; no obstantes hay barreras como la falta de recursos y apoyo institucional.

Artículo 2: Se describe un programa interdisciplinar sobre la promoción de la salud en población universitaria con sobre peso y obesidad.

Artículo 3: Los programas para aumentar la actividad física en el ámbito escolar muestran beneficios para los alumnos; los programas deben tener una duración entre 8 semanas y 12 meses; las herramientas de medición de la actividad física más utilizada son los cuestionarios validados y la acelerometría; el ejercicio físico es beneficioso en edad escolar y mejora la adherencia al mismo.

Artículo 4: Es importante modificar las estrategias pedagógicas para fortalecer la educación física.

Artículo 5: Los agentes de socialización como los medios digitales, eventos deportivos o relacionados con la actividad física, son fundamentales para la promoción y el fortalecimiento de la actividad física en adolescentes.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Artículo 6: La mayor motivación de los adolescentes para hacer actividad física es la competición/reconocimiento social/desafío, seguido por prevención y salud positiva y de peso e imagen corporal; lo menos motivante es para el control del estrés. Se sugiere trabajar sobre el cambio de mentalidad.

Artículo 7: creciente desarrollo de las TIC y la incorporación a la educación; existen ventajas de utilizar las TIC en el ámbito deportivo, así como los exergames y demás en la educación física; los docentes de educación física deben capacitarse en el manejo de TIC, generando nuevos entornos educativos, amparado por el respeto, la igualdad y la no discriminación.

Artículo 8: Protagonismo a la actividad física recreativa y grupal; individualizar el proceso; tener en cuenta la interdependencia de la actividad física de los escolares con su entorno familiar; utilizar metodologías participativas.

DISCUSIÓN.

Los documentos analizados muestran que, en términos generales, se ratifica la contribución de manera positiva de la educación física hacia la mejora de la salud física, el bienestar emocional, habilidades sociales, el control del peso (Orozco y Grisales, 2020), entre otras (Jiménez, 2021; Vargas y Merchán, 2024; Jiménez, 2022; Vargas y Merchán, 2024); por tal motivo, el tema de la salud debe abordarse como eje temático (Orozco y Grisales, 2020), de las clases de educación física y, al mismo tiempo, seguir realizando estudios empíricos y herramientas que sirvan para comprobar los efectos de

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

la educación física y la salud (Díaz y Fernández, 2023; Colunga, González, Vásquez, Vásquez, Castellanos, Colunga y Dávalos, 2020); por otro lado, se requiere que los docentes tengan una buena preparación para afrontar los desafíos actuales de la educación (Sanguino Bayona, 2020), siendo la formación y adquisición de competencias digitales una prioridad (Sospedra, Escamilla y Aguado, 2021).

En cuanto a las estrategias pedagógicas y didácticas, la interdisciplinariedad (Jiménez, 2021), el juego o la lúdica (Sanguino Bayona, 2020; Farias, 2023; López, Mayorga, Guijarro y Romero, 2024), la música (Álamo, 2024), la individualización de los procesos (Nicolosi, 2023; López, Mayorga, Guijarro y Romero, 2024), las estrategias innovadoras (Nicolosi, 2023; Castanelo, 2021), como el modelo RIRC, participativas (López, Mayorga, Guijarro y Romero, 2024), el trabajo cooperativo y colaborativo (Ortuondo, 2021; Farias, 2023), la incorporación de las TIC al proceso (Sospedra, Escamilla y Aguado, 2021; Sospedra, Escamilla y Aguado, 2021; Pérez, Salas, Rodríguez y March, 2023), la competencia/reconocimiento social/desafío (Colunga, González, Vásquez, Vásquez, Castellanos, Colunga y Dávalos, 2020), son de gran importancia dentro del proceso de enseñanza para motivar a los estudiantes a realizar más actividad física y, por consiguiente, tener mayores posibilidades de crear hábitos saludables en sus vidas; por ende, se deben modificar las estrategias pedagógicas para fortalecer esta área (De León, 2024); también, se debe tener en cuenta los elementos que mejor divulgan la promoción de la actividad física, los cuales son los medios digitales y los eventos que tengan que ver con la actividad física y deportiva (Curay, Espinosa y castro, 2022).

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

De igual manera, los procesos educativos deben darle cabida e importancia al aprendizaje por descubrimiento, en tal sentido, el error debe ser un elemento de enseñanza formativa y no punitiva, que genere confianza y no temor a equivocarse (Nicolosi, 2023); al mismo tiempo, los programas aplicados deberían tener como mínimo 8 semanas para que garanticen un poco más resultados positivos (Jiménez, 2022); finalmente, se debe tener en cuenta que las herramientas de control y evaluación de la actividad física en la actualidad son los acelerómetros y los cuestionarios validados (Jiménez, 2022); no obstante, invertir en tecnología de punta como los GPS y los monitores de frecuencia cardiaca, son de gran ayuda para el control objetivo de los esfuerzos en las clases de educación física.

