

Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar

Physical activity benefits for children and adolescents in the school

Ángel Freddy Rodríguez Torres^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-5047-2629>

Joselyn Carolina Rodríguez Alvear¹ <https://orcid.org/0000-0002-7494-6099>

Héctor Iván Guerrero Gallardo¹ <https://orcid.org/0000-0002-3026-3720>

Edison Rodrigo Arias Moreno¹ <http://orcid.org/0000-0001-6599-9693>

Andrea Elizabeth Paredes Alvear¹ <https://orcid.org/0000-0001-7333-988X>

Vinicio Alexander Chávez Vaca². <http://orcid.org/0000-0003-3623-4178>

¹ Universidad Central del Ecuador. Ecuador

² Universidad Internacional del Ecuador. Ecuador

Autor de correspondencia: afrodriguez@uce.edu.ec

RESUMEN

Introducción: La actividad física que se desarrolla en las clases de educación física son un espacio ideal para promover buenas prácticas que conduzcan a mejorar la salud física y emocional de niños y adolescentes, entre otros beneficios. El estudio del rol de la escuela, los profesores, su interacción con los niños y adolescentes, entre otros actores como padres, familias y medio social, es fundamental para optimizar el proceso docente educativo. Por ello, se plantea como objetivo analizar los beneficios de la actividad física sobre la salud de niños y adolescentes, y especialmente los retos que esto implica para la escuela y los profesores.

Métodos: Se desarrolló una investigación bibliográfica, con la revisión de obras recientes sobre la temática, con el fin de determinar aspectos clave en la temática abordada. Se determinaron aspectos clave en relación a los beneficios que representa la actividad física para los niños y adolescentes en el ámbito escolar; así como las premisas y funciones de la asignatura de educación física, los profesores y la escuela.

Conclusiones: La actividad física constituye un eje fundamental para el desarrollo de los niños y adolescentes tanto en la escuela como en su vida social, por lo que deberá considerarse en

investigaciones futuras, especialmente dirigido a evaluar el impacto de este tipo de actividades en el rendimiento escolar, las relaciones sociales y otros aspectos que se consideren de interés.

Palabras clave: Actividad física; niños; salud de los niños; adolescentes; escolaridad.

ABSTRACT

Introduction: The physical activity that takes place in physical education classes is an ideal space to promote good practices that lead to improve the physical and emotional health of children and adolescents, among other benefits. The study of the role of the school, teachers, their interaction with children and adolescents, among other actors such as parents, families and social environment, is essential to optimize the educational teaching process. Therefore, it is intended as an objective to analyze the benefits of physical activity on the health of children and adolescents, and especially the challenges that this implies for school and teachers.

Methods: A bibliographic investigation was developed, with the review of recent works on the subject, in order to determine key aspects in the subject addressed. Key aspects were determined in relation to the benefits that physical activity represents for children and adolescents in the school environment; as well as the premises and functions of the physical education subject, the teachers and the school.

Conclusions: Physical activity constitutes a fundamental axis for the development of children and adolescents both in school and in their social life, so it should be considered in future research, especially aimed at assessing the impact of these types of activities on performance. school, social relations and other aspects that are considered of interest.

Keywords: Physical activity; children; children's health; teenagers; scholarship.

Recibido: 17/12/2019

Aprobado: 14/04/2020

Introducción

Constituye una aspiración de las sociedades actuales, fomentar una educación que cree entornos saludables y desarrolle habilidades para la vida donde se enseñe a niños y adolescentes a adoptar o fortalecer estilos de vida saludables. Para ello se requiere que tanto los

conocimientos, habilidades y valores adquiridos, les faciliten una actuación saludable, desarrollar relaciones sanas, tomar decisiones, resolver problemas de manera creativa en diferentes entornos, pensar críticamente y creativamente, comunicarse de manera efectiva, construir relaciones saludables, empatizar con los demás y administrar sus vidas de una manera sana y productiva, tal como señalan Rodríguez, & Naranjo.⁽¹⁾

