

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 3

Número 9

2024

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Ph.D. Javier Fernández-Rio

Educación Física como promotora de vida saludable en el Centro Educativo Villa Flores, Distrito Educativo 02-05

Physical Education as a promoter of an healthy life in the Villa Flores Educational Center, Educational District 02-05

Yorky Daliner De la Rosa Familia ¹
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9196-9668>

Ministerio de Educación de la República Dominicana; Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña,
Recinto Urania Montes-República Dominicana ¹

Contacto:
yorkynashla11@gmail.com

Recibido: 11-06-2024
Aceptado: 17-08-2024

Resumen

El objetivo general del estudio fue identificar las contribuciones de las clases de Educación Física a los estilos de vida saludables en estudiantes de sexto de primaria, Centro Educativo Villa Flores del distrito educativo 02-05, San Juan Este, República Dominicana. El enfoque es cualitativo, se adoptó el enfoque hermenéutico para guiar el desarrollo del proceso de investigación y la investigación-acción, para analizar los elementos esenciales de las unidades didácticas en las clases de Educación Física. Para llevar a cabo el estudio, se seleccionó a estudiantes del segundo ciclo del nivel primario, específicamente de 6° grado, de la Escuela Primaria Villa Flores, año escolar 2019-2020. Se utilizó el Cuestionario Fantástico, un instrumento diseñado para identificar y medir de manera general y sencilla el estilo de vida en poblaciones específicas según lo determine el investigador. Los resultados muestran que los estudiantes valoran la educación física por su papel en la promoción de hábitos saludables, aunque solo un 3.22% tiene un estilo de vida fantástico. Se identificaron áreas a mejorar, como nutrición, sueño y estrés, mediante intervenciones específicas. Como conclusiones, el estudio revela la importancia de la Educación Física en fomentar estilos de vida saludables, abordando desafíos en actividad física, sueño, y afecto.

Palabras Clave: Actividad física, Educación Física, vida saludables; hábitos, Nivel Primario.

Abstract

The general objective of the study is to identify the contributions of Physical Education classes to healthy lifestyles in sixth grade students, Villa Flores Educational Center of the 02-05 educational district, San Juan Este, Dominican Republic. The approach is qualitative, the hermeneutic approach was adopted to guide the development of the research process and action research, to analyze the essential elements of the didactic units in Physical Education classes. To carry out the study, students of the second cycle of the primary level, specifically 6th grade, of the Villa Flores Elementary School, school year 2019-2020, were selected. The Fantastic Questionnaire was used, an instrument designed to identify and measure in a general and simple way the lifestyle in specific populations as determined by the researcher. The results show that students value physical education for its role in promoting healthy habits, although only 3.22%

have a fantastic lifestyle. Areas for improvement, such as nutrition, sleep and stress, were identified through specific interventions. As conclusions, the study reveals the importance of Physical Education in promoting healthy lifestyles, addressing challenges in physical activity, sleep, and affection.

Keywords: Physical activity, Physical Education, healthy living; habits, Primary Level.

Introducción

La Educación Física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, y su impacto va más allá de simplemente fomentar la actividad física. Al integrar el ejercicio regular en la vida escolar, la Educación Física contribuye a la formación de un estilo de vida saludable que los estudiantes pueden llevar adelante a lo largo de sus vidas. Esta vital área de formación continua, promueve la adopción de hábitos activos y saludables y desempeña un rol clave en el desarrollo de habilidades motrices, la mejora de la condición física general, y la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

La Educación Física es un espacio en el que se refuerzan importantes principios y valores que son esenciales para el crecimiento personal y social de los estudiantes. A través de actividades físicas y deportivas, los alumnos aprenden el valor del respeto, tanto hacia sí mismos como hacia los demás. Esto se manifiesta en el respeto por las reglas del juego, el reconocimiento de las habilidades y esfuerzos de sus compañeros, y la aceptación de la diversidad en términos de capacidades físicas y rendimiento.

El trabajo en equipo es un valor necesario que se cultiva en las clases de Educación Física. Al participar en actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas, los estudiantes

desarrollan habilidades de cooperación, comunicación, y resolución de conflictos, aprendiendo a trabajar conjuntamente para alcanzar objetivos comunes. Esta experiencia de colaboración es transferible a otros ámbitos de la vida, fortaleciendo la capacidad de los estudiantes para trabajar en equipo en contextos académicos, profesionales y sociales.

La disciplina es también un pilar central que se fomenta a través de la Educación Física. La regularidad en la práctica deportiva, el cumplimiento de horarios, la perseverancia en la mejora personal, y la capacidad de seguir instrucciones y estrategias son aspectos que fortalecen la autodisciplina en los estudiantes. Esta autodisciplina es vital para el éxito en las actividades físicas, que se traduce en una mayor responsabilidad y organización en otras áreas de la vida estudiantil, contribuyendo a un mejor rendimiento académico y a una actitud proactiva frente a los desafíos.

Por lo tanto, la Educación Física tiene como objetivo mejorar la salud física, mental, emocional y social, proporcionando un entorno en el que los estudiantes exploran y desarrollan su potencial, aprender lecciones de vida a través de las actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas y prepararse para convertirse en individuos equilibrados y responsables en la sociedad. En este sentido, la Educación Física es un componente esencial del currículo escolar que contribuye significativamente a la formación de ciudadanos saludables, éticos y comprometidos con el bienestar de la comunidad.

En la adolescencia, una etapa marcada por la búsqueda de identidad y la toma de decisiones cruciales para el futuro, la Educación Física se convierte en una herramienta vital para orientar a los jóvenes hacia estilos de vida activos y saludables que puedan mantener a lo largo de sus vidas.

En el Centro Educativo Villa Flores, ubicado en el Distrito Educativo 02-05 de San Juan Este, República Dominicana, se ha observado una necesidad creciente de consolidar estos hábitos saludables entre los estudiantes de sexto grado de primaria. Esta preocupación se justifica por los cambios en los estilos de vida que han afectado a la juventud a nivel global, como el aumento del sedentarismo, la mala alimentación, y la influencia de las tecnologías, que han reducido significativamente los niveles de actividad física entre los adolescentes. Estudios previos han mostrado que la práctica regular de actividad física durante la infancia y la adolescencia está relacionada con una menor incidencia de enfermedades crónicas en la vida adulta, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

La Educación Física en las escuelas promueve la salud física, mental y emocional. Los estudiantes que participan de manera activa en clases de Educación Física muestran una mayor autoestima, menos síntomas de depresión y ansiedad, y un mejor rendimiento académico. Por lo tanto, las clases de Educación Física en el Centro Educativo Villa Flores desempeñan un factor indispensable en la promoción de un estilo de vida saludable, proporcionando a los estudiantes las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar, tanto ahora como en el futuro.