CONCLUSIONES.

- La actividad física y deportiva es un elemento fundamental para la promoción de la salud en general, por consiguiente, en la creación de hábitos saludables, siempre asegurando que las intervenciones tengan como mínimo 8 semanas.
- Las estrategias pedagógicas y didácticas actuales, basadas en la participación activa, el aprendizaje colaborativo y cooperativo, junto al juego, la motivación del estudiante y la incorporación de las TIC, son fundamentales en la construcción de hábitos de vida saludables a través de la educación física.

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

RECOMENDACIONES.

La búsqueda de la información no logró conseguir tesis doctorales en Colombia, en la proporción que se esperaba quedando la duda si falto mayor profundidad o, en definitiva, faltan mayores estudios sobre la creación de hábitos saludables a partir de la educación física en Colombia; por tal motivo, se recomienda continuar ahondando en la misma indagación y, al mismo tiempo, animar a desarrollar investigaciones sobre este objeto de estudio.

REFERENCIAS

Álamo, Martínez. Guillermo. (2024). EL ENFOQUE DIFERENCIAL DE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE DE EDUCACIÓN FÍSICA CON Y SIN MÚSICA SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA-SALUD, AUTO CONCEPTO FÍSICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESCOLARES ADOLESCENTES. Universidad de granada. España. Retomado de: https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/92832/95153.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Castanedo, Alonso. José, Manuel. (2021). Aplicación del aprendizaje dialógico en el área de Educación Física: Modelo inclusivo "Retos interactivos con Responsabilidad Compartida" Universidad de Barcelona. España. Retomado de: https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/177026/1/JMCA_TESIS.pdf

Colunga, Rodríguez. Bertha, Alicia. González. Mario, Ángel. Vásquez, Juárez. Claudia, Liliana. Vázquez, Colunga. Julio, Cesar. Castellanos, Ángeles. Ramón. Colunga, Rodríguez. Cecilia. Dávalos, Picazo. Gabriel. (2020). Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico en Estudiantes de Secundaria. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org). Retomado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7397384

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Curay Carrera, Christian, Oswaldo. Espinosa Quishpe, Andrés, David. Castro Acosta, Washington, Ernesto. (2022). AGENTES DE SOCIALIZACIÓN QUE PROMUEVEN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES: REVISIÓN SISTEMÁTICA (ORIGINAL). REVISTA OLIMPIA. UNIVERSIDAD DE GRANMA, CUBA. ISSN-e: 1718-9088 Periodicidad: Frecuencia continua vol. 19, núm. 1, 2022 lfigueredofrutos@udg.co.cu. Retomado de: http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4292710002/4292710002.pdf

De León, Marín. Leonid, Manuel. (2024). Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria. DELECTUS. Revista científica – INICC-PERU. Retomado de: https://www.iniccperu.edu.pe/revista/ index.php/delectus/article/view/234/268

Díaz, Tejerina. David. Fernández, Río. Javier. (2024). El modelo pedagógico de educación física relacionado con la salud. Una revisión sistemática siguiendo las directrices PRISMA. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index). Retomado de:* https://pdfs.semanticscholar.org/7402/af8ecb95502b3a625deb67dfc37f5445470b .pdf

Farias, Valenzuela. Claudio, Italo, Ariel. (2023). PROGRAMA EDUCATIVO INTEGRAL PARA EL DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA Y CONDICIÓN FÍSICA VINCULADA A LA SALUD DE ESTUDIANTES CHILENOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL. Universidad de Granada. Retomado de: https://hdl.handle.net/10481/83378

Gálvez, Casas. Aránzazu, Ángeles. (2004) Tesis de Doctorado Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva. Universidad de Murcia. España. Recuperado de: https://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf

Jiménez, Boraita. Raúl. (2021). VALORACIÓN DEL ESTADO DE SALUD FÍSICO Y PSICOSOCIAL EN LOS ADOLESCENTES DE LA RIOJA: INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS DE VIDA Y LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS. Tesis Doctoral. Universidad de la Rioja. Retomado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=290649

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Jiménez, Cuesta. María, Belén. (2022). Revisión sistemática sobre programas de intervención que tienen como objetivo aumentar la actividad física en el ámbito escolar**.** Tesis maestría. Universidad Internacional de Andalucía. Retomado de: https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/6141/1157_Jimenez.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Londoño, Palacios. Olga, Lucia. Maldonado, Granados. Luís, Facundo. Calderón, Villafáñez. Liccy, Catalina. (2014). Guía para construir estados del arte. International Corporation of Networks of knowledge. Bogotá. Retomado de: https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/4637/Guías%20para%20construir%20estados%20del%20arte.pdf?sequence=1&isAllowed=y