La obesidad es la acumulación anormal o excesiva de grasa, siendo perjudicial para la salud,⁽²⁾ aumentando la probabilidad de diabetes, hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, enfermedad isquémica del corazón, algunos tipos de diabetes, hipertensión arterial, diferentes tipos de cáncer, osteoartritis, osteoporosis, dificultades respiratorias, problemas asociados al aparato locomotor o problemas psicológicos, entre otras patologías. Por el contrario, la actividad física regular ayuda a mantener un cuerpo sano.⁽³⁾ A nivel mundial, la obesidad casi se ha duplicado desde 1980. En 2014, el 10 % de los hombres y el 14 % de las mujeres de 18 años o más eran obesos.⁽⁴⁾

A nivel internacional en el 2014 el número de niños menores de 5 años con sobrepeso fue de 41 millones,⁽⁵⁾ muchos niños crecen actualmente en un entorno obesogénico que favorece el aumento de peso y la obesidad. El desequilibrio energético se debe a los cambios en el tipo de alimentos y el descenso en la actividad física, pues se ha incrementado el tiempo dedicado a actividades de recreo sedentarias y que suponen estar ante una pantalla (televisión o computadora).^(6,7) Los datos epidemiológicos sobre obesidad en el mundo muestran sin lugar a duda que es un problema de enorme magnitud que presenta una tendencia acelerada de crecimiento, especialmente en poblaciones de menor edad por lo que la obesidad en escolares es un problema de salud pública.⁽⁸⁾

En el caso ecuatoriano la actividad física en adolescentes entre 10 a menores de 18 años, es la siguiente: más de un tercio (34 %) de los adolescentes son inactivos, el 38,1 % es irregularmente activo y menos de tres de cada diez son activos. Las adolescentes femeninas son inactivas en mayor proporción que los hombres. Estos datos son preocupantes al evidenciar un alto nivel de inactividad y sedentarismo en los adolescentes ecuatorianos, situación que se incrementa con la edad.⁽⁹⁾ De igual manera se evidencia la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población escolar (de 5 a 11 años), las zonas de planificación con las mayores prevalencias son la zona 8, que incluye a Guayaquil, Durán y Samborondón; seguida por la zona 9, que incluye al Distrito Metropolitano de Quito, con prevalencias de 38,0 % y 31,4 %, respectivamente.⁽¹⁰⁾

La población ecuatoriana adolescente (12 a 19 años) existen 546 975 con sobrepeso u obesidad y aproximadamente uno de cada tres adolescentes presenta sobrepeso u obesidad. La

prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en adolescentes es de 23,3 % para el sexo masculino, y para el sexo es el 28,8 %. La proporción de sobrepeso es más alta en mujeres (21,7 %) que en hombres (16,1 %), y para obesidad los datos revelan que el porcentaje de adolescentes de sexo masculino y sexo femenino con obesidad es similar (7,2 % y 7,1 %, respectivamente). Por grupos de edad, la mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad combinados se observa en los adolescentes de 12 a 14 años (27,0 %), frente a los adolescentes de 15 a 19 años (24,5 %). Ante estos datos es importante implementar políticas públicas y programas efectivos de prevención de sobrepeso y obesidad que incluyan también a la población adolescente respectivamente.⁽⁹⁻¹²⁾

Tomando en cuenta la importancia de la temática, el objetivo del presente artículo es analizar, a partir de bibliografía reciente, los beneficios de la actividad física sobre la salud de niños y adolescentes, y especialmente los retos que esto implica para la escuela y los profesores.

Métodos

Se realizó una investigación teórica con base al análisis de bibliografía sobre la temática. Se estudiaron más de 40 documentos científicos. Los materiales utilizados fueron artículos de investigación, artículos teóricos, libros y tesis doctorales, documentos técnicos de organismos internacionales y nacionales durante el periodo de 2000 – 2018.

Los principales procedimientos teóricos aplicados fueron la inducción- deducción, el análisis y la síntesis, y la abstracción e integración que permitieron realizar una valoración histórica, sistémica e interpretativa de los fenómenos estudiados.

El análisis teórico desarrollado se dividió en los siguientes acápites: beneficios de la actividad física en la infancia; la Educación Física en la escuela.