La presente investigación tiene como objetivo general identificar las contribuciones de las clases de Educación Física a los estilos de vida saludables en estudiantes de sexto de primaria del Centro Educativo Villa Flores del distrito educativo 02-05, San Juan Este, República Dominicana. Y como objetivos específicos: Describir la percepción que tienen los estudiantes y docentes sobre la importancia que tiene la Educación Física en la formación de hábitos de vida saludables en el Centro Educativo Villa Flores, del distrito educativo 02-05,

San Juan Este e identificar hábitos de vida saludables desde la Educación Física en los estudiantes del Centro Educativo Villa Flores.

El análisis se basa en la observación directa, la revisión de los programas de educación física implementados en el sexto grado, y la evaluación de su efectividad en la promoción de actividades como la higiene postural, el descanso adecuado, la práctica regular de actividad física, el control y seguimiento del peso corporal, y la adopción de hábitos alimentarios e hidratación saludables.

A medida que los estudiantes transitan por la adolescencia, se encuentran en un punto crítico en el que las decisiones y hábitos que adopten influyan de forma significativa en su salud a largo plazo. Por ello, es esencial que la Educación Física se centre además del desarrollo físico, en la promoción de un estilo de vida saludable y activo. Este estudio pretende, por tanto, aportar evidencias que refuercen la necesidad de una Educación Física de Calidad (EFC) como un componente esencial en la formación integral de los estudiantes, con el objetivo de preparar a las futuras generaciones para llevar vidas saludables y productivas.

Educación Física

La Educación Física se concibe como un proceso educativo que busca maximizar el desarrollo integral y el crecimiento de las capacidades presentes y futuras del individuo. Esto se logra mediante una instrucción organizada y orientada, que promueve la participación en actividades físicas seleccionadas, de acuerdo con normas higiénicas y sociales, respetando los valores de legalidad y orden de la comunidad (Portela, 2012).

La Educación Física puede ser disfrutada tanto como una actividad recreativa en el tiempo libre, como a través de la práctica deportiva competitiva con reglas establecidas. En

ambos casos, contribuye de manera significativa al bienestar físico y mental de las personas. Físicamente, ayuda a mantener y mejorar la salud, desarrollando habilidades como agilidad, coordinación y resistencia, además de mejorar la función cardiovascular y respiratoria. Mentalmente, fomenta principios como el respeto y valores como la disciplina, la perseverancia y el trabajo en equipo, motivando a las personas a superar sus límites y mejorar su comunicación y manejo de emociones (Prado y Albarrán, 2023).

La Educación Física, concebida como un proceso educativo integral que fomenta el desarrollo físico y mental del individuo, encuentra una aplicación práctica y significativa en el contexto del Centro Educativo Villa Flores, Distrito Educativo 02-05, San Juan Este, República Dominicana, en el que se promueve de manera activa una vida saludable a través de la participación en actividades físicas organizadas. Y se vincula con los principios de legalidad y orden comunitario y hace énfasis en la importancia de la actividad física, el deporte, la recreación y el juego, contribuyendo al bienestar general de los estudiantes.

Hábitos de vida saludables

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2010) describe los hábitos saludables como patrones de vida que combinan la calidad integral del individuo con un enfoque holístico, influenciados por factores socioculturales y creencias personales. En la última década, ha habido un incremento significativo en la mortalidad entre personas de 45 a 65 años, atribuido principalmente a enfermedades no transmisibles como los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades respiratorias graves.

Los estilos de vida saludables abarcan diversos aspectos de la vida, incluyendo la vida sexual y las relaciones sociales, y son esenciales para maximizar el aprendizaje personal y

promover un bienestar integral. La OMS (2010) señala la importancia de estos estilos de vida, debido a que permiten a las personas interactuar de manera positiva con su entorno, promoviendo un bienestar físico, emocional y psicosocial (Chalapud et al., 2021).

Los hábitos saludables son esenciales para un bienestar equilibrado y moldean nuestras conductas cotidianas. Estos hábitos están influenciados por múltiples factores, tales como la familia, la comunidad, el entorno laboral, la posición social, el estrés mental, la educación formal y los hábitos alimenticios. La sociedad tiene la responsabilidad de fomentar estos estilos de vida en ambientes que favorezcan la salud individual, lo cual implica desarrollar la autodisciplina necesaria para identificar y evitar los factores que afectan negativamente la salud (Cecilia et al., 2018).

Adoptar un estilo de vida saludable es crucial para prevenir enfermedades crónicas y mantener un bienestar físico y mental. En la etapa escolar, es particularmente importante fomentar hábitos alimenticios saludables y una autoestima positiva, ya que esto reduce el riesgo de consumo de sustancias dañinas y establece las bases para una salud óptima en la adultez (Mora et al., 2019).

La relación entre los hábitos saludables descritos por la OMS y el presente estudio, se basa en la importancia de la Educación Física como un medio para fomentar estos hábitos desde una edad temprana. La adopción de estilos de vida saludables, que incluye la actividad física regular, es indispensable para el desarrollo integral y la prevención de enfermedades crónicas a lo largo de la vida. En el Centro Educativo Villa Flores, la Educación Física juega un rol fundamental en la promoción de una vida activa y saludable entre los estudiantes de sexto grado. Al incorporar actividades físicas estructuradas y enseñar la importancia de la nutrición, el

autocuidado, y la gestión del estrés, se contribuye a la formación de hábitos saludables que, de acuerdo a la OMS (2010), son fundamentales para un bienestar físico, emocional y psicosocial.

La Educación Física en la escuela mejora la condición física y ayuda a los estudiantes a desarrollar una autoestima positiva y a aprender a interactuar de manera saludable con su entorno, tal como lo promueve la OMS. Esto reduce el riesgo de adoptar comportamientos nocivos, como el consumo de sustancias dañinas, y sienta las bases para una vida adulta más saludable y equilibrada. Por lo tanto, la Educación Física se asocia perfectamente con los principios establecidos por la OMS, al ser un catalizador para la adopción de estilos de vida saludables que impactan positivamente en la calidad de vida de los estudiantes, tanto a corto como a largo plazo.

