

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN LA ESCOLARIDAD. UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH IN SCHOOLING. A BIBLIOGRAPHIC REVIEW

**Jayson Bernate¹ Jhon Gomez² Luis Acero³ Jonathan
Rodríguez⁴**

¹Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO

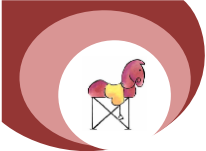
²Universidad Pedagógica Nacional (Colombia)

³⁻⁴Semillero de Investigación Calidad Educativa LEFD

jayson.bernate@uniminuto.edu

Resumen:

El propósito de este artículo es analizar los referentes teóricos nacionales e internacionales en cuanto a las estrategias desarrolladas desde la educación física escolar para promover hábitos de vida saludable en edades tempranas, factor clave para la promoción de la salud del alumnado desde su infancia hasta la etapa adulta. Por esta razón se contrasta la importancia de la actividad física en la escolaridad, se plantea una revisión bibliográfica sobre la temática en busca de los siguientes conceptos, diversidades, críticas, opiniones, en las investigaciones que se han publicado sobre la actividad física en particular en la educación infantil, primaria y secundaria. El anterior objeto de estudio se indaga desde las perspectivas en la contribución de la actividad física para el desarrollo mental, físico y social para el bien del contexto educativo y la sociedad. La metodología fue aplicada a partir de la matriz del análisis documental, en donde se enmarca las categorías de la tabla heurística. Desde la reflexión se evidencia el desarrollo del análisis de la temática, profundización de la información recolectada y la correspondiente verificación y aplicación. Los resultados arrojan que la actividad física escolar orientada es un eje primordial para el desarrollo de acciones motrices en las etapas de crecimiento del estudiante para optimizar la calidad de



vida y educativa, pero es necesario observar las problemáticas del contexto escolar y a su vez situar soluciones para la evolución de la salud estudiantil.

Palabras clave: Actividad física, educación física, escolaridad, salud, enfermedades no transmisibles.

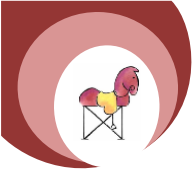
Abstract:

The purpose of this article is to analyze the national and international theoretical references regarding the strategies developed from school physical education to promote healthy life habits at an early age, a key factor for promoting the health of students from infancy to early childhood. Adult. For this reason, the importance of physical activity in schooling is contrasted, a bibliographic review on the subject is proposed in search of the following concepts, diversities, and criticisms, opinions, in the research that has been published on physical activity in particular in infant, primary and secondary education. The previous object of study is investigated from the perspectives on the contribution of physical activity for mental, physical and social development for the good of the educational context and society. The applied methodology was applied from the matrix of the documentary analysis, where the categories of the heuristic table are framed. From the reflection, the development of the analysis of the subject is evident, the deepening of the information collected and the corresponding verification and application. The results show that oriented school physical activity is a primary axis for the development of motor actions in the student's growth stages to optimize the quality of life and education, but it is necessary to observe the problems of the school context and in turn locate solutions to the evolution of student health.

Keywords: Physical activity, physical education, schooling, health, non-communicable diseases.

Recibido: 8 de agosto de 2020

Aceptado: 1 de septiembre de 2020



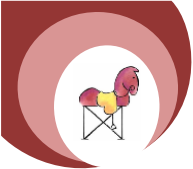
INTRODUCCION

Este trabajo de investigación busca ubicar en contexto a la sociedad mundial sobre los beneficios que conlleva el realizar actividad física en edades tempranas y la importancia de desarrollarse en entornos escolares. Alonso (2017) manifiesta que el ámbito escolar es un ambiente ideal para enseñar a los niños como adoptar y mantener una forma saludable de vida, un estilo activo que se va a reflejar posteriormente en la carrera académica y en tener una personalidad estable y positiva. La escuela puede ayudar a las nuevas generaciones a ser activos físicamente, algo que se reflejará después en su calidad y cantidad de vida. Por tal motivo se busca impulsar el debate sobre las posibilidades que nos brinda la Educación Física dentro del sistema educativo y cómo esta afecta directamente en el desarrollo físico, psíquico y social de los infantes.