Resultados y Discusión

Beneficios de la actividad física en la infancia

Las personas sedentarias tienen más probabilidad de ingerir alcohol y de fumar más;⁽¹³⁾ siendo la falta de actividad física una de las causas más importantes del desarrollo de las enfermedades en los seres humanos.⁽¹⁴⁾ Es así, que la práctica de actividades físico-deportivas es un tema que preocupa tanto al sector educativo como al sanitario, debido a su elevada relación para prevenir

problemas diversos problemas de salud y comportamiento. La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta o crea hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para que los estudiantes continúen activos,⁽¹⁵⁾ adquiriendo hábitos saludables y previniendo enfermedades ⁽¹⁶⁾ y desarrollando la inteligencia holística de niños y adolescentes.⁽¹⁷⁾

De ahí que la salud deba ser objeto de educación e incorporarse en el proceso de enseñanza y aprendizaje en el centro educativo; coadyuvando a los estudiantes a convertirse en personas activas y capacitadas para aumentar el control sobre la salud y saber elegir aquellas opciones que sean beneficiosas para una vida saludable. En esta actividad se considera al docente como un actor clave, al ser un excelente agente de salud en la práctica.⁽¹⁸⁾

A continuación se describen los principales beneficios de la actividad física en los niños y adolescentes:

- Mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad.

Este factor es reconocido, entre otros autores, por Aznar⁽¹⁹⁾ y Aguilar, & otros.⁽²⁰⁾ En este sentido se visualiza su rol sobre la promoción del crecimiento y el desarrollo saludables de los sistemas cardiovascular y músculo-esquelético;⁽²¹⁾ y en la reducción de factores de riesgo relativos a enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo 2, hipertensión, hipercolesterolemia, entre otras patologías.⁽²²⁻²⁵⁾

Asimismo permite incrementar la capacidad de los glóbulos para absorber oxígeno, mejorando no sólo la función muscular, pulmonar y cardíaca sino también la cerebral;⁽²⁶⁾ desarrollar capacidades como la percepción espacial, coordinación motora, la agilidad y el equilibrio y mejorar el proceso de crecimiento, debido a la estimulación que se produce a nivel de tejido óseo y muscular, entre otros beneficios.⁽²²⁾

- Mejora de la salud mental y del bienestar psicológico

En cuanto a la salud mental se reconoce la influencia de la actividad física, especialmente en la reducción de la ansiedad y el estrés;⁽²⁷⁻²⁹⁾ así como en la prevención del insomnio y el consumo de medicamentos.⁽³⁰⁾ De igual forma, la literatura reconoce la capacidad de la actividad física de reducir la depresión, ayudar en la mejora de autoestima, la capacidad de concentración, la memoria y la función cognitiva.⁽²¹⁾ Estudios realizados han determinado que los niños y

adolescentes que practican actividad física muestran un mejor desempeño escolar, un alto nivel de desarrollo de habilidades y funciones cognitivas.⁽³¹⁾

- Mejora de las interacciones sociales.

La actividad física permite que los niños y adolescentes desarrollen a su vez, una amplia gama de competencias y cualidades, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo de equipo, la concentración y la memoria;⁽³²⁾ y a que se prevengan, traten y rehabiliten en relación a problemas sociales tan graves como la delincuencia, adicción a las drogas, alcoholismo, violencia familiar, entre otros, de acuerdo a Vinuesa.⁽³³⁾

La Educación Física en la escuela

Para la edad comprendida entre 5 y 17 años, la OMS⁽⁶⁾ reconoce que la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias, por lo que se recomienda, entre otros aspectos, que se acumule un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, especialmente aeróbica.

El deporte como fenómeno social relevante, constituye en uno de los elementos más influyentes en la cultura popular y puede, sin dudas, incidir en la formación holística de quienes lo aprenden o practican.⁽³⁴⁾ Permite promover aprendizajes para la vida (cognitivo, social, interpersonal y motor), ubicar al estudiante en contexto de juegos y toma de decisiones.⁽³⁵⁾

La educación motriz en la etapa infantil beneficia la construcción de la personalidad del niño y, por ende, optimiza su desarrollo integral y su calidad de vida facilitando la adquisición de hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida.⁽³⁶⁾

El conocimiento de los beneficios de la actividad física sobre la salud física y emocional de los niños, debe ser considerado para la mejora de las prácticas de la enseñanza y el aprendizaje por parte de los profesores de educación física, bajo un enfoque holístico que garantice el bienestar físico e intelectual, así como las interacciones del cerebro emocional y cognitivo, analítico y creativo.⁽³⁷⁾