Educación Física en la formación de hábitos de vida saludables

El aumento en la prevalencia de problemas de salud entre los jóvenes, como la obesidad, enfermedades cardíacas, respiratorias y óseas, pone de relieve la importancia de abordar estos temas desde el sistema educativo, particularmente a través de la educación física. Esta área se ha convertido en el principal vehículo para impartir contenidos relacionados con la salud y la actividad física.

Al abordar estos temas en el aula, los estudiantes experimentan una disonancia cognitiva entre sus hábitos cotidianos y las prácticas necesarias para mejorar su salud y calidad de vida. A través de la Educación Física, se les proporciona el conocimiento necesario para adoptar un estilo de vida más saludable, alejándose de comportamientos perjudiciales para su organismo. Se promueve una combinación de actividad física, alimentación equilibrada, higiene personal y descanso adecuado como forma preventiva para enfrentar problemas y enfermedades.

Para Kohl et al. (2012), la falta de actividad física genera trastornos en la salud, afectando no solo la dimensión física, sino también la psíquica y social de las personas. Por su parte, la OMS (2011) sostiene que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más relevante para la mortalidad, siendo responsable del 6% de las muertes a nivel global.

La escuela, como institución clave en la formación de personas, ha jugado un papel fundamental en la promoción de la salud, con la educación física como una asignatura central. Sin embargo, esta área también refleja los problemas de salud prevalentes en las sociedades modernas, como la inactividad física (Rodríguez, 2006).

El presente estudio destaca la vital importancia de integrar la Educación Física como un componente central en la formación de los estudiantes, especialmente en escenarios en el que los adolescentes enfrentan crecientes problemas de salud. En este sentido, el artículo evidencia como la Educación Física contribuye al desarrollo físico de los estudiantes y desempeña un elemento clave en la promoción de hábitos de vida activo y saludables que perdurarán a lo largo de su vida. Esta disciplina educativa se convierte en un vehículo esencial para fomentar la actividad física regular, una alimentación equilibrada y la adopción de estilos de vida saludables, todo lo cual es fundamental para prevenir enfermedades crónicas y mejorar el bienestar general de la comunidad educativa.

Al canalizar estos aspectos en el contexto del Centro Educativo Villa Flores, el artículo coloca de relieve la necesidad de un enfoque integral en la educación que prepare a los estudiantes para enfrentar los desafíos académicos y para llevar una vida activa y saludable, fortaleciendo así su calidad de vida y su potencial para contribuir positivamente a la sociedad.

Actividad física orientada a la salud

La actividad física, definida como cualquier movimiento corporal que incrementa el gasto energético por encima del nivel basal, es un componente esencial para mantener y mejorar la salud integral de las personas. Su práctica regular es vital para la prevención de enfermedades no transmisibles, como el síndrome metabólico, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, puesto que desempeña un factor clave en el fortalecimiento del sistema inmunológico y en la regulación del peso corporal (Pulido y Ramírez, 2020).

Más allá de los beneficios físicos, la actividad física tiene un alto impacto en el bienestar mental y emocional. Diversos estudios han demostrado que la participación regular en actividades físicas puede reducir significativamente los niveles de estrés, ansiedad y depresión, mejorando así la calidad de vida de las personas. Esto es particularmente relevante en poblaciones vulnerables, como las personas mayores, en el que la actividad física contribuye a la prevención de enfermedades y mejora la movilidad, la autonomía y la capacidad cognitiva, retardando el deterioro asociado al envejecimiento (Flores et al., 2021).

Además, la práctica constante de actividad física fomenta el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas, lo que es crucial en todas las etapas de la vida. En los niños, adolescentes y jóvenes, estas actividades promueven el crecimiento y desarrollo adecuados, mientras que, en los adultos, ayudan a mantener la función física y mental. La actividad física, por lo tanto, es un medio para prevenir enfermedades y una herramienta poderosa para promover un envejecimiento saludable y una vida más plena y satisfactoria.

Para Rodríguez (2006), la incorporación de la salud en los entornos educativos se debe a esta tendencia, por cuanto se debe dar importancia a la medicina preventiva, promoviendo hábitos saludables como la limpieza, una alimentación adecuada, y la práctica regular de

actividades físicas como la gimnasia, el baile y la natación, con el objetivo de combatir el sedentarismo.

La actividad física se relaciona con el movimiento, la interacción social, el cuerpo y la práctica humana. Además, destaca que es una actividad multidimensional, puesto que abarca aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales, todos ellos fundamentales para su definición (Devís y Cols, 2000).

La actividad física orientada a la salud se enfoca en la promoción del bienestar integral a través del movimiento regular y planificado, lo cual busca mejorar la condición física, prevenir enfermedades, reducir el riesgo de trastornos crónicos, y potenciar la salud mental. Al integrar prácticas físicas en la rutina diaria, se favorece un estilo de vida activo y saludable que contribuye al mantenimiento de un equilibrio físico y emocional, promoviendo una mejor calidad de vida en todas las etapas del desarrollo humano.

Educación Física de Calidad como promotora de vida activa y saludable

La Educación Física de Calidad (EFC) actúa como una promotora fundamental de una vida activa y saludable, al integrar prácticas físicas regulares en el entorno educativo que fomentan el bienestar físico, mental y social de los estudiantes. A través de la EFC, se desarrollan hábitos saludables desde una edad temprana, impulsando el movimiento y la actividad física como pilares de un estilo de vida equilibrado. La EFC promueve la inclusión y el acceso equitativo a oportunidades de actividad física, asegurando que todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o antecedentes, puedan participar activamente en el proceso de aprendizaje y desarrollo personal, contribuyendo así a la formación de individuos más saludables y conscientes de la importancia de un estilo de vida activo.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) acuña el término EFC como la eficacia de desarrollar un estilo de vida enérgico enfocado en la salud, la excelencia del crecimiento de la población escolar asociados con vertientes de carácter axiológico y volitivo dirigidos hacia la actividad física, el deporte y conductas orientadas a la resolución de retos enlazados a la inclusión educativa; igualmente esta interconectada con la edificación del medio ambiente, con la preparación integral del individuo, lo que se traduce en una visión holística de elementos intrínsecos que posibilita a la Educación Física tener su emancipación en el accionar de la práctica física (López, 2019).