De acuerdo con la OMS (2018) Actividad física se define como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas". (p.10) Otros autores coinciden con la definición de la Organización Mundial de la Salud, como Devís et al. (2000, citado por Uguet, 2014) quien afirma que la actividad física es "cualquier movimiento corporal, realizado por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea". (p.16)

Ahora bien, usualmente se genera un debate sobre el término actividad física con el de ejercicio físico, al respecto, la OMS (2018) afirma: La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Como si fuera poco, realizar actividad física no sólo permite mejorar la condición física de las personas, sean hombres o



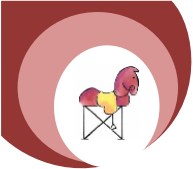
mujeres, pueden adquirir otros beneficios que ayudarán a mejorar su calidad de vida, como por ejemplo prevenir enfermedades no transmisibles; Granada (2012) menciona que la OMS incluye, desde una perspectiva más amplia, aspectos intelectuales, sociales, emocionales e incluso espirituales del ser humano.

Dentro de los beneficios que conllevan el realizar actividad física, la OMS (2010) afirma:

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control de peso (p.10).

En cuanto a los efectos físicos, según Rojo-González (citado por Granada, 2012) podemos resaltar: ayuda a normalizar la tolerancia a la glucosa, disminuye el riesgo de mortalidad cardiaca, mejora la capacidad de utilización de los ácidos grasos libres durante el ejercicio, aumenta la liberación de endorfinas, aumenta el metabolismo, lo que resulta beneficioso desde el punto de vista nutricional, contrarresta la obesidad, contrarresta la osteoporosis, entre otros. En definitiva, la actividad física adecuada aumenta la calidad y la esperanza de vida.

Sin embargo, se vive en una sociedad que no está lo suficientemente informada sobre este tema, por tal motivo cientos de jóvenes tienden a establecer estilos de vida sedentaria. Según un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre práctica de ejercicio físico entre adolescentes, reveló que cuatro de cada cinco jóvenes en el mundo son sedentarios, especialmente las niñas. Con base en la recomendación de una hora diaria de actividad física para mejorar la salud y prevenir enfermedades, la OMS se dio a la tarea de estimar el número de personas de 11 a 17 años que no la cumplen analizando los datos reunidos en 146 países entre 2001 y 2016 entre 1,6 millones de estudiantes. Se encontró que a escala mundial el 81% de los adolescentes escolarizados - el 85% de las niñas y el 78% de los niños - no cumplían la



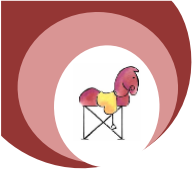
recomendación en el 2016, frente a 82,5% en el 2001. En Colombia no hubo mayores variaciones este siglo. Mientras en el 2001 en 81,7% de los jóvenes y el 86,8% de ellas eran sedentarios, en el 2016 las cifras se ubicaban en 81 y 87 por ciento, respectivamente. En general, el sedentarismo de los adolescentes colombianos está en 83,9% (El Tiempo, 2019).

Teniendo en cuenta lo anterior, se observa que hay un alto porcentaje de jóvenes inactivos, y si ponemos en contexto el desarrollo tecnológico que hay en la actualidad, es muy probable que dichas cifras no vayan a disminuir en los próximos años, lo que puede traer consecuencias no muy positivas en los jóvenes. Dentro de los riesgos que conlleva el no realizar actividad física, la OMS (2010) afirma:

La inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial. La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud en general de la población mundial, en la prevalencia de ENT (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso (p.10).

Por esta razón que se debe prestar mucha atención a la etapa escolar, donde los niños pueden aprender a llevar un estilo de vida saludable, siendo la Educación Física, la herramienta pedagógica para lograrlo. La Educación Física en la escuela se considera el medio más eficaz e incluso para que todos los niños y niñas puedan adquirir y aprender las habilidades, el conocimiento y los valores de su participación a lo largo de sus vidas, con independencia de su capacidad, sexo, edad, cultura, raza/etnia, religión o nivel social (ICSSPE, 2010).