El aspecto de salud debe manejarse transversalmente en las escuelas, estando presente tanto en el currículo nacional como particulares de cada institución. La forma como se abordan los contenidos de salud y otros temas trasversales depende de las peculiaridades de cada centro, sobre la premisa de que el estilo de vida físico-deportivo activo de los adolescentes está

asociado al inicio de la práctica física antes de los seis años de edad, a la diversión y el gusto por la actividad, siendo motivos fundamentales para el inicio y el mantenimiento en la práctica, descubriéndose que la salud y la calidad de vida se constituyen en un motivo que obtiene mayor relevancia con el transcurrir de la práctica.⁽³⁸⁾

Los niños y adolescentes pasan gran parte de su tiempo en el centro educativo que es su entorno social e incluye una serie de influencias importantes que engloban como las amistades, el profesorado y las oportunidades de realizar actividad física en el centro educativo y la probabilidad de continuar participando en las mismas fuera de la enseñanza obligatoria, esto trae beneficios sociales y académicos en los niños y adolescentes que la practican.⁽²⁰⁾

Por lo que es necesario contar con centros educativos promotores de salud con un entorno saludable, una educación para la salud, con programas de promoción de salud y de seguridad alimenticia y nutritiva, educación física y recreación, salud sexual y reproductiva, y la promoción de salud mental, con oportunidades de asesoramiento y apoyo social, constituyéndose en un espacio socioeducativo que contribuya en el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes.⁽³⁹⁾

Constituye un deber de los centros educativos crear ambientes donde utilicen su tiempo libre de manera productiva, a través de redes de apoyo y el establecimiento de vínculos e interacciones en ambientes positivos que potencian su bienestar y desarrollo integral.

El profesorado de Educación Física

La educación física como disciplina escolar, está orientada a que los estudiantes que se gradúen sean capaces de construir su identidad corporal, motriz y social con autonomía y desarrollar destrezas que les permitan desenvolverse como ciudadanos de derecho en el marco de un Estado democrático.⁽⁴⁰⁾ Esta disciplina contribuye a la formación integral de niños y adolescentes a través de un proceso permanente y sistemático, lo cual garantiza su plena participación en el desarrollo nacional con la finalidad esencial de cultivar valores sociales y morales, con una capacidad creadora para elevar el nivel educativo y deportivo, fomenta el desarrollo de habilidades para la vida que dan forma a la persona en su totalidad y la toma de decisiones, entre otros beneficios de acuerdo a Molina.⁽⁴¹⁾

El Comité de Expertos de Educación Física del Consejo COLEF (2017) de España plantean que la Educación Física de Calidad, es entendida como: 1) la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil hasta el bachillerato, 2) el punto de partida para la adquisición de hábitos saludables y el compromiso con la

actividad física y deporte a lo largo de la vida y 3) la experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa y plenamente satisfactoria.

Para López, Pérez, Manrique & Monjas ⁽²⁴⁾ las finalidades de la EF como área curricular específica dentro de un sistema educativo universal, obligatorio y público son: 1) el desarrollo físico-motriz del alumnado, 2) la creación y recreación de la cultura física del alumnado y 3) su aportación al desarrollo integral del alumnado, como ciudadanos de una sociedad democrática. La EF, debe llegar a todos los jóvenes en igualdad de condiciones independientemente del nivel económico, cultural y socio-educativo de su familia. ⁽¹⁵⁾

Ante lo expuesto, el profesorado de educación física juega un papel protagónico en la promoción de la actividad físico-deportiva de los estudiantes, ⁽⁴²⁾ promocionando el bienestar y estilos de vida saludables, para su bienestar físico y psicológico, motivándole a la práctica deportiva lo que tendrá los beneficios antes descritos.

