

Estado del Conocimiento y Desafíos de la Educación Física de Calidad en la República Dominicana



ISFODOSU



*Perspectivas desde el Recinto Luis
Napoleón Núñez Molina*



2024

Estado del Conocimiento y Desafíos de la Educación Física de Calidad en la República Dominicana

**Perspectivas desde el Recinto Luis
Napoleón Núñez Molina**

Publicación editada por: Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Pedagógico De Barquisimeto “Luis Beltrán Prieto Figueroa” Dirección del Instituto
Unidad de publicaciones

2024



PUBLICACIÓN FINANCIADA Y EDITADA POR:
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO
“LUIS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”
DIRECCIÓN DEL INSTITUTO
UNIDAD DE PUBLICACIONES

Barquisimeto, Estado Lara, Venezuela

Primera Edición digitalizada

DEPOSITO LEGAL No.: LA2024000392

ISBN: 978-980-7464-54-3

DOI: <https://doi.org/10.46498/upelipb.lib.0031>

©Unidad de Publicaciones UPEL; IPB

© FEDUPEL, Fondo Editorial UPEL Barquisimeto, 2024



E-mail: publicacionesupelipb@gmail.com

+582512544186/2516298

+4245548801

CRÉDITOS

Edición General: Dra. Elba Avila : Jefa de la Unidad de Publicaciones de la UPEL IPB

Diseño y Diagramación: Prof. Benito Loaiza UPEL IPB, Venezuela

Apoyo Técnico: Lic. Alejandro Vásquez , UPEL, Venezuela

El contenido del presente libro ha sido arbitrado por un comité científico nacional e internacional mediante el método doble ciego y apoyado en un riguroso instrumento de revisión formativa.

<https://investigacion-upelipb.com/instrumentos-de-arbitraje/>

© 2024 Publicado por: La Unidad de Publicaciones del Instituto Pedagógico de Barquisimeto UPEL-IPB), Los autores/as conservan los derechos de autor y ceden al organismo antes referido el derecho de la primera publicación, con acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Attribution 4.0 International, CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite el uso no comercial, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada.



**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
EXPERIMENTAL LIBERTADOR**

(UPEL)

Rector

Dr. Raúl López Sayago

Vicerrectorado de Docencia

Dra. Doris Pérez Barrientos

Vicerrectorado de Investigación y Postgrado

Dra. Moraima Estévez

Vicerrectora de Extensión

Dra. María Teresa Centeno

Secretaría

Dra. Nilva Liuval de Tovar

Directora de Publicaciones

Dra. María Eugenia Carrillo

**AUTORIDADES DEL INSTITUTO PEDAGÓGICO DE
BARQUISIMETO (IPB)**

Director Decano

Dr. Nelson Silva

Subdirectora de Docencia (E)

Dra. María Elena Méndez

Subdirectora de Investigación y Postgrado

Dra. Mercedes Moraima Campos

Subdirector de Extensión

Dr. Oscar Chapman

Secretaría (E)

Dra. Norelvis Saturnini

Jefa de la Unidad de Publicaciones

Dra. Elba Ávila

Estado del Conocimiento y Desafíos de la Educación Física de Calidad en la República Dominicana

Perspectivas desde el Recinto Luis
Napoleón Núñez Molina



ISFODOSU



AUTORES

Ph.D. Miguel Israel Bennasar García
Dr. Luis Miguel Pacheco Ferreira
Dr. Ricardo García Quezada
Dr. Rudy Gilberto López Guillén (†)
Juan Francisco Cruceta Gutiérrez, M.A.
Epifania De Los Reyes Mariano Burgos, M.A.
Lic. Denisse Almonte Martínez
Lic. José Rafael Portes Peña
Lic. Oliver José Reyes Veras
Lic. Edgar Andrés Polanco Ramos
Lic. Franyeli Mercedes Valerio
Lic. Winder Ramón Ulloa Guaba
Lic. Carlos Augusto Almonte Indalecio

Lic. Angela Jeannette Jean García
Lic. Elvin Vidal Mercedes
Lic. Oneiry Castillo Pérez
Lic. José del Carmen Rodríguez Pichardo
Lic. Santa Santos Félix
Lic. Andersson Durán Durán
Lic. Cristhian José Rodríguez Hernández
Lic. Winston Rafael Arias Veras
Lic. Denis Díaz Castillo
Lic. María Brito Emilia Cruceta
Lic. Yamelis Jiménez Guzmán
Lic. Eddy Miguel Carrasco
Lic. Juan Manuel Piña Romero
Lic. Leidy Laura Ramos Peralta

DEDICATORIA

A Dios, cuya gracia y guía han sido la fortaleza en este camino, expresamos. Que este logro sirva como un testimonio de nuestra fe y del compromiso inquebrantable de actuar conforme a su voluntad en cada paso que damos.

A los estudiantes del sistema educativo de la República Dominicana, quienes con su entusiasmo y perseverancia se posicionan como el motor del cambio hacia un futuro promisorio. Su dedicación debe seguir siendo un faro que ilumine el camino hacia el desarrollo integral y el éxito.

A los docentes dominicanos, pilares fundamentales en la formación de hábitos saludables y en la promoción del bienestar físico y mental en la niñez, adolescencia y juventud. Su inquebrantable compromiso con la enseñanza y su pasión por la Educación Física son inspiración constante para que las generaciones futuras alcancen su máximo potencial.

Al público en general, por reconocer y respaldar la importancia de la Educación Física como un componente esencial del desarrollo humano integral. Su apoyo es crucial para fortalecer nuestra misión de promover una Educación Física de Calidad y estilos de vida activos y saludables, esenciales para el progreso social de la República Dominicana.

Con esta obra, reiteramos nuestra gratitud y reafirmamos nuestro compromiso de contribuir al fortalecimiento del sistema educativo, impulsando una Educación Física de Calidad que transforme vidas y fomente el bienestar integral.

Los autores

AGRADECIMIENTO

Asumir el desafío de la investigación es una de las labores más meticulosas y trascendentales para cualquier investigador. Este proceso es esencial para estructurar y conectar los elementos que hacen comprensible el objeto de estudio, y el éxito de dicho esfuerzo depende, en gran medida, de la elección adecuada y la aplicación rigurosa de los métodos y técnicas empleados.

Nuestro agradecimiento a todas las personas que contribuyeron al desarrollo exitoso del Diplomado en Educación Física de Calidad en el sistema educativo de la República Dominicana, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, 2ª cohorte. Han sido clave para consolidar este esfuerzo académico, sentando bases sólidas para el fortalecimiento de la Educación Física de calidad en el país.

A las autoridades del Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña por su valioso apoyo y dedicación ejemplar:

Dra. Nurys González Durán, Rectora.

Dra. Andrea Paz, Vicerrectora de Investigación y Posgrado.

Angelquis Milena Aquino Gómez,

M.A., Directora Docente Vicerrectoría de Investigación y Postgrado.

Dr. Bismar Galán, Director de Postgrado y Educación Permanente.

Dra. Maribel Núñez, Coordinadora de Postgrado y Educación Permanente.

A las autoridades del Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, cuyo respaldo invaluable y constante ha sido fundamental para el éxito de este proyecto:

Dr. David Arístides Capellán Ureña, Vicerrector Ejecutivo.

Alejandrina Miolán Cabrera, M.A., Directora Académica.

Víctor Manuel Méndez Abreu, M.A., Director Administrativo.

Yosiris Yudelka Toribio Campos, M.A., Encargada de la División de Postgrado y Educación Permanente.

A diversas personas involucradas en el proceso, cuya colaboración y apoyo fueron fundamentales para el éxito de este diplomado:

Sra. Bichenia Fernández, secretaria de la Encargada de la División de Postgrado y Educación Permanente, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina.

Sra. Elizabeth Ureña Portes, Auxiliar administrativo.

Sr. José Antonio Castillo (Anton), Encargado de Mantenimiento.

Sres. Iván Guzmán, Roberto Santiago y Amaury Santos, valioso equipo de apoyo tecnológico.

Al Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, extendemos nuestro más sincero agradecimiento por habernos brindado la oportunidad invaluable de llevar a cabo esta iniciativa educativa. Su compromiso con la excelencia y su disposición para abrir las puertas de su institución fueron fundamentales para garantizar el éxito del diplomado, lo cual refleja su compromiso con la educación superior y reafirma su papel como catalizador en el desarrollo integral de los estudiantes dominicanos.

Reconocemos enormemente el impacto de su apoyo en la mejora de la Educación Física en el sistema educativo nacional. Este compromiso inquebrantable continúa siendo una fuerza transformadora que fortalece la educación en nuestro país y asegura un futuro prometedor para las generaciones venideras.

ÍNDICE

	AUTORES	3
	DEDICATORIA	4
	AGRADECIMIENTO	5
	TABLA DE CONTENIDO	7
	EDITORIAL	10
	INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO 1	CREANDO LAPROS DE CAMBIOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ACTUAL	17
	<i>1.1 La Investigación en la Educación Física de Calidad</i>	18
	<i>1.2 Nuevos horizontes que fortalecen la Educación Física a través de la calidad educativa</i>	25
	<i>1.3 Análisis de la práctica de actividad física y la alimentación a través del Cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida de los Alumnos (CIEVA)</i>	29
	<i>1.4 Tabla de los resultados del análisis de datos obtenidos con el CIEVA, analizados mediante el SPSS</i>	31
	<i>1.5 Las políticas públicas educativas y su impacto en la Educación Física</i>	32
	REFERENCIAS	35
CAPÍTULO 2	IMPLICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD	39
	<i>2.1 Sueño y actividad física</i>	40
	<i>2.2 Promocionando Estilo de Vida Saludable</i>	45
	<i>2.3 El rol de la Educación Física de Calidad en el desarrollo integral del estudiante</i>	51
	<i>2.4 El impacto de una Educación Física de calidad en la salud de los estudiantes</i>	57
	<i>2.5 ¿Qué hacer para la promoción de una EFC?</i>	61
	<i>2.6 La inclusión en la Educación Física</i>	63
<i>2.7 Políticas educativas para cumplir con una Educación Física de Calidad</i>	69	
	REFERENCIAS	72

CAPÍTULO 3	EXPERIENCIA SOBRE LA PRÁCTICA PROFESIONAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD EN REPÚBLICA DOMINICANA	76
	<i>3.1 El docente como líder motivacional en la promoción de buenas prácticas y la creación de políticas públicas.</i>	77
	<i>3.2 Uso de las Tecnologías en la práctica de la Educación Física</i>	79
	<i>3.3 La Educación Física Inclusiva adaptada al currículo dominicano</i>	83
	REFERENCIAS	87
CAPÍTULO 4	INTEGRANDO NUEVOS CONOCIMIENTOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	89
	<i>4.1 Nuevos conocimientos de Educación Física de Calidad</i>	90
	<i>4.2 Vivir una vida activa y saludable</i>	91
	<i>4.3 Explorando las políticas públicas en una Educación Física de Calidad</i>	93
	<i>4.4 Ciclo de la política pública: promover la actividad física en los centros educativos</i>	95
	<i>4.5 Investigación educativa, beneficios Para el siglo XXI para una educación de calidad</i>	97
REFERENCIAS	99	
CAPÍTULO 5	UN ESPACIO PARA TODOS A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD	101
	<i>5.1 Educación Física Inclusiva</i>	102
	<i>5.2 Las bases de la educación física inclusiva.</i>	103
	<i>5.3 Políticas públicas</i>	107
	<i>5.4 Análisis de leyes y políticas que promueven la inclusión.</i>	108
	<i>5.5 Casos de éxito en la implementación de normativas</i>	110
	<i>5.6 El impacto de la música y el movimiento en la Educación Física Inclusiva</i>	111
	<i>5.7 Investigación sobre la educación física inclusiva</i>	113
REFERENCIAS	114	

CAPÍTULO 6	UNA MIRADA CRÍTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD EN LA REPÚBLICA DOMINICANA	116
	6.1 Cuerpo sano	117
	6.2 Cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida de los Alumnos (CIEVA)	125
	6.3 El deporte como estilo de vida.	131
	6.4 Mejora de la práctica profesional	137
	6.5 Actividad Física y sus niveles	143
	6.6 Construyendo hábitos saludables	149
	REFERENCIAS	153
CAPÍTULO 7	EN BUSCA DE UN NUEVO HORIZONTE A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD	159
	Introducción	160
	7.1 Lo que conlleva una Educación Física de Calidad según la UNESCO (2015).	164
	7.2 Propuesta de políticas públicas para contribuir a la calidad de la Educación Física en República Dominicana	168
	7.3 Influencia de los agentes y modelos sociales en la práctica de actividad física.	176
	7.4 La investigación científica en Educación Física	180
	7.5 Innovación en la Educación Física	185
	REFERENCIAS	188
CAPÍTULO 8	MÁS ALLÁ DE LAS AULAS	193
	8.1. Capacitaciones de los profesores de Educación Física de Calidad	194
	8.2 Bases que sustentan la Educación Física de Calidad	195
	8.3 Información de los datos	200
	8.4. De la teoría a la práctica	201
	8.5 Propuesta de política pública	207
	8.6 Investigación científica en el contexto de la Educación Física de Calidad (EFC)	209
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	215
	CONCLUSIONES	220
	SOBRE LOS AUTORES	222

Editorial

La Educación Física como disciplina pedagógica y didáctica, constituye un puente hacia el desarrollo integral del ser humano, en el que se forjan habilidades físicas, valores sociales y hábitos saludables. En la República Dominicana, esta área enfrenta el reto de transformarse en un espacio educativo de calidad que responda a las demandas del currículo e impacte de manera positiva en la vida de estudiantes, docentes y comunidades. En este sentido, el Libro: Estado del Conocimiento y Desafíos de la Educación Física de Calidad en la República Dominicana: Perspectivas desde el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina se erige como un aporte significativo para comprender y enfrentar estos retos desde una perspectiva académica sólida y con un enfoque en el impacto social.

Esta obra es fruto del Diplomado en Educación Física de Calidad en el Sistema Educativo de la República Dominicana, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, 2ª cohorte. Una iniciativa diseñada con el propósito de generar conocimientos, fortalecer competencias pedagógicas e incentivar el liderazgo en los participantes para promover transformaciones significativas en sus entornos laborales y sociales. El diplomado, desarrollado bajo los estándares más altos de calidad académica, ha permitido a educadores e investigadores explorar las múltiples dimensiones de la Educación Física de Calidad y su capacidad para impactar el sistema educativo nacional, lo cual es innegable, por cuanto fomenta el desarrollo de una ciudadanía más saludable, equitativa y consciente del papel transformador que juega la educación.

En este valioso esfuerzo, el Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU) ha sido un aliado fundamental. Su

compromiso incondicional con la formación de docentes de excelencia lo posiciona como una de las principales instituciones académicas del país. Desde su creación, ISFODOSU ha demostrado ser un pilar en la construcción de una educación inclusiva y de calidad, apostando por programas innovadores que responden a las necesidades actuales y futuras del sistema educativo dominicano. Este libro es un testimonio de ese compromiso y un reflejo del impacto positivo que la institución ejerce en la academia dominicana y en la sociedad.

Al abordar el estado del conocimiento y los desafíos de la Educación Física en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, esta obra traza un mapa que ilumina el camino hacia la consolidación de una Educación Física de Calidad en el país. Con un enfoque que combina análisis crítico, propuestas pedagógicas y experiencias prácticas, el libro inspira a los lectores, y les brinda herramientas concretas para contribuir a esta transformación educativa.

Que esta obra sea un punto de partida para nuevas investigaciones, debates y acciones que fortalezcan el sistema educativo dominicano y posicionen a la Educación Física como un motor esencial para el desarrollo humano y social en nuestra importante nación.

Ph.D. Miguel Israel Bennasar García
Coordinador del Diplomado en Educación Física de Calidad en el
Sistema Educativo de la República Dominicana
Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña
Recinto Luis Napoleón Núñez Molina
miguel.bennasar@isfodosu.edu.do
<https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

INTRODUCCIÓN

El presente Libro: Estado del Conocimiento y Desafíos de la Educación Física de Calidad en la República Dominicana: Perspectivas desde el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, surge como un aporte fundamental en el marco del Diplomado en Educación Física de Calidad en el Sistema Educativo de la República Dominicana, 2ª cohorte. Esta obra compila conocimientos, investigaciones y experiencias significativas y traza un horizonte claro hacia el fortalecimiento de la Educación Física como una disciplina pedagógica y didáctica esencial para el desarrollo integral de los estudiantes y la transformación del sistema educativo nacional.

A lo largo de ocho capítulos, el libro aborda importantes temas que combinan teoría, práctica e innovación en el ámbito de la Educación Física de Calidad (EFC). Su estructura permite a los lectores adentrarse en un análisis crítico y fundamentado de las políticas públicas, las prácticas pedagógicas y los enfoques inclusivos que potencian esta disciplina. Cada capítulo se convierte en un espacio de reflexión y propuesta, diseñado para guiar a los educadores, investigadores y responsables de políticas hacia la implementación de estrategias efectivas y sostenibles.

En el Capítulo 1, se exploran los cambios necesarios para transformar la Educación Física actual, destacando la importancia de la investigación educativa y el análisis de estilos de vida estudiantiles mediante herramientas como el CIEVA.

El Capítulo 2 detalla la relación entre estilos de vida saludables, inclusión y políticas educativas, señalando el impacto de una EFC en la salud y el desarrollo integral.

El Capítulo 3 reúne experiencias prácticas de profesionales en el ámbito, destacando el uso de tecnologías y el papel del docente como líder en la promoción de buenas prácticas.

El Capítulo 4 integra conocimientos novedosos sobre cómo vivir activamente y explorar las políticas públicas necesarias para una Educación Física de Calidad adaptada al siglo XXI.

El Capítulo 5 se centra en la Educación Física Inclusiva, analizando su base normativa y presentando casos de éxito que reflejan como esta disciplina puede ser un espacio accesible para todos.

En el Capítulo 6, se ofrece una mirada crítica al estado actual de la Educación Física en el país, basada en el análisis de hábitos saludables, deporte y niveles de actividad física.

El Capítulo 7 apunta hacia un nuevo horizonte, vinculando las propuestas educativas con estándares internacionales, como los de la UNESCO, y destacando la relevancia de la investigación científica.

El Capítulo 8 lleva la reflexión más allá de las aulas, abordando la capacitación docente, la implementación de políticas públicas y la conexión entre teoría y práctica en el contexto de la EFC.

Este libro busca ser una referencia académica y práctica y un llamado a la acción para transformar la Educación Física en un proceso inclusivo, interactivo y de impacto social. Con una visión integral, invita a los lectores a sumarse al compromiso de elevar la calidad educativa en la República Dominicana y a reconocer el papel del Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU) como un aliado incondicional en la formación de profesionales comprometidos con la excelencia académica y el desarrollo humano.

CAPÍTULO 1

CREANDO LAPROS DE CAMBIOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ACTUAL



AUTORES

Licda. Denisse Almonte Martínez[1]

Lic. José Rafael Portes Peña[2]

Lic. Oliver José Reyes Verás[3]

Ph.D. Miguel Israel Bennasar García[4]

Juan Francisco Cruceta Gutiérrez, M.A.[5]

Epifania Mariano Burgos, M.A.[6]

Dr. Ricardo García Quezada[7]

Dr. Rudy Gilberto López Guillén (†)[8]

Dr. Luis Miguel Pacheco Ferreira[9]

[[[1] denissealmonte23@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0002-8655-4148>

[1] joserafael9909@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0003-4915-8645>

[1] oliverjose210@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0003-3967-0135>

[1] miguel.bennasar@isfodosu.edu.do- <https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

[1] juan.cruceta@isfodosu.edu.do- <https://orcid.org/0000-0003-0411-3427>

[1] epifania.mariano@isfodosu.edu.do-<https://orcid.org/0000-0003-3268-9044>

[1] ricardo.garcia@isfodosu.edu.do-<https://orcid.org/0000-0002-6302-5024>

[1] rudy.lopez@isfodosu.edu.do- <https://orcid.org/0000-0002-5671-2061>

[1] luis.pacheco@isfodosu.edu.do- <https://orcid.org/0000-0002-5153-0816>

1.1 La Investigación en la Educación Física de Calidad

Investigar es sinónimo de indagar, conocer y descubrir. Por ello, en el ámbito de la Educación Física, es importante fomentar el crecimiento de todos los involucrados. Resulta indispensable comprender en qué medida la investigación científica contribuye a mejorar la calidad educativa. En la educación actual y más específicamente en la Educación Física de Calidad (EFC), los profesores cargan con una gran responsabilidad, porque de ellos dependen muchos factores decisivos como el desarrollo integral, físico y emocional de sus estudiantes.

Para Brito et al. (2021), el término investigar abarca todos los elementos que producen mejoras en el campo educativo, promoviendo el crecimiento a través de propuestas basadas en el que hacer, es decir en el accionar del educador.

Esto deja mucho que entender sobre la posición del profesor frente a las necesidades del entorno escolar, centrándose en el rol que debe asumir para poder buscar posibles soluciones a problemáticas identificadas o mejoras.

Tandazo et al. (2023) expresa que para ser un profesor se debe de pasar un proceso en el cual vas adquiriendo un sin número de conocimientos. Estos serán esenciales a la hora de que llegues a un centro educativo. Ser un buen profesor radica en las huellas que dejas en tus estudiantes. A medida que pasa el tiempo, esto va a depender del carisma, la conectividad con los estudiantes y las estrategias que hayas implementado para impartir las clases.

Los estudiantes consideran que un buen profesor es aquel que piensa en el desarrollo de ellos, implementando estrategias que mejoren

el rendimiento, la inclusión, motivación, integración y lo más importante el disfrute de estos. Para la sociedad y el entorno en que se encuentra el centro, un buen profesor es aquel que en sus estudiantes tiene una influencia positiva que al momento de escuchar su nombre llegan recuerdos inolvidables.

Un buen profesor va más allá de impartir clases; implica cumplir con sus deberes de la mejor manera posible, dejando una huella en sus alumnos. Un buen profesor debe ser una persona íntegra y carismática, capaz de mantener el orden en el aula y gestionar las actividades del centro. Además, es fundamental que cree un ambiente propicio para que sus estudiantes adquieran un conocimiento significativo y enriquecedor.

La responsabilidad del profesor de educación física en el sistema educativo conlleva grandes adaptaciones. Para Bennasar-García et al. (2022), la responsabilidad del profesor es implementar sus clases con el nivel científico elevado, permitiéndole estar más allá de la base, logrando así mayor motivación colectiva y desarrollando más las actividades físicas en la sociedad, siendo preventiva para mantener su salud adecuada. Por tal razón, la investigación en la cotidianidad del profesor, permite que este adquiera un mejor enfoque de las necesidades individuales de cada aprendiz y pueda implementar en la práctica estrategias y metodologías adecuadas, para acatar la atención de cada uno, y de tal modo cumplir con los lineamientos de una educación estandarizada en todos los niveles de formación.

Vásquez et al. (2023) sostiene que para que la educación sea de calidad, su dependencia radica en la formación de los profesores y la inserción de los estudiantes al proceso de formación continua; es por ello por lo que se hace indispensable la preparación de estos para que puedan mejorar la praxis educativa a través de la investigación

académica, recordando que se deben acondicionar ambientes favorables para poder obtener resultados factibles en la calidad de los aprendizajes.

Ahora bien, se preguntarán cuáles son esos elementos que comprenden una EFC en el sistema educativo actual, López-D'Amico (2019) señala algunos términos como la inclusión de todos, sin importar aspectos de género, raza o color, además especifica que un dato de suma vitalidad es la flexibilidad curricular, está con la finalidad de que el docente pueda atender necesidades especiales e individualizadas en el contexto escolar. Además, resalta que el principal objetivo es que los estudiantes puedan aprender nuevos hábitos y estilos de vida activos y saludables, estos determinándose por patrones o por comportamientos positivos en su óptimo desarrollo.

Desde el punto de vista de Yañez et al. (2023) para convertir la educación física tradicional en EFC, no solo radica en la mejora de la condición física; va más allá de eso, y se debe mencionar que, para que haya nuevos cambios en las vidas de los estudiantes, se necesita la implicación de elementos esenciales como la salud mental, efectos positivos en el desarrollo cognitivo y social, resaltando que lo más importante de esto son los beneficios que se puedan adquirir.

Para ser investigador científico, requiere elementos o pasos con los que debe cumplir. El profesor Miguel Israel Bennasar García, en el módulo inicial, nos explicó que lo primero que se debe hacer es crear un perfil único que nos identifique dentro del mundo investigativo, es decir como si fuese una cédula o un carnet personal.

El primer paso consiste en acceder a un buscador, como *Google*, y escribir el término *Orcid* (Open Researcher and Contributor ID) . A continuación, deberás registrarte para crear una cuenta, completando correctamente los campos solicitados, que incluyen tu nombre, apellidos y dirección de correo electrónico (se recomienda utilizar la más

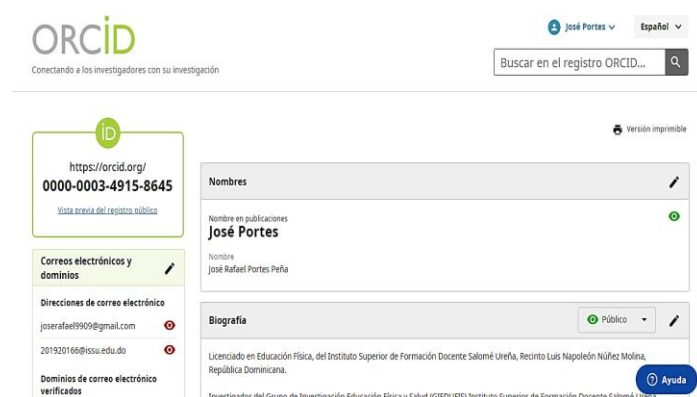
frecuente). Después, confirma el correo electrónico proporcionado y, si lo consideras necesario, puedes añadir un correo adicional, aunque este último paso es opcional.

Después de completar estos campos, se debe establecer una contraseña de seguridad que contenga al menos 8 caracteres y al menos un número. Además, hay un apartado para indicar la organización a la que perteneces, como una universidad, ministerio, centro educativo o empresa, así como el departamento y el cargo que ocupas en esa institución. Es importante destacar que estos pasos pueden omitirse si no tienes afiliación a una organización.

Otro paso es el de agregar los ajustes de visibilidad para que las demás personas que desean seguirte o encontrarte por la web puedan hacerlo con mayor facilidad; todo dependerá de cuales sean tus prioridades. Finalmente, el interesado acepta los términos de uso del Orcid, ofreciendo bajo su consentimiento el procesamiento de los datos colocados en cada paso, y confirmando que no es un robot para poder completar satisfactoriamente el registro de las informaciones proporcionadas.

Por lo tanto, es necesario citar a López y León (2021) para comprender el término Orcid, que se refiere a un identificador exclusivo que asigna a los investigadores científicos y vincula sus publicaciones, ya sean artículos o libros. Esto ayuda a evitar confusiones relacionadas con la autoría científica de cada investigador.

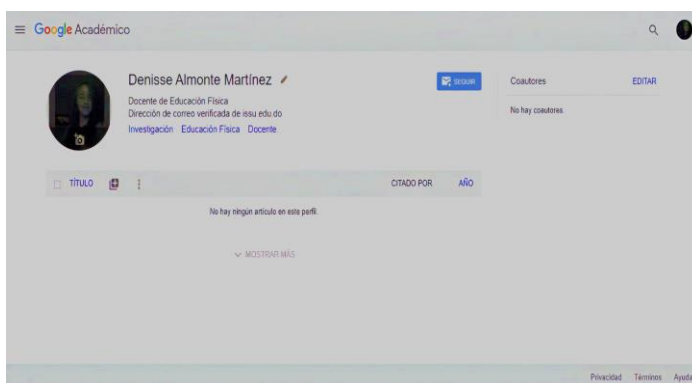
El sistema de Orcid es uno de los más populares con su gran capacidad de integración conectadas a las plataformas bibliográficas, gestores editores y otros medios que se utilizan para identificar a los autores e investigadores. Por lo tanto, se destaca la importancia de que los investigadores conlleven su identificación correcta y su perfil actualizado con las normas y sus investigaciones ya publicadas.



Nota: Posterior a las instrucciones creamos nuestro perfil del ORCID.

Google Académico es una herramienta muy útil para los investigadores, ya que permite encontrar y publicar múltiples estudios, lo que amplía el acceso a una variedad de información y publicaciones. Una de sus características más destacadas es que facilita la optimización de trabajos de calidad presentados en la plataforma, lo que resulta especialmente práctico para quienes están comenzando en el ámbito de la investigación.

Para Franco-Pérez (2023), Google Académico es una herramienta de búsqueda bibliográfica gratuita que facilita la investigación en múltiples fuentes y diversas disciplinas. Además, permite un mayor impacto de las publicaciones al identificar las citas recibidas, lo que contribuye a que otros investigadores y usuarios conozcan el trabajo realizado.



Nota: Posterior a las instrucciones creamos nuestro perfil de Google Académico.

El ser humano, por naturaleza, es curioso y tiene un impulso constante por explorar y conocer nuevas ideas. Esta inclinación ha llevado al desarrollo de la investigación científica, un proceso mediante el cual se recolectan y construyen nuevos conocimientos, mejorando las capacidades cognitivas para abordar situaciones o problemáticas que afectan nuestro entorno. La investigación científica es fascinante, pues no solo proporciona respuestas a interrogantes que parecían no tener solución, sino que también permite presentar, de manera ordenada, los pasos para resolver dichos problemas.

Paragua et al. (2022) y Serrano et al. (2017), sostienen que la investigación científica es un proceso creativo que permite encontrar respuestas y soluciones a problemas sociales, mediante la consulta de información científica o empírica. Este proceso también es clave en la educación física, ya que permite al docente investigar y comprender las situaciones que ocurren en el contexto escolar y social. A través de la investigación, se pueden identificar herramientas que ayuden a ofrecer soluciones efectivas a los desafíos que enfrentan los estudiantes en el ámbito físico y social.

En el campo de la Educación Física, la investigación no siempre requiere consultar fuentes científicas complejas para abordar los

problemas cotidianos. A veces, situaciones simples como la falta de un espacio adecuado para las clases prácticas de educación física en los centros educativos pueden ser resueltas mediante la colaboración y la búsqueda de apoyo de las autoridades del centro. Sin embargo, a pesar de que la investigación puede parecer teóricamente compleja, en la práctica, se demuestra que no lo es tanto. El verdadero desafío radica en aplicar la teoría a la práctica, lo cual requiere tiempo, dedicación y disposición. Desafortunadamente, muchos docentes no se sienten preparados para asumir este reto y no se arriesgan a involucrarse en el proceso investigativo, limitando así el crecimiento de su conocimiento y su capacidad de innovación.

García y Suniaga (2024) plantean que, para impulsar una EFC en el sistema educativo, es necesario llevar a cabo un cambio profundo y adoptar una visión integral de la asignatura. Este enfoque debe ir más allá de la práctica deportiva, abarcando también aspectos cruciales como la actividad física recreativa para la salud y la educación en valores. Esta visión promueve un mayor compromiso por parte de los docentes y fomenta la investigación dentro de este ámbito del conocimiento.

La EFC tiene varios objetivos esenciales, como fomentar estilos de vida saludables, promover una alimentación equilibrada y facilitar la adopción de nuevos hábitos positivos. Se busca que los estudiantes tomen conciencia sobre la importancia de cuidar su salud y adquieran herramientas que les permitan tomar decisiones informadas para mejorar su bienestar. Como señalan Calpa-Pastas et al. (2019), una alimentación saludable, la actividad física regular y el manejo adecuado del estrés son componentes fundamentales de un estilo de vida saludable.

Cuando un estudiante aprende a reconocer la importancia de estos hábitos saludables, comienza a poner en práctica lo aprendido,

estableciendo cambios como dormir más temprano, participar en actividades físicas de mayor intensidad y mejorar la combinación de alimentos, como proteínas, carbohidratos y fibras. Estos son ejemplos concretos de cómo la investigación aplicada en la educación física puede transformar los hábitos y la salud de los estudiantes.

Además, la investigación científica en Educación Física tiene el potencial de promover una mayor divulgación de conocimientos y experiencias, lo que a su vez contribuye a mejorar la enseñanza y el aprendizaje en este campo. La redacción científica juega un papel crucial en este proceso, pues debe ser clara, precisa y concisa para transmitir correctamente los hallazgos y garantizar que los lectores comprendan fácilmente los resultados. Según Serrano (2018), la redacción científica es la mejor vía para dar a conocer los conocimientos generados a partir de investigaciones propias, y forma parte integral de las estrategias de enseñanza-aprendizaje, convirtiéndose incluso en un instrumento de evaluación.

Hoy en día, existen múltiples formas de dar formato a un trabajo y reconocer las producciones de otros, lo cual aumenta la veracidad y el rigor de una investigación. Sin embargo, es fundamental respetar los derechos de autor y evitar el plagio, lo que implica citar adecuadamente las fuentes. Las normas APA (American Psychological Association), en su séptima edición, son las más recomendadas para la correcta citación en los manuscritos académicos.

De acuerdo con Moreno y Carillo (2020), citar correctamente no solo implica reproducir información de otros, sino dar el debido crédito a los autores de las ideas, permitiendo el ejercicio del conocimiento humano y contribuyendo al avance académico.

1.2 Nuevos horizontes que fortalecen la Educación Física a través de la calidad educativa

La Educación Física se ha convertido en una parte esencial del desarrollo integral de los estudiantes en un entorno educativo en constante cambio. Se puede tener un impacto significativo en la adquisición de habilidades físicas, emocionales y cognitivas de los alumnos mediante la adopción de enfoques innovadores y la búsqueda continua de mejoras en la calidad educativa. Esta disciplina mejora el bienestar físico y las habilidades, tales como el trabajo en equipo, resiliencia, manejo de emociones y adquisición de nuevas actitudes.

Según Tandazo et al. (2023), la Educación Física es una rama pedagógica que permite comprender la anatomía humana desde diferentes puntos físicos visibles, logrando la educación integral del cuerpo humano, contribuyendo al estudiante a cuidar su salud mental y formación deportiva.

Para Espinosa y Cebamanos (2016) la asignatura de Educación Física se basa en transmitir los aprendizajes escolares antes, durante y después de la vida dentro del sistema educativo, accediendo a los conocimientos que lo relacionan con la vida y cómo ver la escuela como una transformación social.

Debido a esto, para tener una EFC se debe conocer lo que es la calidad en el sistema educativo. La calidad educativa permite que el proceso sea de mayor enriquecimiento, satisfaciendo las demandas de aprendizajes de los alumnos. Así mismo lo señala Martínez y Rodríguez (2024), indicando que la calidad educativa es el desempeño de todos los estándares e indicadores que el alumno debe lograr de ciertas formas o factores, permitiendo por naturaleza que se puedan comprar. Los estándares de calidad son indicadores de logros cuyo propósito es guiar,

dar seguimiento y observar los avances de los conocimientos adquiridos de los actores educativos que permitan al sistema educativo.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2011), señala que la calidad en la educación se refiere al cumplimiento de ciertas características y factores comunes. Al ser de esta naturaleza, es posible realizar comparaciones, lo que nos lleva a la discusión sobre estándares e indicadores de calidad.