Por último, en este apartado cabe resaltar que, generar o promover hábitos saludables en edades tempranas es un factor clave para mejorar el estado de salud del alumnado desde su infancia hasta la etapa adulta. En el presente artículo abordaremos cómo la Educación Física puede incidir en la



*EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN LA ESCOLARIDAD.
UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA*

promoción de la salud, siendo este, un factor fundamental para el desarrollo de una sociedad (Rué-Serrano, 2014).

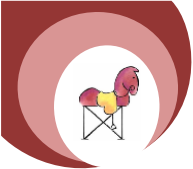
Vista la importancia de la Actividad Física en la escolaridad, se plantea una revisión bibliográfica sobre la temática en busca de los siguientes objetivos:

- Identificar las investigaciones que se han publicado sobre la Actividad Física en la escuela.
- Analizar la importancia de la Educación Física en el contexto educativo.
- Establecer debates que permitan dar mayor importancia a la Actividad Física y al área de Educación Física en particular, en la educación primaria.

MÉTODO

La metodología de esta investigación se aplicó en la conceptualización y explicación de los referentes textuales planteados a partir de la matriz del análisis documental, en donde se enmarca las categorías de la tabla heurística. Desde la reflexión se evidencia el desarrollo del análisis de la temática, profundización de la información recolectada y la correspondiente verificación y aplicación. En la continuación de la tabla heurística se rige la fase de investigación y revisión de fuentes bibliográficas lo cual desempeña el seguimiento y acción.

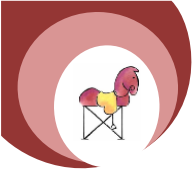
Según Betancourt, Bernate, Fonseca & Rodríguez (2020) el primer protocolo se estructuró en cinco elementos: i) el idioma de las fuentes de información; ii) línea de tiempo; iii) palabras clave; iv) artículos relacionados; v) metodología de estudio. Por su parte, el segundo protocolo se estructuró en cuatro elementos: i) criterios de revisión; ii) los criterios de exclusión (determinados a partir del problema y los intereses del grupo investigador); iii) los criterios de inclusión representados en los tópicos relevantes a la investigación y iv) la estrategia de extracción de datos (p. 4).



A. Protocolo de búsqueda de fuentes de información

En la tabla 1 se refleja la guía de fase heurística, mostrando aspectos directos de su aplicación.

Idioma	Español	
Periodo de tiempo	2007-2020	
Palabras claves	Individual	Actividad física, salud, escolaridad, obesidad, educación física, habilidades, conocimiento, participación, metabolismo, cardiopulmonar,
	Combinación	Salud física, psíquica y social, educación primaria, educación secundaria, habilidades en movimientos corporales, conocimiento de los beneficios de la actividad física, participación en clases, mejoramiento de los sistemas del cuerpo humano.
Recursos de información	Revistas indexadas en formato digital (educación, salud, social)	Bases de datos: Google académico, Dialnet, Redalyc,
Estrategias	Formación:	Conceptualización de la información en la base de datos



De
generación
de
términos:

Combinación de bases de datos y revistas
indexadas digitales

De
búsqueda:

Búsqueda de referencias bibliográficas, búsqueda
de métodos frente a otras investigaciones,
consulta páginas web, búsqueda de términos

B. Protocolo de revisión de fuentes de información.

Normas de revisión

Identificar los trabajos publicados tanto en revistas indexadas y científicas, se despliegan los autores, metodologías, objetivos, problemas evidenciados en la investigación. Referente a la escolaridad y tiempo de publicaciones actuales. Realizar lectura previa del cuerpo del texto en el resumen y la introducción.

Criterios de exclusión

En las fuentes de información se emparejó el cumplimiento del objetivo de investigación, descartando aquellas que no cumplieran con lo requerido. Publicaciones fuera del contexto escolar y tiempo fuera de línea desarrollada en el estudio actual.