La EFC (2015) se refiere a una experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que se integra en el currículo de la educación infantil, primaria y secundaria. La EFC sirve como base para fomentar un compromiso continuo con la actividad física y el deporte a lo largo de la vida. A través de las clases de Educación Física, se debe proporcionar a los niños y jóvenes una experiencia adecuada que les permita desarrollar habilidades psicomotrices, comprensión cognitiva y aptitudes sociales y emocionales necesarias para llevar una vida activa físicamente.

La EFC se fundamenta en un enfoque educativo que trasciende el desarrollo de habilidades físicas, centrándose en el crecimiento integral de los estudiantes, el cual promueve principios y valores esenciales como el respeto, la solidaridad, la cooperación y la responsabilidad, al tiempo que fomenta el desarrollo de competencias socioemocionales. La EFC se compromete con la inclusión y la equidad, tanto en su política como en su práctica, buscando sensibilizar a la comunidad sobre los principios y valores que la educación física impulsa, con el objetivo de fortalecer la conexión entre familia, escuela y comunidad. Por tanto,

resulta favorable que el enfoque inclusivo sea una prioridad en el desarrollo curricular para atender las necesidades educativas con apoyos específicos, asegurando que todos los estudiantes reciban una educación de calidad. Para lograrlo, es indispensable contar con docentes altamente capacitados y motivados, recursos educativos adecuados y actualizados, y un enfoque pedagógico que considere las necesidades individuales de cada estudiante (Bennasar y Silva, 2024).

El sistema educativo dominicano ciertamente ha desarrollado un ordenamiento jurídico tendiente a la consolidación del proyecto de una EFC, consustanciada con los valores éticos del país (Bennasar et al., 2023).

La EFC toma su mayor auge cuando la praxis de la misma tiene un enfoque integral y holísticos hacia el individuo, tributando a un diseño curricular inclusivo, con la finalidad de ser la raíz de un constructo a nivel deportivo y motivador de la actividad física (Anchía, 2023). Por ello, el educador físico debe procurar brindar una EFC, integradora, que responda a todas las necesidades individualizadas del estudiantado, construyendo un ser con destrezas y aptitudes, capaz de alcanzar eficacia en la práctica físico- deportiva.

Metodología

El estudio se desarrolla desde una perspectiva cualitativa, tomando en cuenta que los resultados surgen de las reflexiones desde la misma practica educativa, dado que, en el mismo, se realizaron una serie de intervenciones en las que el investigador tuvo la oportunidad de observar a cada uno de los estudiantes. Martínez (2002), la define la investigación cualitativa

como el análisis de un todo integrado que constituye una unidad de estudio, permitiendo explorar en profundidad una realidad y comprender su relación con los elementos que la componen.

La investigación cualitativa es un enfoque esencial y complementario que enriquece significativamente la generación de conocimiento en el ámbito educativo. Utiliza métodos como la observación formal y participante para describir y transformar la realidad del objeto de estudio (Balcázar, 2013). Esta metodología se centra en construir conocimientos sobre realidades sociales y culturales a partir de las experiencias de quienes las viven. La información recolectada se organiza de manera crítica y sistemática, sin el uso de datos estadísticos, en un proceso flexible basado en la teoría, el conocimiento y la experiencia del investigador. En lugar de generalizar resultados, se realiza un análisis reflexivo mediante la observación y la práctica para identificar cómo la educación física contribuye a estilos de vida saludable. Hernández et al. (2010) describen los proyectos cualitativos como una reconstrucción de la realidad basada en una perspectiva interpretativa.

El estudio incluye observaciones del docente y las percepciones de los estudiantes en las clases de Educación Física. La creación de una unidad didáctica para promover estilos de vida saludable en la población escolar se basa en un enfoque cualitativo, con el objetivo de examinar en profundidad cómo la Educación Física puede abordar problemas comunes como la inactividad física, la obesidad y el sedentarismo, que afectan la salud de niños y jóvenes en nuestro entorno.

Se adopta el enfoque hermenéutico en el sentido de Gadamer para guiar el desarrollo del proceso de investigación, siguiendo la necesidad de emplear un estilo discursivo rizomático,

como proponen Deleuze y Guattari (1994). Esto implica construir un mapa que sea siempre flexible y modificable, con múltiples entradas y salidas y líneas de fuga. El investigador se enfoca en explorar símbolos como la organización, la integración y la participación de los participantes para promover y difundir las experiencias cognitivas obtenidas a nivel comunitario. Este método permitió un razonamiento constante y una profunda inmersión en la experiencia de los sujetos de investigación, es decir, estudiantes del Centro Educativo Villa Flores, Distrito Educativo 02-05, San Juan Este, año escolar 2019-2020, ofreciendo una base sólida para futuras intervenciones y mejoras educativas en la República Dominicana.

La investigación sigue un enfoque transformador que busca, a través de la detección, aplicación y observación de intervenciones, dar significado y mejorar las propuestas didácticas y de contenido para una clase de Educación Física centrada en la salud. El objetivo es desarrollar comprensiones y reflexiones que conduzcan a la creación de directrices y orientaciones que revelen cómo la Educación Física puede ser el entorno ideal para promover hábitos de vida saludable.

En este sentido, se adopta la investigación-acción, que se basa en la experiencia para identificar las contribuciones clave que hacen de la educación física una experiencia relevante para la formación de hábitos saludables. En este caso, se analizaron los elementos esenciales de las unidades didácticas, tanto desde los fundamentos teóricos y conceptuales como desde la intervención con estudiantes en las clases de Educación Física.

En el ámbito educativo, la investigación-acción se vincula con los problemas cotidianos que enfrentan los docentes, con el objetivo de profundizar en la comprensión de las dificultades derivadas de su práctica pedagógica, construyendo la figura del profesor como investigador de

sus propias experiencias (Elliot, 2000). El proceso de investigación-acción se organiza en ciclos, cada uno de los cuales incluye las fases de Planeación, Acción, Observación y Reflexión.