Los estándares de calidad son criterios establecidos que definen lo que se espera alcanzar en un sistema educativo. Su función es guiar y ayudar a los diferentes involucrados en el proceso educativo, como maestros, estudiantes y administradores. Además, estos estándares sirven para supervisar y evaluar las acciones y resultados de estos actores en el sistema educativo, asegurando que se cumplan las expectativas y se mejore la calidad de la educación (Martínez y Rodríguez, 2024).

Acuña y Pons (2018) describen como la calidad educativa comienza desde la mejora de la infraestructura, equipamiento en las aulas, incorporación de las TIC y el desempeño docente, que son factores determinantes en la calidad educativa. Aunque muchos tienden a culpar a los docentes por la calidad educativa, quitándole la responsabilidad a los gobiernos e instituciones educativas.

No obstante, la EFC es el arte de educar a través de los movimientos. Por ende, es la formación cognitiva y motriz de un individuo mediante el movimiento como medio general. Toma como medios específicos el juego, el deporte, la danza y la gimnasia como elementos fundamentales para su desarrollo.

Por lo tanto, para lograr una EFC es eficaz que se integren el enfoque integral, inclusivo y participativo comunitario. Esto se logra con la combinación de un currículo diversificado, educación continua del

docente y una infraestructura adecuada para dar la calidad necesaria en las clases.

A consecuencia, según la UNESCO (2015) expresó que Educación Física de Calidad actúa como una perspectiva del compromiso con la actividad física y el deporte a paso de la vida de los estudiantes, obteniendo aún mayores beneficios para su vida y su diario vivir. La práctica del aprendizaje que se le brinda a los niños y adolescentes mediante las clases de Educación Física debe permitir adquirir nuevas habilidades psicomotrices, comprensión cognitiva, aptitudes sociales y emocionales que el ser humano necesita en su vida de práctica activa.

Lo más importante es que el papel de la EFC va más allá del espacio para el juego o la actividad física, sino como instrumento para el desarrollo integral de los estudiantes, formando y transformando a los aprendices en la esencia plena de la sociedad y poniendo en práctica valores. Estos aportan significativamente en sus vidas habilidades de suma vitalidad en cuanto al bienestar personal se refiere.

Utilizando la práctica activa, se desarrolla en los estudiantes una vida más sana y una salud físicamente adecuada, permitiendo el auge de mejoramiento de las competencias psicomotrices, cognitivas, sociales y emocionales. Por lo tanto, esto logra un ambiente donde ellos aprenden a verse a sí mismos, a trabajar en equipo, a controlar las emociones y a mejorar su actitud positiva mediante actividades deportivas y ejercicios.

A lo largo de los años, la Educación Física ha experimentado un notable desarrollo, convirtiéndose en una herramienta transformadora que va más allá de los movimientos y el deporte. Esta disciplina fomenta el pensamiento crítico y promueve un estilo de vida equilibrado y saludable, ayudando a los individuos a reflexionar sobre su bienestar.

Cuando se habla de nuevos horizontes se debe pensar en lo que se puede alcanzar más allá de lo que se ve o se cree; por lo tanto, pensar

solo en el juego, deporte, recreación y otros elementos cuando se habla de Educación Física de Calidad no es lo idóneo, porque no se estaría persiguiendo el objetivo principal, que es la formación de personas integrales y comprometidas con el desarrollo para el bien de la sociedad. Moldear a los estudiantes con EFC desde la niñez puede aportar oportunidades de empatía, colaboración, trabajo en equipo y otras acciones que lo guían a una vida más activa, sana y emocional mientras convive con los demás.

1.3 Análisis de la práctica de actividad física y la alimentación a través del Cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida de los Alumnos (CIEVA)

El sedentarismo y la inactividad física son cada vez más comunes entre los adolescentes dominicanos. Varios autores han analizado esta problemática. Por ejemplo, Pacheco (2024) informó que el 82.49% de las adolescentes y el 69.51% de los adolescentes son inactivos. En el estudio de Ventura-Cruz et al. (2023), estas cifras son aún más preocupantes, con un 88.8% de inactividad en las féminas y un 77.1% en los varones. Por su parte, Zamora-Mota et al. (2023) señalaron que el sedentarismo supera el 83% en ambos sexos.

En busca de seguir conociendo resultados en contextos más específicos, se procedió a elegir el Cuestionario Internacional Sobre El Estilo De Vida De Los Alumnos (CIEVA). Dentro de las variables que se pueden pedir con este cuestionario, se eligió la de actividad física, permitiendo con esas identificar los estudiantes adolescentes sedentarios y activos en el Colegio Padre Fortín.

Para la aplicación del CIEVA, se redactó una carta solicitando permiso al Colegio Padre Fortín. Una vez enviada, se explicó al director del Colegio los objetivos de la evaluación que se llevaría a cabo con el cuestionario. Tras obtener el consentimiento de la dirección, se envió

una carta a los padres de los estudiantes solicitando su autorización para que sus hijos pudieran participar en la evaluación con fines educativos.

Una vez recibida la autorización de los padres, se procedió a explicar a los participantes cómo llenar el cuestionario y en qué consistía. Se les pidió a todos que completaran cada ítem con atención y con la mayor sinceridad posible, para poder evaluar con mayor precisión los datos proporcionados.

Identificar la práctica de actividad física en los adolescentes es muy importante para formular políticas basadas en los resultados. Como se sabe, una vida activa contribuye a la reducción de enfermedades no transmisibles.

La actividad física, según Tandazo et al. (2023), se define como el movimiento corporal de cualquier tipo que resulta de la contracción de los músculos esqueléticos y que genera un gasto energético superior al habitual o al estándar. Al referirse al movimiento corporal, se abarca incluso el gesto más mínimo, ya que cada acción, por pequeña que sea, implica un gasto energético mayor al que se tiene en reposo. Por lo tanto, cualquier movimiento realizado se considera actividad física.

De acuerdo con estos autores, la actividad física permite reflexionar sobre cada movimiento del cuerpo, por pequeño que sea, contribuyendo al bienestar del ser humano. Además, las contracciones de los músculos esqueléticos generan un gasto energético significativo, manteniendo el cuerpo en constante movimiento. Esta práctica es importante para promover hábitos saludables, especialmente considerando que el sedentarismo está en aumento debido a la falta de actividades cotidianas que limitan la posibilidad de mejorar la salud a largo plazo.

Aunque no todos cuentan con un tiempo determinado para realizar rutinas de ejercicios, el simple hecho de realizar diversos

movimientos constantes en un lapso corto le permitirá hacer actividad física leve. Desde esta perspectiva, se logra mejorar la idea de que la actividad física no es solo lo deportivo, sino una práctica que sea accesible a todo el mundo sin importar las condiciones, lugar u hora. Al ver que todo movimiento contribuye aún más al gasto energético, forma una visión más adaptada al movimiento, siendo esencial para evitar y combatir el sedentarismo en los seres humanos y los efectos que trae el mismo. En este sentido, se debe ser consciente de lo que vale realizar movimientos constantes durante nuestro día a día, aprovechando para ser más activos, resaltando de estos autores que hasta el movimiento más pequeño vale la pena y tiene su recompensa.

1.4 Tabla de los resultados del análisis de datos obtenidos con el CIEVA, analizados mediante el SPSS

El SPSS es un software diseñado para el análisis de datos. En el primer módulo, titulado *Bases epistemológicas, ontológicas, axiológicas, políticas públicas y educativas que sustentan la Educación Física de Calidad (EFC)*, impartido por el profesor Juan Cruceta, se destacó que este programa se ha convertido en una herramienta invaluable para los investigadores que desean analizar datos de una población. Además, se señaló que no es necesario tener conocimientos de programación, ya que su uso es relativamente sencillo. El principal objetivo de esta base de datos es transformar y recodificar información, así como manipular datos mediante el uso de variables, lo que permite comparar y conocer niveles de similitud.

Nivel de actividad física de los estudiantes adolescentes del Colegio Padre Fortín

	Porcentaje	Porcentaje válido
Sedentario	59.2	59.2
Válido Activo	40.8	40.8
Total	100.0	100.0

Nota: Tabla elaborada mediante el software SPSS.

Esta tabla indica que el 59.2 % de los estudiantes son sedentarios y una minoría de 40.8 % son activos. Esto determina que la mayoría de los estudiantes realizan pocas o no realizan actividades físicas, tendiendo a ser perjudicial para la salud, debido a las enfermedades no transmisibles que se pueden presenciar como la obesidad, problemas cardiovasculares, estrés y condiciones emocionales que afectan su salud física y mental.

1.5 Las políticas públicas educativas y su impacto en la Educación Física

Las políticas públicas son el mejor ejemplo para mejorar y regularizar el comportamiento inadecuado de un estado o país, donde se establecen normas que son penalizadas por la ley si alguien las incumple. Estas surgen por la necesidad de mejorar situaciones que afectan a todos en un país, y con las mismas pueden darles solución a problemáticas sociales (Rivera, 2019).

Además, explica cómo el comportamiento de las personas está causando muchos problemas en la sociedad, lo cual contribuye a un cambio radical de muchas normas por parte del estado, donde se ponen de manifiesto situaciones para mejorar el comportamiento de las personas al igual que el de la sociedad.

En cada institución de un país existen las políticas públicas, las cuales están para establecer o generar orden en cada una de las instituciones públicas, por lo que el ministerio de educación también tiene sus políticas, siendo estas enfocadas en la sociedad educativa, tales como docentes, estudiantes y demás personas generando el orden y resolviendo las problemáticas que afecten a toda la sociedad educativa.

La influencia de las políticas públicas de manera directa afecta en la calidad y accesibilidad de una educación en óptimas condiciones; esta se encarga de regular situaciones en entidades con necesidades. El objetivo de crear una política implica un compromiso con la sociedad, debido a que da razones a las amenazas que se presentan en los centros educativos, y si no existe una política pública que dé respuesta a esa indiferencia, no se podrá reclamar, porque estas funcionan como una ley que da indicaciones de que se puede o se debe hacer para buscar posibles soluciones.

Por otro lado, Basurto (2019) describe que el impacto de las políticas públicas va a depender de las necesidades o problemáticas que afectan a la sociedad beneficiada y el cambio que esta genere al momento de ser aplicadas. Con las políticas públicas, el gobierno busca crear un lapso con la sociedad para seguir mejorando su estilo de vida, siendo esto el camino para que el gobierno fortalezca su relación y la democracia con su gente.

Dependiendo del vínculo creado entre la sociedad y el gobierno, las necesidades reflejadas y la participación que tengan las personas en la creación de la política pública van a ser el impacto, lo cual puede ser positivo como negativo. Positivo, porque los cambios serán para bien y traerán prosperidad, paz y buena armonía, y negativo porque en vez de solucionar el problema crean más conflictos de los que ya hay, generando más situaciones negativas en la sociedad.

En la Educación Física las políticas públicas son muy importantes, porque aportan elementos importantes a la educación de una nación y reconocen lo necesario que es tener una reglamentación que aporte a causas o necesidades que se presentan en una determinada área. Se sabe que poder crear una política pública conlleva mucho esfuerzo y dedicación, pues se hace necesario recurrir a situaciones que de una manera u otra afectan casi siempre de manera negativa a una parte específica de la sociedad. El rol que tiene una política pública educativa es aportar y velar por nuevas mejoras en el campo de formación continua.

En la EFC, lo primordial es el desarrollo integral de los estudiantes; va más allá del ejercicio físico; se enfoca en mejorar la conducta y moral, además de formar ciudadanos que practiquen los valores en su vida y lo lleven al plano socioeducativo, cuya finalidad es la de que puedan reconocer que la educación no solo se debe poner en práctica en la escuela, sino que va más allá del entorno escolar y se debe evidenciar en su comportamiento cotidiano.

En la vida de los estudiantes el bienestar físico es importante; sin embargo, el bienestar emocional y social son mucho más importantes. Cuando una persona emocionalmente se siente bien, tiende a tener relaciones más significativas con los demás y por lo tanto su conducta cambia y sus actitudes son más positivas.

En el módulo 2, impartido por la profesora Epifanía de los Reyes Mariano Burgos, se estuvo trabajando con la creación de políticas públicas en el sistema educativo de la República Dominicana, y ella decía que se deben crear con la finalidad de aportar buenas condiciones al sistema educativo actual. Un ejemplo que me pareció muy interesante fue el de que se debe hacer para aquellos adolescentes y jóvenes que han abandonado la escuela, ya sea por necesidades ajenas a su voluntad, o

por falta de motivación. La creación de una política de esta índole demostraría el compromiso que tienen las autoridades con la calidad de los aprendizajes en la formación académica de cada estudiante.

REFERENCIAS

- Acuña, L. A., & Pons, L. (2018). La calidad de la educación básica: significados desde la práctica docente. *Atenas*, 1 (41), 1–17. <https://pf.umcc.cu/index.php/atenas/article/view/149>
- Basurto, C. A. (2019). El impacto de las políticas públicas y la sociedad civil. https://www.trabajosocial.unam.mx/politicasocial/material/folleto/1.%20Impacto_de_PolPubl_SocCiv.pdf
- Bennasar-García, M. I., & Suniaga, M. A. S. (2024). Educación Física de Calidad: Realidad en América Latina. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(7), 269-291. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i7.7253>
- Bennasar-García, M. I., Portes-Peña, J. R. & Adames-Báez, Y. (2022). Actividades físico-deportivas en tiempos de Covid-19: Escenarios emergentes para el aprendizaje en la asignatura Atletismo II. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 7(2), 1. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3683/8448>
- Brito, H. A. C., Rosero, C. X. C., y Guaman, M. E. A. (2022). La Investigación Científica En El Contexto De La Educación Física Ecuatoriana. *Revista Educación Física Deporte Y Salud*, 4(8), 82-94. <https://doi.org/10.15648/redfids.8.2021.3192>
- Calpa-Pastas, A. M., Santacruz-Bolaños, G. A., Álvarez-Bravo, M., Zambrano-Guerrero, C. A., Hernández-Narváez, E. D. L., y Matabanchoy-Tulcan, S. M. (2019). *Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155. <https://www.redalyc.org/journal/3091/309162719011/309162719011.pdf>
- Espinosa, F. J. G., & Cebamanos, M. A. (2016). Educación física de calidad en el sistema educativo español. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (414), 69-82.

https://www.researchgate.net/publication/327231734_EDUCACION_FISICA_DE_CALIDAD_EN_EL_SISTEMA_EDUCATIVO_ESPANOL

- Franco-Pérez, Álvaro M. (2023). Google Académico: el buscador especializado para la ayuda a la investigación. *Hospital a Domicilio*, 7(1), 35-47.
<https://doi.org/10.22585/hospdomic.v7i1.188>
- López Fernández, R., & León González, J. L. (2021). Uso del ORCID como identificador único y universal para investigadores. *Universidad Y Sociedad*, 13(2), 558-567.
<https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/1998>
- 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>
- Martínez Ordoñez, M. P., & Rodríguez Medina, K. E. (2024). La calidad educativa desde los estándares de calidad: Educational quality from quality standards. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(1), 497 - 514.
<https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1592>
[.https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1592](https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1592)
- Moreno, D., & Carrillo, J. (2020). Normas Apa 7ª edición Guía de citación y referenciación Segunda versión, revisada y ampliada 2020. *Ediciones Universidad Central*, 7.
https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/3_Normas-APA-7-ed-2019-11-6.pdf
- Paragua, M., Bustamante, N., Norberto, L. A., Paragua, M. G., & Paragua, C. A. (2022). Investigación Científica. Formulación de Proyectos de Investigación y Tesis. Universidad Nacional Hermilio Valdizán. <https://www.unheval.edu.pe/portal/wp-content/uploads/2022/05/LIBRO-INVESTIGACION-CIENTIFICA.pdf>
- Rivera, J. (2019). Las políticas públicas y la gestión pública: un análisis desde la teoría y la práctica, entrevista a André-Noël Roth. *Estudios de la Gestión: revista internacional de administración*, (5), 223-229.

- <https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/eg/article/download/1207/1125>
- Serrano Guzmán, M. F., Pérez Ruiz, D. D., Solarte Vanegas, N. C., & Torrado Gómez, L. M. (2018). La redacción científica: herramienta para el estudiante de pregrado. *Ciencia, docencia y tecnología*, (56), 208-223. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-17162018000100009&script=sci_abstract&lng=pt
- Serrano, B.F., Hernández Maqueda, R. (Coord.). (2017). *Cultura Científica en el Contexto Ecuatoriano de Educación Superior*. Latacunga, Ecuador: Editorial Universidad Técnica de Cotopaxi. 194pp. ISBN Electrónico: 978-9978-395-332 https://www.researchgate.net/publication/332551040_El_Proceso_Investigacion_Cientifica
- Tandazo, Í. M. Y., Herrera, D. G. G., & Mediavilla, C. M. Á. (2023). Educación Física un componente en la Actividad Física en el tiempo libre de los estudiantes de Básica Superior. *Religación: Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(37), 1-19. https://www.researchgate.net/publication/370268170_Educacion_Fisica_un_componente_en_la_Actividad_Fisica_en_el_tiempo_libre_de_los_estudiantes_de_Basica_Superior
- UNESCO (2011). *Compendio Mundial de la Educación 2011 Comparación de las estadísticas de educación en el mundo*. <https://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/global-education-digest-2011-comparing-education-statistics-across-the-world-sp.pdf>
- UNESCO. (2015). *Educación Física de calidad (EFC) Guía para los responsables políticos*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>
- Vásquez, J. A. F., Fuertes, A. G., Millones, A. M. G., & Rojas, D. G. S. (2023). Ética e investigación: El rol de la universidad latinoamericana en la transformación social. *Zenodo (CERN European Organization For Nuclear Research)*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8271587>
- Ventura-Cruz, V, Zamora-Mota, H., Joaquín-Tineo, H. & Peña-Polanco, J. (2023). Influencia de Agentes Sociales Sobre la Práctica de Actividad Física y Salud del Alumnado: Un Estudio

Comparativo Entre Centros Educativos Públicos y Privados. *Revista Científica FIPCAEC (Fomento De La investigación Y publicación científico-técnica multidisciplinaria)*. ISSN : 2588-090X . Polo De Capacitación, Investigación Y Publicación (POCAIP), 8(2), 698-718. <https://doi.org/10.23857/fipcaec.v8i2.892>

Yañez, C. S., Del Carmen Páez Herrera, J., & Almonacid, J. H. (2023). *Concepciones de educación física de calidad: Un análisis crítico al contexto chileno*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8732840>

Zamora-Mota, H. R., Santana-Álvarez, J., Ventura-Cruz, V. A., Fernández-Villarino, M. D. L. Á., Miranda-Ramos, M. D. L. Á., & Joaquín-Tineo, H. (2023). Influencia del modelo social, actividad físico-deportiva y salud en alumnos de secundaria. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 27. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1025-02552023000100008&script=sci_arttext&tlng=pt

CAPÍTULO 2

IMPLICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD



AUTORES

Lic. Edgar Andrés Polanco Ramos[1]
Licda. Franyeli Mercedes Valerio[2]
Lic. Winder Ramón Ulloa Guaba[3]
Juan Francisco Cruceta Gutiérrez, M.A.[4]
Epifania Mariano Burgos, M.A.[5]
Dr. Ricardo García Quezada[6]
Dr. Rudy Gilberto López Guillén (†)[7]
Dr. Luis Miguel Pacheco Ferreira[8]
Ph.D. Miguel Israel Bennasar García[9]

[1] edgarandrespolancomos@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0001-6869-4262>
[2] franyelivalerio@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0002-3591-692X>
[3] winderulloaguaba@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0002-2928-5973>
[4] juan_cruceta@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0003-0411-3427>
[5] epifania.mariano@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0003-3268-9044>
[6] ricardo.garcia@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-6302-5024>
[7] rudy.lopez@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-5671-2061>
[8] luis.pacheco@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-5153-0816>
[9] miguel.bennasar@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

2.1 Sueño y actividad física

La salud es un tema de mucha relevancia en cuanto a la mejora en la calidad general de vida de los seres humanos, para la OMS, (s.f.) es el buen funcionamiento de los procesos vitales que generan bienestar a nivel físico, psicológico, emocional, intelectual y moral. Este bienestar disminuye presencia de enfermedades, lo que permite tener una vida más longeva.

Por su parte, la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera un gasto energético por encima del nivel de reposo. Se caracteriza por desarrollar y mejorar las habilidades y capacidades físicas desde edades tempranas. La OMS (2020) recomienda que las personas entre 5 a 17 años realicen actividad física de moderada a vigorosa durante 60 minutos al día.

El sueño es un proceso biológico que ayuda al cuerpo a la conservación de energía, la estimulación de la memoria y el rechazo a sustancias tóxicas. De acuerdo con Torres et al. (2021), el sueño es definido como una función biológica fundamental para el bienestar físico y mental de los seres vivos. Su ausencia durante un tiempo prolongado puede impactar de manera negativa en la salud de quienes no descansan las horas estimadas.

La falta de sueño puede traer varias afecciones consigo como consecuencias, ya que durante esta actividad se llevan a cabo diversos procesos fisiológicos, los cuales son: conservación de la energía, regulación metabólica, activación del sistema inmunológico, eliminación de sustancias tóxicas, consolidación de la memoria, entre otros.

Mata-Ordoñez et al. (2018) establecen que los efectos de la pérdida del sueño sobre el rendimiento son cada vez más consistentes, mostrando como su práctica inadecuada afecta aspectos tan importantes

como la velocidad, resistencia, fuerza, atención, función ejecutiva y aprendizaje, puesto que al no descansar lo suficiente el cerebro está agotado y no procesa la información de manera correcta, ni capta las informaciones como debe. Más allá de su rendimiento físico y desarrollo cognitivo, los efectos del sueño se pueden reflejar en su salud, pues varios estudios demuestran que el descanso insuficiente genera mayor riesgo de sufrir diabetes y enfermedades cardiovasculares.

El sueño es vital en el desarrollo y rendimiento de las personas, especialmente en los adolescentes al realizar actividad física, ya que en este proceso se realiza la recuperación muscular; además, cabe mencionar que el descanso mejora las funciones cognitivas y la coordinación motora, también influye en los niveles de energía y resistencia, ayuda a controlar el peso y el metabolismo y suele influir en el estado de ánimo y motivación al realizar las actividades.

En el primer módulo del diplomado, se hizo énfasis de manera considerable en el tema de la Educación Física de Calidad y las bases que la sustentan. Uno de sus elementos clave, es la influencia del descanso en la realización de cualquier actividad física, debido a que este es un factor determinante para el desempeño y rendimiento del individuo. Para evaluar la calidad del sueño de los estudiantes del centro educativo Pestalozzi, se aplicó el cuestionario CIEVA a estudiantes desde 1er hasta 5to grado de Nivel Secundario. Este cuestionario se centró en medir y evaluar hábitos y estilos de vida de los estudiantes, incluyendo aspectos como la alimentación, el nivel de actividad física y el sueño.

Antes de aplicar el cuestionario, se acudió al centro educativo para dialogar con la directora y solicitar su permiso para realizar el estudio. Una vez obtenido el consentimiento, se entregó a los padres una carta explicando el objetivo del estudio y solicitando su autorización para que sus hijos participaran en este proyecto.

Del cuestionario antes mencionado se tomó como referencia la pregunta número 10, la cual expone: Normalmente, ¿a qué hora vas para cama, a qué hora te duermes y a qué hora te levantas?, para trabajar esta interrogante y obtener mejores resultados, se dividió en 3, ¿A qué hora te acuestas?, ¿A qué hora te duermes? y ¿A qué hora te levantas? Para recoger estos resultados se utilizó la base de datos SPSS, un software que sirve para obtener tablas y gráficas de los datos registrados en ella. Al realizar el estudio se consideró la población del centro, con un margen de error de 5 % y un nivel de confianza de 95 %, con un tamaño de la muestra de 191 estudiantes.

Tras aplicar el cuestionario e ingresar los datos en el SPSS, se obtuvieron los siguientes resultados. A continuación, se presentan las tablas que muestran la frecuencia y el porcentaje de respuestas, según las opciones elegidas por los estudiantes y la cantidad de participantes que seleccionaron cada una.

Tabla

Horas a las que se acuestan

Horas	Frecuencia	Porcentaje
8:00 p.m.	10	5.2
9:00 p.m.	83	43.5
10:00 p.m.	74	38.7
11:00 p.m.	24	12.6
Total	191	100.0

Nota: Tabla elaborada mediante el software SPSS.

La tabla anterior muestra que la mayoría de los estudiantes, representando el 43.5%, se acuestan a las 9:00 p.m., seguido por un 38.7% que lo hace a las 10:00 p.m. Un número menor, el 12.6%, se acuesta a las 11:00 p.m., mientras que solo un 5.2% lo hace a las 8:00 p.m. Estos datos, con un total de 191 respuestas, sugieren que la mayoría

de los estudiantes se ajustan a un horario de descanso relativamente temprano.

Tabla
Horas a las que se duermen

Horas	Frecuencia	Porcentaje
8:00 p.m.	8	4.2
9:00 p.m.	2	1.0
10:00 p.m.	59	30.9
11:00 p.m.	88	46.1
12: 00 a.m.	34	17.8
Total	191	100.0

Nota: Tabla elaborada mediante el software SPSS.

Aquí se puede apreciar que la mayor cantidad de estudiantes se duermen a las 11:00 pm, mientras que la minoría se duerme a las 9:00 pm; esto quiere decir que, aunque los estudiantes se acuesten temprano, no significa que se duermen temprano.

Tabla
Horas a las que se levantan

Horas	Frecuencia	Porcentaje
5:00 a.m.	18	9.4
6:00 a.m.	112	58.6
7:00 a.m.	61	31.9
Total	191	100.0

Nota: Tabla elaborada mediante el software SPSS.

Es evidente que la mayoría de los estudiantes incluidos en este estudio se levanta a las 6:00 a.m. para prepararse e ir a clases, mientras que solo una minoría se despierta a las 5:00 a.m.

Los niños en edades escolares de 6-12 años necesitan de 9 a 12 horas de sueño, mientras que los adolescentes de 13-18 años necesitan de 8 a 10 horas de sueño para alcanzar un descanso óptimo. (Redacción

de National Geographic; 2023; Suni y Dimitriu, 2023). Según esta información, se observa una gráfica representando que los estudiantes cumplen con lo establecido en lo dicho antes sobre las horas de sueño para determinar su calidad de sueño.

Gráfico

Cumplimiento de las horas de sueño



Nota: Elaboración propia.

En esta gráfica se aprecia que 131 estudiantes cumplen con las horas de sueño establecidas según su rango de edad; estos representan el 69% de la totalidad, mientras que 60 estudiantes no cumplen con el descanso adecuado y representan el 31% de la población utilizada para la realización de este proyecto de investigación.

Tabla

Índice de actividad física (IAF)

IAF	Frecuencia	Porcentaje
Sedentario	121	63.4
Activo	70	36.6
Total	191	100.0

Nota: Tabla elaborada mediante el software SPSS.

La tabla presenta que el 63.4% de los estudiantes del Centro Educativo Pastalozzi se clasifica como sedentario, lo que significa que más de la mitad de los individuos en la muestra no realizan suficiente actividad física regular. En contraste, el 36.6% se considera activo, es decir, realiza la cantidad recomendada actividad física.

Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes no cumple con las pautas mínimas de actividad física, lo que podría ser relevante para desarrollar políticas enfocadas en promover hábitos más activos y saludable.

2.2 Promocionando Estilo de Vida Saludable

La promoción de un estilo de vida saludable es priorizar la búsqueda del bienestar integral y la prevención de enfermedades para la mejora del ser humano. Un estilo de vida saludable implica la adopción de hábitos que favorecen tanto el cuerpo como la mente. Incluye práctica de actividad o ejercicio físicos, alimentación equilibrada o saludable, calidad de sueño y bienestar emocional. Es preciso fomentar un enfoque preventivo para la salud, enseñando a los estudiantes a tomar decisiones que fortalezcan su bienestar a largo plazo.

La combinación de una dieta nutritiva, actividad física constante y el cuidado de la salud mental mejora la calidad de vida y reduce el riesgo de adquirir graves enfermedades y promueve una vida más activa, enérgica y satisfactoria.

Alimentación equilibrada

Una buena alimentación equilibrada es primordial para obtener una buena salud física y un bienestar general. Para tener una alimentación de calidad y que esta favorezca a nuestro cuerpo, amerita

consumir una vasta variedad de alimentos que aporten los nutrientes y minerales suficientes para el buen funcionamiento de los órganos.

De acuerdo con Ángeles (2023), “la desnutrición puede llevar a un importante retraso del crecimiento, debilidad y cansancio, dificultades para centrarse y concentrarse y una mayor facilidad para contraer infecciones” (p.11). Esto puede contribuir a la adquisición de enfermedades como la anemia, obesidad y bajo peso y, en el caso más grave, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

Una alimentación saludable y nutritiva radica esencialmente en mantener una buena salud, proporcionar la energía necesaria para las actividades diarias, actividades deportivas, actividades en tiempo de ocio y prevenir enfermedades. Una dieta que incluye una amplia gama de alimentos ricos en nutrientes tiene varios beneficios para el cuerpo y la mente.

Es importante consumir frutas y verduras, proteínas, carbohidratos, menos azúcares y algunas que otras grasas saludables. Consumiendo estos alimentos va a favorecer el bienestar de la persona.

Ingerir una alimentación adecuada y equilibrada contribuye a tener un cuerpo sano y un peso adecuado; también favorece a un buen desarrollo cognitivo y esto evitaría enfermedades mentales como la anorexia o bulimia.

Ejercicio físico

El ejercicio físico es cualquier actividad corporal repetitiva que te ayuda a mantener o a mejorar la condición física. Esta va relacionada y de la mano con la alimentación equilibrada. Una persona que lleva un régimen de entrenamiento y una alimentación adecuada tendrá una vida longeva. Se ha demostrado que el ejercicio en los adultos mayores o envejecientes ha favorecido en la búsqueda de modificar la disminución de diferentes funciones con la fuerza, flexibilidad, coordinación y

equilibrio; disminuye la depresión y el aislamiento social (Guerrero-Castañeda et al., 2020).

El fortalecimiento muscular y óseo, mejora la flexibilidad y el equilibrio, incrementa la energía y la resistencia y mejora el sistema inmunológico, son beneficios obtenidos con ejercicios físicos con una adecuada y equilibrada dieta alimenticia.

Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa (OMS, 2021). Siguiendo estas recomendaciones se evitará que una persona sea sedentaria; disminuirá el desgaste de las fibras musculares y de las diferentes capacidades y habilidades físicas del ser humano.

La Organización Mundial de Salud [OMS] (2022) recomienda que los niños y adolescentes realicen como mínimo 60 minutos de ejercicios físicos diarios. Es preocupante, ya que los centros educativos no cumplen con estas recomendaciones. El maestro de educación física solo realiza sus deberes 45 minutos en cada grado de 2 a 3 días a la semana; además cuentan con tan solo 20 a 30 minutos de receso para que los estudiantes puedan recrearse. Esto demuestra que desde las organizaciones gubernamentales se arroja esta problemática.

Sería beneficioso realizar una política pública donde los centros educativos hagan ejercicios aeróbicos y anaeróbicos en las últimas 2 horas cada día de la semana; dividir la matrícula estudiantil en 2 grupos y que los maestros de educación física los hagan moderados y rigurosos, considerando los momentos para descanso y recuperación e hidratación. Con la implementación de esta política educativa, aumentará el propósito de tener una educación física de calidad y, por ende, contribuir

aún más en el bienestar de los estudiantes y disminuiría el porcentaje de niños y adolescentes con peso.

Esto también ayudará a la salud mental, ya que disminuiría los niveles de estrés y liberaría sustancias químicas que inducen o generalizan bienestar y felicidad como lo son las endorfinas. Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental (OMS, 2022). Por eso, implementada la política pública ya mencionada, disminuiría el porcentaje de niños y adolescentes que puedan padecer problema mental y evitar que los estudiantes se lastimen así por no poder desahogarse.

Sueño y descanso

En cuanto al sueño y descanso, aspectos que se amerita mencionar cuando se habla de un estilo de vida activo, es sustancial que los estudiantes tengan un descanso adecuado para poder cumplir con las necesidades diarias, siendo la principal función para que el cerebro pueda descansar y botar todo el agotamiento acumulado durante todo el día. Según Navarro y González (2022), el principal papel del sueño es proporcionar la estabilización necesaria para construir las sinapsis y los circuitos esenciales para el desarrollo de la motricidad, el lenguaje y la socialización.

Es elemental que los estudiantes puedan tener un buen descanso después de un día agotador para que el cuerpo y la mente recuperen energías para seguir con las actividades cotidianas. Es por tal razón que Fabres y Moya (2021) recomienda en una escala entre 6 años hasta los ancianos, tomando en cuenta la media, la cantidad de horas para un buen descanso es de 8 a 9 horas.

Por otra parte, el buen descanso favorece disminuir el estrés, uno de los problemas que afecta a los adolescentes. La OMS (2023) define el estrés como “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil” (p. 1). Es una situación emocional que la persona en algún momento de la vida pasa. Es una situación más complicada en los adolescentes, ya que estos no tienen un control total en sus emociones y si llega a un estado alto puede atentar con su salud mental y si llega a un estado extremo puede atentar con su integridad física.

El estrés en los adolescentes puede afectar mucho su salud física, emocional y mental, porque esta etapa del desarrollo es muy sensible a factores estresantes internos y externos. Algunos de los efectos más comunes del estrés en los adolescentes son el impacto emocional, ansiedad, depresión, irritabilidad y baja autoestima.

Algunos de los factores que pueden inducir al estrés en los adolescentes podemos mencionar la presión académica: un estudiante que tenga una gran carga académica tiene a acumular estrés, problemas sociales: la principal fuente de estrés en este aspecto es el bullying, pero también están las relaciones con amigos o parejas, conflictos familiares: un adolescente que desde que se despierta y es escuchado a sus padres discutir ya va acumulando estrés. A esto súmele problemas en la escuela más la carga académica. Vivir estas situaciones es muy complicado para los jóvenes que aún se están desarrollando en el ámbito emocional.

La OMS (2021), recomienda seguir una rutina diaria de actividades para distraerse de los problemas de la vida, dormir las horas adecuadas para cuidar cuerpo y mente, no aislarse de las demás personas, llevar una dieta saludable, hacer ejercicios con regularidad y no pasarse demasiado tiempo con las noticias.

Desafíos y barreras

La República Dominicana enfrentan diversos desafíos y barreras relacionados con factores socioeconómicos, culturales, estructurales y educativos. Son causales que mediante el transcurso de los años han ido aumentando y han causado que la población no tenga un hábito de vida activo.

El sistema educativo de la República Dominicana tiene un sin número de desafíos y barreras, y uno de ellos es que no son promotores de un estilo de vida activo en las escuelas y liceos, específicamente en educación física. El sistema educativo contempla que la asignatura de educación física se da 2 días a la semana de una duración de 45 minutos, y a la semana será 90 minutos. Esto no cumple con los establecidos por la OMS que establece que una persona debe realizar 420 minutos a la semana entre moderada e intensa.

Es muy preocupante que el sistema educativo tenga esta debilidad donde estos son patrocinadores de tener un estilo de vida activo. Es contraproducente, ya que los maestros no tienen el tiempo en los centros educativos para poder cumplir con las exigencias establecidas.