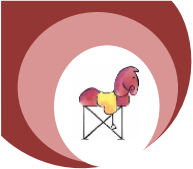
Criterios de inclusión

Fuentes bibliográficas de acuerdo con contexto educativo, problemas de investigación en la línea de tiempo correspondiente, metodología, palabras claves y referentes conceptuales.

C. Evaluación de los hallazgos encontrados

Antes de la aplicación del protocolo aplicado se realizó una matriz de análisis documental, sustentando la información en conjunto de los criterios de inclusión de la investigación.

Prosiguiendo, se expone la estructura del formato del análisis documental, donde se presenta los ítems más importantes: Tipo de documento, nombre de documento, autor (es), año,



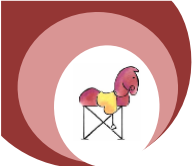
conceptos claves, tesis central o ideas fundamentales, objetivo de la investigación y conclusiones.

RESULTADOS

Tabla 2

Análisis de los artículos seleccionados en relación con la educación física y salud escolar

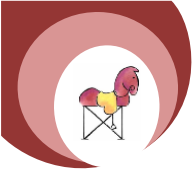
Autor/título	Medidas/objetivos	Diseño	Muestra/ instrumentos	Aportaciones
OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física infantil para la salud.	Realizar un plan pedagógico piloto para dirimir las ENT	Propuesta	Diarios de Campo y planeaciones pedagógicas	Las recomendaciones mundiales fundamentadas científicamente acerca de los beneficios, modalidades, asiduidad, frecuencia, intensidad, duración y cantidad total de actividad física necesaria para mejorar la salud constituyen una información esencial para los responsables de políticas que se interesan por la actividad física a nivel de la población y que participan en la elaboración de directrices y políticas de alcance regional y nacional sobre la prevención y control de las ENT.
Rué, L., y Serrano, M. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación	Profundizar en el estudio de las estrategias y acciones que se sirven de la Educación Física en contextos educativos y, por otro lado, analizar el potencial de estas prácticas y su incidencia en la mejora de la salud del alumnado y la comunidad	Revisión	Revisión de la literatura científica internacional sobre los programas de salud en el contexto educativo, especialmente en la educación primaria, y vinculados a la Educación Física.	La promoción de la educación y la actividad física en la escuela, no incide únicamente en un buen desarrollo de los niños y adolescentes sino que también supone asentar las bases para que en su vida adulta gocen de una mejor salud y calidad de vida.
Moreno, J. A. y Hellín, M. G. (2007). El interés del alumnado de Educación secundaria Obligatoria hacia la Educación	Analizar la influencia en el interés mostrado por el alumno hacia la asignatura causado por diferentes aspectos relacionados con la	Intervención	Aplicó un cuestionario para el análisis del pensamiento del Alumno en Educación Física (CAPAEF) a una muestra de 1,499 estudiantes de primer y segundo ciclo de	En la actualidad existe la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos y destrezas, que relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejora de la calidad de vida. Así, el



