



UNIMAR CIENTÍFICA

REVISTA CIENTÍFICA DE LA
UNIVERSIDAD DE MARGARITA
ISSN: 2957-4498

Volumen IV (N° 2)
julio - diciembre 2024

Depósito Legal:
IF NE2021000009
ISSN: 2957-4498



*“Forjadora de
Hombres de Bien”*



EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD PARA UNA SOCIEDAD ACTIVA Y SALUDABLE

(Quality physical education for an active and healthy society)

Bennasar-García, Miguel ¹
Instituto Superior de Formación Docente
Salomé Ureña
República Dominicana
<https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>
miguel.bennasar@isfodosu.edu.do ²

Resumen

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), plantea la Educación Física de Calidad (EFC) para el año 2005 y la define como la experiencia de aprendizaje cuidadosamente planificada, progresiva e inclusiva, integrada en los programas de educación infantil, primaria y secundaria. En esta perspectiva, la EFC se concibe como el punto de partida para un compromiso sostenido con la actividad física y el deporte a lo largo de toda la vida. Su enseñanza se percibe como una iniciativa fundamental que inicia a los niños y jóvenes en la práctica de la actividad física para una sociedad activa y saludable. La Educación Física desempeña un papel fundamental en la formación integral de individuos que contribuyen a una sociedad activa y saludable. Esta experiencia académica se centra en la importancia de proporcionar una EFC para fomentar estilos de vida activos y hábitos saludables. El objetivo principal es explorar como las prácticas educativas pueden influir en el bienestar físico y mental de los estudiantes, promoviendo una sociedad más saludable en su conjunto. En el análisis de la literatura, se destaca la correlación positiva entre la participación regular en actividades físicas y la mejora de la salud física y mental, que cultiven la apreciación por la actividad física como parte integral de un estilo de vida saludable. Se evidencian estrategias pedagógicas efectivas para motivar la participación activa, fomentar la inclusión de todos los estudiantes y desarrollar habilidades sociales a través de actividades físicas grupales. El manuscrito busca ofrecer recomendaciones prácticas para los educadores físicos, destacando la importancia de adaptar los programas a las necesidades individuales de los estudiantes, promoviendo la diversidad de actividades y fomentando una actitud positiva hacia la actividad física desde una edad temprana.ç

Palabras clave: Actividad Física, Educación Física de Calidad, Estilos de Vida Activos. Hábitos Saludables.

Abstrac

The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), in 2005, proposes Quality Physical Education (QPE) and defines it as a carefully planned, progressive and inclusive learning experience integrated into early childhood, primary and secondary education programs. In this perspective, QPE is conceived as the starting point for a sustained commitment to lifelong physical activity and sport. Its teaching is perceived as a fundamental initiative that initiates children and young people in the practice of physical activity for an active and healthy society. Physical Education plays a fundamental role in the integral

Profesor de Educación Física, Deporte y Recreación; Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Magíster en Educación, Mención: Enseñanza de la Educación Física; Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Doctor en Ciencias de la Educación, Universidad Latinoamericana y del Caribe. Postdoctorado en el Programa Políticas Públicas y Educación; UNEY, Venezuela. Docente de Educación Física e Investigador, ISFODOSU, RLNNM, República Dominicana. Coordinador de la Maestría en Educación Física Integral, ISFODOSU, RLNNM. Coordinador del Diplomado en Educación Física de Calidad en el Sistema Educativo de la República Dominicana.

formation of individuals who contribute to an active and healthy society. This academic experience focuses on the importance of providing OBE to encourage active lifestyles and healthy habits. The main objective is to explore how educational practices can influence the physical and mental well-being of students, promoting a healthier society as a whole. In the literature review, the positive correlation between regular participation in physical activities and improved physical and mental health is highlighted, cultivating an appreciation for physical activity as an integral part of a healthy lifestyle. Effective pedagogical strategies to motivate active participation, foster inclusion of all students and develop social skills through group physical activities are evidenced. The manuscript seeks to offer practical recommendations for physical educators, highlighting the importance of adapting programs to the individual needs of students, promoting diversity of activities and fostering a positive attitude towards physical activity from an early age.