Por otra parte, el acceso limitado a servicios de salud y programas preventivos en zonas y espacios requeridos, la falta de centros de salud debidamente equipados, incluyendo personal médico e instrumentos; también podemos mencionar las condiciones socioeconómicas donde la pobreza y la falta de empleos afecta en todo su esplendor a las personas para tener unos hábitos saludables.

La cultura y hábitos de alimentos tradicionales, la disponibilidad y el costo de los alimentos procesados en comparación con los productos frescos y saludables son factores clave que influyen en las dietas de muchas personas. Este fenómeno tiene raíces económicas, industriales

y sociales y ha llevado a las grandes empresas alimentarias a producir productos procesados, lo que les permite reducir costos mediante la compra de ingredientes baratos y poco saludables que pueden causar problemas de salud a largo plazo.

Con respecto a la violencia y seguridad ciudadana, es muy preocupante. La inseguridad en las zonas urbanas es un factor importante que afecta negativamente los hábitos de vida activos de las personas. El problema se agrava, donde la violencia, el crimen y la falta de infraestructura de seguridad pública adecuada limitan la capacidad de los ciudadanos para realizar actividades físicas al aire libre.

2.3 El rol de la Educación Física de Calidad en el desarrollo integral del estudiante

La Educación Física de Calidad (EFC) es una asignatura que promueve los estilos de vida activos en los estudiantes, con la intención de que puedan asegurar longevidad. En este tenor, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2015) indica que “La EFC no sólo ocupa un lugar central dentro de este marco, sino que además debe considerarse como un aspecto clave de cualquier enfoque integral” (p.14).

La UNESCO hace referencia a que la EFC es un elemento central inicial para aprender hábitos de vida y desarrollar patrones de comportamiento positivos. Es un punto de partida esencial para que los niños aprendan competencias para la vida y desarrollen modelos positivos de trabajo en equipo.

La EFC busca resaltar la importancia de la eficiencia del desarrollo de un estilo de vida activo, aspectos de salud, la calidad del crecimiento estudiantil en aspectos relacionados con valores y actitudes hacia el deporte y la actividad física, hábito de la práctica regular de ejercicios y preocupación de la eficiencia para enfrentar los retos como

los temas de género, educación inclusiva, aspectos raciales y limitaciones religiosas, tradicionales o culturales.

El proceso de desarrollo con calidad no está única y exclusivamente restringido al desarrollo curricular o métodos de formación, sino que se relaciona con la construcción del ambiente, políticas, formación y desarrollo del personal, es decir, involucra un estado holístico de características esenciales que permita a la Educación Física alcanzar su libertad en el accionar.

La EFC es un componente vital para el desarrollo de habilidades psicomotrices y capacidades integrales, físicas, sociales y emocionales, que se centra en la búsqueda constante de la formación de ciudadanos autónomos, críticos, analíticos y reflexivos, capaces de tomar decisiones y asumir con determinación y responsabilidad cualquier eventualidad que se le presente en su cotidianidad.

La finalidad de la EFC como área curricular dentro del sistema educativo de la República Dominicana, es básicamente el desarrollo motriz y mental del alumnado, y la promoción de un estilo de vida saludable, fundamentalmente en el desarrollo integral por medio de la psicomotricidad. Esta disciplina desde sus inicios siempre se ha interesado por la búsqueda continua de la calidad, mediante la formación de un individuo competente. Las principales figuras como los directivos y docentes del área no descansan en implementar una serie de estrategias didácticas que faciliten la promoción de una educación integral en el alumnado.

Las políticas públicas que sustentan la EFC

Las políticas públicas son un conjunto de planes y proyectos gubernamentales con fines de atender a las necesidades que presenta la sociedad en general. Rodríguez (2017), señala que “son acciones esenciales para fomentar la transformación y el cambio, pues son

decisiones administrativas destinadas a resolver problemas de índole social” (p.1). Esta herramienta se considera de vital relevancia para el bienestar común e igualdad de los derechos humanos, pues una de sus principales funciones es estudiar, analizar y evaluar datos, para, a partir de los hallazgos, crear estrategias de resolución a problemáticas públicas que conlleven a la adquisición de los niveles más grandes de bienestar social existentes.

La UNESCO (2015), en el artículo 1 de la Carta Internacional de la Educación física, la actividad física y el deporte, expone que “todo individuo tiene el derecho de acceder y recibir la educación física, la actividad física y el deporte sin ninguna clase de discriminación, ya sea por la edad, la orientación sexual, la religión a la que pertenece, posición política y socioeconómica u otro aspecto” (p.2).

La EFC es un derecho constitucional que busca promover la igualdad. En cuanto al respeto y la consideración por parte del Estado, representa una propuesta altamente efectiva para el buen desempeño escolar de los estudiantes, ya que les proporciona las condiciones necesarias para desarrollar todo su potencial.

Asimismo, la EFC tiene como objetivo el desarrollo integral del ser humano a nivel moral y conductual. En este sentido, la reintegración de la asignatura de Moral y Cívica como política pública se presenta como una estrategia valiosa para cultivar actitudes positivas y valores. Esta medida se percibe como un camino esencial para que los alumnos adquieran rasgos de buenos modales y se conviertan en ciudadanos responsables.

Fundamentos

La metodología de la (EFC) se basa en sentido general y desde un punto de vista totalmente filosófico; en los principios, normas y leyes que administran el desarrollo del ser humano a nivel biológico y social.

Toma como referencia aquellos saberes que hacen posible la estructuración de su propio contenido, considerando las principales funciones del organismo, las características del movimiento, las regularidades tanto desde una perspectiva cuantitativa y cualitativa del accionar motriz, y otros aspectos vinculados estrechamente con la conducta y el comportamiento humano (personalidad) y, sobre todo, los cambios y actualizaciones que sufre el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Términos esenciales en la metodología de la EFC

Cultura física:

Es un medio que posibilita mantener hábitos de cuidado corporal tras la práctica constante de deportes o ejercicios recreativos. Además, logra que la presión arterial y el colesterol se encuentren en niveles normales o saludables, al mismo tiempo que el azúcar en la sangre equilibrada, posibilitando la adquisición de una mejor calidad de vida.

Para Ramírez et al. (2019), “es el adiestramiento físico utilizado como medio para mejorar la salud corporal y espiritual. Facilita quemar calorías en lugar de guardarlas en el cuerpo, manteniendo un peso saludable, es decir, contribuyendo a reducir o erradicar el sobrepeso y la obesidad” (p.2). Un ejemplo claro es el cumplimiento de una rutina o calendario de entrenamiento, donde se mantenga la práctica constante de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, gimnasia, entre otros.

Educación Física:

Su paradigma es educar para la vida, es decir, formar ciudadanos íntegros, críticos, analíticos y reflexivos, capaces de promover la salud a través de un estilo de vida saludable; ejercicio físico, buena alimentación, descanso e inteligencia emocional.

Bennasar (2020) señala que “la educación física como proceso humano de formación continua, es una disciplina científico-pedagógica conducente a la mejora de las funciones cardiovasculares, respiratorias, nerviosas, musculares y digestivas que contribuyen a fortalecer la salud integral, en el que el trabajo físico es fundamental para mantener un estilo de vida saludable” (p.12). Un ejemplo claro de la relevancia de esta asignatura como disciplina del movimiento es la adquisición y desarrollo de capacidades como la resistencia, flexibilidad, capacidad aeróbica, potencia anaeróbica y fuerza muscular.

Deporte:

Es una actividad que mejora considerablemente la salud física y mental de sus practicantes, pues reduce la aparición y agravamiento de enfermedades cardiovasculares, disminuye la ansiedad y depresión, ayuda a mantener una buena densidad ósea y estimula la memoria y la comprensión.

Cuauro (2024) afirma que el deporte “es una actividad regulada, generalmente de naturaleza competitiva y que puede mejorar la condición física de quienes lo practican, también tiene propiedades que lo diferencian del juego” (p.6). En la República Dominicana, el buen rendimiento de los atletas en disciplinas como el béisbol, atletismo, baloncesto y el voleibol ha logrado el reconocimiento del país como nación deportiva.

Actividad física:

Es una actividad que exige un gasto energético por encima del nivel de reposo. De acuerdo con la OMS (2024), “es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía” (p.1). Es posible alcanzarla montando bicicleta, caminando, corriendo, bailando, entre otros.

Entrenamiento deportivo:

A diferencia de los demás términos anteriores, el entrenamiento es una preparación más exigente a nivel físico y mental que busca preparar a los participantes para competir en los niveles más altos. Para Casas (2016), “es un proceso sumamente arduo y complejo que fundamenta su desarrollo y objetivos en planificar los estados de rendimientos de los atletas” (p.2). Tal como lo asume la atleta dominicana Marileidy Paulino (ganadora de la medalla de oro de los 400 metros planos de atletismo en los Juegos Olímpicos de París 2024).

La investigación científica

La Educación Física es una disciplina curricular que ha sufrido un sinnúmero de cambios y transformaciones en los últimos años, lo que ha sido un gran impulso para su desarrollo y expansión en el ámbito de la investigación, específicamente en contextos universitarios.

Esta se originó por la necesidad de acercar a los docentes en la acción investigadora de su propia problemática profesional, al mismo tiempo que se plantean estrategias de intervención para su posterior disminución o solución de la misma.

La investigación es un proceso sistemático, continuo, crítico e innovador que consiste en recopilar información con el objetivo de llegar a conclusiones significativas. Se trata del análisis de datos para a partir de su interpretación crear nuevas y mejores ideas. Tal y como exponen Manterola y Otzen (2013), “la investigación es un proceso social que tiene como finalidad y visión: la generación de saberes, a partir de la implementación de nuevas ideas, y la solución de problemas prácticos” (p.1).

Para la realización de una investigación científica se requiere, a diferencia del conocimiento vulgar, conocer cómo aplicar los pasos del método científico: observación, planteamiento del problema,

formulación de hipótesis, experimentación, análisis de datos y conclusiones.

2.4 El impacto de una Educación Física de calidad en la salud de los estudiantes

La Educación Física es una asignatura que fomenta la adquisición de un estilo de vida activo y la práctica regular de hábitos saludables, la salud por lo general siempre ha sido un tema de total relevancia, de gran interés y trascendencia a nivel nacional e internacional, pues es el único factor que determina cómo será la vida del hombre actual y futuro.

La salud es un concepto que ha sido estudiado y analizado desde diversos enfoques y modelos teóricos. Su importancia es reconocida por la mayoría de los docentes en el área, no solo por sus beneficios a nivel físico, sino también por su impacto en la salud mental. En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) afirma que “la salud es el estado de total armonía del cuerpo y la mente” (p. 1).

La OMS hace referencia a que la Educación Física escolar está estrechamente vinculada con la salud, pues busca el bienestar del ser humano en todos los niveles existentes: motriz, integral, intelectual, psicológico, moral, social y emocional. Es decir, que su presencia no solo se debe a la ausencia de enfermedades.

La EFC, en sentido general, mejora significativamente el metabolismo y funcionamiento de los órganos vitales, así como también las habilidades motoras del cuerpo, aumenta la resistencia cardiovascular, desarrolla buenas relaciones humanas como el trabajo en equipo y el liderazgo. En ese mismo orden, Pérez y Merino (2022) afirman que “la Educación Física es una disciplina de carácter científico-pedagógico, que se centra en el movimiento corporal para alcanzar un desarrollo integral de las capacidades físicas, afectivas y cognoscitivas del estudiantado” (p. 4).

Pérez y Merino exponen que el principal objetivo de la EFC es promover la salud, la cual es posible alcanzar mediante la práctica constante de actividad física, la ingesta adecuada de nutrientes o dieta equilibrada, descanso suficiente (dormir) y manejo correcto de la inteligencia emocional.

En cuanto a la, es de vital importancia prestar atención en todo momento a los sentimientos y emociones que comunica el estudiantado en los juegos y actividades planificadas por el profesorado, para nadie es un secreto que este aspecto contribuye enormemente en el establecimiento de buenas relaciones interpersonales y en su proceso de aprendizaje escolar.

El profesorado debe reconocer la importancia de los sentimientos, ya que son clave para entender el estado emocional de los estudiantes. Es fundamental explorar la experiencia emocional utilizando técnicas de evaluación interpretativas que ayuden a identificar aspectos que favorezcan su proceso de aprendizaje (Flores et al., 2017).

A nuestro juicio, el análisis de las emociones y conductas de los estudiantes es crucial, pues permite identificar cómo se desenvuelven y prever o ajustar su comportamiento futuro. Consideramos que, para educar moralmente a los estudiantes de hoy, no basta con transmitir solo conocimientos; es esencial guiarlos, prestar atención a su comportamiento, carácter, valores y emociones, los cuales suelen manifestarse a través de sus acciones.

Calidad de vida

Este es un concepto muy genérico y multidimensional, que siempre ha presentado cierta complejidad si se considera el amplio conjunto de factores que lo integran, aunque su importancia radica en que inicialmente aparece muy relacionado a la educación para la salud.

Por su parte, Nava (2012) considera la calidad de vida como “un concepto multidimensional, debido a que suele ser comprendido de diferentes formas y cambiar con las distintas culturas, épocas y grupos sociales”. Además, se considera que el bienestar está enérgicamente ligado a la salud, la cual trae consigo la longevidad que se obtiene tras la práctica de hábitos saludables” (p.4).

Nava pone de manifiesto que el anhelo o misión del docente de Educación Física no es sólo alargar el tiempo de vida de sus alumnos, sino que esta prolongación esté acompañada de calidad. En este sentido, la contribución de la actividad física está íntimamente vinculada con una reducción del nivel de riesgo que se enfrenta durante la vida, como también que la práctica de la actividad física lleva consigo un aprendizaje de estilos de vida más saludables.

Estilo de vida saludable

La adopción de un estilo de vida saludable desde edades tempranas posibilita tener longevidad, y no solo eso, sino también la disminución de la presencia de afecciones. En ese sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) señala que “hacer ejercicio regularmente y alimentarse de manera balanceada, ayuda en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, además de que reduce los síntomas de depresión y ansiedad y mejora las habilidades de razonamiento, juicio y aprendizaje” (p.1).

La OMS hace referencia a que, si se anhela gozar de calidad de vida, es necesario mantener una alimentación equilibrada, la cual involucra la ingesta de nutrientes ricos en carbohidratos, proteínas, lípidos, minerales y vitaminas; sin embargo, no se debe olvidar hacer actividad física de manera frecuente, pues este fenómeno reduce significativamente las posibilidades de padecer problemas o enfermedades a nivel físico y mental.

Definitivamente, la ausencia de actividad física provoca efectos negativos en los estudiantes; atenta en contra tanto en aspectos estructurales como fisiológicos, incluso psicológicas del cuerpo.

Las personas que gozan de un estilo de vida activo están garantizando extender sus años de vida, tratando de fortalecer o mantener las capacidades necesarias para las actividades cotidianas o específicas.

Condición física

La condición física es un concepto que se refiere al estado general del cuerpo, entendido como la combinación de todas las capacidades físicas básicas que posee una persona, así como las cualidades psicomotrices que ha desarrollado para ejecutar diversas actividades físicas con el máximo rendimiento.

Además, se refiere a la capacidad de un individuo para realizar tanto movimientos simples como complejos en un momento dado, y está estrechamente relacionado con su habilidad para realizar actividad física. En este sentido, Tarducci et al. (2020) destacan que “una buena condición física es un factor que favorece la salud y la calidad de vida de los estudiantes. Es la capacidad de realizar las actividades cotidianas sin experimentar fatiga excesiva” (p. 3).

El nivel de condición física funcional determina la medida en que los alumnos pueden manejarse con autonomía y eficacia dentro de la sociedad, participar en distintos acontecimientos como juegos o actividades deportivas escolares y comunitarias, utilizar los servicios y facilidades que se les ofrecen y, en general, enriquecer sus propias vidas y las de las personas más próximas a ellas.

En la mayoría de los casos, los estudiantes que presentan dificultades para realizar labores o habilidades físicas como correr, saltar, lanzar, atrapar, transportar, conducir, empujar, halar y sus

combinaciones, entre otras, tienden a exhibir quejas de manera oral o por gestos, lo que significa que tienen deficiencia en sus condiciones físicas.

Silva et al. (2019) sostiene:

El proceso de deficiencia en las condiciones físicas y los cambios fisiológicos en el organismo hace que esta población esté propensa a sufrir por realizar movimientos, ya sean simples o complejos, los cuales pueden llevarlos a una pérdida de la funcionalidad, alteraciones psicológicas y familiares (p.3).

Lamentablemente los alumnos con estas dificultades requieren de mucho cuidado, pues nace una disminución en la movilidad del cuerpo y en la funcionalidad de las capacidades físicas como el equilibrio, la flexibilidad, la coordinación y además algunos aspectos a nivel mental, esto afecta la forma en que piensan, sienten y actúan cuando enfrentan situaciones de la vida.

2.5 ¿Qué hacer para la promoción de una EFC?

La EFC no es solo un derecho humano, es la vía que utilizan los docentes del área para cultivar un estilo de vida saludable mediante la ingesta equilibrada de alimentos sanos, práctica constante de actividad física, etc. Es la posibilidad con la que cuentan los estudiantes para poder crecer armónicamente en una sociedad, sin la necesidad de tener la obligación de invertir en medicinas por causa de la presencia de afecciones, cobrar más impuestos por servicios de salud o reducir índices de sobrepeso u obesidad.

Según la Constitución de la República Dominicana (2010):
Toda persona tiene derecho a una educación integral, de calidad, permanente, en igualdad de condiciones y oportunidades, sin más limitaciones que las derivadas de sus

aptitudes, vocación y aspiraciones (p.20).

La constitución hace referencia a que todo individuo debe ser merecedor de una EFC que le permita desarrollarse en un ambiente sano y socialmente activo. Un ejemplo para alcanzar esta meta es crear propuestas de mejora que concienticen a los políticos a promover la elaboración e implementación de políticas públicas educativas que velen por el bienestar de la educación, en particular, por tener un profesional de EF en cada centro o institución educativa, ya que aún existen escuelas donde los profesionales de otras áreas son los encargados de impartir dicha asignatura, en la mayoría de casos, sin tener conocimiento requerido.

2.6 La inclusión en la Educación Física

La inclusión en la educación física consiste en crear un entorno en el que todos los estudiantes, independientemente de su capacidad física, discapacidad, género, raza o nivel socioeconómico, tengan la oportunidad de participar plenamente y beneficiarse de actividades recreativas y deportivas. Este enfoque promueve la equidad y el respeto por las diferencias individuales y busca adaptar los planes de estudio para hacerlos accesibles a todos los estudiantes.

La OMS (2022) señala que más de 2500 millones de personas requieren uno o más dispositivos de asistencia, como sillas de ruedas, audífonos o aplicaciones que facilitan la comunicación y la cognición.

Es preocupante y notoria la creciente demanda y la desigualdad en el acceso y la desigualdad en la distribución de los diferentes productos a personas que necesitan apoyo y que no tienen acceso. Según la OMS, se estima que sólo 1 de cada 10 personas que necesitan productos de apoyo tiene acceso a ellos y la principal causa de esto es el alto costo de estos productos.

La falta de acceso a productos de apoyo puede afectar gravemente la calidad de vida de las personas con discapacidad o condiciones de salud. Esto puede llevar a limitaciones en la movilidad, aislamiento social, dificultades de comunicación y mayor dependencia de los cuidadores. Las infraestructuras en las escuelas no son adecuadas, ya que carecen de diferentes aspectos, como aulas que no cuentan con los recursos necesarios para estudiantes con necesidades físicas específicas, como escritorios ajustables, sillas ergonómicas o tecnología de asistencia, rampas; la mayoría de los centros son de 2 y 3 niveles y no tienen ascensores; son aspectos que individualmente se ven insignificantes, pero la falta de uno de estos limita a un estudiante y no le permite adquirir conocimiento como todos los demás.

Por otra parte, otro aspecto que impacta negativamente en la educación es la falta de capacitación hacia los docentes; es crucial que los docentes reciban capacitación en estrategias inclusivas y en cómo adaptar actividades físicas para las necesidades de estudiantes con discapacidades u otras condiciones. Se está viendo un alto porcentaje en la República Dominicana de estudiantes con diversas condiciones asistiendo a las escuelas y los maestros no están capacitados y esto afecta en el rendimiento académico de los estudiantes y el rendimiento adecuado de los docentes.

De acuerdo a la Oficina Nacional de Estadística [ONE] (2021), su investigación revela que el 10% de los niños y adolescentes de 2 a 17 años en la República Dominicana presentan alguna discapacidad en al menos uno de los tres dominios evaluados: visual, auditivo y motriz. Estos datos evidencian la necesidad de que los centros educativos se adapten a la realidad social actual. Además, el estudio señala que solo el 6% de los niños con algún grado de discapacidad asisten a un centro educativo, lo

que significa que el 94% de la población infantil y adolescente con discapacidad no tiene acceso al sistema educativo dominicano.

La ley 63 de la constitución dominicana establece que toda persona tiene derecho a una educación integral, de calidad, permanente, en igualdad de condiciones y oportunidades, sin las limitaciones que las derivadas de sus aptitudes, vocación y aspiraciones. Siguiendo la línea de la constitución, es importante que todos, sin importar su origen, raza, sexo, religión, deban tener oportunidad para educarse, ya que es una de las herramientas más poderosas para el desarrollo personal, social y económico.

Por ende, la inclusión debe prevalecer en el área de educación física. En tal sentido, la ordenanza 05-2024 del Sistema Educativo Dominicano, en su artículo 2 establece que “La educación inclusiva es un derecho humano fundamental para los estudiantes, garantizando el acceso, permanencia, participación y el logro de aprendizaje de todos los estudiantes” (p.5). Al reconocer y respetar que los estudiantes tienen diferentes habilidades motoras y físicas, es por tal razón que la educación física inclusiva debe buscar maximizar el potencial de cada estudiante, enfocándose en sus habilidades en lugar de sus limitaciones.

En este aspecto, la Educación Física tiene un desafío para el desarrollo de las clases. Educar en esta asignatura es muy delicado, ya que no es enviar a los estudiantes en un aula o al espacio establecido para las horas prácticas, que regularmente es una cancha sin un adecuado apoyo, además que los estudiantes no necesariamente cumplen con los mismos objetivos establecidos. El fin de una educación física inclusiva es que todos sin importar la discapacidad obtengan un aprendizaje, desarrollo motriz y desarrollo cognitivo significativo.

En otro tenor, Muntaner-Guasp et al. (2022) exponen que la inclusión va más allá de la integración, que pretendía que fuese el

alumnado que se adaptara al contexto y a las exigencias del sistema para poder incorporarse en igualdad. La inclusión plantea la identificación y eliminación de las barreras que encontramos en el contexto que impiden la plena participación del alumnado, independientemente de sus características, para potenciar la actuación de los facilitadores, que ayudan a modificar el contexto y permiten al sistema recibir y potenciar el aprendizaje de todo el alumnado. En este sentido, no es el estudiante que debe adaptarse para poder aprender, sino el docente que tiene la obligación de enseñarles a todos por igual. Como expresa la cita, la inclusión no es introducir ciertos estudiantes a un aula y punto, sino que los estudiantes, a través de las diferentes metodologías y estrategias, estos puedan a través de sus límites poder obtener un aprendizaje significativo.

Por consiguiente, Jiménez (2015) especifica varios aspectos a trabajar para tener una educación física inclusiva. Uno de ellos es la actitud y la creencia, en la cual el docente debe creer en una educación en la que todos los estudiantes tengan la oportunidad igual que los demás. Otro aspecto es la vocación; el maestro de educación física debe tener vocación a la hora de realizar su labor, ya que va más allá de transmitir conocimientos y habilidades deportivas. Los docentes juegan un papel fundamental en la formación integral de todos los estudiantes. Educar con inclusión requiere empatía, compromiso y la capacidad de adaptarse a las diversas necesidades de cada alumno. Por otra parte, tenemos el apoyo en clase; el docente debe tener apoyo administrativo para una educación física inclusiva, como lo que es un espacio adecuado, instrumentos o materiales adecuados y suficientes, además de una asistente que pueda contribuir al proceso de enseñanza-aprendizaje de los docentes-alumnos.

Los maestros deben tener los conocimientos necesarios, tener empatía, si es posible, tener preparación en lo que es una educación física inclusiva y ser cuidadosos a la hora de realizar o trabajar con estudiantes con necesidades especiales. Continuamos con las metodologías y estrategias. El docente, indagando, recolectando, analizando y aplicando las estrategias y metodologías adecuadas, realizará un trabajo adecuado con los estudiantes, esto, claro está, sin perder de vista los contenidos y los objetivos del currículo. Ajuste de actividades, que sean ajustadas a las necesidades, si es necesario utilizar una pelota más grande, liviana, más pesada, ajustar las reglas o cambiar el espacio, lo que amerite la situación para que los estudiantes puedan realizar las actividades y cumplir con los objetivos.

Implementar una Educación Física inclusiva requiere compromiso, creatividad y sensibilidad, pero ofrece grandes beneficios al contribuir a una educación más equitativa y justa. En otro sentido, realizar una educación física inclusiva puede generar beneficios como oportunidades de aprender adecuadas destrezas sociales, un ambiente más estimulado, proporciona una posibilidad de tomar roles importantes, potencializa el porcentaje de nuevos amigos y uno de los más beneficiosos es que cambia la perspectiva de cómo ven a estos estudiantes.

Los beneficios que más se resaltan en una educación física inclusiva son las mejoras a la autoestima y la confianza de los estudiantes. Cuando los estudiantes ven que lo están integrando en las diferentes actividades y dándole participación igual a los demás, esto le subirá a su autoestima y confianza, y el estudiante no tendrá miedo ni se va a cohibir de su participación. Fomenta la integración social y la cohesión de grupo; es fundamental crear un entorno en el que todos los estudiantes se sientan aceptados, valorados y apoyados. Cuando la

educación física es inclusiva, brinda una oportunidad única para promover estos valores, ya que implica colaboración, trabajo en equipo y respeto mutuo.

La Educación Física inclusiva juega un papel clave en este proceso, donde a través de actividades físicas y deportivas, los estudiantes no solo aprenden sobre el cuerpo y la salud, sino también sobre cómo interactuar con los demás, gestionar sus emociones y trabajar en equipo. Promueve la salud física y mental para todos los estudiantes, al fomentar un estilo de vida activo, mejorar el bienestar emocional y desarrollar habilidades sociales y resiliencia. Al asegurar que todos los estudiantes participen, independientemente de sus capacidades, se crea un entorno inclusivo que fortalece tanto el cuerpo como la mente, contribuyendo al desarrollo integral de los jóvenes.

La Educación Física inclusiva es clave para el desarrollo completo de todos los estudiantes, porque no solo mejora la salud física y mental, sino que también impulsa valores como la integración social, la unión del grupo o trabajo en equipo y el respeto por la diversidad. Los maestros de educación física, cuando tienen vocación, juegan un rol fundamental en este proceso, adaptando las actividades para que todos los estudiantes, sin importar sus habilidades, puedan participar de manera activa

La Educación Física inclusiva también fortalece las habilidades sociales y emocionales, promoviendo la cooperación, la empatía y creando un ambiente donde cada estudiante se siente valorado. Aparte de esto, ayuda a mejorar el bienestar emocional al bajar el estrés y aumentar la autoestima de los estudiantes, mientras que físicamente ayuda a prevenir enfermedades y mejora la condición corporal en general.

2.7 Políticas educativas para cumplir con una Educación Física de Calidad

En el segundo módulo del Diplomado *Educación Física de Calidad en el Sistema Educativo de la República Dominicana*, se abordó el tema de las políticas públicas educativas, realizando un análisis de los casos incluidos en la Carta de la UNESCO sobre la EFC. A cada grupo de estudiantes se le asignó un estudio de caso para analizar y presentar en clase, y luego se les solicitó proponer una política pública educativa relacionada con dicho caso.

El equipo integrado por Winder Ulloa, Edgar Polanco y Franyeli Mercedes decidió proponer la reintegración de la asignatura de Educación Moral y Cívica, también conocida como Educación Ciudadana en los centros educativos de la República Dominicana. Esta asignatura ha sido excluida del currículo educativo nacional, lo que ha generado un vacío en la formación de valores cívicos y éticos en los estudiantes.

Es importante recordar en qué se basa Educación Moral y Cívica para poder comprender por qué considerar reintegrarla en los centros, pues esta se encarga de mostrar el camino que los estudiantes deben tomar en cuanto al comportamiento en la sociedad, enseña los derechos y deberes de cada ciudadano, los enseña a ser personas integra y con valores, esta asignatura va muy ligada con la educación del hogar la cual busca formar personas de calidad que puedan ser útiles para la sociedad. Por tanto, se debe tomar en consideración esta asignatura para rescatar los valores que se han en la sociedad.

Según la UNESCO (s.f.), las políticas educativas están conformadas por un conjunto de recursos que los Estados movilizan para garantizar el derecho a la educación. El acceso, la permanencia, la adquisición de aprendizajes y la culminación de la educación escolar

dependen en gran medida de los recursos que los Estados destinan para este fin. En la República Dominicana, estos recursos se concentran en cuatro áreas clave:

a) Currículo y modelos de gestión: Incluye las acciones destinadas a establecer los contenidos educativos, los recursos didácticos, los enfoques de gestión institucional y el desarrollo de los procesos de enseñanza-aprendizaje.

b) Infraestructura, equipamiento y tecnología: Acciones orientadas a conservar, expandir y equipar las escuelas con los recursos tecnológicos necesarios para una educación de calidad.

c) Docentes: Los recursos dirigidos a la formación, evaluación y sostenimiento del trabajo docente. Esto abarca la formación inicial y continua, la carrera profesional del docente y las condiciones laborales necesarias para el desarrollo de su labor.

d) Fortalecimiento de las condiciones de vida de los estudiantes: Incluye acciones orientadas a mejorar las condiciones de vida de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, tales como la entrega de recursos financieros, materiales (alimentos, libros de texto, uniformes, etc.), y otros apoyos directos a las familias y los centros educativos.

En este contexto, la Educación Física de Calidad (EFC) como área curricular específica tiene como objetivo fundamental el desarrollo físico-motriz del alumnado, la promoción de la cultura física y la creación de una sociedad democrática. Además, se enfoca en el desarrollo de competencias clave y en el bienestar integral del ser humano a través de la motricidad (López et al., 2016).

Sin embargo, no se puede hablar de EFC sin considerar si las personas encargadas de impartirla están debidamente capacitadas y poseen los valores y principios necesarios para ello. La calidad de la educación física depende en gran medida de la formación ética y

profesional de los docentes, ya que estos deben ser personas íntegras que puedan enseñar no solo conocimientos técnicos, sino también valores que los estudiantes llevarán consigo en su vida cotidiana. Por esta razón, una de las propuestas planteadas en el módulo 2 del diplomado sobre políticas públicas fue la reintegración de la asignatura Educación Moral y Cívica en el Sistema Educativo Dominicano.

Además, para ofrecer una EFC se debe contar con una infraestructura adecuada y segura para los estudiantes. Es bien sabido que en República Dominicana no todos los centros educativos cuentan con una cancha para poder impartir sus clases, sino que deben ser llevadas a cabo en un espacio del patio del centro educativo o trasladarse fuera de él para poder realizar las actividades correspondientes del día. Exponiendo a los alumnos a altas temperaturas y al sol, lo cual es perjudicial para su salud, según Salmentón (s.f.), recomienda no tomar el sol de manera directa en horario de entre las 10:00 a.m. y las 05:00 p.m.



Fuente: Fotografías tomadas en dos centros educativos de República Dominicana.

Siguiendo el mismo orden, se aborda el tema de la educación inclusiva y la diversidad, pero en la práctica, muy pocas veces se implementa efectivamente. Desde la infraestructura, el sistema educativo dominicano no está completamente preparado para

garantizar una educación inclusiva, ya que el personal docente, en la mayoría de los casos, no cuenta con la formación adecuada para trabajar con estudiantes con Necesidades Educativas Especiales (NEE). Aunque los niños con NEE sean integrados en los centros educativos, muchas veces se sienten excluidos de ciertas actividades, ya que estas no están diseñadas para su participación debido a la falta de conocimiento y preparación del profesorado. Por ello, es fundamental implementar programas de capacitación para los docentes en el manejo de estudiantes con NEE, con el objetivo de que todos los alumnos puedan desarrollar su potencial de manera óptima, al igual que sus compañeros.