Física	misma: el grado escolar, el género del alumno, la importancia que éste concede a la materia, su práctica físico- deportiva, el contexto en el que se realiza dicha práctica y la titulación del profesor de Educación Física.		enseñanza secundaria obligatoria de la región de Murcia; el cuestionario se elaboró específicamente para esta investigación.	currículum del área justifica la inclusión de la Educación Física en la formación integral del alumno y plantea el estudio de la satisfacción del alumno, como uno de los temas que suscita mayor interés.
Uguet Sin, S. (2014). Promoción de la actividad física en la escuela. Beneficios sobre la salud	Tiene como objetivo que los alumnos de un centro urbano adquieran hábitos de vida saludables, alejados del sedentarismo.	Intervención	Alumnos de 3, 4, 5 y 6 de primaria, para un total de 158 estudiantes. Instrumento: observación.	Actividades físicas innovadoras para la construcción de un modelo innovador de la práctica deportiva en la escuela, integrando el juego y la lúdica para desarrollar el método de enseñanza.
Granada, I. (2012). Educación física y salud: Un análisis de sus relaciones y dimensión social.	Reflejar la importancia que han dado las sociedades a la actividad física como medio de crear personas más saludables, teniendo como base el sistema educativo, por ello, señalaremos cuáles son los beneficios del ejercicio físico sobre el concepto global de salud y resaltando cómo aspectos de la organización social pueden incidir en el aumento o disminución de los hábitos de práctica deportiva de los ciudadanos.	Revisión	Bases de datos de libre acceso	La actividad física disminuye el riesgo de mortalidad cardiaca, mejora la capacidad de utilización de los ácidos grasos libres durante el ejercicio, aumenta la liberación de endorfinas, aumenta el metabolismo, lo que resulta beneficioso desde el punto de vista nutricional, contrarresta la obesidad, contrarresta la osteoporosis, entre otros. En definitiva, la actividad física adecuada aumenta la calidad y la esperanza de vida.

Posterior al análisis de la matriz documental cabe citar al respecto que la educación física promueve las actividades escolares para la salud respecto a línea curricular de las instituciones educativas, de acuerdo con el análisis educativo de la base de datos tanto nacionales e internacionales mejorando la estabilidad física, mental y social.

La actividad física en la edad escolar es primordial en crear responsabilidades de hábitos saludables, aprovechamiento del



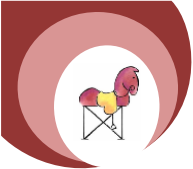
*EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN LA ESCOLARIDAD.
UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA*

tiempo libre y escolar, incidencia en los contenidos de la educación física promotora de la salud, pensamiento autónomo crítico para el desempeño personal y educativo, regir las leyes establecidas por el ministerio de educación. Se evidencian dos aspectos importantes a la hora de proponer estrategias educativas.

Las enfermedades no transmisibles con respecto a la obesidad trascienden con el tiempo en cada país y se amplía cada vez más por ende se debe gestionar procesos de cambio empezando desde la edad escolar específicamente en la educación infantil, permite deducir la gran cantidad de gastos generando también problemas económicos dependiendo de cada población, en sus contextos educativos, atención a la salud, proyecto por entes municipales, regionales, nacionales e internacionales. La obesidad si no se provee continuará hasta la adultez agravando el cuerpo físico y mentalmente es donde se destaca los hábitos saludables.

Según Muñoz, S. (2005) La epidemia de obesidad representa el mayor desafío para la salud pública europea en el siglo XXI porque representa un factor de riesgo de varias enfermedades crónicas y supone un grave problema económico por los altos costos que se derivan de su atención. La obesidad infantil tiene especial trascendencia porque muchos niños obesos seguirán siéndolo al convertirse en adultos, a menos que adopten y mantengan unos patrones más saludables de comer y hacer ejercicio (p.181).

Continuando con el segundo aspecto el sedentarismo afecta gran parte de la población estudiantil, en cierta forma el tiempo libre incide en cómo el estudiante proporciona hábitos de actividad física en etapas de crecimiento se desarrollan habilidades psicomotrices partiendo de la etapa escolar, es allí donde el docente representa una figura a guiar para desarrollar actividades de hábitos saludables y en otra parte la era de la tecnología, el uso es adecuado siempre y cuando le aporte a forma de vivir, tener un mal aprovechamiento hacia ciertas actividades como las redes sociales, videojuegos, televisión, navegación en la web, plataformas digitales, se interviene en mantener una dieta balanceada y una actividad física adaptable para seguir con el proceso de un buen estado físico y mental.



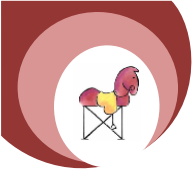
Los resultados obtenidos del trabajo de Castro, M, González, M, Márquez, M, Ruiz, P, (2010), citado por Rué, L, Serrano, M (2014) confirman la necesidad de una adecuada educación en los hábitos de estilo de vida y de desarrollar programas de intervención en niños y jóvenes con relación a la dieta y la actividad física, poniendo el acento en que se dirijan especialmente a chicas ya que son menos activas físicamente (P, 188).