Para llevar a cabo el estudio, se seleccionó a estudiantes del segundo ciclo del nivel primario, específicamente de 6° grado, de la Escuela Primaria Villa Flores. En los estudios cualitativos, el tamaño de la muestra no influye en los resultados desde una perspectiva probabilística, debido a que el objetivo no es generalizar los resultados, sino investigar los problemas en profundidad para comprenderlos y responder a las preguntas de investigación. En este caso, se emplea un muestreo por conveniencia, que se define como la selección de casos disponibles a los cuales se tiene acceso (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Tabla 1

Muestra de estudiantes del segundo ciclo del nivel primario, específicamente de 6° grado

Sección	Sexo		Total
	Hembras	Varones	
6to A	11	20	31

La creación de los instrumentos se basa en procesos de observación participante moderada, donde el investigador se aproxima a los participantes dentro de su propio entorno, en este caso, en el aula misma, con el objetivo de tomar notas objetivas sobre los eventos que ocurren. En la observación participante moderada, el investigador, aunque forma parte del grupo estudiado, se enfoca más en observar que en participar activamente. A partir de los objetivos propuestos, para la construcción de los instrumentos se establecen como categorías a priori para la observación las siguientes:

Tabla 2

Categorización para el diseño de instrumentos

Objetivo	Categoría	Subcategoría	Componentes	Instrumento
----------	-----------	--------------	-------------	-------------

<p>Describir la percepción que tienen los estudiantes y docentes sobre la importancia que tiene la Educación Física en la formación de hábitos de vida saludables en el Centro Educativo Villa Flores, del distrito educativo 02-05, San Juan Este.</p>	<p>Percepción de los estudiantes y docentes sobre el programa.</p>	<p>Capacidades físicas: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, equilibrio, agilidad, coordinación, desplazamiento e integración Actividad física ligera, moderada y vigorosa</p>	<p>Estudiantes: ¿Para qué te sirve la Educación Física? ¿Que te enseñan en educación física que ayude a mejorar tu salud? ¿Cómo ayuda la Educación Física a tu salud? ¿Para ti que es un estilo de vida saludable? ¿Cuáles son las clases de Educación Física que te ayudan en mayor medida a tú estilo de vida saludable? ¿Cuáles los hábitos saludables que prácticas cotidianamente?</p> <p>Docentes: ¿Qué acciones, contenidos y metodologías utilizadas en la clase de educación física contribuyen a la formación de hábitos de vida saludable?</p>	<p>Entrevista semiestructurada y autoadministrada</p>
<p>Identificar hábitos de vida saludables desde la Educación Física en los estudiantes del Centro Educativo Villa Flores</p>	<p>Hábitos de vida saludables</p>	<p>Familia. Actividad Física. Nutrición. Tabaco. Alcohol. Sueño y Estrés. Trabajo. Introspección. Control de Salud. Orden.</p>	<p>¿Cada qué tiempo realizas actividad física? ¿Cómo es tú alimentación? ¿Cómo es tú salud? ¿Te integras a las actividades familiares?</p>	<p>Fantástico</p>

Tabla 3

Diseño preguntas para la entrevista

Objetivo	Categorías	Subcategorías	Preguntas
<p>Describir la percepción que tienen los estudiantes y docentes sobre la importancia que tiene la Educación Física en la formación de hábitos de vida activo y saludables en el Centro Educativo Villa Flores, del distrito educativo 02-05, San Juan Este.</p>	<p>Percepción de los estudiantes y docentes sobre el programa.</p>	<p>Capacidades físicas: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, equilibrio, agilidad, coordinación, desplazamiento e integración Actividad física ligera, moderada y vigorosa</p>	<p>A estudiantes: ¿Para qué te sirve la Educación Física? ¿Que te enseñan en Educación Física que ayude a mejorar tu salud? ¿Cómo ayuda la Educación Física a tu salud? ¿Para ti que es un estilo de vida saludable? ¿Cuáles son las clases de Educación Física que te ayudan en mayor medida a tú estilo de vida saludable? ¿Cuáles los hábitos saludables que prácticas cotidianamente?</p> <p>A docentes:</p>

¿Qué acciones, contenidos y metodologías utilizadas en la clase de educación física contribuyen a la formación de hábitos de vida saludable?
¿Qué importancia tiene la Actividad Física?

Se utilizó el Cuestionario Fantástico, un instrumento diseñado para identificar y medir de manera general y sencilla el estilo de vida en poblaciones específicas según lo determine el investigador. Betancourt et al. (2015) llevaron a cabo un proceso de validación de contenido de este cuestionario adaptado para preadolescentes y adolescentes, obteniendo niveles óptimos de validez para esta población. El cuestionario consta de 10 dimensiones, cubiertas en 30 preguntas. Cada una de ellas ofrece tres opciones de respuesta, valoradas de 0 a 2. El puntaje total se suma y se multiplica por dos, resultando en una calificación que varía de 0 a 120 puntos, la cual se traduce en un rango cualitativo.

Tabla 4

Puntajes Cuestionario Fantástico

Puntos	Interpretación
103 – 120	Estilo de vida fantástico
85 -102	Estilo de vida bueno
73 – 84	Estilo de vida adecuado
47 -72	Estilo de vida bajo
0 -46	Estilo de vida en peligro

Nota. Betancourt, Vélez y Jurado (2015)

Con relación a la validez y confiabilidad, Martínez y Rodríguez (2015) destacan que, los estudios cualitativos se basan en la credibilidad, confirmabilidad y los hallazgos obtenidos de diversas fuentes, que se traducen en instrumentos adecuados y una coherencia metodológica. Estos instrumentos se ajustan a las necesidades específicas del estudio, por lo que su validez y

confiabilidad dependen de criterios como la credibilidad, auditabilidad, transferencia, creatividad, sensibilidad y flexibilidad del instrumento y de los datos generados.

Por ende, la validez de los instrumentos se define por la capacidad del instrumento para abordar adecuadamente cada una de las variables de estudio, complementada por la evaluación de expertos, asegurando que las preguntas sean claras, concisas y coherentes, a fin de medir los constructos de interés.

Tabla 5

Confiabilidad del cuestionario Fantástico para estilos de vida saludable en escolares

Betancourt, Vélez y Jurado, (2015)	0,70 (Alpha de Cronbach)
Vélez y Betancourt (2015)	0,77 (Alpha de Cronbach)
Ferrel, Ortiz, Forero, Herrera y Peña (2014)	0,79 (Alpha de Cronbach)
Confiabilidad en este estudio	0.89 (Coef.correl)

Tabla 6

Rangos de confiabilidad de un instrumento

Rango	Interpretación de la confiabilidad
0,81 – 1	Muy alta
0,61 – 80	Alta
0,41 – 60	Moderada
0,21 – 40	Baja
0,01 – 20	Muy Baja

Nota. Corral, 2009

La organización del proyecto se basa en la dinámica de la investigación-acción, estructurada en cuatro fases que conforman un ciclo de investigación según el modelo de Elliot (2000). Este modelo propone elaborar un plan, implementarlo, observar reflexivamente su desarrollo y evaluarlo desde una perspectiva de mejora continua. En este contexto, la investigación sigue el proceso de Planeación, Intervención, Observación y Evaluación.