En la actualidad, los cambios son tan rápidos en la sociedad que el profesorado de educación física no siempre está preparado para asumirlos e implementarlos en su gestión docente, ya que la formación permanente no siempre va dirigida al ejercicio profesional, como destaca Rodríguez. ⁽⁴³⁾ En este sentido, constituye un deber del profesorado desarrollar una formación permanente de cara a desarrollar una labor docente educativa de calidad, en lo cual la literatura reconoce los siguientes ejes básicos:

- Mejorar el conocimiento sobre el tema que enseñan, fortalecer sus habilidades de gestión de aula, seleccionar e implementar estrategias de enseñanza efectivas y desarrollar sus capacidades para atender las individualidades de sus estudiantes. ⁽⁴⁴⁾
- Promocionar la salud y bienestar de sus alumnos en las clases de educación física, con base a los beneficios previamente descritos, tributando a que los niños y adolescentes se reconozcan como ciudadanos saludables. ⁽⁴⁵⁾
- Motivar a los padres y madres de familia a ser más activos, ya que ellos influyen sobre distintos aspectos del desarrollo de sus hijos, en particular, sobre los factores físicos, psicológicos y emocionales y transmiten a sus hijos un modelo de vida activo y saludable, dado el rol fundamental de estos agentes en el proceso educativo.

- Aplicar los principios del conocimiento y los diferentes métodos que contribuyan a la creación del conocimiento propio y la actuación profesional serán las referencias por utilizar.
- Abordar la higiene postural desde edades tempranas, y crear hábitos que se mantengan durante toda la vida, la prevención de lesiones más graves y evitar daños que puedan aparecer posteriormente en la edad adulta. Por todo ello es importante tener el conocimiento sobre educación postural con objeto de poder intervenir de forma adecuada en edad escolar.⁽⁴⁶⁾
- Gestionar la clase en espacios adecuados promoviendo la motivación de los estudiantes.
- Comunicarse de manera efectiva, compartir con los estudiantes los objetivos de la clase; fomentar el pensamiento del alumnado por medio de preguntas adecuadas y el tiempo para esperar respuestas; a proponer situaciones en las que el alumnado pueda expresar su opinión sobre las tareas realizadas; y motivar felicitando por el esfuerzo y el trabajo bien realizado.⁽⁴³⁾
- Conocer el estado de salud previo de los estudiantes, la actividad física que realiza habitualmente, el nivel de aptitud cardiovascular, el análisis de sus actividades respecto a la salud, la evaluación de las condiciones de salud en el centro educativo. De igual manera el profesorado realice una reflexión y adecuación de las pruebas de condición física respecto a la salud.⁽⁴⁷⁾
- Controlar la alimentación y la educación nutricional para la disminuir la obesidad adicionalmente al entrenamiento y la práctica de actividad física, por lo que es necesario inculcarle hábitos saludables como el uso del transporte público o el desplazamiento activo en la vida cotidiana, para que interiorice el cambio de su estilo de vida y consolide patrones de conducta.⁽⁴⁸⁾
- Enseñar de manera efectiva y segura a los niños y adolescentes requiere conocimientos específicos sobre su desarrollo físico/mental, composición corporal (morfología) y funciones (fisiología y biomecánica) y desarrollo y adquisición de habilidades motrices. También de conocimientos y habilidades sustanciales en pedagogía, la ciencia y el arte de la enseñanza.
- Aplicar la investigación científica tanto en la planificación, organización y evaluación del impacto de la actividad docente.

De acuerdo a López, Pérez, Manrique, & Monjas⁽²⁴⁾ para el desarrollo de la educación física es necesario que los estudiantes logren transferir a su vida cotidiana lo aprendido, que estos conocimientos sean auténticos y que se contribuya a la transformación social. De ahí que se requiera la formación permanente del profesorado, lo cual debe constituir igualmente una preocupación para los centros educativos, que les permita mejorar su gestión de aula, reflexionar sobre su práctica y proponer acciones de mejora en su enseñanza, con el propósito de que la educación física sea un espacio de aprendizaje de hábitos saludables y los estudiantes lo apliquen a lo largo de toda su vida.