REFERENCIAS

- Ángeles, G. N. M., & De Valladolid Facultad de Educación y Trabajo Social, U. (2023). *Fomento de una alimentación saludable infantil*. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62126>
- Bennasar, M. (2020). Día Mundial de la Educación Física. Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña. <https://www.isfodosu.edu.do/index.php/publicaciones/noticias/item/627-dia-mundial-de-la-educacion-fisica>
- Casas, A. (2016). Preparación física para el deporte. Universidad Nacional de La Plata. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/programas/pp.9669/pp.9669.pdf>
- Constitución Dominicana. (2010). Artículo 63. <https://www.cijc.org/es/NuestrasConstituciones/REP%C3%9ABLICA-DOMINICANA-Constitucion.pdf>
- Cuauro, J. C. A. (2024). La medicina legal y forense del deporte. ¿Cuál es su importancia para la administración de justicia en Venezuela?. *Revista Mexicana de Medicina Forense y Ciencias de la Salud*, 9(2), 70-99. <https://doi.org/10.25009/revmedforense.v9i2.3046>

- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica las Condes*, 32(5), 527-534. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>
- Flores, G., Prat, M. y Soler, S. (2017). La visión del profesorado de Educación Física sobre la presencia del alumnado de origen extranjero en la escuela: ¿oportunidad o problema? *Retos*, 31, 64-68. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mhs/v20n1/1659-097X-mhs-20-01-33.pdf>
- Guerrero-Castañeda, R. F., Delgado, S. A., & De Jesús Jiménez González, M. (2020). Percepción de beneficios y barreras para la práctica del ejercicio en adultos mayores mexicanos. *Revista Kairós Gerontología*, 23(4), 9-26. <https://doi.org/10.23925/2176-901x.2020v23i4p9-26>
- Jiménez, M. J. L. (2015, 20 febrero). La educación física inclusiva: su función socializadora en el alumnado con discapacidad. UNIR. https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2913/Jorge_Botias_Cegarra.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- López, V. M., Pérez, D., Manrique, J. C. & Monjas, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *Retos*, 29, 182-187. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/42552/25499>
- Manterola, C. Otzen, T. (2013). Por qué Investigar y Cómo Conducir una Investigación. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v31n4/art56.pdf>
- Mata-Ordoñez, F., Carrera, P., Domínguez, R., Sánchez-Oliver, A. J. (2018). *Importancia del sueño en el rendimiento y la salud del deportista*. e-Motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación. <https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/15796/Importancia.pdf?sequence=2>
- Muntaner-Guasp, J. J., Mut-Amengual, B. B., & Pinya-Medina, C. (2022). Las metodologías activas para la implementación de la educación inclusiva. *Revista Electrónica Educare*, 26(2), 1-21. <https://doi.org/10.15359/ree.26-2.5>

- Nava, M. G. (2012). La calidad de vida: Análisis multidimensional. *Enfermería Neurológica*, 11(3), 129-137. <https://www.medicadigital.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=38334>
- Navarro, A., & González, G. (2022). Trastornos del Sueño y su Impacto en el Neurodesarrollo. *Medicina (buenos aires)*, 82. <https://www.scielo.org.ar/pdf/med/18/v82s3/1669-9106-medba-82-s3-30.pdf>
- OMS (2018). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS (2021). Recomendaciones. Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios - NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581973/#:~:text=Los%20adultos%20deben%20acumular%20a,de%20intensidad%20moderada%20y%20vigorosa>
- OMS (2024). La actividad física. Sitio web. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS (s. f.). Constitución. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- OMS. (2010). Informe sobre la salud en el mundo. Ginebra. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345741428025.pdf>
- OMS. (2020). La actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2022, 17 junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=CjoKCQjwurS3BhCGARIsADdUH52h4LRHTGiALNoWDRzIA2zzr05wfenNjhMk_32_BS5JfEocL_p9OQEaAl92EALw_wcB
- OMS. (2023). *Estrés* https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=CjoKCQjw3bm3BhDJARIsAKnHoVUbMARM2bbkN5aMJ5_HiiGFLBEGvoEI8BHml_nYbCLCPw3t1H4mSe8aAusKEALw_wcB

- ONE. (04 de octubre, 2021). *Condiciones de discapacidad en niñez y adolescencia dominicana constituyen barreras de desarrollo - Oficina Nacional de Estadística (ONE)*. Oficina Nacional de Estadística (ONE). <https://www.one.gob.do/noticias/2021/condiciones-de-discapacidad-en-ninez-y-adolescencia-dominicana-constituyen-barreras-de-desarrollo/>
- Ordenanza 05-2024. (s.f.). Lineamiento para la educación inclusiva. <https://www.educando.edu.do/portal/wp-content/uploads/2024/07/ORDENANZA-05-2024-lineamientos-educacion-inclusiva.pdf>
- Pérez Porto, J., Merino, M. (2022) Educación física - Qué es, corrientes, definición y concepto. Definición de. <https://definicion.de/educacion-fisica/>
- Ramírez, J. Malifred, I. Beltrán, L. (2019). Cultura física: más que dos horas de educación física. <https://revistas.uclave.org/index.php/redine/article/view/1992/1072>
- Redacción National Geographic. (2023). *Cuántas horas de sueño al día son ideales para cada edad*. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.com/ciencia/2023/04/cuantas-horas-de-sueno-al-dia-son-ideales-para-cada-edad>
- Rodriguez, J. (2017). Políticas públicas. *Revista venezolana de enfermería*, 4(2). http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_venf/article/view/15917
- Salmentón, G. (s.f.). Riesgos de la exposición solar. Scielo. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/adp/v71n1-4/breves.pdf>
- Silva, J. et al. (2019). Causas y factores asociados a las caídas del adulto mayor. *Enfermería universitaria*. <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v16n1/2395-8421-eu-16-01-31.pdf>
- Suni, E. y Dimitriu, A. (October, 2023). Teens and Sleep. <https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>
- Tarducci, G. et al (2020). Condición física saludable y su relación con habilidades básicas para la independencia del adulto mayor.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So121-75772020000200084

Torres, P., Flores, V., Molt, F., Valladares, C., Ivañez, J. L., Cortés, M. (2021). *Trastornos del sueño en emergencias y desastres*. Revista médica clínica las Condes. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000833>

UNESCO (2015). *Educación Física de calidad (EFC). Guía para los responsables políticos*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>

UNESCO (2015). Educación Física de Calidad. Ediciones UNESCO Digital. <https://www.unesco.org/es>

UNESCO, (2015). Carta Internacional de la Educación física, la actividad física y el deporte. UNESCO Biblioteca Digital. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa

UNESCO. (s.f.). República Dominicana. SITEAL. UNESCO. https://siteal.iiiep.unesco.org/pais/educacion-pdf/republica_dominicana

CAPÍTULO 3

EXPERIENCIA SOBRE LA PRÁCTICA PROFESIONAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD EN REPÚBLICA DOMINICANA



AUTORES

Lic. Carlos Augusto Almonte Indalecio[1]
Epifania Mariano Burgos, M.A.[2]
Dr. Ricardo García Quezada[3]
Dr. Rudy Gilberto López Guillén (†)[4]
Dr. Luis Miguel Pacheco Ferreira[5]
Juan Francisco Cruceta Gutiérrez, M.A.[6]

[1] carlosindalecio@gmail.com - <https://orcid.org/0009-0000-3619-1329>

[2] epifania.mariano@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0003-3268-9044>

[3] ricardo.garcia@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-6302-5024>

[4] rudy.lopez@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-5671-2061>

[5] luis.pacheco@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-5153-0816>

[6] juan.cruceta@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0003-0411-3427>

3.1 El docente como líder motivacional en la promoción de buenas prácticas y la creación de políticas públicas

Hoy en día, en nuestro país de República Dominicana, la educación es la principal herramienta de desarrollo social y cultural para la sociedad; es aquí que presenta el sistema educativo que por medio de la educación los hombres y las mujeres forman sus habilidades, destrezas y personalidad que le influye durante toda la vida.

El concepto buenas prácticas o mejores prácticas aparece frecuentemente en la literatura propia del sector empresarial y de la gestión pública en relación con una acción eficaz que ha facilitado algún proceso o ha sido una alternativa ante un problema.

Según Moreira (2022) destaca que el hombre ha influido para bien o para mal en la transformación de la sociedad y el mundo. Por tal motivo, los cambios en la ciencia conducen a nuevas tecnologías e ideas que determinan la evolución de nuestra sociedad. Desde esta sociedad que hoy vivimos, nuestro docente sueña con una educación transformada radicalmente en virtud del avance científico tecnológico. Su objetivo es mejorar la calidad de vida de los humanos.

Los cambios actuales en el mundo deben estar estrechamente vinculados y complementarse con la educación, la cual, según Nieva y Martínez (2016), ha jugado un papel crucial en los procesos de desarrollo de la sociedad y de la humanidad a lo largo de la historia. Gracias a ella, se han llevado a cabo procesos de inculturación y transformación.

Las buenas prácticas en el aula son fundamentales en los procesos educativos, ya que la educación ha desempeñado un papel clave como mediadora en la creación de posibilidades reales y en la definición de perspectivas para el desarrollo. En este sentido, la educación se presenta

como un pilar esencial en la sociedad, siendo el motor de los avances y transformaciones que se generan a lo largo del tiempo. Como señalan Medina et al. (2021), la escuela actúa como el medio a través del cual la sociedad busca alcanzar un orden social justo, facilitando la socialización organizada de los niños. Sin embargo, para que estos objetivos se concreten, es a través de las prácticas áulicas de los docentes y las acciones que realizan en el aula que se pueden lograr resultados efectivos.

En el contexto de la Educación Física, durante las clases de calidad impartidas por el docente Juan Cruceta, recibimos orientación sobre la importancia de la mejora continua en nuestra labor como maestros. Según Cruceta, debemos buscar constantemente la mejora en cada clase que impartimos.

En una de las clases, se señaló la importancia de evaluar continuamente y de manera reflexiva cada sesión impartida. El grupo de estudiantes participó activamente en un intercambio de ideas sobre cómo evaluar nuestras clases, lo que nos permitió identificar áreas de mejora en cada una de nuestras presentaciones. Bajo la orientación del Profesor Juan Cruceta, fuimos organizados en distintos grupos y se nos encargó la tarea de observar y registrar, utilizando diversas técnicas de observación, los momentos clave de la clase. Este ejercicio nos motivó a asegurarnos de que se cumplieran los estándares de calidad en la enseñanza, fortaleciendo así el proceso de mejora continua.

En cada semana el profesor Cruceta hacía énfasis que la clase debe ser divertidas para los estudiantes y motivadora, ya que es la clave para alcanzar la intención pedagógica de lo que se quiere que los estudiantes aprendan en el día a día durante la los temas planteada de durante el periodo de la clase.

Por otro lado, los profesores Juan Cruceta y Luis Miguel Pacheco Ferreira nos presentaron un cuestionario llamado CIEVA, el cual nos pidieron aplicar en diversas escuelas del país. El objetivo era identificar cuántos minutos al día dedican los estudiantes a la práctica de actividad física, para poder intervenir oportunamente, especialmente en aquellos que no alcanzan los 60 minutos diarios recomendados.

3.2 Uso de las Tecnologías en la práctica de la Educación Física

En el módulo introductorio, el profesor Miguel Israel Bennasar García nos dio la bienvenida y compartió diversas experiencias sobre las diferentes plataformas de búsqueda. Según su experiencia, los docentes de los distintos módulos integraron la tecnología de manera efectiva, utilizando diversas herramientas para gestionar la información y facilitar la búsqueda de contenidos relevantes durante una investigación. Esto nos permite alcanzar los objetivos propuestos y obtener los resultados esperados, contribuyendo a una Educación Física De Calidad.

El profesor Luis Miguel Pacheco realizó un taller de manejar el programa IBM SPSS de información de datos para sacar la estadística de los resultados de una investigación que podemos realizar de un problema al que queremos buscarle la solución de la educación física de calidad.

La profesora Epifania Mariano nos habló de como realizar unas políticas educativas de calidad para implementar y mejorar los procesos de las prácticas de educación física, integrando la tecnología con diferente herramienta que se puede utilizar para tener una educación de calidad en los procesos de enseñanza y aprendizaje de los docentes de educación física a nivel del país.

La aparición de lo que en su momento se llamaron “Nuevas Tecnologías” en las últimas décadas del siglo XX ha sido la causa de la llamada “Revolución Digital”, revolución que, a diferencia de otras anteriores, ha conseguido que los cambios y las transformaciones derivados de lo que hoy se llaman “Tecnologías de la Información y las Comunicaciones” (TIC) se hayan producido muy rápidamente en todos los ámbitos de la sociedad (Martín-Laborda, 2005).

Por otro lado, durante el diplomado tuvimos la oportunidad de explorar el metabuscador Google Académico, conocido en inglés como Google Scholar. Este motor de búsqueda de Google está especializado en la localización de contenido y bibliografía científico-académica. El sitio indexa editoriales, bibliotecas, repositorios, bases de datos bibliográficas, entre otros recursos. En sus resultados, es posible encontrar citas, enlaces a libros, artículos de revistas científicas, ponencias de congresos, informes técnico-científicos, tesis, tesinas y archivos depositados en repositorios académicos.

También tuvimos la oportunidad de conocer diversas bases de datos académicas, como Dialnet, ERIC, SciELO, Scopus, entre otras. De todas ellas, la que más llamó mi atención fue Dialnet, una plataforma en la que se puede encontrar información relevante en áreas como las ciencias humanas, jurídicas y sociales. Fue creada por la Universidad de La Rioja, y todas sus publicaciones están en castellano. Actualmente, en Dialnet es posible acceder a una amplia variedad de recursos, como artículos de revistas, libros, actas de congresos, contribuciones en libros colectivos, reseñas, tesis doctorales, entre otros. Además, cuenta con una versión ampliada, Dialnet Plus, que ofrece servicios adicionales para mejorar la experiencia de búsqueda y proporcionar a los usuarios herramientas avanzadas para trabajar con los recursos disponibles de manera más eficiente.

Al igual que las bases de datos académicas como Dialnet ofrecen una rica variedad de recursos para el aprendizaje y la investigación en diversas áreas, en el ámbito de la Educación Física también podemos aprovechar el potencial de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para enfrentar los desafíos de enseñanza. En el contexto de Educación Física, las dificultades mencionadas anteriormente, como la escasa carga lectiva y la abundancia de contenidos, se agravan aún más.

Sin embargo, al tratarse de un área eminentemente procedimental, las TIC ofrecen una oportunidad invaluable para apoyar y extender los aprendizajes, permitiendo un enfoque más dinámico e interactivo. Si bien es fundamental que los estudiantes comprendan la base teórica que sustenta la práctica, las TIC pueden ser un recurso complementario para facilitar ese proceso y, a su vez, enriquecer la enseñanza de la disciplina. No podemos permitir que la Educación Física avance de espaldas a las TIC, sino que debemos integrarlas activamente como una herramienta esencial para la enseñanza de calidad.

La integración de las TIC en la educación física de calidad no solo facilita la enseñanza y el aprendizaje, sino que también apoya a los docentes en el desarrollo de competencias clave, especialmente aquellas vinculadas a la competencia digital y al tratamiento de la información. Esta competencia se refiere a la capacidad para buscar, obtener, procesar y comunicar información, transformándola en conocimiento. En este proceso, las tecnologías de la información y la comunicación se convierten en herramientas esenciales para acceder a información actualizada, gestionarla de manera eficiente y facilitar la comunicación efectiva.

En este contexto, los profesores Rudy López y Ricardo García destacaron que el Ministerio de Educación establece una política

educativa sobre el uso de las TIC en el currículo dominicano. Esta política, según mencionaron, debe aplicarse en todas las áreas curriculares, incluida la educación física, para que la integración de las TIC sea realmente significativa tanto para los docentes como para los estudiantes, contribuyendo así a una educación de calidad y acorde a las exigencias del siglo XXI.

Las políticas educativas que hagan referencia a las TIC han de ser formuladas con vistas a alcanzar las competencias básicas antes expuestas, así como ver cuáles son las capacidades que se esperan alcanzar por el alumnado con el uso de las herramientas tecnológicas.

Ya que la adecuación curricular hace referencia desde los contenidos a nivel conceptual, deben estar presentes los diferentes conceptos y aplicaciones que puede tener cada una de las herramientas. A nivel procedimental, el docente debe motivar y propiciar que el alumnado manipule y utilice estas herramientas. Desde el punto de vista actitudinal, hacer hincapié en el respeto y responsabilidad hacia su uso y la colaboración entre los docentes de educación física.

Las orientaciones metodológicas que hizo el profesor en los diferentes módulos muestran cómo podemos utilizar las diferentes herramientas por parte del docente de una metodología participativa y socializadora. Desde el área de educación física, se puede utilizar una estrategia de aprendizaje global o analítica según los contenidos trabajados en cada momento del proceso enseñanza-aprendizaje.

El profesor puede utilizar las TIC como herramienta observacional que va a permitir emitir unos juicios sobre la participación del alumnado en las distintas tareas motrices. El alumnado puede utilizar las TIC para comprobar su nivel de ejecución, los errores cometidos y analizar la forma de corregirlo en un futuro.

3.3 La Educación Física Inclusiva adaptada al currículo dominicano

La Educación Física Inclusiva es un enfoque pedagógico que busca garantizar que todos los estudiantes, sin importar sus habilidades o condiciones físicas, participen activamente en las actividades deportivas y recreativas. En la República Dominicana, este enfoque ha cobrado relevancia en el marco de un sistema educativo que busca ser inclusivo y equitativo, conforme a los principios establecidos en la Estrategia Nacional de Desarrollo 2030 y en la reforma educativa impulsada por el Pacto Nacional para la Reforma Educativa (2014). La integración de la Educación Física Inclusiva al currículo dominicano no solo busca fomentar la actividad física en todos los estudiantes, sino también promover la aceptación, el respeto por la diversidad y la igualdad de oportunidades.

Este documento analiza la importancia de la Educación Física Inclusiva en el contexto educativo dominicano, su adaptación al currículo nacional, los desafíos que enfrenta su implementación y las oportunidades que ofrece para garantizar una enseñanza más equitativa e inclusiva.

La Educación Física Inclusiva es fundamental porque permite que los estudiantes con discapacidades físicas, cognitivas o sensoriales participen plenamente en actividades deportivas, promoviendo no solo su desarrollo físico, sino también social, emocional y psicológico. Según la UNESCO (2015), el derecho a la educación incluye la oportunidad de participar en actividades físicas, lo que significa que las escuelas deben ofrecer programas inclusivos que respondan a las necesidades de todos los estudiantes.

En el contexto dominicano, este enfoque tiene particular relevancia debido a los altos índices de exclusión educativa que afectan a los estudiantes con discapacidades. La Ley General de Educación 66-

97 establece el derecho de todos los estudiantes a recibir una educación de calidad, lo que incluye la participación en todas las áreas del currículo, incluida la Educación Física. Esto implica la necesidad de que las escuelas adapten sus programas y recursos para garantizar que todos los estudiantes tengan acceso a actividades físicas que promuevan su bienestar y desarrollo integral.

En la República Dominicana, la inclusión en Educación Física promueve valores como la empatía, el respeto y la solidaridad entre los estudiantes, al crear espacios en los que todos tienen la oportunidad de aprender y colaborar en igualdad de condiciones. Además, las actividades físicas inclusivas permiten que los estudiantes, con o sin discapacidades, interactúen entre sí, favoreciendo el desarrollo de habilidades sociales y contribuyendo a la reducción de prejuicios y estigmas relacionados con la discapacidad.

El currículo dominicano, bajo el enfoque de competencias, promueve la formación integral de los estudiantes, desarrollando tanto sus habilidades cognitivas como sus capacidades físicas y sociales. Dentro de este marco, la Educación Física juega un rol esencial al promover el desarrollo de habilidades motoras, la salud física y mental, y la formación en valores. No obstante, para garantizar que este currículo sea verdaderamente inclusivo, se requiere de ajustes y adaptaciones que permitan la participación activa de todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades.

En el Ministerio de Educación existe una guía de Adaptaciones Curriculares del Ministerio de Educación de la República Dominicana (MINERD, 2018) que ofrece directrices para la inclusión de estudiantes con discapacidades en todas las áreas del conocimiento, incluida la Educación Física. Estas adaptaciones pueden incluir modificaciones en los objetivos de aprendizaje, la metodología de enseñanza, los recursos

didácticos y las formas de evaluación, con el fin de garantizar que todos los estudiantes puedan participar en igualdad de condiciones.

Sin embargo, un estudiante con movilidad reducida puede necesitar ajustes en las actividades físicas, como la adaptación de los juegos o el uso de equipos especializados. Del mismo modo, los estudiantes con discapacidades sensoriales pueden beneficiarse del uso de recursos visuales o auditivos que les permitan comprender y participar en las actividades de manera adecuada. Las adaptaciones curriculares deben estar basadas en las necesidades individuales de cada estudiante, lo que implica un enfoque flexible y personalizado por parte de los docentes.

A pesar de los esfuerzos realizados por el sistema educativo dominicano con la transformación del currículo dominicano que sirve para promover la inclusión en las aulas, la implementación efectiva de la Educación Física Inclusiva enfrenta varios desafíos. Uno de los principales retos es la falta de formación especializada de los docentes en estrategias de enseñanza inclusiva. Muchos docentes de Educación Física no han recibido capacitación adecuada para trabajar con estudiantes con discapacidades, lo que puede dificultar la creación de entornos inclusivos en las clases.

En nuestro país, las escuelas a menudo carecen de los recursos materiales y tecnológicos necesarios para adaptar las actividades físicas a las necesidades de los estudiantes con discapacidades. Según Pérez (2018), la falta de equipamiento adecuado, como sillas de ruedas deportivas o materiales accesibles, limita la participación plena de estos estudiantes en las clases de Educación Física.

En la sociedad dominicana se nos presenta otro desafío importante: es la actitud de la comunidad educativa. Aunque las políticas nacionales promueven la inclusión, en la práctica, persisten

prejuicios y actitudes excluyentes que dificultan la implementación de programas inclusivos. Es necesario que se trabaje en la sensibilización de los docentes, estudiantes y familias para fomentar una cultura inclusiva donde se valore y respete la diversidad.

A pesar de estos desafíos que nos presenta esta sociedad, la implementación de la Educación Física Inclusiva en el currículo dominicano presenta importantes oportunidades para mejorar la calidad educativa y promover la equidad en el sistema escolar. Una de las principales ventajas de este enfoque es que contribuye al desarrollo integral de todos los estudiantes, no solo de aquellos con discapacidades. La inclusión en las actividades físicas permite a los estudiantes desarrollar competencias sociales, emocionales y cívicas que son esenciales para su vida personal y profesional.

Además, la Educación Física Inclusiva tiene el potencial de mejorar el rendimiento académico general de los estudiantes, ya que las actividades físicas están estrechamente relacionadas con el bienestar emocional y cognitivo. Según estudios recientes, los estudiantes que practican actividad física con regularidad tienden a lograr un mejor rendimiento académico y a sentir una mayor motivación por aprender (Luque-Illanes et al., 2021; Silvestre 2024). En este sentido, la inclusión en Educación Física no solo beneficia a los estudiantes con discapacidades, sino que mejora el ambiente educativo en su conjunto.

La inclusión en la Educación Física también fomenta el trabajo en equipo, el liderazgo y la resolución de problemas, competencias que son altamente valoradas en el ámbito laboral. Al participar en actividades deportivas inclusivas, los estudiantes aprenden a colaborar y a respetar las diferencias individuales, lo que los prepara para ser ciudadanos responsables y empáticos en una sociedad diversa.

La Educación Física Inclusiva, adaptada al currículo dominicano, es un enfoque esencial para garantizar una educación equitativa y de calidad para todos los estudiantes. A través de la adaptación de los programas de Educación Física, la formación de los docentes y el uso de recursos adecuados, es posible crear entornos donde todos los estudiantes puedan participar activamente en las actividades deportivas, independientemente de sus capacidades.

A pesar de los desafíos que enfrenta su implementación, la Educación Física Inclusiva ofrece importantes beneficios, no solo para los estudiantes con discapacidades, sino para la comunidad educativa en general. Al promover la igualdad de oportunidades, la inclusión y el respeto por la diversidad, la Educación Física Inclusiva contribuye al desarrollo integral de los estudiantes y al fortalecimiento de un sistema educativo más justo e inclusivo en la República Dominicana.

REFERENCIAS

- El pacto nacional de la reforma educativa en la republica dominicana2014-2030.pdf del Ministerio de Educación (2014). https://siteal.iiiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/pacto_nacional_de_la_reforma_educativa_en_la_republica_dominicana_2014-2030.pdf
- Luque-Illanes, A., Gálvez-Casas, A., Gómez-Escribano, L., Escámez-Baños, J. C., Tárraga-Marcos, L., & Tárraga-López, P. J. (2021). ¿Mejora la actividad física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(1), 84-103. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3277>
- Medina, J. E. C., de Cuadros, N. E. P., & Ortiz, J. A. T. (2021). Aportes de la sociología de la educación la formación de profesores de

- educación primaria. *Cultura, Educación y Sociedad*, 12(1), 297-310.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7823628>
- MINERD (2018). Guía orientativa para la implementación de los ajustes curriculares. <https://feji.us/cvfm78>
- Moreira Zambrano, M. L. (2024). *El amor y las relaciones interpersonales en la actualidad* (Bachelor's thesis). <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/27870>
- Nieva Chaves, J. A., & Martínez Chacón, O. (2016). Una nueva mirada sobre la formación docente. *Revista Universidad y sociedad*, 8(4), 14-21. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202016000400002&script=sci_arttext
- Silvestre, F. (2024). *Relación entre la práctica de actividad física y el rendimiento académico en niños y adolescentes: revisión bibliográfica* (Bachelor's thesis). <https://rid.ugr.edu.ar/bitstream/handle/20.500.14125/1176/Inv.%20D-1009%20tesina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- UNESCO. (2015). Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa

CAPÍTULO 4

INTEGRANDO NUEVOS CONOCIMIENTOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA



AUTORES

Lic. Angela Jeannette Jean García[1]
Lic. Elvin Vidal Mercedes[2]
Lic. Oneiry Castillo Pérez[3]
Dr. Ricardo García Quezada[4]
Dr. Rudy Gilberto López Guillén (†)[5]
Dr. Luis Miguel Pacheco Ferreira[6]
Ph.D. Miguel Israel Bennasar García[7]
Juan Francisco Cruceta Gutiérrez, M.A.[8]
Epifania Mariano Burgos, M.A.[9]

[1] angelajeann2010@gmail.com - <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0006-4563-9141>

[2] elvinvidal83@gmail.com - <https://orcid.org/0009-0004-2974-5185>

[3] oneiryvp@gmail.com - <https://orcid.org/0009-0005-4675-8110>

[4] ricardo.garcia@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-6302-5024>

[5] rudy.lopez@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-5671-2061>

[6] luis.pacheco@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-5153-0816>

[7] miguel.bennasar@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

[8] juan.cruceta@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0003-0411-3427>

[9] epifania.mariano@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0003-3268-9044>

4.1 Nuevos conocimientos de Educación Física de Calidad

En el primer módulo, el profesor Miguel Israel Bennasar García nos dio la bienvenida y nos ofreció diversas experiencias enriquecedoras. Hablamos sobre las diferencias entre Educación Física, recreación y deporte. Nos explicó que la educación física es una asignatura curricular, que la recreación se hace en ambientes al aire libre, y que el deporte va más allá de las actividades físicas, ya que se enfoca en la formación de atletas.

También vivimos la experiencia de realizar actividades físicas en la cancha, donde conocimos y compartimos con más profesores que estaban cursando la Maestría en Educación Física Integral. Otra experiencia fue tomar las medidas de estatura y el peso de cada compañero para conocer su índice de masa corporal.

Otra de la experiencia fue las diferentes explicaciones que nos proporcionó el maestro con relación a la educación física de calidad donde el expresaba la importancia que tiene esto para lograr en los individuos su mejor/mayor desarrollo de sus habilidades cognitivas, físicas y sociales.

La creación de un perfil en ORCID y Google Académico fue otra experiencia valiosa que compartimos con el profesor. Este proceso nos permitió identificarnos y desarrollarnos como docentes e investigadores. La importancia de esta acción radica en que amplía nuestras oportunidades en el ámbito educativo y en el acceso al conocimiento.

ORCID es una organización global sin fines de lucro, financiada por las cuotas de sus organizaciones miembros. Está formada por una comunidad que es gobernada por un Consejo de Administración, el cual está compuesto por representantes de sus miembros y cuenta con una

amplia representación de las partes interesadas. ORCID recibe el apoyo de un equipo profesional altamente capacitado. Según García-Gómez (2012), ORCID es “un sistema global para la identificación de investigadores” (p. 1).

Por su parte, Google Académico es un motor de búsqueda especializado que facilita la localización de documentos académicos, como artículos, tesis, libros y resúmenes, provenientes de diversas fuentes, como editoriales universitarias, asociaciones profesionales, repositorios de preprints, universidades y otras instituciones académicas.

4.2 Vivir una vida activa y saludable

En el diplomado tuvimos la experiencia de conocer más a fondo lo importante que es llevar una vida activa y saludable porque los pilares principales para mantenernos con energía son consumir una dieta saludable y equilibrada, ejercicio de manera regular y poder tener un descanso al dormir de 8 horas al día.

Debemos ponernos a tono con la vida; ya que es una perfección, analizar nuestros gustos en todo el sentido de la palabra, pensar en actividades que nos haga cuestionarnos, investigar, abrir la mente y el oído, romper las imposiciones del poder. El mundo de hoy es interesante, por ende, debemos estar en esa misma sintonía.

Desde nuestra experiencia y rol como maestros de Educación Física, es imprescindible y preponderante asumir con responsabilidad y profesionalismo nuestra esencia. Somos líderes, ejemplo a seguir, convirtiéndonos en el espejo de nuestro entorno principal, que son los estudiantes, con el objetivo de que ellos puedan mantener una vida de calidad.

Es preciso realizar una transformación de nuestras cotidianidades, textualmente hablando, al desarrollar prácticas sanas en nuestro entorno, impulsar los cambios para lograr tener niños y jóvenes y posiblemente sin anhelar muchos adultos sanos y vigorosos.

Por tal motivo se debe promover en las escuela un estilo de vida más activo y saludable que contribuye al desarrollo físico y metanol de estudiante por ende se recomienda que se debemos regular las horas de actividad física diaria, ya que es fundamental para mantener una vida activa y saludable realiza por lo menos 60 minuto de actividad física al día ya sea, caminar, correr, nadar, practicar yoga o cualquier actividad que disfrute de ejercicio y mejores el sistema cardiovascular y fortalece los músculos y los huesos y lo proporcione flexibilidad corporal.

De igual manera, es importante mantener un consumo variado de alimentos ricos en proteínas y nutrientes esenciales que deben incluirse en nuestra dieta diaria, como frutas, verduras, granos enteros y grasas saludables.

Para una persona sedentaria o moderadamente activa, el cuerpo pierde agua a través de la orina, la sudoración y la transpiración. Aumentar la actividad física contribuye a esta pérdida de líquidos, por lo que es recomendable mantener una adecuada hidratación

Una hidratación recomendable como mínimo de 2 a 3 litro de agua al día. Esto podría variar según el sexo, la edad o actividad física que realice; de igual manera, nos ayudaría al mantener nuestro cuerpo en excelente funcionamiento, ya que no proporcionará mejor digestión y buen funcionamiento del organismo.

Se tienen que evitar los hábitos nocivos que son dañinos para la salud , como el consumo de alcohol , y evitar el tabaquismo y otra sustancia que pueda ser nociva para la salud. Para esto debemos tener

una salud mental equilibrada, desarrollando en ella diferentes técnicas de relajación para reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional.

Adoptar un estilo de vida saludable puede parecer un desafío complejo, ya que implica cambiar muchos aspectos de nuestra rutina diaria. Esto incluye dejar atrás viejos hábitos y costumbres, como nuestra alimentación, el tipo de música que escuchamos y nuestros horarios de ocio, entre otros. Es importante destacar que los cambios positivos que buscamos no solo nos llevarán a tener un “cuerpo perfecto”, sino que también promoverán una verdadera salud, que abarca la eliminación o reducción de la obesidad y otros factores clave para el bienestar general.

Como bien expresó Aristóteles, *el pensamiento condiciona la acción, la acción determina los hábitos; los hábitos forman el carácter; y el carácter moldea el destino*. Esta reflexión nos enseña que somos responsables de nuestra vida y de las decisiones que tomamos. Somos el conductor de nuestro propio destino; no debemos ceder ese derecho a nadie más. Por lo tanto, es esencial que decidamos crear y mantener buenos hábitos para construir una vida más saludable y plena.

4.3 Explorando las políticas públicas en una Educación Física de Calidad

Explorando una política pública de calidad es un tema que surge desde la idea del módulo 3, el cual se denominó, política pública para una educación física de calidad. En este pudimos comprender de manera más racional diferentes dimensiones que hacen énfasis a lo que es una política pública; dentro de esta se habló de la alfabetización física en el área educativa.

Un individuo que está apropiado de una alfabetización física es un ente que es capaz de desarrollar confianza, control, coordinación,

buenas relaciones humanas, sensibilidad y salud física y mental en los estudiantes.

Se debe influenciar desde temprana la alfabetización física del niño, en el cual desarrollarán su estado físico y mental el que le servirá a lo largo de la vida, esto por medio de juegos, actividades lúdicas y actividades recreativas, viviendo una vida activa y saludable.

La alfabetización física está estrechamente vinculada con la generación de políticas públicas, ya que contribuye al fomento de una educación física de calidad. A través de políticas bien diseñadas, se pueden crear actividades y programas que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes, lo que beneficia directamente al sistema educativo y promueve una educación física que responda a las necesidades de la actual sociedad.

En este sentido, las políticas públicas en el sector educativo están implementando diversas iniciativas para mejorar la calidad educativa. En la República Dominicana, también se están desarrollando y promoviendo políticas públicas propias, con el objetivo de contribuir al fortalecimiento de la educación física y a la mejora continua de la enseñanza en general.

Es importante tener en cuenta los diferentes sectores que influyen en el proceso educativo, ya que una comprensión integral de estos permite el diseño de mejores políticas públicas, las cuales impactarán de manera más efectiva el proceso de enseñanza-aprendizaje. Este impacto se logra gracias a la interacción de tres sectores clave: los estudiantes, los docentes y la comunidad. Los jóvenes, en particular, pueden aportar nuevas ideas y perspectivas tanto a su propio conocimiento pedagógico como a la dinámica de la comunidad educativa. Además, el entorno educativo influye en la creación de relaciones armónicas, lo cual contribuye al bienestar y al progreso del sector educativo en general.

En el siguiente apartado se presenta la política pública que desarrollamos en el módulo 3 del diplomado en Educación Física de Calidad. El objetivo de esta política es promover la actividad física en los centros educativos, fomentando en los estudiantes la conciencia de la importancia de realizar ejercicio de manera regular como parte de su desarrollo integral.

4.4 Ciclo de la política pública: promover la actividad física en los centros educativos

Planteamiento del problema

La necesidad de este trabajo radica en que los profesores de educación física no son los mayores promotores de actividades físicas, pues en el estudio de Pacheco-Ferreira y Cruceta (2024), lo han situado entre el tercer y quinto lugar como agente de mayor influencia. Por su parte, Zamora-Mota et al. (2023) expresaron que uno de los aspectos que llama la atención es la baja influencia que los profesores del área de Educación Física ejercen sobre los adolescentes.

Estos estudios fueron realizados en nuestro país, lo que evidencia una preocupación, ya que el profesor de Educación Física es uno de los agentes clave que debe incidir de manera significativa en la práctica de actividad física de los adolescentes escolares.

Con la intención de promover la práctica de actividad física, la política tuvo como meta principal: fomentar la actividad física regular entre los estudiantes de los centros educativos, con el fin de mejorar su salud física y mental, así como su rendimiento académico y bienestar general.

Los objetivos específicos de la política son los siguientes: incrementar tanto la cantidad como la calidad de la actividad física diaria de los estudiantes; desarrollar infraestructuras adecuadas para la

práctica de actividades deportivas y recreativas; capacitar a los docentes en la promoción y enseñanza de la actividad física; y fomentar la participación de la comunidad educativa en actividades físicas y deportivas.

Como estrategias, nos planteamos que las clases de Educación Física sean obligatorias, con una duración de cuatro horas semanales. Además, buscamos que todos los centros educativos cuenten con espacios y materiales adecuados para estudiantes con condiciones motoras específicas. Otra de las estrategias consiste en que, una vez al mes, los profesores de Educación Física organicen recreos divertidos, con el objetivo de promover la actividad física dentro de la comunidad educativa.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento CIEVA, los cuales permitieron evidenciar el índice de actividad física de 147 estudiantes pertenecientes al Centro Educativo Juan Emilio Bosch Gaviño. Es importante mencionar que estos resultados sirvieron como parámetro para la elaboración de la política pública.

Índice de actividad física

			Índice de actividad física		Total
			Sedentario	Activo	
		Recuento	91	56	147
Género del alumnado	Masculino	% dentro de Género del alumnado	61.9%	38.1%	100.0%
		Recuento	102	64	166
	Femenino	% dentro de Género del alumnado	61.4%	38.6%	100.0%
Total		Recuento	193	120	313
		% dentro de Género del alumnado	61.7%	38.3%	100.0%

Nota: Tabla elaborada mediante el software SPSS.

El índice de actividad física del alumnado muestra que un 61.7% de los estudiantes son sedentarios, mientras que un 38.3% son activos. En el desglose por género, el 61.9% de los varones y el 61.4% de las mujeres se consideran sedentarios, mientras que el 38.1% de los hombres y el 38.6% de las mujeres son activos. En total, se registran 313 estudiantes, de los cuales 193 son sedentarios y 120 son activos, lo que refleja una mayor tendencia hacia la inactividad física entre los estudiantes en general.

Podemos tomar en cuenta esta tabla que se hizo con la intención de proporcionar el resultado del nivel de actividad física que realizan los estudiantes. Por ende, es importante que los jóvenes tengan un nivel de actividad física, ya que a través de la actividad física puede mantener un estilo de vida activo, y, por ejemplo, un estudiante que sea sedentario a uno que sea activo puede tener mayor posibilidad de desarrollar algún tipo de enfermedad, ya que en su cuerpo no está realizado ningún tipo de actividad física, mientras que un estudiante que sea activo tiene mejores posibilidades.