Para llevar a cabo el estudio, se desarrolló una Unidad Didáctica, diseñada según el programa de estudios de 6° grado del currículo dominicano. Esta unidad tuvo como objetivos principales que los estudiantes adquiriesen conocimientos sobre las Capacidades Físicas Básicas (CFB), comprendieran la naturaleza y la importancia de cada capacidad para la salud, mejoraran su forma física y reconocieran las actividades que pueden realizar para mejorar estas capacidades.

Las palabras clave incluyeron resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, salud y actividad física, entre otras. La Unidad Didáctica constó de ocho secciones de clase distribuidas en dos semanas del mes de febrero, con cuatro clases lectivas por semana, cada una de 45 minutos de duración.

Tabla 7

Unidad didáctica

Competencias Específicas	Contenidos	Indicadores de logro
Expresión y Comunicación Motriz: Establecimiento de relación entre el movimiento expresivo y el lenguaje corporal. Aptitud Física y Deportiva: Capacidad de desarrollar distintos niveles de desempeño motriz a partir de sus condiciones físicas naturales, permitiéndole alcanzar eficacia motora progresiva en situaciones variables (juegos, deportes,	<p>Conceptuales: Capacidades físicas: Condicionales: (fuerza explosiva, velocidad de reacción, flexibilidad, resistencia aeróbica).</p> <p>Procedimentales: Aplicación de las habilidades motrices básicas y capacidades físicas en la resolución de situaciones motrices cotidianas, deportivas y recreativas. Aplicación de las habilidades motrices básicas y capacidades físicas en el manejo y utilización de diversos implementos y aparatos gimnásticos, recreativos y deportivos. Participación en juegos recreativos y deportivos adaptados, donde se ponga de manifiesto su resistencia aeróbica. Practicar hábitos de higiene, aseo personal y alimentación saludable en la práctica diaria de actividades físicas.</p> <p>Actitudinales: Reconocimiento de la importancia de la realización de actividades físicas para su desarrollo, bienestar y conservación de la salud. Cuidado y protección de los ambientes físicos y naturales en donde practica actividades físicas. Valoración y práctica de hábitos de higiene y normas de comportamiento.</p>	<p>Identifica posturas corporales que pueden beneficiar o perjudicar su salud y los efectos de algunos ejercicios sobre su cuerpo. Reconoce la importancia de las medidas de higiene de la vestimenta adecuada para la práctica de diferentes actividades físicas.</p>

trabajo, vida Reconocimiento directo del vínculo directo entre condición física y cotidiana). salud.

Nota. Diseño curricular educativo de la República Dominicana, sexto grado (2016).

A continuación, se presenta el programa de intervención realizado durante la implementación de la Unidad Didáctica, la misma está compuesta por 8 secciones de clase con una duración de 360 minutos, distribuidos en dos semanas lectivas del mes de febrero.

Tabla 8

Programa de intervención realizado durante la implementación de la Unidad Didáctica

Fecha	Sección de clase	Intención pedagógica	Indicadores de logro
4 de febrero de 2020	Sección No. 1 CFB	Que los estudiantes comprendan la importancia de las Capacidades Físicas Básicas y la influencia de su desarrollo en nuestra salud.	Identifica posturas corporales que pueden beneficiar o perjudicar su salud y los efectos de algunos ejercicios sobre su cuerpo. Reconoce la importancia de las medidas de higiene de la vestimenta adecuada para la práctica de diferentes actividades físicas.
5 de febrero de 2020	Sección No. 2, CFB y AF.	Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad, estableciendo metas de superación personal.	Autonomía e iniciativa personal, competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico.
6 de febrero de 2020	Sección No. 3. Actividad Física	Utilizar las capacidades físicas básicas y destrezas motoras, y el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.	Autonomía e iniciativa personal, competencia en el conocimiento y en la interacción con el mundo físico. Identifica posturas corporales que pueden beneficiar o perjudicar su salud y los efectos de algunos ejercicios sobre su cuerpo.
10 de febrero de 2020	Sección No. 4.	Que los estudiantes puedan demostrar las capacidades físicas adquiridas mediante una serie de actividades pre deportivas y/o juegos adaptados.	Muestra dominio de sus habilidades motrices básicas y capacidades físicas en la resolución de situaciones motrices cotidianas, deportivas y recreativas con y sin la utilización de implementos.
11 de febrero de 2020	Sección No. 5, Actividad Física	Que los estudiantes puedan demostrar disposición para la mejor de su estado físico y que puedan interesarse por practicar actividad física de forma regular.	

12 de febrero de 2020	Sección No.6 La fuerza	Conocer el concepto de fuerza y su tipología y como esta mejora nuestra autonomía. A su vez, que los estudiantes puedan practicar actividades físicas de fuerza de forma segura utilizando las indumentarias necesarias.	Muestra dominio de sus habilidades motrices básicas y capacidades físicas en la resolución de situaciones motrices cotidianas, deportivas y recreativas con y sin la utilización de implementos. Reconoce la importancia de las medidas de higiene de la vestimenta adecuada para la práctica de diferentes actividades físicas.
14 de febrero de 2020	Sección No.7 Velocidad	Que los estudiantes puedan correr tramos de 20 metros en un tiempo entre 5 y 6 segundos, para mejorar la rapidez de traslación.	Realiza de forma autónoma carreras a diferentes ritmos, entre puntos. Muestra dominio de sus habilidades motrices básicas y capacidades físicas en la resolución de situaciones motrices cotidianas, deportivas y recreativas con y sin la utilización de implementos.
15 de febrero de 2020	Sección No.8 Fuerza y Resistencia	Trasportar compañero recorriendo una distancia de 8 metros, para el desarrollo de la resistencia a la fuerza de brazos, piernas y tronco.	Valora y disfruta participar en juegos recreativos y deportivos adaptados, donde se ponga de manifiesto su resistencia aeróbica.