Referencias bibliográficas

1. Rodríguez A, Naranjo J. El aprendizaje basado en problemas: una oportunidad para aprender. *Lecturas Educación Física y Deportes*. 2016; 21(221): 1-6.
2. OMS. Obesidad y sobrepeso. [Online].; 2017 [cited 2019 02 21. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.
3. Chacón R, Zurita F, Castro M, Espejo T, Martínez A, Linares M. Estudio sobre la aplicabilidad de exergames para la mejora de los índices de obesidad y la imagen corporal en escolares. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2016; 11(1): 97-105.
4. OMS. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. [Online].; 2014 [cited 2019 02 21. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf?sequence=1.
5. UNICEF. Para cada niño. La promesa de la equidad una oportunidad. [Online].; 2015 [cited 2019 02 21. Available from: https://www.unicef.org/spanish/publications/files/For_every_child_a_fair_chance_Spanish.pdf.
6. OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. [Online]. Ginebra: WHO; 2010 [cited 2019 02 22. Available from: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/.
7. Manrique Pincay RB, Suárez RL, Vallejo Flores KM, Manrique Suárez CC, Santamaría

- Robles AM, Pincay Ávila AG. Trastornos corporales en adolescentes e influencia de los medios de comunicación. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2018; 37(4):1-11.
8. Malo M, Castillo N, Pajita D. La obesidad en el mundo. *Anales de la Facultad de Medicina*. 2017; 78(2): 67-72.
9. Freire W, Ramírez M, Belmont P, Mendieta M, Silva M, Romero N, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años. Quito; 2014.
10. Freire W, Ramírez M, Belmont P, Mendieta M, Silva M, Romero N, et al. Resumen Ejecutivo: Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador. Quito: Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadística y Censos. ; 2013.
11. Antón AM, Morales SC, Concepción RR. Los programas de actividad física para combatir la obesidad y el sobrepeso en adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*. 2018; 90(3):1-12.
12. Chávez E, Sandoval ML. Leisure, sedentary lifestyle and health in Ecuadorian teenagers. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2016; 35(3):1-14.
13. Navas L, Soriano J. Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2016; 11(1): 69-75.
14. Schiffer T, Kleinert J, Sperlich B, Schulte S, Struder H. Effects of aerobic dance and fitness programme on physiological and psychological performance in men and women. *I.J. Fitness*. 2009;5(2): 37-46.
15. Gil P, Cuevas R, Contreras O, Díaz A. Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula Abierta*. 2012; 40(3):115-124.
16. Martínez O, Pérez F, Díaz V. El ejercicio físico como tratamiento complementario para la ansiedad y depresión. In Gallego J, Alcaraz J, Aguilar A, Cangas D. *Avances en actividad física y deportiva inclusiva*. Almería: Universidad de Almería; 2016. 8-17.
17. MCCTH. Hacia el país del conocimiento. Propuestas para el debate. [Online].; 2012 [cited 2019 02 11]. Available from: <http://www.conocimiento.gob.ec/wp-content/uploads/2012/12/haciaelpaisdelconocimiento.pdf>.
18. Pastor J, Gil P, Prieto A, González S. Los contenidos de salud en el área de educación física: análisis del currículum vigente. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 2015; 28: 134-140.
19. Aznar S. Actividad física para la salud de la población infanto-juvenil: Prevención de la obesidad. *Cultura, Ciencia y Deporte*. 2010;5(13):12-62.

20. Aguilar M, Ortigón A, Mur N, Sánchez J, García J, García I, et al. Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*. 2014; 30(4):727-740.
21. Isorna M, Ruiz F, Rial A. Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *CCD*. 2013;23(9): 93-102.
22. Calero S, Maldonado I, Fernández A, Rodríguez A, Otáñez N. Actividades físico-recreativas para disminuir la obesidad en mujeres entre los 35-50 años de edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2016;35(4):375-386.
23. Navarro D. Efectos de un programa de educación física orientado a la mejora de la capacidad Cardio-respiratoria en adolescentes (estudio edufit). *Educando hacia el fitness. Cultura, Ciencia y Deporte*. 2010;5(13):12-62.
24. López V, Pérez D, Manrique J, Monjas R. Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. 2016;(29):182-187.
25. Chávez E, Fernández A, Rodríguez AF, Gómez MG, Sánchez B. Intervención desde la actividad física en mujeres hipertensas de la tercera edad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2017;36(1):1-10.
26. Ortiz R. Neuroeducación y movimiento corporal: Línea de generación y aplicación del conocimiento. In 11 Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias; 2015; Ensenada: Universidad Nacional de La Plata.
27. Mera MA, Morales S, García MR. Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2018;37(1):47-56.
28. González J, Portolés A. Influencia de la práctica de actividad física sobre el burnout y el engagement en el contexto académico en adolescentes. *Revista Internacional de deportes colectivos*. 2014;(18):204-215.
29. Mejía IA, Morales SC, Orellana PC, Lorenzo AF. Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2017;36(3):1-12.
30. Ranchella J. La Actividad Física en la Prevención Primaria y Secundaria de la Salud. In *Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano (REDAF)*; 2013; Buenos Aires: REDAF. 31-36.