Mediante la motivación, como docente, debemos de mostrarle a los estudiantes que debe de realizar actividades físicas y mantener una buena alimentación para que sí cuiden su cuerpo y no sea propenso a desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2, la obesidad, la desnutrición cardiovascular, entre otras.

4.5 Investigación educativa, beneficios Para el siglo XXI para una educación de calidad

La investigación educativa es un campo que busca la mejora de la calidad de la educación a través del estudio sistemático y riguroso de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Este campo ha ido en constante evolución, adaptándose a los cambios sociales, tecnológicos y

pedagógicos. Como lo plantea, Naranjo et al. (2016) afirma que la investigación científica, mediante el método científico, procura obtener información relevante y fidedigna para entender, verificar, corregir o aplicar el conocimiento. Esto es un método comprobado y adaptable para el desarrollo del estudiante.

La investigación educativa también incluye la sistematización de experiencias, un proceso que organiza, analiza y documenta prácticas, metodologías y resultados educativos con el fin de generar conocimiento, mejorar prácticas y compartir lecciones aprendidas. Por medio de la investigación educativa, podemos valorar y adecuar la práctica docente de manera que los procesos de enseñanza se conviertan en más dinámicos y con las estrategias necesarias para el desarrollo del aprendizaje del alumnado. Al desarrollar la investigación en educación buscamos la mejora de la práctica pedagógica.

Su principal objetivo es generar conocimiento y comprensión mediante el análisis de teorías, prácticas, políticas y fenómenos diversos, con el fin de mejorar la calidad de la educación. Esto se logra a través de la creación de saberes que optimicen la práctica pedagógica, promoviendo un conocimiento diverso y relevante. En este contexto, es importante destacar el conocimiento vulgar, el cual se basa en la experiencia cotidiana, las creencias comunes y la cultura popular. Aunque no sigue un método riguroso de análisis y validación como el conocimiento científico, el conocimiento vulgar tiene un valor significativo en la investigación educativa, ya que ofrece una comprensión inicial y contextual de los fenómenos educativos. Este tipo de conocimiento, aunque no científico, es importante para el análisis y la reflexión en el campo educativo.

El desarrollo de artículos científicos es un producto clave de la investigación educativa, que puede difundirse a través de revistas

especializadas, generalistas o de popularización. Una educación basada en evidencia (EBE), este es un enfoque contemporáneo más relevante; no solo proporciona una base científica sólida para las decisiones educativas, sino que también promueve una cultura de evaluación y mejora continua en las instituciones educativas. Murillo y Yebra (2018).destacan que la sistematización de experiencias permite una comprensión profunda de las prácticas educativas, facilitando la identificación de logros, desafíos y áreas de mejora.

Además de su difusión, la investigación educativa abarca también la sistematización de experiencias, un proceso que organiza, analiza y documenta prácticas, metodologías y resultados educativos con el propósito de generar conocimiento, mejorar las prácticas y compartir las lecciones aprendidas.

Este proceso involucra la recopilación de información, el análisis de datos, la reflexión sobre los hallazgos, así como la documentación y difusión de los resultados, siempre con el objetivo de promover la mejora continua y el aprendizaje compartido (Murillo y Yebra, 2018).

REFERENCIAS

- García-Gómez, C. (2012). Orcid: un sistema global para la identificación de investigadores. *El profesional de la información*, 21(2), 210-212. <http://eprints.rclis.org/30064/>
- Murillo, L. C., & Yebra, E. G. (2018). Rompiendo estigmas. Sistematización de la Praxis del proyecto MundoCrip. *Acciones e investigaciones sociales*, (39), 57-87. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6728771>
- Naranjo, T. G., Naranjo, F. G., & Hernández, P. C. (2016). *El Proyecto de Investigación. Investigación científica el%20proyecto de investigacion.pdf* [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24891w/Investigacion científica el%20proyecto de investigacion.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24891w/Investigacion%20cientifica%20proyecto%20de%20investigacion.pdf)
- Pacheco-Ferreira, L. M., & Cruceta, J. F. (2024). Influencia de los agentes sociales en la práctica de actividad física en el tiempo

libre de los adolescentes escolares. *Congreso Caribeño De Investigación Educativa*, 4, 239–246. <https://congresos.isfodosu.edu.do/index.php/ccie/article/view/719>

Zamora-Mota, H. R., Santana-Álvarez, J., Ventura-Cruz, V. A., Fernández-Villarino, M. D. L. Á., Miranda-Ramos, M. D. L. Á., & Joaquín-Tineo, H. (2023). Influencia del modelo social, actividad físico-deportiva y salud en alumnos de secundaria. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 27. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1025-02552023000100008&script=sci_arttext&tlng=pt

CAPÍTULO 5

UN ESPACIO PARA TODOS A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD



AUTORES

Lic. José del Carmen Rodríguez Pichardo[1]

Lic. Santa Santos Félix[2]

Dr. Rudy Gilberto López Guillén (†)[3]

Dr. Luis Miguel Pacheco Ferreira[4]

Juan Francisco Cruceta Gutiérrez, M.A.[5]

Epifania Mariano Burgos, M.A.[6]

Dr. Ricardo García Quezada[7]

[1] jrc1296306@gmail.com - <https://orcid.org/0009-0009-2536-3477>

[2] ss385467@gmail.com - <https://orcid.org/0009-0006-4964-1943>

[3] rudy_lopez@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-5671-2061>

[4] luis.pacheco@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-5153-0816>

[5] juan.cruceta@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0003-0411-3427>

[6] epifania.mariano@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0003-3268-9044>

[7] ricardo.garcia@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-6302-5024>

5.1 Educación Física Inclusiva

La Educación Física debe ser un espacio inclusivo y accesible para todos, donde cada individuo pueda experimentar el movimiento y la actividad física sin barreras, en el que se valore el derecho de cada persona a participar, enriqueciendo la experiencia colectiva, promoviendo la diversidad y el respeto mutuo.

En este contexto, es importante reconocer que la inclusión en la Educación Física va más allá de la simple adaptación de actividades; se trata de una filosofía que celebra las diferencias y busca crear un ambiente en el que cada estudiante se sienta valorado y motivado. Para Murillo-Parra et al. (2020), una de las maneras de adquirir confianza es ponerse a prueba. Este enfoque implica un compromiso con la igualdad de oportunidades, asegurando que cada estudiante, independientemente de sus habilidades o antecedentes, pueda participar plenamente y sentirse valorado en el entorno educativo.

Hemos realizado varias intervenciones en diferentes centros educativos y pudimos evidenciar que un factor que está en deuda para cumplir con la educación física inclusiva en nuestro país es la ausencia de instalaciones para personas con Necesidades Educativas con Apoyo Específico, asociado o no a discapacidad (NEAE), pues las canchas no cuentan con rampas ni baños con barras o agarraderas para que las personas se sostengan.

La UNESCO, en su informe de 2015, señala que la implementación de la Educación Física y Deportiva (EFC) debe contar con los recursos materiales y el respaldo técnico necesario para asegurar que todos los estudiantes, sin excepción, tengan acceso a esta disciplina. Esto incluye no solo a los estudiantes con discapacidad, sino también a aquellos que puedan tener necesidades religiosas o culturales particulares.

5.2 Las bases de la Educación Física inclusiva.

Bases filosóficas

Las bases filosóficas de la educación física inclusiva se enfocan en la convicción de que todas las personas, independientemente de sus capacidades, deben tener la oportunidad de acceder a una EFC. Este enfoque defiende la equidad y valora la diversidad, basándose en principios de justicia social.

La educación física es un derecho humano fundamental que debe ser accesible para todas las personas, independientemente de sus capacidades. La inclusión en la educación física no solo contribuye al bienestar físico, sino que también apoya el crecimiento emocional y social de los individuos.

La Educación Física inclusiva consiste en ajustar las clases de Educación Física para que todos los estudiantes, sin importar sus habilidades o necesidades, puedan participar. Su propósito es ofrecer a cada alumno la oportunidad de disfrutar de las actividades físicas, fomentando la igualdad de oportunidades y el respeto hacia la diversidad (Nueva Escuela Mexicana).

Estas bases respaldan que la Educación Física inclusiva hace hincapié en la necesidad de asegurar que todos los estudiantes tengan acceso a experiencias educativas valiosas. La filosofía de la educación física inclusiva se basa en reconocer que cada estudiante es único y puede tener diferentes estilos de aprendizaje, antecedentes culturales y experiencias de vida (Moncayo Bermúdez y Prieto López, 2022). Promueve un ambiente en el que la diversidad se ve como un activo que enriquece la experiencia de aprendizaje”. Esto quiere decir que pese a lo que se pueda creer, cada persona tiene algo que aprender y algo que enseñar.

De acuerdo a las investigaciones realizadas con ayuda del maestro Juan Cruceta y luego fueron expuestas en la clase para compartirla con nuestros compañeros, quedó en evidencia que aún nos faltan capacitaciones y dedicación para la enseñanza de una educación física inclusiva.

Bases epistemológicas

Desde la base epistemológica, la Educación Física inclusiva se basa en la aceptación de múltiples teorías del aprendizaje y modelos pedagógicos que favorecen la personalización de metodologías y contenidos según las particularidades de cada estudiante. Esta base reconoce que cada individuo tiene diferentes formas de aprender y desarrollarse, lo que requiere adaptar las prácticas educativas para atender sus necesidades específicas.

En el documento de las directrices sobre la educación inclusiva, La UNESCO establece que las metodologías de enseñanza deben ser flexibles y adaptables, permitiendo a los educadores personalizar su enfoque según las características individuales de los estudiantes. Se enfatiza que un entorno educativo inclusivo requiere estrategias que no solo sean relevantes para el currículo, sino que también ofrecerán el apoyo necesario para que todos los estudiantes participen de manera activa y significativa en el aprendizaje (Operti y Guiññinta, 2009).

Cabe resaltar que, para lograr lo planteado por la Unesco, se necesita la capacitación de los docentes y la adaptación de los espacios para garantizar el bienestar físico de cada individuo. También realizar una campaña de concientización entre los compañeros y el personal, para así poder desarrollar y mejorar las habilidades de los involucrados. Tal como destacan Bermúdez y López (2022), la colaboración entre estudiantes con diferentes habilidades no solo mejora el aprendizaje

individual, sino que también fomenta un sentido de comunidad y pertenencia.

Bases ontológicas

Las bases ontológicas de la educación física inclusiva se centran en la naturaleza del ser humano y su desarrollo, reconociendo la singularidad de cada estudiante. Este enfoque enfatiza que todos los individuos tienen el potencial para participar y contribuir, independientemente de sus capacidades. Cada estudiante trae consigo una historia personal y un conjunto de habilidades que enriquecen el entorno educativo; reconocer esto es importante para una educación física inclusiva. Cuando conocemos la historia de cada estudiante, no sólo podemos diseñar actividades inclusivas, sino que también que respondan a sus intereses y necesidades específicas.

La educación, como legado cultural de la humanidad, está diseñada para atender las necesidades de todas las sociedades sin discriminación alguna. Desde una perspectiva ontológica, esto implica que la participación en los centros educativos debe ser universal, con el enfoque inclusivo como objetivo fundamental de su existencia.

Bases axiológicas

Las bases axiológicas de la educación física inclusiva se enfocan en los valores esenciales que respaldan este modelo educativo. Estos valores son cruciales para establecer un entorno en el que todos los estudiantes se sientan reconocidos y respetados, permitiéndoles no solo adquirir habilidades físicas, sino también desarrollar competencias socioemocionales y éticas.

La educación desde una perspectiva axiológica incluye diversas dimensiones en las instituciones universitarias, siendo esencial para la formación de profesionales bien preparados y subrayando la

importancia de los valores en estos contextos. Como señala Ferrer (2012), lo cual implica valorar como un acto y entender el propio valor, el cual requiere un respaldo sólido basado en una concepción integral de la educación.

La Educación Física inclusiva es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo valores como la empatía, el respeto, la solidaridad y la inclusión. Estos principios enriquecen el entorno educativo y preparan a los jóvenes para ser ciudadanos responsables. El respeto crea un espacio seguro en el que las personas se sienten valoradas y escuchadas. Este entorno positivo, a su vez, fomenta la creatividad, la innovación y un mayor sentido de pertenencia; así, la educación física inclusiva no solo mejora la condición física de los estudiantes, sino que también les brinda herramientas para impactar positivamente en sus comunidades.

Bases educativas

Las bases educativas de la educación física inclusiva se enfocan en un diseño curricular flexible y en prácticas pedagógicas que promuevan entornos accesibles para todos los estudiantes. Es fundamental que el currículo se adapte a las diversas necesidades de los alumnos, asegurando su participación activa en actividades físicas. Las estrategias de enseñanza deben ser variadas y fomentar la colaboración, evitando actividades segregadas. La formación continua de los educadores es crucial para mantener enfoques inclusivos y desarrollar habilidades para atender la diversidad en el aula. Además, la evaluación formativa debe centrarse en la observación y autoevaluación, permitiendo ajustes en tiempo real para favorecer el aprendizaje inclusivo.

5.3 Políticas públicas

Para fortalecer esta inclusión, es esencial considerar el marco de políticas públicas que respalden la educación inclusiva, garantizando recursos y apoyos necesarios en las instituciones educativas. La revista (*Actividad Física*, 2024) afirma que el deporte puede contribuir a mejorar la salud mental y física de niños, niñas y adolescentes, y a favorecer el alcance de logros de los que antes no se sentían capaces y que reducir la práctica de esta puede causar graves consecuencias, incluyendo ansiedad, depresión, diabetes, entre otras.

La inclusión no debe depender únicamente de la disposición de los docentes o de las autoridades educativas, sino que es necesario implementar políticas a largo plazo que aborden y contrarresten los factores que aumentan el riesgo de exclusión (García et al., 2023). La inclusión educativa debe ser un proceso planificado y organizado, sustentado por políticas eficaces que enfrenten las barreras actuales y fomenten un ambiente educativo justo para todos.

5.4 Análisis de leyes y políticas que promueven la inclusión.

En el módulo 2 impartido por la profesora Epifanía Mariano, nos sumergimos en el estudio y elaboración de políticas públicas que ayudarán a mejorar y sustentar en bases legales la educación física en la República Dominicana. En este tiempo nos dimos cuenta de que existen muy pocas políticas públicas sobre la educación física inclusiva en nuestro país.

En nuestras sesiones, exploramos corrientes teóricas sobre políticas públicas, eligiendo defender el pluralismo por su enfoque en la diversidad y participación. Luego, formulamos una definición propia de políticas públicas, inspirada en Kart y Furlong (2020), considerándose

como medidas gubernamentales para satisfacer necesidades sociales, económicas y políticas.

La educación es fundamental para el desarrollo social y económico, pero en muchas regiones enfrenta desafíos significativos que afectan su calidad. Factores como la infraestructura deficiente, la falta de recursos didácticos, la capacitación inadecuada de docentes y un currículo desactualizado limitan el acceso a una educación equitativa. Esto perpetúa desigualdades socioeconómicas y compromete el futuro de los estudiantes. Para abordar estos problemas, es esencial asegurar que todos los niños y jóvenes tengan acceso a una educación de calidad, mejorando los estándares educativos y promoviendo la inclusión de estudiantes con necesidades especiales.

La República Dominicana ha adoptado múltiples estrategias para promover la inclusión educativa, garantizando el acceso a una educación de calidad para todos, incluidos estudiantes con discapacidades. La legislación nacional respalda políticas inclusivas y se han implementado programas específicos para capacitar a docentes en metodologías adecuadas que aborden la diversidad. Asimismo, se trabaja en la adaptación de infraestructuras escolares y recursos didácticos para facilitar la participación de todos los alumnos. La colaboración entre instituciones y la sensibilización de la comunidad son esenciales para fomentar una cultura inclusiva en el ámbito educativo.

Unicef (2020) resalta la importancia de garantizar que todos los niños y niñas tengan el derecho a participar en actividades deportivas, independientemente de su género, habilidades o antecedentes. Destaca los beneficios del deporte, como el desarrollo de habilidades sociales, que fomenta la comunicación y el trabajo en equipo, así como la mejora de la salud física y mental, que ayuda a prevenir enfermedades y reducir el estrés. Además, ofrece orientaciones para hacer el deporte más

inclusivo, sugiriendo adaptaciones en las actividades y la sensibilización de entrenadores sobre la diversidad. En conjunto, el documento enfatiza que el deporte no solo promueve la igualdad y el bienestar de los jóvenes, sino que también contribuye a construir una sociedad más justa y equitativa.

Al abordar las características de las políticas públicas, concluimos que son esenciales para abordar problemas de manera estructurada, destacando la importancia de la participación de diversos actores y la claridad en los objetivos. Finalmente, al analizar el plan decenal 2008-2018, estudiamos las políticas 3 y 6, lo que nos permitió entender la implementación y evaluación a largo plazo.

La investigación en este campo es clave para identificar mejores prácticas y estrategias que promuevan la participación activa de todos los estudiantes, especialmente en el deporte escolar y la recreación.

Además, la promoción social de la actividad física es crucial para fomentar un entorno donde se valore la diversidad y se reconozcan las contribuciones de cada alumno. La evaluación continua y la retroalimentación son herramientas fundamentales para mejorar las prácticas inclusivas, asegurando que cada estudiante reciba el apoyo necesario para participar y disfrutar de los beneficios de la actividad física.

A través de estrategias y recomendaciones concretas, este capítulo propone fomentar un espacio donde todos puedan participar y disfrutar de los beneficios de la actividad física, contribuyendo así a una formación integral y a la construcción de una comunidad más inclusiva.

La falta de respaldo institucional, tanto por parte de la administración escolar como de las políticas educativas, puede constituir un desafío importante. Según Cuan (2023), es necesario un liderazgo sólido y un compromiso institucional para fomentar el

aprendizaje activo de manera efectiva. En este sentido, todos los actores del proceso educativo: docentes, comunidad, padres, administración, el Ministerio de Educación y otros involucrados comparten la responsabilidad de diseñar políticas públicas que favorezcan la creación de un entorno seguro y propicio para un aprendizaje de calidad.

5.5 Casos de éxito en la implementación de normativas

Uno de los éxitos de la implementación de políticas inclusivas en la República Dominicana es un programa llamado Escuelas inclusivas, bajo el cual ha sido capaz de integrar a los estudiantes con discapacidades en las aulas regulares en varias provincias. Esto permitió que miles de niños y niñas que antes estaban excluidos del sistema educativo se aseguren un acceso a la educación de alta calidad y, en el proceso, desarrollen habilidades sociales y académicas en un ambiente inclusivo.

Podemos destacar el caso del centro educativo Padre Fantino en Constanza, que cuenta con un aula oportuna con un total de 32 alumnos con diferentes necesidades. En este espacio laboran cuatro docentes y una psicóloga. Por esto, los alumnos no asisten todos a la vez, si no que se le pone un horario especial para así poder trabajar de manera individual y poder realizar actividades diferenciadas.

Podemos esperar que en el futuro existan más de estos espacios para nuestro estudiante, pero una de las debilidades que tenemos es que nuestros maestros no cuentan con las capacitaciones o las actualizaciones para trabajar con estos estudiantes.

El gobierno debe promover un mayor número de programas de capacitación con becas, con el objetivo de motivar a los profesores a actualizarse en sus conocimientos y habilidades. Sin embargo, estas oportunidades de formación no deben limitarse únicamente a un grupo

selecto de técnicos, directores y coordinadores, sino que deben llegar directamente a los docentes que están en las aulas. La mayoría de las capacitaciones actuales se enfocan en estos líderes educativos, con la idea de que ellos transmitirán lo aprendido a los demás. Sin embargo, el error radica en que estos profesionales, aunque capacitados, no siempre logran replicar de manera efectiva el conocimiento a los docentes de las áreas específicas, quienes son los encargados de la enseñanza diaria y tienen el contacto directo con los estudiantes. Por lo tanto, es crucial que los programas de capacitación se diseñen de manera inclusiva, garantizando que todos los maestros, especialmente aquellos que están al frente del aula, tengan acceso directo a las herramientas y conocimientos necesarios para mejorar su labor educativa.

Otro éxito es la colaboración entre el Ministerio de Educación y organizaciones sin fines de lucro para proporcionar formación continua a docentes, lo que ha resultado en una mayor calidad de la enseñanza y el compromiso de los educadores con la creación de un ambiente inclusivo. Un éxito. Además, la conciencia pública, promovida por campañas educativas, ha creado una atmósfera más respetuosa y acogedora hacia la diversidad. Esto ha allanado el camino para la implementación de políticas inclusivas a nivel nacional.

5.6 El impacto de la música y el movimiento en la Educación Física Inclusiva

La inclusión de alumnos con discapacidades en la educación plantea desafíos que requieren metodologías innovadoras. La danza contemporánea se presenta como una herramienta efectiva en la Educación Física, favoreciendo la expresión emocional y el desarrollo de habilidades físicas. La música emerge como un recurso poderoso que puede enriquecer la experiencia de aprendizaje. Su capacidad para

generar motivación y crear un ambiente positivo permite que los estudiantes se sientan más comprometidos y entusiasmados con la actividad física.

Fitix (2023) afirman que la “integración de la música en las actividades físicas no solo facilita la participación, sino que también reduce la percepción del esfuerzo”. Al acompañar el ejercicio con ritmos agradables, los estudiantes pueden disfrutar más de la actividad, prolongando su involucramiento sin sentir fatiga excesiva. Esto es especialmente importante para quienes pueden experimentar desánimo o limitaciones físicas.

La música fomenta la socialización y la cooperación entre los estudiantes, promoviendo un sentido de comunidad. En tal sentido, Martínez (2024) expone que la música actúa como el motor que estimula la mente, la gimnasia cerebral como el ejercicio que la refuerza, y la neuroplasticidad como el fenómeno que posibilita su continuo desarrollo.

Las actividades rítmicas y de movimiento ayudan a desarrollar habilidades motoras y coordinaciones, mientras que también ofrecen oportunidades para la inclusión y la interacción social. Así, la música se convierte en un puente para crear entornos educativos más accesibles y dinámicos en la educación física inclusiva.

Las actividades lúdicas favorecen la participación y el disfrute colectivo. Según Cedeño y Calle (2020), la mayoría de los juegos colectivos o grupales que realizan los estudiantes de la educación básica superior se centran en la competencia, en la integración con sus compañeros y en dinámicas motivacionales relacionadas con los contenidos de clase. Estos juegos no solo promueven la interacción social, sino que también están diseñados para reforzar el aprendizaje de manera dinámica y atractiva.

5.7 Investigación sobre la educación física inclusiva

La investigación en relación al ejercicio de la educación física inclusiva es necesaria para identificar las prácticas que funcionan en la medida en que garantizan la participación de todos los educandos. Esto incluye a aquellos que poseen discapacidades y aquellos que no.

Este estudio se centra en la evaluación del impacto de diversos enfoques pedagógicos y de metodologías, así como de los espacios adaptados en la inclusión y la evolución de las habilidades motrices.

Otras variables analizadas incluyen la eficacia de las actividades adaptadas, el sentimiento de inclusión del alumno y el entorno realizador positivo sobre su desempeño físico y social. Asimismo, se investigan las barreras que el personal educador encuentra al tratar de adaptar sus planes de estudio al respecto debido a la falta de preparación o de recursos.

En el módulo 3, titulado La Investigación Científica en el Contexto de la Educación Física de Calidad (EFC) en la República Dominicana, dirigido por el profesor Ricardo García y el colaborador Rudy López, se abordó la importancia de implementar la investigación científica en la Educación Física de Calidad. El encuentro comenzó con una retroalimentación sobre el trabajo anterior, donde se discutieron aportes relevantes y se realizó una actividad en grupos sobre la Educación Basada en Evidencias (EBE).

Este enfoque metodológico nos permitió sistematizar la investigación, enriqueciendo nuestra comprensión sobre cómo aplicar estos principios en nuestros futuros proyectos.

Durante el desarrollo del encuentro, se exploraron diferentes tipos de investigación, incluyendo la científica y la vulgar. Se presentaron las características de revistas científicas especializadas,

generalistas y magazines, resaltando su papel en la comunicación y validación de hallazgos. Además, se discutió el impacto social de la investigación científica y la necesidad de seguir principios éticos para garantizar la confianza en los resultados obtenidos, así como las limitaciones de la EBE en contextos específicos.

Al finalizar, la interacción y el trabajo en equipo facilitan un aprendizaje más profundo sobre la investigación en el ámbito educativo. Los participantes nos retiramos con una mayor comprensión sobre cómo equilibrar la rigurosidad de la investigación científica con la flexibilidad necesaria para adaptarse a los diferentes contextos, preparándose así para enfrentar los desafíos de futuras investigaciones en la Educación Física de Calidad.

REFERENCIAS

- Bermúdez, H. M., & López, Y. P. (2022). El uso de metodologías de aprendizaje activo para fomentar el desarrollo del pensamiento visible en los estudiantes de bachillerato de UEF Víctor Naranjo Fiallo. *593 Digital Publisher CEIT*, 7(1), 43-57. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8292489>
- Cedeño, E., & Calle, R. (2020). Incidencia de los juegos individuales y colectivos en las habilidades y destrezas de los estudiantes. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 5(2), 70-84. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=673171025007>
- Cuan, J. D. (2023). El metaverso y la inteligencia artificial en la educación superior. Revisión de casos de éxito. *Experior*, 2(1), 66-74. <https://doi.org/10.56880/experior21.6>
- Fitix*. (2023, julio). *Los beneficios de escuchar música al ejercitarte: La combinación perfecta para mantener la motivación*. *Fitix*. <https://fitix.com.do/blog/los-beneficios-de-escuchar-musica-al-ejercitarte-la-combinacion-perfecta-para-mantener-la-motivacion>
- García, M. I. B., Santana, W. M. R., Alonzo, J. M., & De la Cruz, D. D. C. (2023). Educación inclusiva para estudiantes con necesidades

- específicas con apoyo educativo: Consideraciones ontológicas en los contextos formativos. *Revista Científica FIPCAEC (Fomento de la investigación y publicación científico-técnica multidisciplinaria)*. ISSN: 2588-090X. *Polo de Capacitación, Investigación y Publicación (POCAIP)*, 8(1), 364-381. <https://www.fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/view/780/1411>
- Martínez, A. L. (2024). La música como activador de la Neuroplasticidad y Gimnasia Cerebral en alumnos de nivel primaria. *MAGOTZI Boletín Científico de Artes del IA*, 12(23), 28-34. <https://doi.org/10.29057/ia.v12i23.11646>
- Murillo-Parra, L. D., Ramos Estrada, D. Y., García Cedillo, I., & Sotelo Castillo, M. A. (2020). Estrategias educativas inclusivas y su relación con la autoeficacia de docentes en formación. *Actualidades investigativas en educación*, 20(1), 168-195. <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v20i1.40060>
- Nueva Escuela Mexicana . (2024, 21 de enero). *Conoce la educación física inclusiva en la Nueva Escuela Mexicana*. <https://nuevaescuelamexicana.org/que-beneficios-se-obtienen-al-promover-la-educacion-fisica-inclusiva-en-la-nueva-escuela-mexicana/>
- Operti, R., & Guillinta, Y. (2009). La educación inclusiva: 48ª Conferencia Internacional de educación. *Páginas De Educación*, 2(1), 137-148. <https://doi.org/10.22235/pe.v2i1.706>
- Unicef (2020, febrero). *Deporte para la inclusión: Ser un verdadero equipo*. Unicef. <https://www.unicef.org/cuba/historias/deporte-para-la-inclusion-ser-un-verdadero-equipo>
- Kraft, M. E., & Furlong, S. R. (2020). *Public policy: Politics, analysis, and alternatives*. Cq Press. <https://acortar.link/f1hxB>

CAPÍTULO 6

UNA MIRADA CRÍTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD EN LA REPÚBLICA DOMINICANA



AUTORES

Lic. Andersson Durán Durán[1]
Lic. Cristhian José Rodríguez Hernández[2]
Lic. Winston Rafael Arias Veras[3]
Dr. Luis Miguel Pacheco Ferreira[4]
Ph.D. Miguel Israel Bennasar García[5]
Juan Francisco Cruceta Gutiérrez, M.A.[6]
Epifania Mariano Burgos, M.A.[7]
Dr. Ricardo García Quezada[8]
Dr. Rudy Gilberto López Guillén (†)[9]

[1] andy01duran28@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0002-7471-6349>
[2] cristhianrodriguez191183@gmail.com - <https://orcid.org/0009-0007-3033-8001>
[3] winstonarias90@gmail.com - <https://orcid.org/0009-0001-8830-517X>
[4] luis.pacheco@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-5153-0816>
[5] miguel.bennasar@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>
[6] juan.cruceta@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0003-0411-3427>
[7] epifania.mariano@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0003-3268-9044>
[8] ricardo.garcia@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-6302-5024>
[9] rudy.lopez@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-5671-2061>

6.1 Cuerpo sano

El cuidado del cuerpo y la mente son los principales principios de la Educación Física, aunque su base teórica busca enseñar a través del movimiento la esencia de esta disciplina no se basa estrictamente en actividades físicas, pues la particularidad de esta área va más allá de una comprensión. Por otra parte, después de someter a nuestros estudiantes adolescentes en el llenado del Cuestionario CIEVA, los resultados obtenidos nos sorprendieron.

Promover la salud física y mental de nuestros estudiantes es fundamental para su bienestar y éxito en el ámbito educativo. En el Politécnico José Antonio Castillo Ferreira, los resultados del cuestionario CIEVA nos alertaron sobre la falta de hábitos saludables entre los jóvenes, tanto en lo que respecta a la actividad física como a la alimentación. Esto nos ha llevado a reflexionar sobre como la escuela, junto con las políticas públicas, puede desempeñar un papel clave en la creación de hábitos saludables desde una edad temprana.

Los resultados que obtuvimos nos sorprendieron como resultado, ya que muchos de los adolescentes no están estableciendo prácticas saludables, ya sean sobre la actividad física o sobre lo relacionado con la comida. Esto nos preocupa, pero también nos das impulso para marcar la diferencia. Es vital que creemos un entorno que permita a los alumnos adoptar una vida más sana. Educar a los jóvenes para que establezcan los hábitos correctos no solo mejorará su bienestar físico sino también su bienestar emocional y su capacidad de aprendizaje. Queremos enseñar a cada estudiante a través de la práctica y la reflexión, que asuman la responsabilidad de cuidar su cuerpo y su mente. Ya que un cuerpo sano sin duda es la base para un futuro lleno de posibilidades.

La conexión entre un cuerpo sano y las políticas educativas son el enfoque de un cuerpo sano. El enfoque no puede ser tratado sólo desde la perspectiva individual de cada estudiante, sino que debe ser respaldado por un sistema educativo comprometido con el bienestar integral. Las políticas públicas, como el Plan Decenal de Educación.

Según Alegre et al. (2024) en el informe Salud y Hábitos Saludables II: Alimentación, tiene como objetivo analizar las características del alumnado de la Universidad de Barcelona (UB) en relación con sus hábitos saludables, centrándose en sus patrones alimentarios, que son cruciales para el bienestar y el desarrollo integral de las personas. Este estudio busca entender el perfil del estudiantado en cuanto al consumo diario de frutas y verduras, evaluando cómo esta práctica influye en su vida cotidiana y subrayando la necesidad de fomentar una alimentación saludable entre los universitarios. En este informe se presentan únicamente los resultados que tienen relevancia estadística.

Un cuerpo saludable es esencial para disfrutar de una vida plena y feliz. Para lograrlo, es necesario cuidar diversos aspectos que influyen directamente en nuestro bienestar físico y mental. Uno de los pilares fundamentales es el ejercicio, ya que no solo fortalece los músculos, sino que también mejora la circulación sanguínea, favorece la salud del corazón, los pulmones y otros órganos vitales. Además, la práctica regular de ejercicio cardiovascular ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes y la hipertensión, contribuyendo a mantener un peso saludable, lo cual requiere un esfuerzo constante y disciplina. Tan solo 30 minutos de movimiento diario pueden generar un impacto positivo en la salud general del cuerpo.

Otro aspecto importante es la alimentación. Una dieta equilibrada proporciona al organismo los nutrientes necesarios para un

rendimiento óptimo. Incorporar frutas, verduras, proteínas y grasas saludables en las comidas diarias ayuda a mantener el cuerpo en su mejor estado. Al mismo tiempo, limitar el consumo de alimentos procesados, fritos, azúcares y comida chatarra puede prevenir enfermedades crónicas y aumentar los niveles de energía, lo que mejora el rendimiento general.

El agua es igualmente indispensable para el funcionamiento adecuado del cuerpo. Beber suficiente agua cada día es vital para que todos los sistemas corporales operen de manera eficiente. Del mismo modo, el descanso juega un papel esencial en la salud. Dormir entre 7 y 9 horas por noche permite que el cuerpo se recupere, favorece la regeneración celular y mantiene el equilibrio hormonal, lo que contribuye a una mente más clara y un sistema inmunológico más fuerte.

Además, el manejo adecuado del estrés es fundamental para mantener una buena salud mental y física. Practicar técnicas de relajación, como la meditación o la respiración profunda, ayuda a reducir los niveles de estrés y mejora el bienestar general.

En este contexto, el movimiento corporal se presenta como una herramienta poderosa tanto para la salud física como mental. Tal como señala de Paz (2021), el ritmo y el movimiento son fundamentales en la educación de los niños, especialmente en los primeros años, ya que permiten desarrollar una comprensión más profunda de su cuerpo y emociones. De manera similar, el movimiento físico en cualquier etapa de la vida actúa como un abrazo que revitaliza tanto el cuerpo como el alma, ayudando a prevenir una variedad de problemas de salud. Moverse regularmente no solo fortalece el cuerpo, sino que también mantiene la mente alerta y activa, mejorando el bienestar integral.

El movimiento corporal es como una dosis mágica que eleva el ánimo, aligera la tensión y favorece un descanso profundo. Lo más

positivo es que la llegada de la primavera actúa como un impulso natural para mejorar nuestro bienestar. A través de la liberación de endorfinas, el ejercicio no solo activa el cuerpo, sino que también incrementa la felicidad. Mantenerse en movimiento es esencial para aprovechar al máximo la vida y gozar de una salud óptima. Lo mejor es que no hay una única forma de hacerlo: se puede elegir la actividad que más se disfrute, siempre que implique movimiento.

Un cuerpo y una mente saludables son el resultado de cuidar de ambos aspectos de manera equilibrada. Además, la nutrición consciente juega un papel fundamental en este proceso. Incluir una variedad de colores en cada plato, con frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables, asegura que el cuerpo reciba los nutrientes necesarios para funcionar a su mejor nivel. Esta alimentación no solo mejora los niveles de energía y vitalidad, sino que también favorece la capacidad del cuerpo para recuperarse de enfermedades y mantener un sistema inmunológico fuerte. Las grasas saludables, por ejemplo, tienen un impacto positivo en la salud cerebral y cardiovascular, mientras que las proteínas contribuyen a mantener los tejidos musculares en buen estado.

Cuidar el movimiento corporal y la nutrición no solo potencia la salud física, sino que también optimiza el bienestar mental, creando un ciclo virtuoso que mejora la calidad de vida de manera integral.