Es primordial mencionar los criterios establecidos por las instituciones educativas en garantizar al docente la formación constante y espacios de esparcimiento para el desarrollo de la actividad física, el docente debe ser constante el crear clases de reflexión a cuidar de la salud. De acuerdo Betancourt, M, Bernate, Fonseca, I, Rodríguez, L (2020) en muchas ocasiones y en diferentes partes de Colombia no cuentan con espacios recreo deportivos, elementos gimnásticos, incluso no cuentan con un lineamiento curricular estructurado para dar cuenta y desempeñar la actividad física para tener una vida óptima en las dimensiones corporales y dimensiones ciudadanas, la sociedad hace parte del cambio en especial en el grupo familiar por la pandemia del COVID- 19 es donde la disposición de los padres de familia y el docente generen actitudes y aptitudes, en crear hábitos de vida saludable siguiendo con el desarrollo contenidos en beneficio del estudiante para la vida en la adultez.

La educación física como campo interdisciplinar debe aprovechar el tiempo y los recursos para desenvolver al estudiante en un rol de actuar por sí mismo en intervenir y en la necesidad de acciones corporales como parte de la cultura que lo rodea.

Según Hellín, M, Moreno, J, (2007) en la actualidad existe la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos y destrezas, qué relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejora de la calidad de vida. Así, el currículum del área justifica la inclusión de la Educación Física en la formación integral del alumno y plantea el estudio de la satisfacción del alumno, como uno de los temas que suscita mayor interés (P. 2).

Es por ello entender la actividad física escolar como eje regulador para el desarrollo de acciones motrices en las etapas



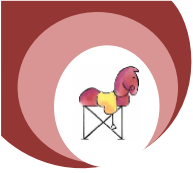
de crecimiento del estudiante, indagando y analizando los factores que intervienen a nivel personal, familiar y social para la construcción de una calidad de vida y educativo. La revisión documental concreta puntos claves para observar las problemáticas del contexto escolar y a su vez sitúa soluciones para la evolución de la actividad física siendo prioritario en el currículum educativo de las clases de educación física.

DISCUSION

El objetivo primordial de este trabajo era analizar la importancia de la educación física en el contexto educativo. En este punto se consideran los resultados anteriores descritos, para ver en qué medida estos artículos recopilados conciben dicha relación con la actividad física escolar.

Comenzando por la trascendencia de la actividad física en edades tempranas, específicamente en la etapa escolar, se debe valorar que, del total de los artículos revisados, existe una gran concordancia sobre el valor de la Educación Física en el proceso de formación física, social y mental del alumnado, afirmando la importancia de esta asignatura para la promoción de la salud y mejoramiento de la calidad vida. Al respecto Rodríguez (2006), resalta que el aprendizaje de un de estilo de vida activo y saludable pasa por el dominio de los diferentes perfiles de los contenidos de educación física, de tal manera que es preciso conocer determinados conceptos relacionados con el porqué de la actividad física, así como saber proceder de cara a su correcto ejercicio, a fin de hacer individuos autónomos en el adecuado tratamiento de su cuerpo.

De igual manera, se evidencia en los documentos que, el rol del docente de educación física es fundamental para llevar a cabo una transformación social. Dicho sujeto en cuestión debe apropiarse de conocimientos óptimos para así poder transmitirles a sus alumnos las herramientas que necesitan para iniciar una vida encaminada a los buenos hábitos en pro de la salud; según Icaza-Heredia (2020). El profesor de educación física es el especialista responsable de la planeación, organización, dirección y evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje de la educación física. Además de promover la educación de sus alumnos, contribuye a la formación integral al animarlos, estimularlos e interesarlos por la práctica sistemática del ejercicio. (s.p)