López, Fernández. Iván. Mayorga, Vega. Daniel. Guijarro, Romero. Santiago. Viciana. Jesús. (2024). Opiniones de los participantes en una intervención para el fomento de la actividad física en el contexto escolar: Estudio Fit-Person. Revista. Retos, 55, 1053-1062. Universidad de Granada. *federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579 -1726. Retomado de:* https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/93210/106263-Texto%20del%20artículo-418642-1-10-20240515.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martínez, Corona. José, Isaías. Palacios, Almón, Gloria, Edith. Oliva, Garza. Dubelza, Beatriz. (2023). GUIA PARA LA REVISIÓN Y EL ANALISIS DOCUMENTAL: PROPUESTA DESDE EL ENFOQUE INVESTIGATIVO. Revista RA XIMHAI. Vol. 19Num. 1. enero-junio 2023. Retomado de: https://raximhai.uaim.edu.mx/index.php/rx/article/view/219

Medina, Azócar. Marlene, Isabel. (2021). La Hermenéutica Su Aplicación E Interpretación En El Contexto De La Educación Física. Revista Actividad Física y Ciencias. Vol. 13, N. 21. Retomado de: http://historico.upel.edu.ve:81/revistas/index.php/actividadfisicayciencias/article/view/9534/6017

Ministerio de Educación Nacional (MEN). 2000. Lineamientos Curriculares. Áreas obligatorias y fundamentales. Educación Física, Recreación y Deportes. Cooperativa Editorial Magisterio. Bogotá. Colombia.

Nicolosi. Simona. (2023). LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS ENTRE LOS ADOLESCENTES: DESDE LA MOTIVACIÓN A LA CONSTRUCCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE**.** Tesis doctoral universidad de Córdoba. Retomado de: https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/25333/2023000002671.pdf?sequence=1&isAllowed=yO.M.S. (2010). La financiación de los sistemas de salud. El camino hacia la cobertura universal. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44373/9789243564029_spa.pdf;jsessionid=79915268E6366F450250B47D4D1D09CD?sequence=1

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Ortuondo, Bárcena. Jon. (2021). Aprendizaje Cooperativo en Educación Física Efectos de una intervención con futuros docentes de Educación Física**.** Universidad del país Vasco. Bilbao. España. Retomado de: https://www.researchgate.net/profile/Jon-Ortuondo-2/publication/357512516_Aprendizaje_Cooperativo_en_Educacion_Fisica_Efectos_de_una_intervencion_con_futuros_docentes_de_Educacion_Fisica/links/61d19323b8305f7c4b19be00/Aprendizaje-Cooperativo-en-Educacion-Fisica-Efectos-de-una-intervencion-con-futuros-docentes-de-Educacion-Fisica.pdf

Orozco, Osorio. Jhonatan. Grisales, Bedoya. Sebastián. (2020). PROGRAMA INTERDISCIPLINAR CON ENFOQUE DE PROMOCIÓN DE LA SALUD, PARA EL EMPODERAMIENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL CON SOBREPESO Y OBESIDAD DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA. Universidad de Antioquia. Retomado de: https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/33703/1/OsorioJhonatan_2020_PromocionSaludSobrepeso.pdf

Pérez, Díaz. Juan, José. Salas, Montora. Antonio. Rodríguez, Gallego. Laura. March. Manuel, Mateo. (2023). Impacto de las nuevas tecnologías en los niveles de actividad física y sedentarismo en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria: Diagnóstico y plan de acción. Revista: SPORT TK-Euro American Journal of Sport Sciences ISSN: 2340-8812 Universidad de Granada. España. Retomado de: https://revistas.um.es/sportk

Piñeros, M. Pardo, C. (2010). Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la encuesta mundial de salud juvenil. Bogotá. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v12n6/v12n6a03.pdf

Ramírez, William. Vinaccia, Stefano. Suarez, Gustavo. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Universidad de Antioquia. U. San buenaventura. Medellín. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008

Romero, Jesús. Viciana. Sanguino, Bayona, Rubio. Nihuman, Hernando. (2022). CONSTRUCTOS TEÓRICOS FUNDAMENTADOS EN LA LÚDICA PARA FORTALECER EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL NIVEL DE BÁSICA PRIMARIA. Universidad UPEL. Retomado de: http://espacio.digital.upel.edu.ve/index.php/TD/article/view/518/493

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777

Sospedra, Harding. Ana Isabel. Escamilla, Fajardo. Paloma. Aguado, Berenguer. Sergio. (2021). Tecnologías de la Información y la Comunicación en Educación Física: un análisis bibliométrico. Revista RETOS. 42, 89-99. FEDERACION ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE DOCENTES DE EDUCACION FISICA (FEADEF). Retomado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986369

Vargas, Arreaga. Luís, Samuel. Merchán, Carvajal. Maxiuri, Beatriz. (2024). INCIDENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA FOMENTAR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL CONTEXTO EDUCATIVO: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA. REVISTA LATINOAMERICANA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES. ECUADOR. Retomado de: http://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/2576/3209

ISSN Impreso: 1316-7243
ISSN en Línea: 2244-7490
Depósito Legal: pp 1999802TA777