El cuerpo humano está diseñado para moverse, pero en la vida moderna, pasamos muchas horas sentados debido a las demandas diarias. Por ello, es fundamental encontrar momentos para mantener el cuerpo activo. No es necesario dedicar largas sesiones a ejercicios intensos, ya que incluso pequeños cambios en la rutina cotidiana pueden traer grandes beneficios. Incorporar movimiento regular mejora la circulación, fortalece los músculos y las articulaciones, y favorece la flexibilidad y el equilibrio. Además, el movimiento contribuye al control

del peso, previniendo la obesidad y sus complicaciones. Un simple estiramiento después de un largo período frente al escritorio puede marcar una gran diferencia en cómo nos sentimos, proporcionando un impulso de energía y mejorando nuestra productividad.

Es igualmente importante encontrar un equilibrio entre la actividad física y el descanso para mantener un estilo de vida saludable. Mientras que el ejercicio es esencial para mantenerse en forma, el descanso también es crucial para que el cuerpo se recupere. Durante el sueño, el organismo repara los tejidos, regula la producción de hormonas y fortalece el sistema inmunológico. Junto con la nutrición y el ejercicio, el descanso adecuado es fundamental para el bienestar general. Dormir entre 7 y 9 horas cada noche es esencial para evitar la fatiga, la dificultad para concentrarse e incluso problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas y presión arterial alta. Para optimizar el descanso, es recomendable establecer una rutina de sueño

Además del sueño, el descanso mental también juega un papel importante. Técnicas como la respiración profunda, la meditación y la relajación mental pueden ser tan beneficiosas como el descanso físico, ya que ayudan a reducir el estrés, mejorar la concentración y estimular la creatividad.

Según Martínez et al. (2022), el consumo de agua está asociado con mejoras en la composición corporal, los niveles de glucosa en la sangre y la circulación. Esto puede ser un indicador valioso para prevenir y tratar problemas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. La hidratación es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo. Beber suficiente agua diariamente asegura que los órganos trabajen adecuadamente, regula la temperatura corporal y mantiene la piel saludable.

Balance entre el descanso y la actividad

No hay ningún cuerpo sano ni mente sana sin una cantidad suficiente de ambas. Mientras mantengo este equilibrio, estoy sano en general.

Una combinación de actividades y ejercicios vigorizantes debe ir acompañada de suficientes oportunidades para que el cuerpo descanse y se recupere. Durante el sueño, el cuerpo realiza muchas de sus actividades de reparación, fabrica hormonas vitales y fortalece el sistema inmunológico.

Dormir lo suficiente, entre siete y ocho horas, y contar con un ambiente de descanso adecuado, son tan esenciales para mi bienestar como la actividad física y la nutrición. La falta de sueño puede resultar en fatiga crónica y pérdida de enfoque, y cuando se convierte en un problema a largo plazo, puede derivar en problemas cardíacos y de presión arterial.

La hidratación para un cuerpo sano

A pesar de la importancia de mantenerse bien hidratado, la necesidad de beber suficiente agua a menudo se subestima en relación con la salud general. El agua es un componente esencial en casi todos los procesos del cuerpo, desde la digestión hasta la circulación, y actúa como un regulador clave para mantener el equilibrio interno.

Para que los órganos funcionen de manera óptima, el cuerpo requiere una cantidad adecuada de agua cada día para regular la temperatura, hidratar la piel y eliminar toxinas. La falta de hidratación puede generar efectos inmediatos negativos, como fatiga, mareos y dificultad para concentrarse.

A largo plazo, la deshidratación afecta el funcionamiento de los riñones y otros sistemas vitales, lo que puede contribuir a diversas enfermedades. Aunque se recomienda beber al menos 8 vasos de agua al día, la cantidad exacta varía según el peso, el nivel de actividad y otras necesidades individuales.

Para Doherty (2024), todos sabemos que mantenerse realizando actividad física para mantenerse en forma es bueno para nuestro cuerpo, también es cierto que comer bien nos da la energía necesaria para correr más rápido, patinar con más fuerza y bailar durante más tiempo. Y cuando no dormimos lo suficiente, enfrentamos el día con mucha más dificultad. A pesar de que un estilo de vida saludable es lo mejor para nosotros, la realidad es que muchos de nosotros nos volvemos más sedentarios, estamos menos en forma, ganamos peso y nuestras dietas no son las mejores.

Tener un cuerpo sano va mucho más allá de vernos bien o estar físicamente en forma. La salud abarca también cómo nos sentimos emocional y mentalmente. Si el cuerpo no es capaz de sustentar una mente sana, de poco sirve estar bien por fuera. La conexión entre el pensamiento, las emociones y las acciones es clave para enfrentar la vida de manera saludable.

A menudo olvidamos que lo que sentimos y los pensamientos que generamos tienen un impacto directo en nuestra vida diaria. El estrés, la ansiedad o cualquier preocupación emocional pueden llevarnos a descuidar el cuerpo. Esto puede manifestarse en malos hábitos alimenticios, falta de ejercicio o una mala calidad de sueño. Un cuerpo sano también implica cuidar de nuestras emociones, aprender a controlarlas y evitar que nos dominen.

Las relaciones con los demás son igualmente esenciales para nuestra salud. No solo necesitamos sentir que no estamos solos, sino que

las personas que nos rodean influyen directamente en nuestro bienestar. Estar cerca de aquellos que nos apoyan y nos hacen sonreír reduce el estrés y la tensión. En cambio, si estamos rodeados de personas tóxicas que nos restan energía, es muy probable que nuestra salud se vea afectada.

Por otro lado, el descanso es fundamental. Dormir no es un lujo, sino una necesidad. Durante el sueño, el cuerpo se recupera, los tejidos se regeneran, las defensas se fortalecen y la mente organiza lo aprendido durante el día. La falta de sueño, en cambio, nos deja cansados, irritables y más propensos a enfermarnos. Además, dormir poco puede contribuir al aumento de peso, ya que altera el equilibrio hormonal que regula el hambre y la saciedad.

El arte del movimiento

Los primeros años de la infancia escolar de un individuo es necesaria la comprensión del cuerpo como un medio de comunicación, por lo cual el movimiento sería el emisor de la emoción, información o idea que se busca transmitir. El movimiento puede ser comprendido como un efecto o acción del cuerpo (Vargas 2023), pero su singularidad lo convierte en un arte motor. El arte del movimiento puede atribuirse a que las personas, puesto transmitan algo de su esencia como individuos lo cual destacando su personalidad.

La educación física tiene como objetivo promover la actividad física mediante el juego, el deporte y la gimnasia, pero todos estos medios tienen un complemento básico que es el movimiento, el cual está presente en cada actividad física que realice una persona, por otro lado, el movimiento que se realiza en un deporte no es igual al que se realiza en la gimnasia puesto que cada uno tiene una complejidad de acciones referentes a su disciplina.

El arte del movimiento es un tema que surge de la importancia de esta acción para el desarrollo mental, física y social del individuo, para identificar el nivel de actividad física de los estudiantes del centro educativo José Antonio Castillo Ferreira, se aplicó el Cuestionario Internacional de Estilo de Vida del Alumnado (CIEVA). Nos dirigimos al centro educativo a solicitar los permisos adecuados para impartir el cuestionario, el cual fue autorizado por la directora del centro. Para comenzar la investigación el primer paso fue registrarse en el identificador ORCID.

Según López y León (2021) el ORCID, es el investigador exclusivo que posibilita la autenticidad de producciones de artículos o libros y evita confusiones relacionadas con la autoría científica de cada investigador. Para crear el ORCID el Dr. Miguel Israel Bennasar García nos explicó que: primero debíamos dirigirnos hacia la página principal de ORCID, luego hacíamos clic en registrarnos y después de llenar los datos referentes a la identidad y méritos académicos le damos a crear cuenta.

Identificar los ítems necesarios para abordar de una forma analítica los resultados asociados con la actividad física de los estudiantes fue el punto clave para determinar el conocimiento de la persona sobre su arte motor.

6.2 Cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida de los Alumnos (CIEVA)

El profesor Luis Miguel Pacheco Ferreira destacó que este cuestionario era el que más se adapta al análisis del nivel de actividad física de los alumnos, debido a las cuestiones 15, 16 y 17, las cuales abordan de una manera objetiva la actividad motora que el estudiante realiza y la secuencia de días que dedica al bienestar de su cuerpo.

En los primeros encuentros del Diplomado en los que participó el Dr. Bennasar, se pudo apreciar la singularidad del movimiento tanto en solitario como en conjunto, las actividades colaborativas tuvieron un efecto positivo en las dinámicas realizadas puesto que todos trabajaron en equipo para lograr su objetivo, lo cual cambia de cierta forma la percepción del movimiento como un arte único que puede ser compartido o expresado por medio de acciones sincronizadas en conjunto con los demás, la coordinación hace del movimiento poema que describe a través de la acciones motoras las cualidades de la persona

En el momento que se realiza una actividad física comienza el arte, el cual es capaz de robar la mirada de aquellos que pasan por el alrededor ya sea por lo divertido de la actividad o por el disfrute y el gozo de los participantes, el arte de divertirse aprendiendo, puesto que educar mediante el movimiento es esencial para una educación física de calidad. El maestro Juan Cruceta dijo durante sus encuentros que la mejor forma para llegar a un resultado productivo en la clase de Educación Física es cuando todos los estudiantes trabajan juntos para alcanzar una meta, la colaboración y la coordinación siempre serán los principales partícipes en una EFC.

Medir la práctica de actividades físicas es importante para conocer el nivel de importancia que le dan los jóvenes al cuidado del cuerpo. en el primer módulo del diplomado, que el movimiento es un recurso corporal capaz de ayudar al ser humano a mejorar su estilo de vida y estabilidad emocional, Michels et al (2018), sostiene que “el movimiento promover emociones, integración social, cognitiva y física del individuo, con el fin de mejorar la salud y el bienestar”, por ello el movimiento es la medicina del cuerpo que ayuda a las personas a apreciar sus cualidades físicas, todo nuestro cuerpo es arte capaz de ser contemplado con cada movimiento.

En el Módulo 2 impartido por la maestra Epifanía Mariano Burgos, se abordó desde un punto reflexivo las políticas públicas las cuales van de la mano con el crecimiento físico emocional de los estudiante, ya que busca mejorar y defender los derechos de los alumnos a tener una buena educación, comenzando por la aceptación del niño sin importar su procedencia o tono de piel, y finalizando con el seguimiento de este en su proceso educativo, la particularidad de la política pública es brindar soluciones a los distintos problemas y necesidades sociales, teniendo como principio el bienestar del prójimo.

En las políticas públicas se establece que todos los niños tienen derecho a una educación física de calidad, esta última palabra tiene un fuerte impacto en esta disciplina, puesto que el arte del movimiento radica en cada uno de sus contenidos, puesto los alumnos siempre buscarán asimilar las posturas necesarias para una actividad, por ende, el movimiento se adapta a la complejidad de su cuerpo haciendo de cada expresión corporal un arte realizado por el estudiante. Es de suma importancia cuidar esas características del ser humano las cuales hacen a cada individuo único y por ello no se debe apagar su llama del saber, cada persona tiene una forma de expresarse y con el cuerpo es igual.

La indagación sobre cómo podemos desarrollar estrategias en conjunto que permitan mejorar de una forma próspera la implementación de actividades físicas dentro y fuera del área, el arte debe de ser para siempre y en el caso del movimiento debe de ser para toda la vida. Educar a nuestro cuerpo a tener buenos hábitos es esencial para la salud, pero más beneficioso en los aspectos sociales del ser humano. Durante los encuentros con el maestro Rudy López se sostuvo una particular idea sobre lo que hacemos y lo que queremos, tomando en cuenta diversas reflexiones se destacó el uso del conocimiento para la

vida y este tiene que ver con el cuidado del cuerpo, puesto que, la vida se disfruta más cuando puede pasar los momentos con tus seres queridos.

El profesor Ricardo García estuvo a cargo del Módulo 3 en conjunto con el profesor Rudy López desarrollaron actividades relacionadas con la investigación y sus beneficios para el entorno educativo, para educar es necesario tener presente que siempre un docente encontrará con diversas situaciones en el aula que deberá de solucionar mediante la investigación. Investigar hace que el docente pueda desenvolverse de una forma eficaz, no obstante investigar de una forma apropiada es el principal objetivo de los investigadores, puesto que el seguimiento de cada paso que se vaya a realizar en la investigación será el eje que determine un buen resultado.

El profesor García resaltó que la actividad física es de suma importancia para la vida del ser humano, pero el nivel de actividad física que realiza no es el que establece la Organización Mundial de la Salud (2020) la cual establece que un individuo debe de realizar mínimo una hora de actividad física, por lo tanto el cuerpo de los alumnos debe de adaptarse a cumplir con este requisito para llevar una vida plena, por otro lado el nivel de actividad física también puede determinar la perfección de las acciones motrices que realiza un estudiante, por ende mientras se cumplan estos requisitos los alumnos podrán tener un mejor estilo de vida y un mejor expresión corporal, lo cual le ayudará a expresar de una forma personal su propio arte del movimiento.

Compartir la información obtenida mediante la investigación es la base para llevar a cabo un buen trabajo investigativo, no obstante hay que tener presente que el producto debe de entregarse según los criterio que establece la plataforma de difusión que se utilizara, en investigación educativa la principal fuente de difusión son las revistas, las cuales siempre buscan llevar al lector el mejor contenido posible como es el

caso de la revista la Revista Caribeña de Investigación Educativa (RECIE), esta revista es publicada por el Instituto Superó de Formación Docente Salome Ureña (ISFODOSU), la revista en cuestión busca contribuir de una forma constante al desarrollo de teorías y soluciones prácticas en respuesta a los diversos desafíos educativos de la región del Caribe, para realizar una publicación en esta revista un investigador debe cumplir con diversos requisitos propios de la esencia de la revista.

El cuerpo al igual que el cerebro es capaz de almacenar información, Carballeda (2023) sostiene que la memoria muscular es la capacidad que tiene los músculos para retener movimientos que se han manejado de manera continua durante un tiempo determinado, por lo cual la práctica constante de los movimientos específicos de cada disciplina deportiva o artística hacen que el individuo tenga una mejor fluidez al moverse, mientras más se practique un movimiento mejor será la ejecución del público de este, por lo tanto, este sistema también se centra en el nivel de actividad física que tiene un alumno, ya que mientras más actividad física realice mucho mejor será el control del movimiento.

El comienzo del Módulo 4 trabajado por el maestro Luis Miguel Pacheco Ferreira marcó un antes y un después sobre el conocimiento sobre la investigación científica, ya que se pudo apreciar con más claridad los procesos que se desarrollan para lograr una investigación de calidad, además de siempre tener en cuenta que el cuerpo debe estar en movimiento, por lo tanto la realización de pausas activas en el intermedio de la clase hizo posible una interacción positiva entre los participantes del diplomado, al utilizar el mando directo en conjunto de diversos movimientos propios de su dinámica que buscaba despertar el subconsciente de los participantes.

Según Lucero y Rodríguez (2021), las pausas activas, contribuye al proceso de aprendizaje al promover el crecimiento neuronal, la síntesis de neurotransmisores y el aumento de factores neurotróficos, por lo tanto, el movimiento producido mediante esta pausa controlada es capaz de generar en las personas una mejora de su estado mental causando relajación y concentración. El movimiento actúa como la fuente de la pausa activa demostrando su capacidad relajada que le indica al cuerpo estar en atención a los que rodea al individuo.

En palabras finales la promoción del movimiento como una actividad física que promueve el arte del ser humano, no obstante para que una persona pueda adquirir las cualidades necesaria para poder desarrollar de una forma eficaz su productividad es necesario que se integren más hora a las práctica de actividad física, no obstante no todos los alumnos dedican su tiempo libre a la práctica activa, por lo cual el único lugar en el cual los alumnos pueden expresar el arte de su movimiento es por medio de las actividades dinámicas que se realizan en la clase de educación física.

El movimiento es la partícula más pequeña por la cual comienza todo, durante los encuentros presenciales en este diplomado cada maestro envía gado tenía su propia identidad la cual se podría apreciar a través de sus gestos y acciones corporales, así como las huellas digitales tiene la identidad de una persona también de esta forma es expresada la manera en la que se comportan las personas. Cada maestro es capaz de transmitir a sus estudiantes un conocimiento nuevo o un mejor estilo de ver la vida, como es la investigación, la cual busca la solución a las adversidades que se puedan encontrar en el aula. La promoción de la actividad física hace la diferencia entre todos los docentes de Educación Física.

6.3 El deporte escolar como estilo de vida

El deporte escolar como estilo de vida, es un tema que surge por la necesidad de educar a los alumnos del centro educativo José Antonio Castillo Ferreira del distrito 06-06 Moca, con la importancia que es realizar esta acción para un desarrollo físico y mental de manera positiva, ya que gracias a los resultados de la aplicación del cuestionario CIEVA pudimos darnos cuenta la falta de interés para realizar deportes o cualquier actividad física en los alumnos de dicho centro educativo.

Con el objetivo de cambiar esta situación, el módulo 1 del Diplomado de Educación Física de Calidad en la República Dominicana, con la guía del maestro Juan Cruceta, nos adentramos en los conceptos teóricos y nos conectamos con el deporte como una forma de vivir. El maestro nos hizo ver que el deporte no es solo una actividad que se realiza en momentos específicos, sino una manera de cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente a diario. Nos mostró cómo el deporte puede convertirse en un estilo de vida que fomenta bienestar, salud y equilibrio, tanto física como emocionalmente.

Al explorar las bases axiológicas, entendimos que el deporte es más que movimiento, es una forma de cultivar valores como la disciplina, el respeto y la constancia. El maestro nos inspiró a pensar que cuando enseñamos estos principios a través de la educación física, estamos ayudando a los estudiantes a adquirir hábitos positivos que los acompañarán siempre. Asimismo, las bases epistemológicas nos ayudaron a ver cómo el deporte influye en el desarrollo integral del ser humano. No se trata solo de mejorar las habilidades físicas, sino de fomentar una conexión más profunda entre mente y cuerpo, una que nos permita enfrentar la vida con más fortaleza, energía y optimismo.

Lo dicho anteriormente, es sustentado por Pérez (2024), en la investigación realizada a partir de las explicaciones sobre los fundamentos teóricos de la Praxeología Motriz en relación con los contenidos curriculares, así como de las variables que incluyen los Dominios de la Acción Motriz y las Dimensiones de Análisis, y teniendo en cuenta las categorías que surgieron del análisis semántico en Iberoamérica, como se llevó a cabo un seguimiento de los bloques de contenido de las Orientaciones curriculares y Lineamientos oficiales para la educación física.

En varias clases, bajo la dirección del maestro Juan Cruceta, se nos asignó la tarea de diseñar secciones de clase con el objetivo de fomentar el deporte y la actividad física como estilo de vida. Cada participante del diplomado utilizó su creatividad para adaptar el plan de clase a la diversidad de personalidades y características de los participantes.

Un ejemplo de actividad realizada fue diseñado por un compañero, quien propuso un ejercicio colaborativo. En este, los participantes se dividieron en dos equipos dispuestos en hilera. El objetivo era trasladar un aro hasta un punto específico y regresarlo a la hilera. Al llegar al punto de destino, el siguiente miembro del equipo debía salir en busca del aro y traerlo de vuelta, repitiéndose el proceso hasta que todos los participantes de cada equipo hubieran realizado el recorrido. Finalmente, el último integrante de cada equipo debía colocar el aro sobre un cono ubicado en un punto común, y el equipo que lograra hacerlo primero, ganaba.

Pudimos entender a través del módulo 1 que el deporte que antes se relacionaba principalmente con el rendimiento y la competencia ha pasado a verse desde un enfoque más integral, considerándolo ahora un elemento clave para llevar una vida saludable y equilibrada. Gracias a la

iniciación de este en la escuela de manera sistemática y progresiva, hoy en día la población se está desarrollando de una manera más saludable física y cognitivamente.

Según Sosa et al. (2022) habla que los docentes de educación física son como entrenadores, aunque su meta no es ganar partidos, sino promover la salud y la actividad física en sus estudiantes. Emplean diversas estrategias, incluidos deportes y actividades fuera del aula, pero lo esencial ocurre en clase. A través de lecciones bien estructuradas y lideradas por profesionales, apoyan a los alumnos en su aprendizaje y desarrollo personal.

Debemos tener en cuenta que el deporte es una parte fundamental de la vida humana, presente en nuestra cultura y educación desde siempre. Educar no es solo transmitir conocimientos, sino ayudar a las personas a formarse según los valores y costumbres de la sociedad en la que viven.

Como personas, somos un conjunto de distintas dimensiones: lo físico, lo emocional, lo intelectual, lo social, y cómo nos relacionamos con el entorno. Hacer ejercicio y practicar deportes es súper importante para estar bien en todos los sentidos. Desde niños hasta adultos mayores, el deporte nos ayuda a crecer sanos y felices. Nos hace más fuertes, más inteligentes y nos permite relacionarnos mejor con los demás. Además, nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos y a enfrentar el día a día con más energía.

Desiderio et al. (2021). Según este autor quiere decir que las personas que practican deportes, tanto individuales como en equipo, suelen ser más objetivas, tienen menos ansiedad, son más independientes, competitivas, extrovertidas y, en general, más inteligentes que quienes no hacen deporte.

El deporte realmente puede marcar la diferencia en cómo nos sentimos y cómo somos. Es fácil ver por qué los atletas suelen ser más seguros, extrovertidos y menos ansiosos: el ejercicio no solo tonifica el cuerpo, sino que también fortalece la mente. Cuando te metes en actividades deportivas, te empujas a salir de tu zona de confort, compites y colaboras con otros, y eso ayuda a desarrollar habilidades que van mucho más allá del físico. Para mí, más que solo un rendimiento, hacer deporte es una forma increíble de crecer en todos los aspectos de la vida.

El mismo módulo también se trabajó lo que fue la importancia de la inclusión en el ámbito educativo y llegamos a un acuerdo que tenemos que buscar estrategias innovadoras que en verdad se incluya a esos estudiantes que carecen de esa característica. Dicha información se sustenta en, Douglas Ramón Anzules Molina, Gloria Anabel Alcívar Pincayy Karen Elisa Corral Joza. que a través de la práctica deportiva en las personas con discapacidad es una herramienta importante que contribuye a la adquisición de estilos de vida saludables y al desarrollo social, ya que no solo les ayuda a llevar una vida más saludable, sino que también impulsa su crecimiento y desarrollo personal. Esto nos da a entender la importancia de realización de la actividad física y cómo hacer del deporte un estilo de vida continuo en nosotros para un mejor desarrollo interpersonal.

En el módulo 2 impartido por la profesora Epifanía Mariano abordo sobre las políticas educativas que existen en nuestro país y por la cual nos regimos, durante este proceso leímos y analizamos cada una de ellas. Debatimos la importancia en incluir a los diversos representantes de la sociedad para lograr introducir nuevas políticas, entre estos pudimos clasificar: a los docentes, los jóvenes y una representación de la comunidad, para así consensuar sus diversas experiencias y lograr unificarla para el bien común.

La inclusión de jóvenes, docentes y la comunidad en la creación de políticas es favorable para un mejor resultado en su creación. Durante el proceso del módulo conocimos y analizamos las diferentes corrientes teóricas sobre políticas públicas, la cual como grupos nos identificamos por la corriente pluralista, ya que su aspecto es democrático y se adapta a los cambios de los tiempos y no solo se centra en lo tradicional, lo cual la hace adaptable a cualquier visión u objetivo que se tenga en común.

Gracias a lo aprendido en módulo 2 pudimos crear una política que se base en la actividad física y el deporte como estilo de vida en los niños y adolescente en nuestros centros educativos, esta podría ser: Crear un comité de seguimiento que incluya representantes de la comunidad educativa, padres y expertos en salud y deporte que den seguimientos a los resultados que a través de los maestros de educación física y monitores deportivos los estudiantes deban rendir lo adecuado basado a su nivel y características físicas individuales.

La Educación Física es importante para que los estudiantes desarrollen hábitos saludables, sobre todo en los niveles de Educación primaria y secundaria. Para lograr esto, se realiza un análisis detallado de estudios previos con el fin de identificar los beneficios concretos que ofrece la educación física y ver cómo se puede integrar mejor en el plan de estudios, buscando así aumentar su impacto positivo en la vida de los estudiantes.

A través del módulo 3 impartido por los docentes Rudy López y Ricardo García, el cual se basó en lo que fue la investigación científica, la cual nos ayudó a conocer la importancia de esta para lograr el análisis sobre nuestro tema, ya que esta conlleva una serie de pasos, la cual nos hará obtener un mejor resultado. En este módulo pudimos comprender la diferencia entre la investigación vulgar y la investigación científica con sus diferentes perspectivas (investigación vulgar basada en experiencias

cotidianas y la investigación científica basada en un proceso sistemático y riguroso). Al culminar el módulo, realizamos un ensayo titulado *El poder transformador de la investigación científica*.

En el cuarto módulo, Luis Miguel Pacheco Ferreira, nuestro facilitador, nos presentó el formato para el trabajo de investigación del diplomado. Su orientación fue realmente valiosa para la investigación ya que nos ayudó a entender cómo organizar nuestras ideas de manera clara y efectiva, asegurando que todos podamos presentar nuestro trabajo de la mejor forma posible.

Con el Profesor Pacheco aprendimos que la adolescencia es una etapa clave de cambios y descubrimientos, en la que los jóvenes no solo experimentan un desarrollo físico, sino también emocional y social. En este proceso, la actividad física y el deporte desempeñan un papel fundamental, ya que no se limitan únicamente a mejorar la condición física, sino que son herramientas clave para promover una vida más sana y equilibrada. Los beneficios físicos de la actividad física son evidentes: el fortalecimiento del cuerpo, el crecimiento de músculos y huesos, y el mantenimiento de un peso saludable. Practicar deportes contribuye al desarrollo de una base física sólida, que favorece el bienestar a lo largo de toda la vida

La actividad física regular es fundamental para controlar el peso, lo que juega un papel clave en la prevención de problemas de salud a largo plazo. En cuanto a la salud cardiovascular, el ejercicio frecuente mejora la circulación sanguínea y fortalece el corazón, lo que es esencial para mantener una buena salud a lo largo de los años. Además, los beneficios emocionales y psicológicos del ejercicio son significativos: al liberar endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, el ejercicio ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, mejorando el estado de

ánimo general. Asimismo, favorece el aumento de la confianza en sí mismos, especialmente en los jóvenes.

Lo anterior está respaldado por investigaciones que evidencian que los niveles de actividad física influyen directamente en el rendimiento académico de los jóvenes. Tal como lo confirma Fraile-García et al. (2019), en su estudio, se evidencia que la práctica regular de ejercicio no solo mejora la salud física, sino que también contribuye significativamente al desempeño académico de los estudiantes, reforzando la relación entre actividad física y éxito académico. Asimismo, López (2022) concluyó que existe una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico de los estudiantes.

En conclusión, la realización de actividad física y deportiva es fundamental, no solo para fomentar hábitos saludables, sino también para convertir el deporte en un estilo de vida. Al integrar efectivamente la Educación Física en las clases, se despierta en los estudiantes un interés positivo por la actividad física y el deporte, creando un vínculo que va más allá de las horas de clase. Esto beneficia su salud y les enseña habilidades valiosas como la disciplina, el trabajo en equipo y las relaciones sociales. Al hacer del deporte parte de su día a día, los jóvenes se cuidan físicamente y se preparan para llevar una vida más activa y equilibrada en el futuro.

6.4 Mejora de la práctica profesional

Finalizar la licenciatura de un título educativo no es la culminación de la preparación a nivel superior, sino más bien el inicio de una vida profesional. En educación, la adquisición de un título universitario es el inicio de un mundo lleno de descubrimientos y nuevas aspiraciones, puesto que un profesional debe de seguir nutriendo sus conocimientos y, por ende, descubriendo nuevos aspectos en sus praxis.

Campi et al. (2020) entienden que un diplomado es un conjunto coherente de cursos de diversa duración. Por lo tanto, estas capacitaciones tienen la tarea de que el profesional tenga un mejor manejo de sus cualidades y capacidades para brindar un buen servicio.

Los diplomados en educación se centran en el uso de la TIC, lo cual es necesario en República Dominicana porque existe una gran cantidad de maestros que no dominan completamente las herramientas digitales, pero la herramienta que más influye en la mejora profesional del docente es la investigación científica, puesto que mediante esta el profesional puede ser partícipe de sus propias experiencias y análisis para solucionar las diversas situaciones que se le presenten en su ámbito laboral.

La investigación es primordial para la mejora de la práctica profesional, puesto que, mediante los principios de esta, la persona es capaz de evaluar las diversas situaciones que se le presentan, además de buscar una solución apropiada para la solución. Pineda (2023) considera que las investigaciones siempre generan nuevos conocimientos; el difundir dicho aprendizaje sirve de base para futuros estudios y permitirá dar respuesta a los desafíos que se presentan frente a diferentes realidades. Por lo tanto, el uso de este recurso científico es primordial para que los profesionales sigan mejorando de manera continua, puesto que hoy en día la sociedad tiene constantes cambios.

Para que haya una mejora de la práctica, los profesionales deben de estar interesados y comprometidos con la investigación del Ministerio de Educación de Chile (2021) describe que los ámbitos de mejora continua en el desempeño profesional de un profesor se vinculan con la preparación del proceso de enseñanza y aprendizaje; por lo tanto, los profesionales que quieran mejorar en todos los campos de la educación deben de estar comprometidos a adoptar una rutina que

desarrolle sus cualidades profesionales, como es en este caso la investigación.

El Diplomado en Educación Física de Calidad en el Sistema Educativo de la República Dominicana busca que los docentes que culminen con su capacitación superior sean profesionales capaces de aportar de una forma significativa a la educación a través de sus investigaciones, las cuales de ciertas formas ayudarán con su proceso de enseñanza-aprendizaje mientras brindan información para dar continuidad a futuras situaciones escolares.

La investigación en el campo de la educación tiene un papel muy importante en el desarrollo de la calidad educativa, puesto que los investigadores aportan su granito de arena al desarrollo de una EFC. Vital (2017) sostiene que la investigación se ha convertido en un parámetro fundamental en el proceso educativo, por los beneficios que esta aporta a largo y corto plazo. En educación física es aplicada la investigación con diversos objetivos, la mayoría de estos relacionados con el cuidado del cuerpo, la actividad física y la promoción de una vida con hábitos saludables.

Educación física es una disciplina de suma importancia para el desarrollo del ser humano, por lo cual su implementación en las aulas es crucial para la integración del individuo a la sociedad y el acondicionamiento físico, por lo cual un buen profesional del área debe de brindarle a sus estudiantes una educación de calidad. La mejora profesional en esta disciplina se basa en potenciar las capacidades investigativas de los docentes para que por ellos mismo sean capaces de marcar con buenos hábitos a sus estudiantes, dándole promoción a una educación física de calidad.

En el transcurso del diplomado se trataron diversos temas que mejoran la práctica profesional como es el manejo debido de la

información, en el primer encuentro con el Dr. Bennasar, se pudo apreciar una clase modelo en la cual se trabajó de una forma sistemática cada momento de la clase durante el tiempo reglamentario, lo más importante a destacar en esta clase es que un docente debe de preguntar primero a los alumnos si están después a realizar actividades físicas, debido a que no siempre se conocen de antemano las situaciones que le ocurren o que le están ocurriendo al estudiante, por lo tanto, el maestro debe de hacer lo necesario para que todos participen en las clases, pero también debe de respetar la condición del alumnado si esta tiene validez.

En el módulo 1, se destacó la importancia de ofrecer una educación física de calidad, que sea beneficiosa para los estudiantes y que les permita desarrollar hábitos saludables tanto a nivel físico, como mental y social. Además, se evidenció la necesidad de respetar los derechos de los niños, ya que todos tienen derecho a recibir una educación adecuada, sin importar sus creencias, origen o tono de piel.

En los encuentros del primer módulo se profundizó el papel que tiene el docente dentro y fuera del aula, destacando que los maestros son el ejemplo para sus educandos y por lo tanto deben de cuidar su comportamiento, cumpliendo con el perfil docente, aunque algunas personas piensen que estos requisitos profesionales son muy estrictos.

Cumplir con ello demuestra un crecimiento profesional, puesto que no solo se debe de educar en valores, sino que también ser promotores de ellos. Educar para la vida es el enfoque principal de la educación básica y media, por lo cual los estudiantes asisten a la escuela para poder aplicar lo aprendido en su vida diaria.

Una educación de calidad comienza cuando el maestro se preocupa por el aprendizaje de sus alumnos y busca evaluar su proceso de enseñanza-aprendizaje. Es muy común evaluar a los estudiantes para determinar si están aprendiendo, aunque un buen profesional buscará

la forma de ser autocrítico debido al deseo constante de mejora. Por lo tanto, la mejora profesional en educación se da cuando el docente es capaz de identificar las vertientes que impiden un aprendizaje de calidad para los estudiantes y buscar soluciones innovadoras con el objetivo de brindar una mejor educación.

Durante las clases del módulo dos, se pudo apreciar de una forma más reflexiva las políticas públicas, las cuales se basan en lograr que los estudiantes tengan una mejor educación, mediante el cumplimiento de esta. El seguimiento de los estudiantes es un tema muy delicado, pero un buen profesional siempre buscará lo mejor para sus estudiantes; por lo tanto, motivar a los alumnos a culminar con su educación básica y media es uno de los principales objetivos del educador.

Córdova (2022) sustenta que el rol del docente “es indispensable dentro de la educación y el mismo debe ser en función de las necesidades culturales, sociales y formativas de los nuevos ciudadanos”; por lo tanto, el educador es la base de la educación, por lo cual cae en sus hombros la responsabilidad de educar al futuro y mientras mejor sea su proceso de enseñanza-aprendizaje, mayor será su desarrollo profesional.

Conocer el propósito de la vocación docente y el objetivo de su área curricular contribuye a la construcción de una identidad profesional. Rodríguez et al. (2021) sostienen que la finalidad de la Educación Física es el desarrollo físico-motriz del alumnado, la promoción de la cultura física y su contribución al desarrollo integral. Por lo tanto, un profesional que aspire a mejorar en el campo de la Educación Física debe atender a estas tres finalidades educativas, haciendo especial énfasis en su aporte al desarrollo integral. Es importante destacar que esta última finalidad se centra en la mejora continua de las demás, lo que hace que las tres finalidades sean esenciales para ofrecer una Educación Física de Calidad.

En el módulo 4 se trabajó más a fondo la investigación científica, teniendo en cuenta los tipos de investigaciones y sus formas de aplicarlas, destacando que para realizar una investigación es necesario identificar el problema y con este justificar de una forma científica la investigación, luego buscar el tipo que mejor se adapta a las necesidades de los investigadores.

En el caso de nosotros aplicamos una investigación con un enfoque cuantitativa con un alcance transversal y un diseño descriptivo a 272 estudiantes adolescentes, pertenecientes al Politécnico José Antonio Castillo Ferreira. Se aplicó el Cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida del Alumnado (CIEVA). Este fue aplicado de manera digital, pero con previo permiso de los padres y los directivos del Politécnico.

Para el análisis del CIEVA, se utilizó el software SPSS versión 27, el cual es entendido por Ponce (2020) como una de las herramientas científicas más eficaces para la recolección de datos debido a su fácil manejo y su nivel de fiabilidad.