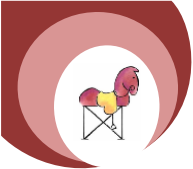
*EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN LA ESCOLARIDAD.
UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA*

Por ende, comprendemos que la salud es un gran compromiso que se debe abordar con responsabilidad por parte del educador físico, ya que en manos de él está el cambio de una sociedad sedentaria. Por otro lado, dentro de los artículos se encontró que las enfermedades no transmisibles son un problema que trasciende a través de los años de manera silenciosa y que actualmente afecta en gran porcentaje a la población infantil, generando así, dificultades no sólo de salud sino económicas para un país subdesarrollado como lo es Colombia. Respecto a esto la OMS (2010) menciona que:

La creciente prevalencia de las ENT y de sus factores de riesgo es ya un problema mundial que afecta por igual a los países de ingresos bajos y medios. Cerca de un 5% de la carga de enfermedad en adultos de esos países es hoy imputable a las ENT. Numerosos países de ingresos bajos y medios están empezando a padecer por partida doble las enfermedades transmisibles y las no transmisibles, y los sistemas de salud de esos países han de afrontar ahora el costo adicional que conlleva su tratamiento p.10). Por tal motivo es de gran importancia impulsar la actividad física como herramienta para mejorar la salud y de igual manera prevenir y controlar a futuro las enfermedades no transmisibles.

Cabe destacar, en segunda medida, y teniendo en cuenta los resultados, que la revolución tecnológica del siglo XXI ha hecho que los jóvenes se vuelvan cada vez más sedentarios, dejando la actividad física a un lado y utilizando su tiempo libre para jugar videojuegos, chatear a través de dispositivos móviles o pc e incluso dejar de caminar por utilizar transporte urbano o conducir a cualquier lugar en vehículos. Tal y como lo indica la OMS en su informe sobre práctica de ejercicio físico, reveló que cuatro de cada cinco jóvenes en el mundo son sedentarios, especialmente las niñas, destacando además que en Colombia el sedentarismo en los adolescentes está en un 83,9% sin probabilidades de mejora.

Los expertos que elaboraron el estudio recomiendan la puesta en marcha de medidas en el sector educativo con el fin de lograr reducir el porcentaje de jóvenes que no hacen ejercicio, en ambos sexos, a un 70% antes de 2030. Y para ello recomiendan que las escuelas asuman el papel de animar y aumentar la educación física y si es posible, imponer en los



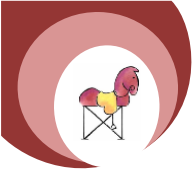
*EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN LA ESCOLARIDAD.
UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA*

colegios una hora obligatoria de ejercicio (Urrea et al. 2018). Se espera que estas recomendaciones entren a consideración del Gobierno específicamente del Ministerio de Educación Nacional.

Para finalizar, se describen algunas de las propuestas recogidas de los artículos en los que se destacan los beneficios de la actividad física impulsados desde una edad temprana, visto desde el contexto educativo como etapa escolar.

Algunas estrategias son:

- Establecer relaciones significativas de la actividad fisio-deportiva con hábitos saludables, tales como la mejora en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y el no consumo de tabaco, alcohol u otras drogas legales.
- La clave del éxito se basa en la motivación, en la creación de actitudes que refuercen el esfuerzo personal y la propia satisfacción como metas de logro. A esto se le denomina motivación intrínseca, es decir, establecer criterios de éxito alcanzables que le permitan al alumno aprender, generando felicidad, placer y disfrute.
- Implementar medidas en los colegios para que los niños, niñas y adolescentes realicen al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días.
- Promover la conciencia crítica en los alumnos, para que se conviertan en consumidores críticos de programas de actividad física y salud, para construir una conciencia individual y colectiva como base de futuras actuaciones.
- Determinar horarios fuera de clase en las escuelas, donde los niños puedan realizar actividad física, ya sea juegos, deportes, desplazamientos o actividades recreativas.