Para dar lugar al estudio, fue necesario destacar que se aplicó en un primer momento el cuestionario fantástico, en el que los estudiantes ofrecieron informaciones valiosas para diversas investigaciones como esta, luego en un segundo momento, la aplicación del mismo se procedió a suministrar una entrevista semiestructurada, donde se puede evidenciar las impresiones que tienen los estudiantes sobre la importancia de la Educación Física en las escuelas para poder tener un estilo de vida saludable, ya que los mismos destacan que esta mantiene nuestros cuerpos sanos y, de igual forma, evitan algunas enfermedades, de igual manera se realizó una pequeña encuesta a docentes de educación física del centro educativo.

En la entrevista suministrada a los estudiantes y docentes, los educandos expresan la importancia que tiene la educación física en la mejora de la salud y el mantenimiento de un cuerpo sano, así pues, los docentes expresaron su punto de vista sobre los programas, acciones y metodologías que ellos consideran ayudar en la formación de hábito de vida saludables.

En un primer momento, se observó la necesidad de consolidar hábitos de vida activo y saludables en los estudiantes del centro. Es por ello que la investigación determinó en que grado la asignatura trabaja principios, valores y hábitos, y en caso de que sean insuficientes, como se pueden promover acciones que conduzcan a la adherencia de estos hábitos a la cotidianidad de los estudiantes. De igual manera se identificó la falta de actividad física y la mala alimentación que tienen los estudiantes, siendo estas las consecuencias principales a la adherencia de estilos de vidas saludables, por lo que se procedió a aplicar un programa para incentivar a los estudiantes a la práctica de actividad física y de buenos hábito de vida, para de esta forma los estudiantes puedan tener un estilo de vida saludable. Para el mismo se aplicó el instrumento fantástico, una entrevista semiestructurada y los programas de intervención.

Se realizó una descripción de los diferentes procesos en la investigación, comenzando con la recolección de datos mediante la aplicación del cuestionario fantástico y finalizando con una entrevista semiestructurada. La información obtenida se reprodujo fielmente para contrastarla con los objetivos de la investigación y analizar los resultados. La triangulación de datos se centró en correlacionar las respuestas de la encuesta con los objetivos establecidos. Se emplearon técnicas cualitativas, incluyendo el cuestionario fantástico y dos entrevistas semiestructuradas, lo que permitió comparar las respuestas y verificar los resultados obtenidos.

Resultados

Se detallan los resultados obtenidos en la investigación, relacionados con los objetivos establecidos a través de los diversos instrumentos aplicados a estudiantes y docentes, por tanto,

es importante destacar que los eventos reflejados en los objetivos están directamente vinculados con el manejo de los instrumentos durante las intervenciones de la Unidad Didáctica.

Resultados del primer objetivo

Describir la percepción de estudiantes y docentes sobre la importancia de la Educación Física en la formación de hábitos de vida saludables en el Centro Educativo Villa Flores, Distrito Educativo 02-05, San Juan Este.

Objetivo No. 1, Pregunta No. 1 a estudiantes: Los estudiantes indicaron que la educación física es crucial para ejercitar el cuerpo, mantener la salud, y promover un estilo de vida saludable. Las respuestas sugieren una comprensión general de la educación física como un medio para mantener la salud y fomentar el bienestar.

Objetivo No. 1, Pregunta No. 2 a estudiantes: Los estudiantes afirmaron que la educación física les enseña la importancia del calentamiento para evitar lesiones, y que la actividad física y una dieta saludable son esenciales para mantener el cuerpo en buen estado. El 92% de los estudiantes mencionó que las clases de educación física contribuyen significativamente a un estilo de vida saludable.

Objetivo No. 1, Pregunta No. 3 a estudiantes: Los estudiantes reconocieron que la educación física ayuda a prevenir enfermedades como diabetes y obesidad, fortalece el cuerpo y mejora el estado de ánimo a través de la actividad física y buenos hábitos alimenticios.

Objetivo No. 1, Pregunta No. 4 a estudiantes: Los estudiantes describieron un estilo de vida saludable como una combinación de hábitos diarios como comer frutas y verduras, hacer ejercicio, y mantener un peso adecuado. Las respuestas indican un buen entendimiento del concepto de estilo de vida saludable.

Objetivo No. 1, Pregunta No. 5 a estudiantes: Las clases que los estudiantes consideran más útiles para mantener un estilo de vida saludable incluyen aquellas que mejoran la forma física, enseñan sobre la importancia de una dieta equilibrada, y desarrollan habilidades motrices.

Objetivo No. 1, Pregunta No. 6 a estudiantes: Los hábitos saludables mencionados por los estudiantes incluyen la actividad física regular, una dieta saludable, la ingesta de suficiente agua, y el sueño adecuado. Las respuestas reflejan la adopción de comportamientos saludables fuera del entorno escolar.

Objetivo No. 1, Pregunta No. 1 a docentes: El único docente que completó la encuesta mencionó que los contenidos y metodologías en las clases de educación física que contribuyen a la formación de hábitos saludables incluyen la educación sobre higiene, indumentaria, hábitos alimenticios, y autocuidados. La metodología empleada también involucra el uso positivo de tecnologías de la información y la comunicación.

Resultados del segundo objetivo

Identificar hábitos de vida saludables desde la Educación Física en los estudiantes del Centro Educativo Villa Flores.

La aplicación del Cuestionario Fantástico mostró que solo el 3.22% de los estudiantes se encuentra en el nivel "fantástico", mientras que el 67.74% tiene un estilo de vida "bueno" y el 29.03% un estilo de vida "adecuado". La Unidad Didáctica busca mejorar estos resultados, con el objetivo de alcanzar el nivel "fantástico" en todos los estudiantes. El cuestionario reveló problemas en nutrición, sueño, estrés y en la calidad de las relaciones familiares y sociales. No obstante, la mayoría de los estudiantes participa en actividades físicas, tanto en el centro

educativo como fuera de él. Los resultados serán utilizados para hacer intervenciones específicas y mejorar el nivel de vida saludable de los estudiantes al final del proceso educativo.

Otro aspecto del cuestionario que evidenció problemas significativos es el relacionado con el sueño y el estrés, ya que los resultados muestran datos muy bajos en cuanto a la cantidad de sueño adecuado, siendo esencial que los estudiantes duerman al menos 8 horas diarias para mantener una buena salud. Además, el cuestionario destaca preocupaciones en el ámbito de la familia y amigos, reflejando un bajo porcentaje en cuanto al cariño dado y recibido, lo cual es fundamental para la integración en las clases de educación física y la participación en clubes deportivos comunitarios.