Para identificar las variantes relevantes para la investigación, se tomó en cuenta las prácticas de actividad física y la sumatoria de las horas dedicadas a esta. Según la OMS (2020), los adolescentes deben de cumplir con un mínimo de 60 minutos de actividad física intensa o moderada. Con este dato presente se diseñó una variante que unificó las cantidades de actividad física de los estudiantes y validaba si estos eran sedentarios o activos.

A continuación, se mostrará la tabla con los datos obtenidos utilizando el cuestionario CIERVA y el análisis de los resultados obtenidos por medio del SPSS.

Tabla

Nivel de actividad física de los estudiantes del Politécnico José Antonio Castillo Ferreira del distrito educativo 06-06

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Sedentario	200	73.5
	Activo	72	26.5
	Total	272	100.0

Nota: Tabla elaborada mediante el software SPSS.

En la presente tabla indica que 73.5% de los estudiantes no cumplen con la cantidad de actividad física que tienen que practicar los niños y los adolescentes según la OMS, por lo tanto, es de suma importancia buscar una solución eficaz para combatir el sedentarismo en los estudiantes. Identificar el problema es solo el inicio para que el docente pueda mejorar el fundamento de promotor de la actividad física mediante el juego, el deporte y la gimnasia, por lo cual la búsqueda de estrategias que puedan resolver esta problemática social es indispensable en la construcción de buenos hábitos para la vida de los estudiantes.

Es preciso destacar que la mejora profesional es un factor que el docente debe de buscar siempre, teniendo como herramienta la investigación, además de no es solo realizar capacitaciones intelectuales, sino que también debe de centrarse en el conocimiento y trascender en la educación como un profesional que aporta significativamente al área, por medio de aportes científicos, por lo cual identificar aquellas cosas que forman al docente y hacerla parte de la vida misma con el fin de trascender en el ámbito educativo.

6.5 Actividad Física y sus niveles

La actividad física es esencial para mantener una vida saludable y tiene un impacto directo en la salud física, mental y social. Según la

Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte, todas las personas tienen el derecho intrínseco de participar en estas prácticas, en cualquier forma que adopten. Este principio respalda el compromiso global de fomentar la actividad física a través de un enfoque integral que abarque la educación, el juego, el deporte y la recreación en general (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO, 2015).

La ciencia ha demostrado que realizar una cantidad adecuada de actividad física tiene múltiples beneficios para la salud. No solo reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer, sino que también ayuda a reducir el estrés y la ansiedad. Además, promover la participación en actividades físicas fomenta la integración social, refuerza la cooperación y contribuye a una cultura de respeto y diversidad. En el ámbito educativo, la actividad física no solo promueve la salud, sino que también potencia habilidades sociales y físicas, como el trabajo en equipo y la resolución de problemas.

Desde una perspectiva filosófica, la actividad física no solo se centra en el fortalecimiento físico del cuerpo, sino que también es un medio para el bienestar integral del ser humano. El diplomado en Educación Física me ha enseñado que la actividad física trasciende la mera cultura del cuerpo; involucra, además, el desarrollo de aspectos mentales, emocionales y sociales. La filosofía de la actividad física no se limita a la mejora física, sino que promueve los valores humanos fundamentales. Entre estos valores destacan la cooperación, la solidaridad, la justicia y la amistad, los cuales son esenciales tanto en la práctica como en la enseñanza de la actividad física.

Vivimos en un mundo regido por normas y reglas, pero los valores filosóficos como la amistad, la igualdad y la libertad deben ser

entendidos como pilares de la solidaridad humana. La actividad física debe ser accesible para todos, y los programas y entrenadores deben ser conscientes de la importancia de incluir a todas las personas, independientemente de su condición. Este enfoque subraya la responsabilidad que tenemos como sociedad para promover el bienestar integral a través de la actividad física.

Bases ontológicas: La individualidad en la actividad física

Cada persona es única, con características y capacidades que la distinguen de los demás. Esta individualidad debe ser considerada a la hora de diseñar programas de actividad física. En el diplomado, hemos aprendido que uno de los principios más importantes de la ontología de la actividad física es el respeto por la individualidad. Este concepto implica reconocer tanto las capacidades como las limitaciones de los participantes, evaluando sus potencialidades de manera personalizada. Solo con este enfoque, es posible crear actividades inclusivas y adaptadas que beneficien a todos.

El diseño de programas de actividad física individualizados no solo asegura la participación de todos, sino que también reduce el riesgo de lesiones y mejora la experiencia general de los participantes. Por tanto, la individualización de la actividad física debe ser vista como un aspecto esencial para garantizar que cada persona tenga la oportunidad de disfrutar de sus beneficios.

Barreras y desafíos en la promoción de la actividad física

A pesar de los avances en la promoción de la actividad física, aún existen barreras significativas que dificultan su extensión. La falta de acceso a recursos adecuados, infraestructura insuficiente y la falta de tiempo en los horarios escolares son algunos de los principales desafíos que enfrentan los sistemas educativos. Además, la capacitación

insuficiente de los docentes sigue siendo un problema recurrente. Sin embargo, se ha identificado el potencial de la tecnología para superar estas brechas, lo que ofrece una oportunidad para mejorar la promoción de la actividad física.

El grado de actividad física que una persona realiza a lo largo del día tiene una relación directa con su bienestar general. A lo largo de los años, diversas investigaciones han mostrado los numerosos beneficios de un estilo de vida activo, así como los riesgos para la salud asociados con la inactividad. A continuación, exploraremos la definición de actividad física según la medicina, sus diversas modalidades y cómo se miden los niveles de actividad física en las personas.

Tipos de actividad física y su impacto en la salud

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010), la actividad física se define como cualquier movimiento corporal generado por los músculos que requiere más energía que el reposo. Esta definición abarca tanto las actividades cotidianas como los deportes planificados, y se clasifica en tres niveles:

Actividad leve: Incluye tareas cotidianas como caminar lentamente, hacer quehaceres domésticos o permanecer de pie. Aunque estas actividades requieren poco esfuerzo, contribuyen a mantener un estilo de vida activo.

Actividad moderada: Esta requiere un mayor esfuerzo del corazón, los pulmones y los músculos en comparación con las de baja intensidad. En una escala del 0 al 10, estas actividades se sitúan entre el 5 y el 6, y provocan un aumento notable en la frecuencia respiratoria y cardíaca. Quien realiza este tipo de ejercicio puede hablar, pero no cantar (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, NIH, 2022).

Actividad física vigorosa: Es una actividad que exige un esfuerzo considerable del corazón, los pulmones y los músculos. En una escala del 0 al 10, la intensidad vigorosa se ubica entre el 7 y el 8. Quien realiza este tipo de ejercicio no puede decir más que unas pocas palabras sin hacer una pausa para recuperar el aliento (NIH,2022).

Factores que influyen en la actividad física

La cantidad de actividad física que una persona realiza puede verse influida por varios factores, como la edad, el género, el apoyo social y el acceso a instalaciones adecuadas. Con el paso del tiempo, es común que las personas se vuelvan menos activas debido a factores como las responsabilidades laborales, la salud y la energía disponible. Además, se ha observado que los hombres tienden a realizar más actividad física vigorosa que las mujeres, aunque esto puede variar según el entorno cultural y social.

El acceso a instalaciones deportivas, parques y áreas recreativas es clave para fomentar la actividad física. Si una persona tiene el apoyo de amigos, familiares o compañeros de trabajo que la motiven a mantenerse activa, es más probable que continúe realizando ejercicio. Además, los recursos económicos, como el acceso a gimnasios, equipos deportivos y ropa adecuada, también juegan un papel importante en la práctica de actividad física.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), mantener un nivel adecuado de actividad física es esencial debido a los numerosos beneficios que aporta. Entre los más destacados se encuentran:

- a. **Salud cardiovascular:** La práctica regular de actividad física fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

- b. Control del peso corporal: El ejercicio físico contribuye a la quema de calorías y, cuando se combina con una dieta equilibrada, ayuda a mantener un peso saludable, previniendo el sobrepeso y la obesidad.
- c. Mejora de la salud mental: La actividad física tiene efectos positivos en el estado de ánimo y la salud mental, ya que favorece la liberación de endorfinas, sustancias químicas que generan una sensación de bienestar y alivian el estrés.
- d. Prevención de enfermedades crónicas: Un estilo de vida activo reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y ciertos tipos de cáncer.
- e. Mejora de la calidad del sueño: Las personas físicamente activas suelen disfrutar de un mejor descanso nocturno, lo que repercute positivamente en su rendimiento diario y en su bienestar general.

De acuerdo con las recomendaciones de la OMS (2020), un adulto debe realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa cada semana, mientras se distribuye a lo largo de varios días. Para los niños y adolescentes, la agencia sugiere un mínimo de 60 minutos de actividad física moderada o intensa cada día. Sin embargo, para lograr estas cantidades, se necesitan algunas estrategias para mejorar el nivel. Dado que los niveles de actividad física que ofrecen los servicios de actividad normal no son adecuados para el cuerpo, se deben realizar algunos cambios diarios. Estos incluyen:

Integrar la actividad física a la rutina diaria: subir escaleras en vez de tomar el ascensor, caminar en vez de conducir para distancias cortas e, incluso, estirar el cuerpo durante cortos intervalos en lo laboral pueden marcar gran diferencia. Fijar metas alcanzables: Establecer mini

objetivos, como caminar 30 minutos al día, puede ser una estrategia eficaz para fomentar la actividad física constante y mantener la motivación. Realizar actividades agradables: hacer deportes o ejercicios que se disfruten teniendo mayor adhesión en la práctica. Por ejemplo, si se disfruta de bailar, en vez de gimnasio, bailarines. Realizar actividad física en compañía: hacerla junto a amigos o familiares no sólo forja el evento lúdico, sino que también crea compromiso social.

El nivel de actividad física es una medida crítica de la salud y el bienestar de un individuo. Un estilo de vida activo, adaptado para adecuarse a las necesidades y preferencias de cada uno, puede ser un factor de prevención de enfermedades múltiples y de una mejoría en el estado de ánimo y la calidad de vida. La evaluación y la regulación constantes del nivel de actividad son cruciales en los niveles individuales o comunitarios para garantizar un estilo de vida activo y saludable en el futuro.

6.6 Construyendo hábitos saludables

La construcción de hábitos saludables es importante para alcanzar una vida equilibrada y plena. En el módulo introductorio del Diplomado en Educación Física de Calidad en la República Dominicana, el profesor Miguel Bennasar nos presentó el concepto de alfabetización física, un enfoque que no solo abarca la actividad física, sino también aspectos esenciales del estilo de vida, como la alimentación, la calidad del sueño y la evitación de sustancias nocivas. Estos factores son componentes interrelacionados dentro de la axiología de la educación física, y su impacto en nuestra salud general es indiscutible.

Los hábitos saludables no solo mejoran el bienestar físico, sino que también tienen un impacto directo en la salud emocional y mental. Una alimentación equilibrada proporciona la energía necesaria para

enfrentar las demandas del día, mientras que el ejercicio regular promueve la liberación de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que ayudan a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo. Además, un buen descanso es esencial para la recuperación física y para mantener una mente clara y alerta.

En un mundo marcado por constantes tentaciones y un ritmo de vida acelerado, adoptar hábitos saludables se convierte en un acto de autocuidado y resiliencia. Esta investigación profundiza en cómo la adopción y el mantenimiento de estos hábitos pueden transformar nuestras vidas, contribuyendo a un bienestar integral que nos permita enfrentar los desafíos cotidianos con mayor fortaleza y vitalidad.

Uno de los enfoques prácticos que utilizó el profesor fue trasladarnos al curso donde se encuentran los equipos para analizar el peso corporal en el ISFODOSU. Allí, se realizó un análisis de cada integrante del diplomado, lo que despertó nuestro interés por investigar este tema con los estudiantes del Politécnico José Antonio Castillo Cruz, en el Distrito 06-06 de Moca.

Al iniciar el módulo 1, bajo la enseñanza del profesor Juan Cruceta, trabajamos varios temas, entre ellos la axiología de la educación física, que trata los valores y principios fundamentales de la disciplina. También nos presentó el instrumento que utilizaríamos para nuestra investigación: el CIEVA. Él explicó detalladamente el cuestionario y el proceso de aplicación del mismo.

El primer paso fue seleccionar el centro educativo en el que aplicaríamos el instrumento. Posteriormente, solicitamos permiso al director y coordinador del centro para entregar el cuestionario a los estudiantes de los grados cuarto, quinto y sexto de secundaria, lo cual fue aprobado. Al día siguiente, procedimos con la aplicación del cuestionario de manera física, explicando cada ítem para facilitar su

comprensión y correcta respuesta. Al finalizar, notamos ciertos errores en el llenado, lo que nos llevó a replantear la metodología, decidiendo utilizar un formulario digital proporcionado por el maestro Juan Cruceta.

Una vez recopilados los datos, se nos presentó el programa SPSS, instalado por el profesor Jeyson Peña, quien nos instruyó en su uso. Más tarde, el maestro Luis Miguel Pacheco nos guió en el proceso de ingreso y tabulación de los datos obtenidos.

Los resultados del cuestionario, específicamente en los ítems 10, 11, 12 y 23, revelaron que los estudiantes evaluados tenían pocos hábitos de vida saludables. Esto indicó que su estilo de vida no era favorable para su desarrollo futuro, tanto a nivel físico como cognitivo. Los hábitos saludables son cruciales durante la adolescencia, ya que el cuerpo está en constante cambio. Una alimentación adecuada y la práctica regular de ejercicio son esenciales para un desarrollo óptimo.

Adoptar un estilo de vida saludable también ayuda a manejar el estrés y la ansiedad, lo que beneficia la salud mental. Estos hábitos mejoran la autoestima, algo fundamental en una etapa como la adolescencia, cuando los jóvenes están en pleno proceso de autodescubrimiento. Los beneficios de estos hábitos no solo se reflejan en el presente, sino que sientan las bases para una vida sana en el futuro y, potencialmente, mejoran el rendimiento académico.

Los hábitos de vida saludable son patrones de conducta adquiridos, impulsados por creencias, conocimientos y acciones que las personas adoptan para mantener, mejorar o restablecer su salud. Estos hábitos incluyen actividades como el ejercicio físico, una dieta equilibrada y una adecuada higiene. Por el contrario, comportamientos de riesgo como el consumo de sustancias psicoactivas, el sedentarismo

y el mal uso de los servicios de salud afectan negativamente la salud de las personas (Díaz, 2022).

Los hábitos de vida saludable son esenciales para el bienestar, ya que se derivan de nuestras creencias y experiencias de vida, y están influenciados por el entorno en el que nos desenvolvemos. En este sentido, acciones como el ejercicio regular, una alimentación balanceada y el cuidado de la higiene son fundamentales, mientras que la falta de estas prácticas puede poner en riesgo nuestra salud.

Existen numerosas evidencias que vinculan los hábitos saludables con el rendimiento académico. Según Ramírez (2020), llevar un estilo de vida saludable tiene un impacto positivo en el rendimiento escolar. Una dieta balanceada no solo aporta la energía necesaria para el día a día, sino que también optimiza el funcionamiento del cerebro, mejorando la concentración y la memoria. El ejercicio regular ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, permitiendo que los estudiantes se mantengan relajados y enfocados en sus estudios. Además, un descanso adecuado es crucial para la retención de información y el desempeño académico.

Es importante que los hábitos de vida saludable se fomenten desde edades tempranas, tanto en el hogar como en los centros educativos. La práctica regular de ejercicio, una alimentación saludable y un descanso adecuado proporcionan una base sólida para una vida plena y un mejor rendimiento académico. En el ámbito escolar, los docentes tienen un papel clave en promover estos hábitos, ya que su influencia puede mejorar el bienestar general de los estudiantes y ayudarles a alcanzar su máximo potencial, tanto en lo académico como en lo personal.

Durante el módulo 3, impartido por Rudy López y Ricardo García, se propuso una comparación entre investigaciones de tipo vulgar y

científica sobre el tema de los hábitos saludables. Este ejercicio generó un debate interesante entre los participantes, donde algunos argumentaron que el estilo de vida no estaba directamente relacionado con la salud, mientras que otros sostenían lo contrario, basándose en la educación recibida en sus hogares y el mayor conocimiento sobre el tema en la sociedad actual. El debate demostró la importancia de la educación en salud y el impacto que los hábitos saludables pueden tener en la vida de los adolescentes.

Para concluir con este apartado, mencionamos que, como profesionales en el área de Educación Física, debemos promover los hábitos de vida saludables, ya que son fundamentales para el bienestar físico y mental de los estudiantes, así como para su rendimiento académico. Al fomentar una vida equilibrada y saludable, no solo mejoramos la salud de los jóvenes, sino que también sentamos las bases para su éxito futuro.

REFERENCIAS

- Alegre Sánchez, M. À., Fleitas, G. A., Méndez Ulrich, J. L., Valdés Jamett, L. F., & Vallés Segalés, A. (2024). Salud y hábitos saludables II: alimentación, condiciones de vida y estudio del estudiantado de la Universidad de Barcelona (CViE-UB): informe. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/214560>
- Anchía-Umaña, I. (2023). La educación física: Derecho a una educación de calidad. *Salud*, 20(1), 33-41. <https://www.redalyc.org/journal/2370/237072359001/237072359001.pdf>
- Anchía-Umaña, I. (2023). La Educación Física: Derecho a una educación de calidad. *MHSalud*, 20(1), 33-41. <https://www.redalyc.org/journal/2370/237072359001/237072359001.pdf>
- Calatayud, M. (2021). Evaluación docente y mejora profesional.» *Revista Iberoamericana de Evaluación educativa* (2021). <file:///C:/Users/owner/Downloads/Dialnet->

- [EvaluacionDocenteYMejoraProfesionalDescubrirElEnca-7888629.pdf](#)
- Campi Cevallos, C., Saa Morales, A., y Dicado Alban, M. (2020). La educación profesional continua, la capacitación y el desarrollo laboral. *RECIMUNDO*,4(3), 14-22. doi:10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.14-22 <file:///C:/Users/owner/Downloads/Dialnet-LaEducacionProfesionalContinuaLaCapacitacionYElDes-7591579.pdf>
- Carballeda, G. M. (2023). Memoria Muscular: La Clave del Cambio Físico. *Revista de Divulgación Científica y Tecnológica*, 1(2), 86-88. <https://redicyt.com/2023/11/24/memoria-muscular-la-clave-del-cambio-fisico/>
- Castellanos, E. J. R., Rojas, I. A. S., Herrera, A. D. R., Hernández, N. D. S., Romero, D. M., & Rueda, S. L. (2021). Niveles de actividad física en adolescentes de Colombia. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(3), 78-98. <file:///C:/Users/owner/Downloads/riccafd,+10-3-2021-6-01.pdf>
- Córdova, G. E. C., Moreta, J. E. S., Mayón, J. B. C., & Abad, A. C. (2022). El rol docente como guía y mediador del proceso de enseñanza-aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 13911-13922. <file:///C:/Users/owner/Downloads/4409-Texto%20del%20art%C3%ADculo-17466-1-10-20230118.pdf>
- de Paz, C. I. B. (2021). Importancia del movimiento corporal para la enseñanza del ritmo a niños de III ciclo de nivel primario. <https://repositorio.escuelafolklore.edu.pe/items/48c01e85-e35f-45db-9df7-f9293f9b64ed>
- Desiderio, D. W. A., Losardo, R. J., Bortolazzo, C., van Tooren, J. A., & Hoyo, E. H. (2021). Deporte, educación y salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(3). <https://n9.cl/o9a2l>
- Díaz-Sánchez, R., & Arias-Torres, D. (2022). Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. *Rev. esp. nutr. comunitaria*, 28(2), 1-11 https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0020_ORIGINAL.pdf

- López Fernández, R., & León González, J. L. (2021). Uso del ORCID como identificador único y universal para investigadores. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(2), 558-567. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202021000200558&script=sci_arttext
- López Núñez, P. E. (2022). La Actividad Física y el Rendimiento Académico de los estudiantes de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación en una Universidad Privada, 2019. https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/6131/TO61_42563491_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez-García, R. M., Jiménez-Ortega, A. I., Lorenzo-Mora, A. M., & Bermejo, L. M. (2022). Importancia de la hidratación en la salud cardiovascular y en la función cognitiva. *Nutrición Hospitalaria*, 39(SPE3), 17-20.
- Michels, K., Dubaz, O., Hornthal, E., & Bega, D. (2018). "Dance Therapy" as a psychotherapeutic movement intervention in Parkinson's disease. *Complementary Therapies in Medicine*, 40, 248-252. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229918304175>
- Ministerio de Educación de Chile. (2021). Estándares de la profesión docente. Marco para la buena enseñanza. <https://estandaresdocentes.mineduc.cl/wp-content/uploads/2021/08/MBE-2.pdf>
- Molina Andrade Verónica Lucia.pdf [Internet]. [citado 19 de junio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38810/1/Molina%20Andrade%20Ver%c3%b3nica%20Lucia.pdf>
- Molina, D. R. A., Pincay, G. A. A., & Joza, K. E. C. (2025). El impacto del deporte en la calidad de vida de jóvenes con discapacidad intelectual: experiencias y perspectivas. *Revista InveCom/ISSN en línea: 2739-0063*, 5(2), 1-10 [OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, 2010 - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud \(paho.org\)](https://www.oms.org/Recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-la-salud-2010-OPS/OMS-Organización-Panamericana-de-la-Salud-paho.org)
- NIH (2022, 24 de marzo). La actividad física y el corazón. <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica/tipos>

- OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, **2010** - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud
- Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2015). Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Guías sobre actividad física y comportamiento sedentario*.
- Organización Mundial de la Salud. (2020, 25 de noviembre). Every move counts towards better health, says WHO. <https://www.who.int/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who><https://www.who.int/news->
- Organización Mundial de la Salud. (2020, 26 de noviembre). Webinar: WHO 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/news-room/events/detail/2020/11/26/default-calendar/webinar-who-2020-guidelines-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour>
- Pérez, M. B., & Gómez, J. G. H. (2024). Análisis praxiológico de los bloques de contenido de los currículos oficiales de la educación física escolar en Iberoamérica: El caso de Colombia. *Acción Motriz*, 34(1), 37-52.
- Pineda J. Importancia de la investigación para la calidad educativa. *Revista Universidad Continental* [Internet]. 2023 sep. Disponible en: <https://blogposgrado.ucontinental.edu.pe/importancia-investigacion-calidad-educativa>
- Ponce, R. B. M., Palma, K. S., Alamilla, A. M., Valdez, D. S., & Velázquez, U. I. M. (2020). Cuadro comparativo “Estadística inferencial y

- descriptiva”. Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 8(16), 93-95.
<file:///C:/Users/owner/Downloads/5806-Manuscrito-30760-1-10-20200529.pdf>
- Ramírez, M. M. O., León, J. J. M., & Acuña, E. P. M. (2020). Hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación*, 2(15), 34-44.
- Rincón, C. M., & Reyes, V. G. (2023). Promoción de hábitos de vida saludable en el contexto laboral desde cultura física. *Mérito-Revista de Educación*, 5(13), 26-37.
- Rodríguez Rodríguez, J., Ceballos Gurrola, O., Zamarripa Rivera, J., Medina Rodríguez, R., Ho, W., & López D' Amico R. (2021). Educación Física de Calidad desde la perspectiva de la práctica docente: propiedades psicométricas de un instrumento para su evaluación (Quality Physical Education from the perspective of teaching practice: psychometric properties of an instrument for it. *Retos*, 41, 373-379.
<https://doi.org/10.47197/retos.voi41.86253>
[https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/674104/Tesi_Pablo delVal.pdf?sequence=2](https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/674104/Tesi_Pablo_delVal.pdf?sequence=2)
- Rodríguez, J. E. P., Castellanos, M. A. C., Mejía, C. A. L., Romero, A. F. R., & Romero, R. J. H. (2021). Impacto y efectos de los deportes en niños y adolescentes menores de 18 años. *VIREF Revista de Educación Física*, 10(3), 87-104.
- Vargas, L. F. A. (2023). [Traducción al español] Editorial: ¿Cuál es el idioma de la ciencia? Nuevas declaraciones de consenso en español. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 21(2).
<file:///C:/Users/owner/Downloads/ulquiora,+El+movimiento+experienciado+una+forma+de+habitar+el+cuerpo.pdf>
- Viera, E. C., Quiñones, I. T., & Araujo, J. A. G. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 85-88.

Vital M. La investigación en los procesos de enseñanza aprendizaje.
UAEH [Internet]. 2017. Disponible en:
<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n6/e4.html>

World Health Organization. (2020). *Global recommendations on physical activity for health*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
No tiene número de páginas específico (disponible en formato digital). Disponible en:
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>

CAPÍTULO 7

EN BUSCA DE UN NUEVO HORIZONTE A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD



AUTORES

Lic. Denis Díaz Castillo[1]
Lic. María Brito Emilia Cruceta [2]
Lic. Yamelis Jiménez Guzmán[3]
Dr. Luis Miguel Pacheco Ferreira[4]
Juan Francisco Cruceta Gutiérrez, M.A.[5]
Epifania Mariano Burgos, M.A.[6]
Dr. Ricardo García Quezada[7]
Dr. Rudy Gilberto López Guillén (†)[8]
Ph.D. Miguel Israel Bennasar García[9]

[1] deniscastillo01@gmail.com - <https://orcid.org/0009-0008-9528-8364>

[2] mariabrito0426@gmail.com - <https://orcid.org/0009-0006-3021-2196>

[3] yamelisjimenez27@gmail.com - <https://orcid.org/0000-0002-4138-8991>

[4] luis.pacheco@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-5153-0816>

[5] juan.cruceta@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0003-0411-3427>

[6] epifania.mariano@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0003-3268-9044>

[7] ricardo.garcia@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-6302-5024>

[8] rudy.lopez@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-5671-2061>

[9] miguel.bennasar@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

Introducción

Como profesionales en el área de Educación Física y buscando nuevas oportunidades de conocimientos, participamos en el Diplomado Educación Física de Calidad en el Sistema Educativo de la República Dominicana, el cual fue impartido por varios maestros en diferentes módulos. El primer módulo fue dirigido por el profesor Juan Cruceta, donde se compartieron varias definiciones de diversos temas de interés como lo fueron las bases epistemológicas, ontológicas y axiológicas. El segundo fue impartido por la maestra Epifania Mariano, en donde compartimos y creamos diferentes políticas públicas educativas. El tercero por los maestros Ricardo García y Rudy López, en el cual se habló sobre la investigación científica en el contexto de la educación física de calidad. El cuarto por el maestro Luis Pacheco, que se basaba en el informe científico-técnico.

Cabe resaltar que hubo un módulo introductorio dirigido por el profesor Miguel Bennasar, aquí nos habló todo lo relacionado con el diplomado, nos hizo una introducción de todo lo que íbamos a ver en los diferentes módulos, también nos enseñó a como crear un ORCID, este es un sistema de identificación y perfil de autores científico.

7.1 Lo que conlleva una Educación Física de Calidad según la UNESCO (2015)

La Educación Física de calidad (EFC) este tema fue trabajado por el profesor Juan Cruceta en el módulo 1 en el cual se apoyó por documentos de la UNESCO para leer y reflexionar, estos fueron la Carta Internacional de la Educación Física, la actividad física y el deporte y la guía para los responsables políticos de una Educación Física de Calidad estos brindan una base clara para entender cómo implementar una educación física de calidad donde todos los estudiantes salen beneficiados.

Según McLennan & Thompson (2015) Educación Física de Calidad (EFC) es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria. La EFC es el primer paso para comprometerse con la actividad física y el deporte a lo largo de la vida. El aprendizaje que obtienen los niños y jóvenes en las clases de Educación Física debe desarrollar en ellos las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las destrezas sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida activa y saludable .

La UNESCO destaca que la Educación Física es un derecho humano. Lo que evidencia que la actividad física debe verse como ejercicio y como una herramienta para formas más adolescentes y jóvenes más completos, que se desarrollen mejor en la vida. La EFC es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes en República Dominicana. Estos son esenciales para garantizar que la Educación Física cumpla con su propósito educativo y formativo.

En referencia a la educación física inclusiva todavía en nuestro país no ha tomado ese énfasis como lo plantea la UNESCO (2015). Puesto que, la mayoría de los centros no cuenta con las instalaciones y equipamiento para llevar a cabo una educación inclusiva o una educación que permita que los estudiantes con algunas condiciones y necesidades específicas puedan desenvolverse de una manera eficiente en el centro educativo.

La educación inclusiva aboga por la alfabetización física, que constituye la base fundamental de la educación física. Esta no debe verse como un programa aislado, sino como el resultado de una oferta estructurada de actividades físicas que se logra con mayor facilidad cuando los estudiantes cuentan con una variedad de oportunidades adecuadas a cada etapa y edad (UNESCO, 2015). En este sentido, se debe

ir más allá de las actividades deportivas e incluir educación sobre nutrición. Lo cual se debe implementar para que los estudiantes comprendan la importancia de mantenerse activos y tener una alimentación equilibrada.

Según la UNESCO, un currículum de EFC debe ser flexible y adaptarse a los planos de estudio para satisfacer las necesidades individuales de los estudiantes, personalizando las actividades dentro de esta área. En nuestro país, se cumple con este principio, desde la Ordenanza 1-95 establece que el currículum es un modelo abierto, flexible y participativo. Se considera que el currículum es un modelo abierto, flexible y participativo, por lo que requiere de la contribución de todos los actores del proceso educativo para su formulación, desarrollo efectivo y adecuación a las características locales y regionales.

La calidad de la Educación Física está relacionada con la preparación de los docentes. Los profesores de educación física, al terminar su formación, deben contar con una sólida base teórica, arraigada en un enfoque positivo de la relación entre salud y estilo de vida y basado en fortalezas (UNESCO). En nuestro país no todos los docentes de Educación Física terminan su carrera con una base sólida. Lo cual los docentes deberían seguir una educación continua para que brinden una educación de calidad para que el aprendizaje de los alumnos sea siempre significativo, dicha capacitación permite que estemos actualizados y que brindemos una enseñanza más efectiva.

La investigación de Leatherdale (2010) ha confirmado que los alumnos son más propensos a ser físicamente activos en las escuelas que disponen de alianzas comunitarias bien implantadas. Dichas alianzas engloban la asociación con clubes y organizaciones comunitarias de esparcimiento y también apoyo y formaciones permanentes para el personal en materia de establecimiento de iniciativas escolares eficaces.

Es importante hacer alianza con las comunidades para ofrecer a los estudiantes oportunidades de asistir a las actividades extracurriculares y eventos deportivos. La evaluación de la EFC debe ser un proceso dinámico el cual es importante realizar por medio de un seguimiento constante y empleando métodos que identifiquen no solo el rendimiento, sino que también el esfuerzo y el proceso de cada docente de EF.

La EFC debe tratar de la salud física, salud mental y emocional de los estudiantes. Fomentar un equilibrio entre el bienestar físico y mental es clave para formar individuos más resilientes y preparados para enfrentar los desafíos de la vida.

Millington (2018), expresa que los profesores de Educación Física deben estar formados para no reforzar los estereotipos que impiden el desarrollo físico de las niñas y, por otra parte, deben entender la manera diferente de enfocar y experimentar el deporte que tienen niños y niñas de manera que puedan impartir una combinación de actividades y deportes que sean al tiempo importantes y agradables. Se entiende que todos los géneros tengan participación y acceso a actividades físicas. *Igualdad de género*, que la EFC empodere a los estudiantes teniendo las mismas oportunidades de sobresalir, sin que existan estereotipos que los limiten.

Es crucial que la Educación Física de Calidad sea inclusiva y adopte programas para brindar oportunidades equitativas a todos. En dicha asignatura debe haber un área donde cada estudiante, sin importar su capacidad pueda participar plenamente. En la adaptación curricular se debe garantizar la inclusión de todos los estudiantes.

7.2 Propuesta de políticas públicas para contribuir a la calidad de la Educación Física en República Dominicana

Las políticas públicas son un conjunto de estrategias, acciones colectivas y decisiones que se toman en cuenta para abordar temas de intereses en la sociedad, en busca de respuestas y soluciones grupales de problemas públicos para mejorar el bienestar general y de ese modo cooperar con todos. Las políticas públicas constituyen una herramienta importante que permite al estado seleccionar y poner en acción de manera organizada alternativas de solución a los problemas, necesidades, demandas o aspiraciones de la sociedad, haciendo uso racional de los recursos que posee, cuyos resultados se obtienen normalmente a largo plazo (Segovia, 2022).

Las políticas públicas educativas son más efectivas y relevantes cuando están basadas en aquellas necesidades y prioridades de aquellos a quienes están destinadas. Los jóvenes, los docentes y la comunidad pueden proporcionar información valiosa sobre los desafíos y oportunidades locales, ayudando a diseñar políticas que realmente aborden los problemas existentes.

Además, aportan una amplia gama de perspectivas y experiencias que enriquecen el proceso de formulación de políticas, estas visiones diversas aseguran que las políticas sean inclusivas y reflejan las necesidades y realidades de diferentes grupos de la sociedad. En este tenor, Pita (2020) señala que una política pública debe llevar a encontrar soluciones a los problemas de carácter general y específico, con principios de inclusión y de representación mayoritaria.

Este tema fue trabajado en el módulo 2 con la profesora Epifania Mariano Reyes, en donde cada uno de los grupos debía crear diferentes propuestas de políticas públicas educativas.

A Continuación, se presentan las propuestas realizadas:

- **Diseñar un currículum educativo que sea inclusivo y que refleje las necesidades actuales de la sociedad y el mercado laboral.**

Cuando se habla de esta propuesta educativa pública, se hace referencia a las necesidades actuales del currículo, que, aunque se enfoca en la inclusión, no está completamente actualizada para abordar esas demandas. Es necesario incorporar contenidos que tengan en cuenta las diversidades, adaptando el diseño curricular para reflejar de manera más efectiva las realidades y necesidades de todos los estudiantes.

- **Fomentar la actividad física en otras áreas.**

Esta política se enfoca en que los estudiantes no solo hagan actividades físicas en la clase de educación física, sino que en otras áreas integren actividades, ya que pasan más tiempo en el aula que en el patio o la cancha. Las demás áreas podrían incorporarla utilizando métodos y estrategias de enseñanza que incluyan movimientos y ejercicios físicos relacionados al tema que están trabajando en ese momento, esto crea un aprendizaje más dinámico y atractivo.

- **Capacitación de talleres para todos los docentes.**

Esta propuesta busca que no solo sean a los maestros de educación física que se le den talleres de implementar diversas actividades en sus clases, sino también que a los demás maestros de diferentes áreas puedan tomar esos talleres y así conozcan y se adentren al mundo de las actividades físicas y como pueden aplicarla en sus clases diarias. En este tenor, Bonserio (2024) indica que el propósito principal de un taller para docentes es proporcionar a sus participantes habilidades, ideas y estrategias pedagógicas que les permitan mejorar su práctica y promover el éxito de sus estudiantes.

- **Crear programas de formación continua**

Para nadie es un secreto que muchos docentes luego que se gradúan no le interesan seguir estudiando o formándose, por eso es importante crear esta política pública educativa donde hace referencia a que cuando los docentes entren al sector públicos puedan seguir capacitándose en base a programas, talleres, diplomados, etc. La formación continua del profesorado compone un elemento imprescindible de sistemas educativos capaces de atender a las demandas y desafíos en un mundo cambiante (Mels et al., 2023). Donde se vean actualizados con la realidad y estén al día con las mejores prácticas, actividades y metodología de enseñanza. Evitando que se enfoquen en lo tradicional y la monotonía. Con esta política se busca que el maestro sea innovador, creativo y dinámico a la hora de fomentar las prácticas de actividades físicas.