Keywords: Physical Activity, Quality Physical Education, Active Lifestyles. Healthy Habits.

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física es un componente esencial en la construcción de una sociedad activa y saludable, desempeñando un papel significativo en la formación integral de las personas, al fomentar su bienestar físico, mental y social. En un escenario donde el sedentarismo representa una amenaza creciente para la calidad de vida, este artículo pone en primer plano el valor transformador de una Educación Física de Calidad (EFC), entendida como un medio para promover cambios profundos y sostenibles en los estilos de vida.

La definición de la EFC, propuesta por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en 2005, la establece como una experiencia educativa diseñada con un enfoque planificado, inclusivo y progresivo, integrado en los currículos escolares desde el nivel inicial hasta el secundario. No se trata únicamente de una asignatura académica, sino de un espacio de aprendizaje que fomenta una conexión duradera con la actividad física y el deporte, cimentando hábitos que acompañen a las personas durante toda su vida.

Este artículo destaca la esencia de la EFC, señalando que su propósito trasciende el desarrollo de habilidades motrices. Analiza cómo esta disciplina se convierte en un vehículo para el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo y la formación de competencias sociales y emocionales, promoviendo individuos integrales y resilientes. La idea central es que la EFC establece los fundamentos para un estilo de vida activo que favorezca la salud y el bienestar a largo plazo.

Se diseñarán estrategias pedagógicas dinámicas y metodologías prácticas que pueden incorporarse en los espacios educativos para potenciar los beneficios de la Educación Física. Estas herramientas buscan enriquecer la experiencia de aprendizaje, impactando de manera positiva en la prevención de problemas de salud asociados con la inactividad física y fomentando la adopción de hábitos saludables desde edades tempranas.

A través de esta reflexión, se aspira a generar conciencia sobre la importancia de fortalecer la presencia de la EFC en los sistemas educativos. El objetivo es contribuir a la formación de una sociedad que valore la actividad física como un componente indispensable de una vida

equilibrada y plena, promoviendo un futuro donde la salud, el movimiento y el bienestar sean ejes fundamentales del desarrollo humano.

2. EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD

La iniciativa propuesta por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en 2005 marcó un hito significativo en el reconocimiento de la importancia de la Educación Física y el Deporte como pilares fundamentales para el desarrollo integral de los individuos y las sociedades. La UNESCO señaló que la Educación Física es un proceso pedagógico fundamental para el bienestar físico de los estudiantes, desempeñando un papel esencial en la formación de habilidades sociales, emocionales y cognitivas. En este sentido, se destacó que la integración de la actividad física en los currículos escolares contribuye a la mejora de la salud física y fortalece el aprendizaje, la disciplina, el trabajo en equipo y la resolución de problemas.

El encuentro convocado en 2005 en Porto Novo, Benín, reunió a expertos internacionales, académicos, responsables de políticas educativas, y representantes de organizaciones de Educación Física y deporte de todo el mundo. Este evento se centró en generar un espacio para el diálogo y el intercambio de ideas sobre cómo integrar de manera efectiva la Educación Física y el Deporte en los sistemas educativos a nivel global. La discusión abordó una variedad de cuestiones, desde las metodologías pedagógicas más innovadoras hasta la infraestructura necesaria para garantizar la inclusión y la accesibilidad para todos los estudiantes, independientemente de su contexto socioeconómico o geográfico. De igual manera, se reconoció la necesidad urgente de formar a los educadores en nuevas formas de enseñanza que fueran más dinámicas, inclusivas y motivadoras.