31. Bagby K, Adams S. Evidence-Based Practice Guideline: Increasing Physical Activity in Schools-Kindergarten Through 8th Grade. *The Journal of School Nursing*. 2007; 23(3):137-143.
32. Grados J. Salud mental infantil: tendencias actuales en la necesidad y provisión de servicios en los Estados Unidos. *Revista de Psicología*. 2013;16(2):173-195.
33. Vinueza C. Actividad lúdica cooperativa en interacción familiar como factor de protección ante la violencia infantil y juvenil. Tesis de Grado. Guayaquil: Universidad de Guayaquil., Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.; 2019.
34. Luna D. El entrenador deportivo como mediador pedagógico en un programa de extensión universitaria. *Revista Universidad y Sociedad*. 2012;4(1):1-13.
35. Salazar C. Percepción del beneficio de los deportes y actividades recreativas en habilidades para la vida en niños y adolescentes de Ciudad Juárez. México. Sportis. *Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*. 2016;2(3):356-378.
36. Valdemoros M, Sanz E, Ponce de León A, Alonso R. Cualificación e implicación del profesorado de infantil frente a la educación motriz. Sportis. *Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*. 2018;4(11):126-143.
37. UNESCO. Replantear la educación. ¿Hacia un bien común mundial? París: UNESCO; 2015.
38. Ramos R, Valdemoros S, Sanz E, Ponce E. Educación para la salud y cultura físico-deportiva del adolescente. *Cultura, Ciencia y Deporte*. 2010;5(13):12-62.
39. Rodríguez A, Altamirano E, Paguay F, Rodríguez J, Calero S. Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*. 2017;31(4):1-12.
40. Ministerio de Educación. Currículo de Educación General básica y Bachillerado de Educación Física Quito: Ministerio de Educación; 2016.
41. Molina F. Educación Física, Calidad de Vida y la Nueva Sociología de la Infancia: Repensando la Metodología Mixta en Sociología. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2018;(33): 69-73.
42. Usán F, Salavera C, Murillo V. Orientación motivacional y percepción de promoción del bienestar en profesorado de Educación Física hacia sus alumnos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2018;(33):46-49.

43. Rodríguez D. Formación continua del profesorado de Educación Física y su influencia en la efectividad docente en los centros educativos del Distrito Metropolitano de Quito en el período 2014-2015 Quito: Universidad Central del Ecuador; 2015.
44. IOM. Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school Washington: The National Academies Press; 2013.
45. Öhman M, Almqvist J, Meckbach J, Quennerste M. Competing for ideal bodies: a study of exergames used as teaching aids in schools. *Critical Public Health*. 2014; 24(2):196-209.
46. Chacón F, Ubago J, La Guardia J, Padiá R, Cepero M. Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física: Papel del maestro en la prevención de lesiones: Revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2018; 34: 8-13.
47. Martínez V, Alvarez M, Cid L, Sanz I. Aspectos de salud en educación física en la Comunidad de Madrid (España). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. 2015;15(57):151-165.
48. Cuadri J, Tornero I, Sierra A, Sáez J. Revisión sistemática sobre los estudios de intervención de actividad física para el tratamiento de la obesidad. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2018;33:261-266.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Contribución de los autores

PhD. Ángel Freddy Rodríguez Torres: Dirección; Redacción, Fondos económicos.

M.Sc. Joselyn Carolina Rodríguez Alvear: Consulta de antecedentes, Análisis de contenidos.

PhD. Héctor Iván Guerrero Gallardo: Consulta de antecedentes, Análisis de contenidos.

M.Sc. Edison Rodrigo Arias Moreno: Redacción, Motores de búsqueda, clasificación.

Dr. Andrea Elizabeth Paredes Alvear: Redacción, Motores de búsqueda, clasificación.

PhD. Vinicio Alexander Chávez Vaca: Estadísticas, fondos económicos.