Por otro lado, un aspecto positivo identificado por el cuestionario es la actividad física y social, donde, aunque no se alcanza un porcentaje muy alto, la mayoría de los estudiantes participa en actividades físicas tanto dentro como fuera del centro educativo.

Se espera que, a través de la aplicación de este cuestionario, se obtengan los resultados necesarios para analizar y realizar intervenciones específicas en las áreas donde los estudiantes requieren mayor apoyo, con el objetivo de que, al finalizar la Unidad Didáctica, todos los estudiantes logren alcanzar el nivel fantástico.

Conclusiones

La Educación Física incentiva a los estudiantes a realizar ejercicio físico, fomentando la práctica deportiva y facilitando la socialización entre ellos. Y contribuye a que mantengan un estilo de vida saludable y activo. Se encontró una relación clara entre la comprensión de los

estudiantes objeto de estudio sobre la importancia de la Educación Física y su influencia en la adopción de estilos de vida saludables, al guiarlos hacia la práctica de actividades físicas.

Para alcanzar un estilo de vida saludable, es fundamental que los centros educativos orienten a los estudiantes, involucrando a todos los actores del proceso educativo (profesores, directores, padres, tutores y madres), asegurando así el éxito de la iniciativa. A medida que los estudiantes adoptan hábitos de vida saludables y comprenden la importancia de la actividad física para su desarrollo, bienestar y salud, es más probable que mantengan un estilo de vida saludable.

Los datos obtenidos del Centro Educativo Villa Flores, Distrito Educativo 02-05, San Juan Este, República Dominicana, sobre actividad física, sueño y estrés revelan que la mayoría de los estudiantes no realiza ejercicio físico fuera de la escuela y no duerme lo suficiente, lo cual está relacionado con la carga académica que llevan a sus hogares.

Los estudiantes del Centro Educativo Villa Flores, sexto grado del nivel primario, presentan bajos niveles de consumo de alimentos saludables, influenciados por la exposición a alimentos poco saludables, el desconocimiento de opciones más sanas y su pertenencia a una clase social media-baja. La aplicación de la Unidad Didáctica mostró que es posible trabajar varias cualidades físicas básicas en una misma actividad, debido a que estas están interrelacionadas y se apoyan mutuamente.

El estudio evidenció que los estudiantes del Centro Educativo Villa Flores, Distrito Educativo 02-05, San Juan Este, República Dominicana, enfrentan problemas relacionados con el afecto recibido por parte de sus padres y amigos, lo cual es indispensable para su integración en actividades tanto dentro como fuera de la escuela.

Referencias

- Anchía, I. U. (2023). La educación física: Derecho a una educación de calidad. *MHSalud*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.15359/mhs.20-1.4>
- Balcázar, P., González, G., Gurrola, G., Moysen A. (2013). *Investigación Cualitativa*. Universidad Autónoma del Estado de México. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/21589>
- Bennasar-García, M., Cruceta Gutiérrez, J., García Quezada, R., López Guillén, R., Arias Ureña, J., Pacheco-Ferreira, L., Díaz-Vásquez, M., Caba Quiroz, L., Brito Mejía, L., Jiménez Ramírez, C., Minaya Sosa, P., Frías Marte, D., Santos Viñas, E., Burgos De Asís, A., Acosta de la Cruz, J., Contreras Contreras, R., Lora Cruz, J., Ramírez de los Santos, D., Sierra Ventura, K., Pérez Santana, C., Tavera, F., Hernández Valerio, A., Núñez Abreu, D., Leyba Medrano, C., Valdez Peña, F., Vargas Céspedes, A., Torres Peralta, : y Castillo Javier, F. (2023). *EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD EN EL SISTEMA EDUCATIVO DE LA REPÚBLICA DOMINICANA. Experiencia académica desde el recinto “Luís Napoleón Núñez Molina” (Primera Edición digitalizada)*. Unidad de Publicaciones UPEL; IPB, FEDUPEL, Fondo Editorial UPEL: Barquisimeto, Estado Lara, Venezuela. <https://publicacionesipb.investigacion-upelipb.com/index.php/libros/catalog/view/33/31/31>

Bennasar-García, M. I. y Silva Suniaga, M. A. (2024). Educación Física de Calidad: Realidad en América Latina. *Mentor, Revista Educativa y Deportiva*, 3(7), 269-291.

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/7253/5988>

Cecilia, M., Atucha, N. M., & García, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica*, 19, 294–305.

<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>

Chalapud, L. M., Molano, N. J., & Roldán, E. (2021). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos*, 44, 477–484.

<https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342>

Deleuze, G. y Guattari, F (1994). *Mil mesetas*. Pretextos

Devís J y Cols (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE.

Elliott, J. (2000). *La investigación-acción en educación*. Ediciones Morata.

Flores, A. P., Coila Pancca, D., Ccopa, S. A., Yapuchura Saico, C. R., y Pino Vanegas, Y. M. (2021). Actividad física, estrés y su relación con el índice de masa corporal en docentes universitarios en pandemia. *Comuni@cción: Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 12(3), 175–185. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>

Kohl, H., Craig, C., Lambert, E., Inoue, S., Alkandari, J., Leetongin, G. & Khalmeier, S. (2012). *La pandemia de inactividad física: acción mundial para la salud pública*. *Lancet*, 380(9838), 294-305. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22818941/>

Organización Mundial de la salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre la actividad física para la salud.*

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsession

López-D' Amico, R. (2019). Educación Física de calidad: ¿De dónde surge este planteamiento?.

RECIE. Revista Caribeña De Investigación Educativa, 3(2), 33–45.

<https://doi.org/10.32541/recie.2019.v3i2.pp33-45>

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* McGraw Hill.

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

Martínez, M. (2002). *Comportamiento Humano: Nuevos métodos de investigación.* Trillas.

Martínez, M., Rodríguez, T. (2015). Caracterización de la validez y confiabilidad en el constructo metodológico de la investigación social. *Redhecs*, 20(2), 107-127.

<http://publicaciones.urbe.edu/index.php/REDHECS/article/viewArticle/4053>

Mora, J. I., Marcelo, C., & Mosqueira, H. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292–301. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>

Portela, R. (2012). *La educación Física como disciplina y metodología de enseñanza de buenos hábitos y valores.* Editorial Logo.

Agradecimiento

Al Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana, por haberme dado la oportunidad de realizar de manera exitosa la Maestría en Educación Física Integral. Este artículo es fruto de ese arduo y maravilloso trabajo académico.

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.