Uno de los objetivos clave de esta reunión fue diseñar estrategias que pudieran ser implementadas a nivel local y regional para fomentar una mayor participación en actividades físicas y deportivas, especialmente en contextos donde el sedentarismo y las enfermedades relacionadas con la falta de actividad física eran problemas crecientes. Se propuso la creación de programas que promoviesen la actividad física en las escuelas y que involucrasen a las comunidades, generando una cultura de bienestar

físico y mental que pudiera trascender las aulas. Este enfoque holístico pretendía empoderar a los estudiantes, sus familias y las comunidades a través de la práctica del deporte y la educación física, incidiendo positivamente en la calidad de vida de las personas.

La reunión también destacó la importancia de monitorear y evaluar de manera continua los avances alcanzados en la implementación de estas estrategias, para garantizar su efectividad y adaptación a las realidades locales. En este sentido, se sugirió el desarrollo de políticas públicas que integraran la Educación Física y el Deporte en los sistemas educativos como un derecho fundamental de todos los estudiantes. Al mismo tiempo, se instó a los gobiernos a asignar recursos suficientes para la capacitación de maestros y la mejora de la infraestructura deportiva en las escuelas, elementos clave para el éxito de cualquier programa de EFC.

En última instancia, el evento de Porto Novo se convirtió en un punto de partida para una serie de acciones globales orientadas a transformar la forma en que la Educación Física y el Deporte son percibidos e implementados en los sistemas educativos, con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes en todo el mundo.

Para Hardman y Marshall (2009), en numerosos países todavía persisten limitaciones significativas para implementar una EFC, incluso varios años después de las recomendaciones presentadas en 2005 durante el encuentro de Porto Novo. Estas deficiencias incluyen aspectos fundamentales como la profesionalización de la disciplina, la capacitación docente en relación con el currículo y el acompañamiento en su práctica, el impulso a la investigación, la sostenibilidad de los programas, la disponibilidad de infraestructuras adecuadas y la consideración de factores sociales que afectan su desarrollo.

En este orden de ideas, el Comité Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física (ICSSPE) trabajó en 2009 para optimizar las metodologías y estrategias en el ámbito de la educación física, incorporando nuevos enfoques y reforzando el papel del deporte como parte integral de estos procesos. Por su parte, López-D'Amico et al. (2014) destacan los avances en la elaboración de planes y proyectos impulsados por diversas organizaciones internacionales con el objetivo de fortalecer la educación física a nivel global.

Entre las entidades que han desempeñado un papel destacado en esta tarea se encuentran la Asociación Internacional de Filosofía y Pedagogía de la Actividad Física (IFAPA), la Federación Internacional de Educación Física (FIEP), la Sociedad Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física (ISCPES) y la Asociación Internacional para la Promoción de la Educación de las Niñas y las Mujeres en el Deporte (IAPESGW). Estas organizaciones han contribuido significativamente al desarrollo de estrategias integrales que buscan garantizar el acceso universal a una educación física de calidad, promoviendo tanto la inclusión como el compromiso con el bienestar físico y social a través del deporte y la actividad física.

3. ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y HÁBITOS SALUDABLES

La promoción de estilos de vida activos y hábitos saludables es fundamental para el bienestar integral de las personas, ya que implica la adopción de prácticas diarias que fomentan la actividad física, una alimentación equilibrada, y un descanso adecuado, aspectos clave para el mantenimiento de una buena salud a lo largo del tiempo. Los estilos de vida activos se refieren a realizar ejercicio físico de manera regular, como caminar, correr o practicar deportes y a tomar decisiones informadas sobre la alimentación, la gestión del estrés y el manejo emocional. Estas conductas, adoptadas de manera consistente, tienen un impacto directo en la salud mental y emocional de los individuos, promoviendo un equilibrio integral que beneficia tanto al cuerpo como a la mente, generando efectos positivos en la calidad de vida a largo plazo.