CONCLUSIONES

Las acciones pedagógicas demostradas en los artículos relacionados con la actividad física y salud para concebir la formación escolar para el desempeño en la calidad de vida aporta conocimiento en la contextualización en enfermedades no transmisibles desencadena un mejor análisis sobre la misma, por supuesto genera conciencia en crear espacios de interacción y recursos educativos para evolucionar al ser humano en sus dimensiones mentales, físicas y sociales, sin exceptuar a ningún estudiante lo cual la escuela rigen leyes para ser atendida en cualquier población escolar. La promoción de la salud en el área de educación física a través de contenidos curriculares frente a situaciones de realizar actividad física, en los artículos hallados proporciona ideas, opiniones, críticas en el empleo en la escuela, yace al educador físico ser capaz con actitud y aptitud de inculcar e incentivar al estudiante razones positivas por la cual se debe hacer actividad física para la salud con el apoyo de los directivos institucionales, así reconocer al cuerpo como lo más importante a lo largo de la vida junto con hábitos saludables.

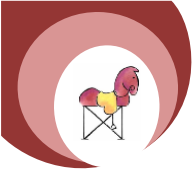
Finalmente, se concluye mostrando la necesidad de seguir investigando la Actividad Física en el ámbito escolar, realizando intervenciones que promuevan la importancia del área de Educación Física en la promoción de la salud y en la formación integral de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alonso, J. (2017, 15 de noviembre). Fomento de la actividad física en la escuela [web log post]. Recuperado de:
<https://jralonso.es/2017/11/15/fomento-de-la-actividad-fisica-en-la-escuela/>

Betancourt, M, Bernate, Fonseca, I, Rodríguez, L (2020). Revisión documental de estrategias pedagógicas utilizadas en el área de la educación física, para fortalecer las competencias ciudadanas. Retos, número 38, 2020 (2º semestre). Recuperado de:
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74918>

Devís, J., y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. Revista de psicología del deporte, Vol. 2, Núm. 2, p. 71-86. Recuperado de <https://www.rpd-online.com/article/view/293/289>



**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN LA ESCOLARIDAD.
UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

Granada, I. (2012). Educación física y salud: Un análisis de sus relaciones y dimensión social. Encuentros multidisciplinares, Vol. 14, Núm. 42, p. 1-9. Recuperado de http://www.encuentros-multidisciplinares.org/Revistan%BA42/Isabel_Granada_Ferrero.pdf

Icaza Campa, H y Heredia Reyes, M. (2020). EL LIBRO DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA: Bases fundamentales para la construcción de una teoría científica de la Educación Física. Editorial Gandhi.

Moreno, J. A. y Hellín, M. G. (2007). El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 9 (2). Recuperado de: <http://redie.uabc.mx/vol9no2/contenido-moreno.html>

OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1

OMS. (2018). Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS. (2020). Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

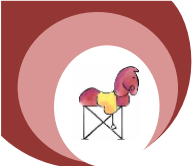
Rodríguez García, P. (2006). Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma. Editorial INDE.

Rué, L., y Serrano, M. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, nº 25, pp. 186-191. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34510/18640>

Santos Muñoz, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.179-199. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artobesidadl0.htm>

Uguet Sin, S. (2014). Promoción de la actividad física en la escuela. Beneficios sobre la salud (Tesis de pregrado). Universidad Internacional de la Rioja, Monzón.

Urrea, Pedro Nel; Bernate, Jayson Andrey; Fonseca, Ingrid; Martínez, Adriana (2018) Impacto social de los graduados de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte UNIMINUTO. *Educación Física y Ciencia*, 20 (2):



*EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN LA ESCOLARIDAD.
UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA*

e050. Disponible

en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.9403/pr.9403.pdf

Unidad de Salud - Con AFP y EFE. (2019, 24 de noviembre). Cuatro de cada cinco adolescentes en el mundo son sedentarios. El Tiempo. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/salud/sedentarismo-en-adolescentes-es-81-por-ciento-segun-estudio-de-la-oms-436292>

MUSEO DEL JUEGO