Aunado a los beneficios físicos inmediatos, un estilo de vida activo y saludable contribuye al fortalecimiento de la resiliencia emocional y cognitiva, factores clave para un bienestar sostenible. La actividad física regular mejora la función cardiovascular, fortalece el sistema musculoesquelético, y regula el metabolismo, mientras que la práctica de hábitos alimenticios adecuados optimiza la ingesta de nutrientes esenciales, mejorando la energía y la concentración. El descanso adecuado, por su parte, permite la regeneración celular y el fortalecimiento del sistema inmunológico, lo que contribuye a un ciclo continuo de bienestar. En conjunto, estos hábitos aumentan la longevidad y previenen enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y problemas relacionados con la salud mental, como la ansiedad y la depresión.

En este sentido, la pandemia de COVID-19 tuvo un impacto devastador en los estilos de vida de la población mundial, como señala Cisneros (2021), al alterar profundamente aspectos clave como la dieta, la actividad física, la gestión del estrés y la responsabilidad en cuanto a la salud. La cuarentena y las restricciones de movilidad redujeron significativamente las oportunidades para el ejercicio físico y generaron un aumento en los comportamientos sedentarios. Este fenómeno resultó en un aumento de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y la mala alimentación, efectos que se han observado en estudiantes de todos los niveles educativos en el mundo, según los informes de la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022). La carencia de actividad física se ha convertido en una de las principales preocupaciones sanitarias a nivel global, debido a que se asocia con el aumento de patologías crónicas, como la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y problemas metabólicos, que pueden afectar la calidad de vida de las personas.

La falta de actividad física es un claro reflejo de la ausencia de alternativas planificadas y accesibles para la práctica de ejercicio físico en la vida cotidiana. Este vacío, sumado a la falta de conciencia sobre la importancia del ejercicio, ha convertido el sedentarismo en el cuarto factor de riesgo

de mortalidad a nivel mundial. Como resultado, se hace imperativo diseñar, desarrollar y ajustar planes educativos que promuevan la actividad física desde una perspectiva integral. La formación de profesionales en Educación Física es importante para abordar esta problemática, pues deben ser capacitados para enseñar y promover prácticas deportivas, crear entornos que favorezcan la actividad física y desarrollar estrategias motivacionales que permitan a los individuos integrar el ejercicio en su vida diaria (De La Haye, Céspedes y Portos, 2019).

Lo planteado por los autores, destaca la relevancia de formar profesionales en Educación Física que vayan más allá de la enseñanza técnica del deporte, asumiendo un enfoque integral en su labor, lo cual implica instruir en habilidades motrices, y ser agentes de cambio capaces de motivar y crear entornos inclusivos que promuevan la actividad física. Su formación debe abarcar conocimientos pedagógicos y sociales, lo que les permitirá enseñar de manera efectiva, adaptar las prácticas a las necesidades de diferentes grupos y fomentar una cultura de movimiento que integre la actividad física como parte esencial del día a día.

Se señala la importancia de que los profesionales desarrollen estrategias motivacionales que logren superar las barreras individuales y contextuales que dificultan el ejercicio físico. Su capacidad para inspirar y diseñar programas que vinculen la actividad física con el bienestar integral es clave para fomentar hábitos saludables a largo plazo. De esta manera, la Educación Física se posiciona como una herramienta transformadora, en los espacios escolares y en la comunidad, contribuyendo al desarrollo de estilos de vida activos que impacten positivamente en la salud física, mental y social.

La implementación de una EFC juega un papel decisivo en este proceso, apuesto que proporciona a los estudiantes las herramientas necesarias para mantener un estilo de vida activo, inculcando hábitos saludables desde una edad temprana. La EFC promovida de manera adecuada, los estudiantes aprenden sobre la importancia de la actividad física y adquieren habilidades para gestionar su salud de manera autónoma a lo largo de su vida. Este enfoque pedagógico fomenta la participación activa en actividades deportivas, promueve la conciencia sobre la salud mental y emocional, y enseña a los jóvenes cómo tomar decisiones informadas sobre su bienestar. La EFC, por tanto, ejerce un impacto positivo en el desarrollo físico, y es un elemento clave para la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida, ayudando a crear una cultura de salud que perdure en el tiempo.

4. ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS Y SU IMPACTO EN LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR INTEGRAL

La EFC es un pilar clave para la promoción de una sociedad activa y saludable, proporcionando las herramientas necesarias para que los estudiantes desarrollen habilidades motrices, sociales y emocionales desde edades tempranas. La EFC debe abordarse con un enfoque integral, que considere la formación docente, las infraestructuras y el

acompañamiento pedagógico (Hardman y Marshall, 2009). Este enfoque permite superar las deficiencias estructurales que dificultan su implementación en diversas naciones y contextos educativos.

La EFC desempeña un papel esencial en la formación de ciudadanos activos, fomentando la adquisición de hábitos saludables y la prevención de enfermedades crónicas. Para la OMS (2018), la actividad física regular contribuye a mejorar la salud cardiovascular, reducir los niveles de estrés y fortalecer el sistema inmunológico. La incorporación de programas educativos que promuevan estilos de vida activos desde la escuela es fundamental para combatir el sedentarismo y sus efectos negativos en la salud pública.

Kirk (2010) señala la importancia de diseñar currículos de EFC que sean culturalmente relevantes y adaptados a las necesidades de cada comunidad, lo cual implica incluir actividades que reflejen las tradiciones y preferencias locales, lo que a su vez aumenta la motivación y el compromiso de los estudiantes con la actividad física. Este enfoque contextualizado permite que la EFC sea una herramienta efectiva para promover la cohesión social y el respeto por la diversidad cultural.

El enfoque inclusivo debe ser una prioridad en el desarrollo curricular para abordar las necesidades educativas específicas de cada estudiante, garantizando que todos reciban una educación de calidad. Esto implica asegurar que el sistema educativo sea eficaz, que logre maximizar el rendimiento estudiantil y que los estudiantes alcancen los resultados de aprendizaje esperados, además de desarrollar habilidades y competencias clave. Para alcanzar estos objetivos, es fundamental contar con docentes bien capacitados y motivados, recursos educativos actualizados y adecuados, así como un enfoque pedagógico que considere las necesidades individuales de los estudiantes (Bennasar-García y Silva, 2024).

La investigación de Andrades-Suárez et al. (2022) destacan que la EFC, además de sus beneficios físicos, influye directamente en el desarrollo cognitivo de los estudiantes, mejorando la concentración, el rendimiento académico y las habilidades de resolución de problemas, lo cual demuestra que la actividad física es una herramienta para el bienestar físico y un recurso estratégico para potenciar el aprendizaje y el desarrollo integral. Evaluar cómo la actividad física influye en el rendimiento académico y las funciones ejecutivas de los estudiantes en etapa escolar puede aportar conocimientos con una alta aplicabilidad práctica. En este sentido, se propone introducir innovaciones en los programas educativos. Por lo tanto, el propósito de esta revisión es explorar la literatura científica reciente sobre los niveles de actividad física, el rendimiento académico y las funciones ejecutivas, buscando establecer conexiones entre los beneficios del ejercicio físico y los procesos cognitivos en escolares.

Un enfoque inclusivo en la EFC es necesario para garantizar que todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades o antecedentes socioeconómicos, tengan acceso a experiencias de aprendizaje significativas. Para Whitehead (2010), la Educación Física debe centrarse en la alfabetización física, que abarca el desarrollo de

habilidades motrices y la comprensión de la importancia de la actividad física como parte de un estilo de vida equilibrado. Este enfoque fomenta la autonomía y la participación activa en actividades deportivas y recreativas.

Para optimizar el impacto de la Educación Física en el fomento de hábitos positivos a lo largo de la vida, los currículos deben ser flexibles y adaptativos, permitiendo a los docentes ajustar su enseñanza según las necesidades de los estudiantes (UNESCO, 2015). Por lo tanto, es importante involucrar a los jóvenes en el proceso, asegurándose de que sus intereses y necesidades sean reflejados en los programas, promoviendo así una participación cívica más activa a través de la actividad física. En los indicadores de referencia nacionales, deben especificarse de manera clara y progresiva las expectativas de desarrollo, garantizando que el proceso de aprendizaje se enfoque en el estudiante. La evaluación, tanto formativa como sumativa, debe ser utilizada para fundamentar y mejorar la enseñanza, y la presentación de informes debe seguir un proceso similar al de otras asignaturas, destacando la importancia de una comunicación constante con los padres (Jones, 2006; Metzler, 2005; Le Masurier y Corbin, 2006).

Por su parte, Kirk (2010) señala la importancia de diseñar currículos de EFC que sean culturalmente relevantes y adaptados a las necesidades de cada comunidad. Esto implica incluir actividades que reflejen las tradiciones y preferencias locales, lo que a su vez aumenta la motivación y el compromiso de los estudiantes con la actividad física. Este enfoque contextualizado permite que la EFC sea una herramienta efectiva para promover la cohesión social y el respeto por la diversidad cultural.

En el ámbito escolar, la capacitación docente es un elemento central para el éxito de la EFC, que deben estar equipados con estrategias innovadoras y enfoques pedagógicos que integren la tecnología y las metodologías activas en las clases de educación física. Este tipo de formación garantiza que las actividades sean atractivas, dinámicas y adaptadas a las demandas de la sociedad contemporánea, maximizando su impacto educativo.

La colaboración intersectorial es vital para el fortalecimiento de la EFC. En este sentido, la integración de políticas públicas, el apoyo de organizaciones comunitarias y la participación activa de las familias son factores determinantes para crear una cultura de movimiento en la sociedad. La Educación Física trasciende las aulas, convirtiéndose en un motor de cambio que conecta a las personas con su entorno y promueve una vida más activa y saludable.

5. CONCLUSIONES

La implementación de un enfoque inclusivo en el currículo educativo es fundamental para garantizar una educación de calidad para todos los estudiantes, independientemente de sus condiciones o capacidades.

Un sistema educativo eficaz debe estar diseñado para maximizar el rendimiento estudiantil, asegurando que todos los educandos tengan la oportunidad de alcanzar los resultados de aprendizaje establecidos.

Es esencial que los docentes reciban una formación continua y estén motivados para poder atender de forma adecuada las diversas necesidades de los estudiantes, con el fin de garantizar una enseñanza efectiva.

Los recursos educativos deben estar actualizados y ser accesibles, permitiendo a los docentes contar con herramientas adecuadas para apoyar el aprendizaje de todos los estudiantes, especialmente aquellos con necesidades específicas.

Un enfoque pedagógico inclusivo debe ser flexible y adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes, permitiendo una enseñanza personalizada y diferenciada.

La evaluación continua y la retroalimentación son elementos clave para identificar las necesidades de cada estudiante y adaptar el proceso educativo a sus fortalezas y áreas de mejora. El apoyo a los estudiantes debe ser integral, abarcando el ámbito académico y su bienestar emocional y social, creando un ambiente de aprendizaje inclusivo y de respeto mutuo.

6. RECOMENDACIONES

La EFC se distingue por la capacidad de adaptar programas a las necesidades individuales de los estudiantes, fomentando así la diversidad de actividades y cultivando una actitud positiva hacia la actividad física. Y por reconocer y valorar las diferencias en habilidades, intereses y niveles de condición física entre los estudiantes. Al diseñar programas flexibles, la Educación Física aborda las preferencias y capacidades específicas de cada estudiante, creando un ambiente inclusivo que fomente la participación activa. La diversidad de actividades proporciona opciones para satisfacer una amplia gama de intereses y permite a los estudiantes descubrir y desarrollar sus fortalezas individuales en contextos físicos.

Promover la formación y capacitación continua de los docentes en temas de inclusión educativa, diversidad y pedagogía adaptativa para asegurar una enseñanza de calidad para todos.

Invertir en la actualización y provisión de recursos educativos accesibles y diversos que permitan atender las necesidades particulares de cada estudiante, incluidos materiales adaptados para estudiantes con discapacidades.

Fomentar el uso de tecnologías educativas que favorezcan el aprendizaje inclusivo, permitiendo a los estudiantes interactuar con el contenido de manera flexible y adaptada a sus necesidades.

Diseñar estrategias de evaluación formativa que permitan a los docentes identificar de manera temprana las dificultades de los estudiantes y brindarles el apoyo necesario para superar los obstáculos.

Crear un ambiente escolar que promueva la diversidad, el respeto y la colaboración entre estudiantes, docentes y familias, favoreciendo un sentido de pertenencia y apoyo mutuo para todos los miembros de la comunidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrades-Suárez, K., Faúndez-Casanova, C., Carreño-Cariceo, J., López-Tapia, M., Sobarzo-Espinoza, F., Valderrama-Ponce, C., Villar-Cavieres, N., Castillo-Retamal, F., y Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM*, 23(2), 1-17. <https://doi.org/10.29035/rcaf.23.2.10>
- 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>
- Cisneros Núñez, Y. (2021). Estilo de vida asociado al control de hipertensión arterial y diabetes Mellitus Tipo 2 durante la pandemia de COVID-19 en pacientes del Centro de atención de Urgencias–UCE, LIMA, Periodo: Octubre-Diciembre 2020. [Tesis de grado de pregrado no publicada para optar al título de Médico Cirujano]. Perú. <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/3806/CISNEROS%20NU%c3%91EZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- De La Haye, J., Céspedes, J., Patow, V. y Portos, E. (2019, 30 de septiembre al 4 de octubre). Deporte en diseños curriculares provinciales para profesorado de Educación Física. 13 Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 30 de septiembre al 4 de octubre de 2019, Ensenada, Argentina. [Ponencia]. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.13013/ev.13013.pdf
- Hardman, K., & Marshall, J. (2009). Second World-wide Survey of School Physical Education. Final Report. ICSSPE.
- Jones, C. (2006). From theory to practice: using differentiation to raise levels of attainment. [De la teoría a la práctica: la utilización de la diferenciación para elevar los niveles de logro.] Londres: Learning and Skills Network.
- Kirk, D. (2012). Empowering Girls and Women through Physical Education and Sport – Advocacy Brief. [El empoderamiento de las niñas y las mujeres a través de la educación física y el deporte – Manual de Promoción.] Bangkok: UNESCO: Bangkok.
- Le Masurier, G. y Cirbin, B. (2006). Top 10 reasons for quality physical education. [Los 10 motivos principales de una Educación Física de Calidad.] *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 2006; 77(6).
- López de D'Amico, R., Ho, W., Antala, B., Dinold, M., Benn, T., & Holzweg, M. (2014). Voces Acerca de la Educación Física en América Latina. *Revista Desencuentros*, 11, 6-14.
- Metzler, M. W. *Instruccional models for physical education* (2nd ed.). [Modelos docentes para la educación física (2ª edición).] Scottsdale: AZ, Holcomb Hathaway; 2005
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (5 de octubre de 2022). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- UNESCO (2015): EFA Global Monitoring Report. UNESCO, Paris, 30-37 UNESCO (2015a). Educación Física de Calidad–Guía para los responsables políticos. UNESCO. <https://bit.ly/2RqNGv3>
- Whitehead, M. (2010). The concept of physical literacy. In M. Whitehead (Ed.). *Physical literacy throughout the lifecourse* (pp.10-20). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203881903>