- **Talleres para los estudiantes sobre la promoción de un estilo de vida activo y saludable.**

Puede ser que muchos adolescentes practiquen algún deporte o realicen actividades físicas solo por hacerlo o verse bien, pero no tienen el conocimiento de los beneficios e importancia que estos les proporcionan a su salud. Para Carranco et al. (2019) El estilo de vida saludable es una forma cotidiana de vivir, incluye patrones conductuales de salud, creencias, conocimientos, hábitos y acciones para mantener, restablecer o mejorar su condición de salud y calidad de vida. Implementar talleres en los centros educativos sobre un estilo de vida saludable nos ayuda a que los adolescentes se interesen más por realizar actividades físicas, cabe resaltar que estos talleres deben ser creativos para llamar la atención de cada uno.

- **Instalaciones y área de actividades**

En varios centros educativos del país no hay cancha o un espacio preparado para realizar las actividades físicas, el cual el maestro se la tiene que ingeniar y buscar un espacio en donde impartir sus clases. Esta política pública educativa busca que se crean instalaciones o se remodelen las existentes, que estas estén bien equipadas y en condiciones favorables para el desarrollo de las actividades físicas.

- **Asegurar que todos los estudiantes, independientemente de su origen socioeconómico, tengan acceso a una educación de calidad**

Esto puede incluir programas de becas, apoyo adicional para estudiantes con necesidades especiales y políticas de inclusión. Para Clavijo y Bautista (2020) el acceso a una educación en igualdad de condiciones y oportunidades de aprendizaje es una aspiración y un compromiso que debe ser asumido por todos los gobiernos e instituciones públicas y privadas. Con esta política se busca que todos estudien sin distinción alguna.

- **Involucrar a los padres en el proceso educativo.**

La relación escuela-padres es importante para el desarrollo académico de los estudiantes, ya que estas en unión fomentan un espacio de confianza. Según Loaiza (2020) existen muchas ventajas en la colaboración de los padres dentro de las instituciones educativas, ya que genera una relación de confianza y cooperación entre docentes y padres. Al momento de realizar actividades recreativas escolares, contar con el apoyo de los padres es una muy buena estrategia, ya que se pueden realizar actividades donde los estudiantes tienen que realizarlas con sus padres. Esta política busca fomentar más las relaciones entre escuela, padres y estudiantes a través de las actividades físicas.

Nota: Estas son propuestas que surgieron en base a nuestras experiencias y mediante algunas observaciones, ya que quizás algunos centros la cumplen.

7.3 Influencia de los agentes y modelos sociales en la práctica de actividad física

La influencia de los agentes y modelos sociales en la práctica de actividad física fue un tema que surgió con la necesidad de investigar cuales son los agentes y modelos que más influyen en la práctica de los estudiantes del colegio Cristiano Fuente de Salvación.

Para identificar la influencia de los agentes y modelos sociales, se aplicó el cuestionario CIEVA, el cual contiene 38 preguntas. Dentro de estas seleccionamos la: 1,7,8,15 y 25 las cuales dieron respuestas a los agentes y modelos que influyen en la práctica de actividad física de los estudiantes. Nos dirigimos al colegio Cristiano Fuente de Salvación con una carta de permiso, la cual fue autorizada por la directora Ivette Gutiérrez. Luego se procedió a aplicarle el cuestionario a los estudiantes pidiendo su máxima sinceridad al momento de responder.



Nota: Aplicación del cuestionario CIEVA.

La actividad física es un factor importante para la salud física y mental, es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades.

Según la OMS (2024) expresa que cualquier movimiento y contracción del tejido muscular esquelético producido por el cuerpo, donde el gasto energético aumenta por encima de los niveles de reposo.

La actividad física es un comportamiento complejo influenciado por una red de agentes sociales y modelos que interactúan entre sí. Comprender estas influencias es fundamental para diseñar intervenciones efectivas que promuevan estilos de vida activos en diferentes comunidades.

La influencia de los padres, madres, amigos, profesores de educación física es un factor importante para la práctica de actividad física de los estudiantes. La mayoría no tiene decisión y autonomía para dedicarse a una vida activa y realizar actividad física, sin embargo, una mano ayuda en la mayoría de ocasiones resulta ser factible para ello.

La práctica de actividad física está profundamente influenciada por diversos agentes y modelos sociales como:

En cuanto a los padres y la familia, juegan un papel importante en la formación de hábitos de actividad física desde la infancia. Los padres que practican deportes o promueven estilos de vida activos tienden a transmitir esos valores a sus hijos.

Varios estudios sugieren que las intervenciones que involucran a toda la familia son más efectivas para aumentar la actividad física en los jóvenes. Martín y Gómez (2022) argumentan que estos enfoques pueden facilitar cambios sostenibles en el comportamiento.

Además, en un hogar activo físicamente por lo general se promueve un comportamiento activo en los hijos. Gordon-Larsen et al. (2023) encuentran que el estilo de vida general de la familia, incluyendo la alimentación y la actividad física, impacta en los hábitos de los niños. Kirk et al. (2020) destacan que el apoyo emocional y social de los padres es fundamental. Los niños que reciben estímulo y acompañamiento de

sus padres en actividades físicas son más propensos a mantener un estilo de vida activo.

En lo referente a los amigos y compañeros pueden motivar o desmotivar a la participación en la actividad física. La presión social y el deseo de pertenencia en algunos casos pueden impulsar a participar en deportes o actividades grupales.

Las amistades juegan un papel significativo en la motivación para realizar actividad física. Según Smith y Johnson (2021), el apoyo de amigos puede aumentar la adherencia a programas de ejercicio, ya que las actividades compartidas suelen ser más disfrutables. La compañía de los amigos puede hacer que el ejercicio sea más agradable y menos percibido como una tarea. Sallis et al. (2022) argumentan que el apoyo de amigos puede ser un motivador clave para participar en actividades físicas.

Acerca de los centros educativos y profesores de educación física son clave para la promoción de la actividad física. La Educación Física y los programas extracurriculares fomentan la participación y pueden influir en actitudes hacia el ejercicio a lo largo de la vida. Los profesores de Educación Física desempeñan un aspecto relevante en la formación de hábitos saludables. Según López y Martínez (2021), la calidad de la enseñanza y la motivación que proporcionan pueden impactar positivamente en la actitud de los estudiantes hacia la actividad física.

La actitud y el entusiasmo de los profesores de educación física son determinantes. Hernández y Sánchez (2023) encontraron que educadores que demuestran pasión por el deporte y el ejercicio motivan a los estudiantes a involucrarse más en actividades físicas.

Un entorno escolar que promueve la actividad física, como la disponibilidad de instalaciones y la organización de eventos deportivos, puede aumentar la participación. García et al. (2022) destacan que un

ambiente positivo y accesible fomenta la práctica regular de ejercicio entre los estudiantes.

Con relación a la publicidad o medios de comunicación la representación de la actividad física en medios de comunicación, redes sociales y publicidad puede moldear las percepciones sobre la importancia del ejercicio y las expectativas sobre el cuerpo y la salud.

Por otro lado, los medios de comunicación pueden desempeñar un papel importante en la promoción de la actividad física. Según Martínez y Pérez (2021), campañas publicitarias que destacan los beneficios del ejercicio y presentan modelos a seguir pueden motivar a las personas a adoptar hábitos más activos.

Con respecto a las representaciones en los medios, la forma en que se representa la actividad física en la televisión, redes sociales y otros medios puede influir en las percepciones del público. García et al. (2022) encontraron que las imágenes positivas de personas activas pueden aumentar el interés por el ejercicio, mientras que representaciones negativas pueden desincentivar la participación.

Así también, el impacto en las redes sociales y las plataformas sociales han transformado la manera en que se percibe la actividad física. López y Sánchez (2023) destacan que los *influencers de fitness* pueden motivar a sus seguidores a realizar ejercicio, aunque también pueden generar comparaciones poco realistas que afectan la autoestima.

En ese mismo orden, las estrategias de marketing y la publicidad dirigida, especialmente en productos relacionados con la salud y el fitness, puede estimular la actividad física. Ramírez y Torres (2024) indican que las campañas que integran promociones de eventos deportivos y clases grupales tienden a incrementar la participación. Por otro lado, las comunidades pueden ser un agente motivador para los que habitan en ella. Según Ramírez y Torres (2024), los individuos que se

identifican con un grupo activo tienden a participar más en ejercicio, lo que resalta la importancia de crear comunidades que promuevan la actividad física.

En cuanto a la cultura, las normas y los valores comunitarios influyen en la práctica de actividad física. En algunas culturas, ciertos deportes o actividades son más valorados que otros, lo que afecta la participación del mismo. La actividad física puede ser una forma de expresar la identidad cultural. Klein et al. (2022) destacan como ciertas prácticas deportivas, como danzas tradicionales o deportes específicos, refuerzan la cohesión social y la identidad comunitaria.

La disponibilidad de instalaciones y programas de actividad física también está influenciada por la cultura. Martínez y Lázaro (2023) analizan como las comunidades con fuertes tradiciones deportivas suelen tener más recursos, mientras que otras enfrentan limitaciones significativas.

Acercas del entorno físico, la disponibilidad de instalaciones deportivas, parques y espacios seguros para hacer ejercicio también determina el nivel de actividad física. Las comunidades con infraestructura adecuada tienden a tener tasas más altas de participación. Gómez et al. (2021) investigan las diferencias en la actividad física entre entornos urbanos y rurales. Estos autores, encuentran que los entornos urbanos, cuando están bien planificados, pueden ofrecer más oportunidades para la actividad física, mientras que en las zonas rurales la falta de infraestructura puede limitar la participación de las personas.

Sobre las políticas públicas que promueven la actividad física, como campañas de salud pública y subsidios para instalaciones deportivas, pueden facilitar o dificultar el acceso y la participación. Patterson et al. (2021) argumentan que las políticas públicas que

promueven estilos de vida activos, como campañas de concienciación y educación, son fundamentales para incrementar la participación en actividad física. Estas políticas ayudan a cambiar la percepción social sobre la importancia del ejercicio.

Con lo referente a los modelos de comportamiento y las teorías como el modelo social-cognitivo destacan la influencia de la observación y el aprendizaje social. Ver a otros participar en actividad física puede motivar a los individuos a hacer lo mismo. Ajzen (2020) destaca que las intenciones de las personas de realizar actividad física están influenciadas por sus actitudes hacia el ejercicio, las normas subjetivas y el control percibido sobre la conducta. Este modelo sugiere que las creencias y actitudes son importantes en la motivación.

Otro punto en cuanto a los agentes influyentes en la práctica de actividad física son los factores y el nivel socioeconómico también desempeña un papel importante. Las personas con más recursos suelen tener más acceso a instalaciones y programas de ejercicio, lo que impacta en sus hábitos de actividad física.

Gordon-Larsen et al. (2023) analizan cómo el entorno socioeconómico de una comunidad influye en la actividad física. Las comunidades con mayores recursos tienden a ofrecer más oportunidades de ejercicio, como parques bien mantenidos y programas deportivos.

En general, en la mayoría de personas es difícil comenzar y mantener la actividad física en el día a día, tanto de iniciar como de mantener. Sin embargo, hay varias formas de ayudarlo, cómo incluir a la familia, medir el progreso y trabajar basándose en motivaciones, metas y gustos personales para promover el apego, generar dependencia y gusto por la actividad y lo más importante.

Saldías et al. (2020) indican que las normas culturales dentro de diferentes grupos socioeconómicos pueden afectar la percepción y la práctica de la actividad física. En algunos contextos, la actividad física puede no ser una prioridad debido a la falta de recursos o apoyo.

Las siguientes tablas poseen el contenido en relación con el cuestionario CIEVA aplicado y explicado anteriormente. Se podrán notar cuantitativamente los resultados en cuanto a los agentes y modelos influyentes en cuanto a la práctica de actividad física, como también el nivel de actividad física de los mismos viendo de ese modo si son activos o inactivos.

Tabla

Influencia de los agentes sociales en la práctica de actividad física de los estudiantes del colegio Cristiano Fuente de Salvación

	Si		No	
	F	%	F	%
Nadie	100	50%	100	50%
Padres	43	21,5%	157	78,5%
Hermanos	43	21,5%	157	78,5%
Profesor de Educación Física	114	57%	86	43%
Otros miembros de la familia	2	14,3 %	12	85,7 %
Otro profesorado	0	0%	14	100%
Mis amistades	2	14,3%	12	85,7 %
Mi pareja	0	0 %	14	100%
Recomendación del doctor	1	7,1%	13	92,9 %
La publicidad que fomenta la actividad física y el deporte	5	35,7%	9	64,3 %

La tabla indica que el 57% de los estudiantes adolescentes del Distrito educativo 08-08 en Licey al Medio son influenciados por el profesor de Educación Física para realizar actividad física. De acuerdo con estos resultados, es el agente más influyente para la realización de actividad física debido a que es el encargado de la motivación e incentivarlos dentro y fuera del centro educativo.

Tabla

Influencia de los agentes sociales en el nivel de actividad física de los estudiantes del colegio Cristiano Fuente de Salvación

	Inactivos		Activos	
	Si	No	Si	No
Nadie	42.6%	57.4%	5.6%	94.4%
Padres	17.6%	82.4%	44.4%	55.6%
Hermanos	17.6%	82.4%	44.4%	55.6%
Profesor de Educación Física	49.1%	50.9%	5.6%	94.4%
Otros miembros de la familia	16.7%	83.3%	0%	100%
Otro profesorado	0%	100%	0%	100%
Mis amistades	16.7%	83.3%	0%	100%
Mi pareja	0%	100%	0%	100%
Recomendación del doctor	8.3%	91.7%	0%	100%
La publicidad que fomenta la actividad física y el deporte	34.3%	65.7%	44.4%	55.6%

En la tabla se muestra que el maestro de Educación Física es el más influyente en los estudiantes inactivos porque sirve como agente motivador para los mismos, como segundo agente está la publicidad que

fomenta la actividad física y el deporte, ya que muchas personas se automotivan al ver anuncios sobre eventos deportivos. Por otro lado, para los estudiantes activos, los agentes más influyentes en la práctica de actividad física son los padres, los hermanos y la publicidad, porque cuando una familia es activa, el resto tiende a involucrarse más en ello.

7.4 La investigación científica en Educación Física

La indagación científica en Educación Física ha sido abordada por los docentes Ricardo García y Rudy López en el Módulo 3 de la Investigación científica dentro del marco de la Educación Física de Calidad (EFC), en el sistema educativo de la República Dominicana. Este buscaba despertar el interés en los participantes a la búsqueda de información para desarrollar investigación de carácter científico desde el contexto académico para una educación física de calidad en la República Dominicana.

La investigación científica es el proceso adquisitivo de nuevos conocimientos a través de la búsqueda de respuestas a interrogantes. La investigación científica es un proceso ordenado y sistemático, de análisis y estudio. Utiliza diversos métodos o procedimientos específicos para el tipo de problema que se necesita resolver y para cada una de las partes del proceso. Fernández (2020) define la investigación como “un conjunto de procesos sistemáticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno o problema” (p.1). La podemos ver como la herramienta para conocer lo que nos rodea.

La investigación científica es básicamente un proceso sistemático, continuo, controlado crítico y reflexivo que consiste en la recogida y análisis de datos con el objetivo de descubrir o interpretar los hechos y fenómenos, relaciones y leyes de un determinado ámbito de la realidad. Se caracteriza por la búsqueda constante de hechos, un camino

para conocer la realidad, un procedimiento para conocer verdades parciales o, mejor, para descubrir no falsedades parciales, en pocas palabras, busca llegar a conclusiones significativas.

La Educación Física es una disciplina científico-curricular que ha tenido múltiples transformaciones en los últimos años, lo que ha sido un gran impulso para su desarrollo y expansión en el ámbito de la investigación, para ser más específicos, en las universidades. Esta nació por la necesidad de acercar a los docentes en la acción investigadora de su propia problemática profesional y como consecuencia establecer una serie de propuestas de intervención para su posterior mejora.

Para la elaboración de una investigación científica se requiere conocer cómo aplicar los pasos del método científico: observación, planteamiento del problema, formulación de hipótesis, experimentación, recomendaciones y conclusiones.

En cuanto a la EFC, es una disciplina científico-pedagógica que propone y posibilita los estilos de vida activos en los estudiantes mediante la ingesta equilibrada de alimentos, realización regular de actividades físicas, descanso y el dominio de las emociones con la intención de que lograr una mejor salud y un envejecimiento de calidad. En este orden, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015) indica que “La EFC no sólo ocupa un lugar central dentro de este marco, sino que además debe considerarse como un aspecto clave de cualquier enfoque integral” (p.14).

La UNESCO expone que la EFC busca cultivar hábitos de vida saludable y desarrollar patrones de conductas positivas. Es un punto de partida eficaz para que los estudiantes adopten competencias para la vida y desarrollen modelos positivos de la colectividad.

La investigación científica de la asignatura de Educación Física en República Dominicana ha empezado a ganar más interés por parte de los docentes del área, de hecho, ha estado tomando un papel protagónico durante los últimos años. Esto, debido a que con fuerza se ha venido visibilizando y reconociendo la importancia de la salud en la práctica sana y constante de la actividad física para el bienestar integral de la población. Aunque con muchos años de retraso, aún se sigue permitiendo la extensión en el campo de la investigación formal. Ejemplos e iniciativas locales permiten demostrar cómo la educación física influye en la salud, el desarrollo integral y la inclusión.

Con respecto al ejercicio y la salud en República Dominicana, la OMS (2024) dice que la actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad. En el país, las enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión son comunes, y se ha demostrado que el ejercicio es una de las claves para prevenirlas. Iniciativas como “Muévete RD”, promovida por el Ministerio de Salud Pública, han sido un éxito en cuanto a motivar a la gente a moverse. Además, las personas que se ejercitan en actividades como las que se realizan en el parque Mirador Sur, han reducido su riesgo de enfermedades del corazón y de obesidad. El riesgo de la obesidad y de otras enfermedades del corazón es más común en un país donde el sedentarismo sigue siendo un problema.

Albert (2023) expresa que la psicología deportiva es un subcampo de la psicología que estudia cómo y por qué entrenadores y deportistas actúan de una manera u otra. Tiene como objetivo crear estabilidad mental en cualquier profesional del deporte para que pueda motivarse

para lograr sus objetivos. Por lo que se refiere a la psicología del deporte y motivación en los jóvenes dominicanos, los deportes tienen una gran influencia en la mentalidad de los niños y los adolescentes. Los juegos no solo les ayudan a mantenerse en forma, sino que también tienen un impacto positivo en la autoestima de las personas y su capacidad para lidiar con la presión. Un gran ejemplo es la excelente tarea que está llevando a cabo el Cibao FC con su equipo de jóvenes, y es que este club trabaja de cerca con un psicólogo deportivo para apoyar a sus jugadores más jóvenes. Lograron no solo generar grandes atletas, sino también a los jóvenes de mente fría que están listos para superar desafíos en y fuera del campo.

Con relación a la prevención de las lesiones en la escuela se puede determinar que son un problema de salud importante a nivel mundial, especialmente en la infancia (Beranek et al., 2021). La Organización Mundial de la Salud (2021) expresó su preocupación por las caídas ya que estas son la segunda causa más común de muerte infantil por lesiones accidentales. Las caídas, según Guzmán et al. (2014), son la principal causa de lesiones no intencionales en estudiantes.

En las escuelas de República Dominicana, las autoridades están tomando en serio la prevención de lesiones, ya que como he mencionado anteriormente baloncesto y béisbol son los deportes más relevantes en la vida de los jóvenes en el país. La mayoría de los docentes de Educación Física han comenzado a hacer calentamientos y estiramientos obligatorios antes de la clase, cumpliendo con las recomendaciones del Instituto Nacional de Educación Física (INEFI). Gracias a estas medidas, las lesiones han disminuido, especialmente durante las competencias escolares donde los jugadores siempre ponen demasiada presión sobre su resistencia. Por ejemplo, en partidos de baloncesto en Santo Domingo, se reduce el número de lesiones de los músculos. La

educación deportiva en República Dominicana se está moviendo más allá de ser simplemente deporte.

7.5 Innovación en la Educación Física

Al pasar de los tiempos todas las cosas van cambiando y modernizando, la educación física no es la excepción. Carreiro-da-Costa (2019) señala que la Educación Física debe ser entendida como un proyecto de innovación y transformación cultural que tiene por finalidad formar un ciudadano físicamente alfabetizado. La innovación de la investigación en la educación física abarca temas como la aplicación de la tecnología, la inclusión de personas con necesidades educativas especiales y la promoción de la salud.

En una sociedad avanzada y modernizada la realidad virtual y los dispositivos portátiles están revolucionando la Educación Física, brindando nuevas formas de aprender y mejorar el rendimiento, a través de esta se implementa actividades educativas que les permita a los estudiantes un mejor interés por la salud. Mediante las aplicaciones en dispositivos portátiles y móviles, los educadores y los estudiantes pueden monitorear la actividad física, el rendimiento y el progreso de cada uno. Estas herramientas ayudan a los estudiantes a empoderarse y autogestionarse, además de brindar un seguimiento personalizado. De acuerdo con Montalvo et al. (2023) articular la tecnología en la educación física como propuesta viable, se logra un desempeño consciente, responsable y transformador que ayuda a la estimulación y apropiación de conocimientos desde una perspectiva enriquecedora.

Darle un buen uso a la tecnología ayuda a la gestión de riesgo y mejor aprendizaje, ya que con esta se pueden lograr grandes cosas y múltiples beneficios. Para Yupa y Aldas (2024) el uso de recursos tecnológicos en las clases de Educación Física ha demostrado ser una

herramienta efectiva para motivar a los estudiantes a la práctica de esta disciplina, con una participación más activa y dinámica en las actividades físicas. En la educación física se puede utilizar la tecnología para trabajar contenidos prácticos sobre los aspectos físicos. Se puede utilizar la realidad virtual (VR) mediante esta herramienta los estudiantes pueden explorar el cuerpo humano de manera interactiva y educativa o participar en simulaciones deportivas que crean experiencias inmersivas y motivadoras.

Al utilizar la tecnología en la educación física nos proporciona muchas ventajas dentro de ellas se pueden mencionar:

- Mejora del aprendizaje. Al emplear las TIC proporcionan herramientas interactivas que hacen que el aprendizaje sea más fascinante y efectivo. Las aplicaciones y los programas de simulación, por ejemplo, pueden ayudar a los estudiantes a comprender mejor los conceptos teóricos y prácticos, también son muy efectivas para las actividades que requieren movimiento, estos recursos son extremadamente útiles. En este sentido, Costa (2022) expresa que el empleo de las TIC en los procesos de enseñanza y aprendizaje permite innovar en los contenidos y la forma de enseñar la materia.
- Acceso a información educativa. Las TIC permiten el acceso a materiales educativos en línea, como video de ejercicios, documentos académicos y bases de datos, entre otros. Estos ofrecen una enseñanza más diversa y moderna. Además, fomentan que los estudiantes aprendan más por sí mismos. En este tenor, Costa (2022) señala que las nuevas tecnologías permiten la personalización y la individualización del aprendizaje de los distintos tipos de contenidos del área, adaptando las tareas a los ritmos y capacidades de cada estudiante.

- Evaluación del progreso. A través de la tecnología se pueden utilizar herramientas para monitorear y evaluar a los estudiantes. Los dispositivos de seguimiento de la actividad física, por ejemplo, pueden recopilar datos sobre su desempeño, el profesorado puede brindar una educación más cercana y comentarios más individualizados como resultado. De acuerdo con Suarez et al. (2022) el uso de la tecnología en la evaluación educativa permite utilizar nuevas fuentes de datos para el proceso de evaluación.

El uso de la tecnología en la Educación Física es una innovación significativa que está cambiando la enseñanza y la educación, haciendo que el aprendizaje sea más interactivo, personalizado y accesible, desde el uso de aplicaciones móviles para monitorear el rendimiento hasta la implementación de la realidad aumentada y el análisis de datos. Conforme avanza la era digital, es crucial continuar investigando y utilizando esas herramientas para maximizar los beneficios de la educación física y fomentar un estilo de vida saludable entre los estudiantes. En este sentido, García-Pinilla et al. (2023) expresan que la tecnología se ha convertido en un aspecto central de coyunturas, que brindan la posibilidad de generar innovación en la educación.

Dentro de las innovaciones que se han implementado en la Educación Física también se debe mencionar la inclusión de personas con necesidades educativas especiales. De acuerdo con Bennasar (2022) esta disciplina pedagógica es un componente fundamental de la promoción de una educación inclusiva que puede mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Este es un aspecto fundamental para promover un entorno educativo equitativo y accesible, a medida que se reconoce la diversidad en las aulas, es clave que la Educación Física sea un lugar para la integración social, emocional y cognitiva, además del desarrollo físico.

El implementar la inclusión en la educación física ha sido un gran desafío, pero a la vez ha sido una de las propuestas más innovadoras, ya que todas las personas tienen derecho a una educación de igual sin importar su condición. Para Carrión y Santos (2019) la educación inclusiva debe ser considerada como un cambio en la educación general y en las instituciones educativas.

La inclusión en la Educación Física significa que todos los estudiantes pueden participar plenamente en un entorno sin importar sus habilidades o condiciones. Para asegurarse de que cada estudiante se sienta valorado y motivado, se requiere un enfoque proactivo que adapte actividades y metodologías a las necesidades individuales. De acuerdo con Males et al. (2024) para garantizar la inclusión, se requieren estrategias adaptables y efectivas. Para trabajar la educación física en personas con necesidades educativas especiales se debe tomar en cuenta que se deben adaptar las actividades a realizar para que todos los estudiantes puedan participar y disfrutar de ella, teniendo siempre en cuenta las diferentes estrategias a utilizar.

Además, la inclusión en la Educación Física implica adaptar las actividades para que todos los estudiantes puedan participar y garantizar que los profesores reciban la formación adecuada. Es esencial que los docentes participen en talleres y reciban información específica que les permita aprender métodos de enseñanza inclusivos, los cuales fomenten la participación activa de todos los estudiantes y les ayuden a gestionar la diversidad dentro del aula. Según López (2023), esto requiere la comprensión y aplicación de metodologías inclusivas, estrategias de diferenciación curricular y el uso de tecnologías de asistencia, todo con el fin de promover la participación y el aprendizaje de cada estudiante. Fomentar un entorno de respeto y apoyo mutuo es

fundamental, debido a que contribuye a que los estudiantes se integren plenamente y fortalezcan su sentido de pertenencia a la com.

En este contexto, la inclusión en la Educación Física mejora la calidad educativa y promueve valores esenciales como la diversidad, el respeto y la empatía. Al integrar estos valores, se prepara a los estudiantes para vivir y convivir en una sociedad diversa y cooperativa, donde se reconoce la importancia de la colaboración y la aceptación de las diferencias.

Otro aspecto relevante en la evolución de la Educación Física es la promoción de la salud. Tradicionalmente, las actividades físicas se centraban en el embellecimiento del cuerpo, más que en su beneficio para la salud. Hoy en día, la educación física debe enfocarse en promover hábitos saludables, previniendo enfermedades y mejorando el bienestar general de los estudiantes.

La salud es un concepto multidimensional que está estrechamente ligado a la adquisición de un estilo de vida saludable, lo cual se puede alcanzar si se cultiva una alimentación sana y equilibrada (ingesta de alimentos ricos en nutrientes), adopción de la práctica frecuente de actividad física, descansar o dormir suficiente y manejar o tener dominio de la inteligencia emocional.

La salud es un fenómeno que ha sido estudiado y analizado reflexivamente desde los más variados enfoques, así mismo destacan su importancia la mayoría de los docentes de Educación Física, por lo que aporta a nivel corporal, plano emocional, moral y psicológico. En ese sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) explica que “la salud es el estado de total bienestar que posee un ser humano a nivel motor, mental y social” (p.1).

La OMS hace referencia a que la Educación Física está estrechamente vinculada con la salud, pues busca el bienestar del ser

humano en todos los niveles existentes: motriz, integral, intelectual, moral, social y emocional. Es decir, que su presencia no solo se debe a la ausencia de enfermedades.

La Educación Física es esencial para promover la salud y fomentar estilos de vida activos y saludables desde una edad temprana, este método no sólo fomenta las habilidades físicas de los estudiantes, sino que también fomenta hábitos saludables. En este tenor, Del Amo (2023) expresa que mediante la realización de actividad se pueden adquirir hábitos saludables que le ayuden a estar bien físicamente y, en la medida de lo posible, evitar enfermedades.

7.6 La inclusión en la Educación Física

La inclusión en educación física es un fenómeno que ha sido estudiado y analizado desde años atrás, su aplicación a nivel escolar es fundamental para garantizar que todos los estudiantes independientemente de sus capacidades físicas, habilidades o necesidades especiales, puedan participar y beneficiarse de las actividades deportivas en igual proporción de oportunidades, sin tener en cuenta la condición física, mental, emocional o social.

De acuerdo con la educación y las adaptaciones curriculares es importante modificar las actividades y los objetivos para que se ajusten a las habilidades de todos los alumnos. Esto puede incluir cambios en las reglas, el equipo o el espacio. Se requiere la fomentación de un clima de respeto y aceptación, pues todos los estudiantes deben sentirse valorados y motivados para participar, lo que implica crear un ambiente donde se celebren las diferencias. Así mismo, se necesita poner mayor énfasis en la formación docente, la cual les servirá para manejar la diversidad en el aula y cómo implementar estrategias inclusivas en las clases de Educación Física.

En ese sentido, se considera que la colaboración con profesionales, pues el trabajo en equipo posibilita a que surja una interacción con los demás, lo que a su vez genera nuevas e innovadoras ideas para implementar estrategias didácticas accesibles para todos y cada uno de los alumnos. También, es de suma importancia resaltar que las actividades planificadas deben ser diversificadas, es decir, que se adapten a diferentes intereses y habilidades, pues el objetivo es que todos los estudiantes encuentren algo que disfruten y en lo que puedan sobresalir.

Como todo procedimiento de aprendizaje se realiza una especie de evaluación, la cual consiste en revisar el progreso de manera justa y adaptada a sus capacidades, enfocándose en el esfuerzo y la participación en lugar de solo en el rendimiento físico.

Fomentar la inclusión en educación física no solo beneficia a los estudiantes con necesidades especiales, sino que enriquece la experiencia de aprendizaje para todos, promoviendo la empatía, el trabajo en equipo y el respeto.

La educación física es una disciplina científico-pedagógica que persigue constantemente el desarrollo integral, lo que hace posibilita a tener un buen estado de salud, en cuanto a lo motriz, social, emocional, moral e intelectual se refiere. En ese temor, la EFC enfoca sus esfuerzos en promover valores como la empatía, solidaridad, aceptación, trabajo en equipo, responsabilidad, entre otros, con la intención de cultivar ciudadanos íntegros, con actitudes éticas y conductas positivas.

Por otro lado, la actividad física es un mecanismo que exige un gasto energético por encima del nivel de reposo. De acuerdo con la OMS (2024), “es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía” (parr.1). Es posible alcanzarla montando bicicleta, caminando, corriendo, bailando, entre

otros. Esta actividad busca no excluir a ningún estudiante, ya que todos deben gozar de los beneficios de la presencia de un buen estado físico y mental.

Así mismo, el movimiento desarrolla y a la vez mejora las habilidades motrices básicas como correr, saltar, lanzar, atrapar, transportar, conducir, empujar, halar, entre otros, además de las capacidades físicas como la velocidad, flexibilidad, fuerza, agilidad, coordinación, etc. Por otro lado, a nivel emocional facilita el trabajo en equipo y la aceptación. Minango (2024) apoya la idea de que los docentes capacitados en prácticas inclusivas son más efectivos en adaptar actividades para estudiantes con discapacidades, lo que mejora la participación y el rendimiento.

Al centrarte en estos aspectos, puedes ayudar a crear un ambiente motivador en educación física que impulse a todos los estudiantes a participar y disfrutar de la actividad física. Miguel-Blanco (2023) argumentan acerca de cómo las actitudes positivas de los compañeros hacia la inclusión son cruciales para la participación activa de estudiantes con discapacidades, resaltando la importancia de programas de sensibilización.

La adaptación curricular como una metodología ayuda a atender de manera adecuada a los estudiantes con Necesidades Educativas con Apoyo Específico asociadas o no a discapacidad (NEAE), promoviendo un entorno inclusivo y positivo que beneficie a todos. Tener un enfoque contemporáneo enfatizando la necesidad de adaptaciones y un entorno educativo inclusivo que valore la diversidad y las personas con NEE en el aula. Según López y Fernández (2022) la implementación de metodologías activas y colaborativas promueve la inclusión de todos los estudiantes, destacando la importancia del trabajo en equipo y el respeto.

Por otro lado, la necesidad de un enfoque integral que incluya formación docente, uso de tecnología, metodologías activas y un ambiente escolar positivo para promover la inclusión en educación física. Kirk, y MacPhail (2021) abogan por el uso de metodologías diferenciadas que se adapten a las necesidades individuales de los estudiantes. Esto incluye la modificación de actividades y el uso de estrategias de enseñanza colaborativa.

REFERENCIAS

- Ajzen (2020). Incidencia de la actitud conductual en las intenciones emprendedoras en estudiantes universitarios. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-10422020000200015
- Albert. (2023, 17 agosto). Psicología deportiva: importancia, beneficios y formación. Centro de Estudios de Psicología. <https://cepsicologia.com/psicologia-deportiva/>
- Bennasar-García, M. I. (2022). Estrategias pedagógicas de la educación física en alumnos con discapacidades y necesidades educativas especiales. Encuentros. Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico., (Extra), 329-340. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6551183>
- Beranek, V., Šťastný, P., & Nováček, V. (2021). School injuries and their prevention from the present perspective. <http://hdl.handle.net/11025/45508>
- Bonserio, M. (2024). Ideas para desarrollar talleres para docentes <https://es.linkedin.com/pulse/ideas-para-desarrollar-talleres-docentes-marta-bonserio-ieqze>
- Carranco, S., Flores, R. y Barrera, J. (2020). Perfil sociodemográfico y estilos de vida saludable en trabajadores de una empresa de agua potable y alcantarillado de México, 2019 <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/816>
- Carreiro-da-Costa, F. (2019). Educación Física como proyecto de innovación y transformación Cultural. Revista Caribeña de

- Investigación Educativa (RECIE), 3(2), 19-32. <https://doi.org/10.32541/recie.2019.v3i2.pp19-32>
- Clavijo, R. y Bautista, M. (2020). La educación inclusiva. Análisis y reflexiones en la educación superior ecuatoriana http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S1390-86422020000100113&script=sci_arttext
- Del Amo, S. (2023). Educación física y salud la educación física como asignatura transversal en educación primaria. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/62960/TFG-L3595.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dialnet-ImpactoDelNivelSocioeconomicoComoDeterminanteDeIna-9588189.pdf
- Fernandes, A. Z. (2020, 1 octubre). Investigación: características y tipos (con ejemplos). Toda Materia. <https://todamateria.com/investigacion/>
- García-Pinilla, J. I., Rodríguez-Jiménez, O. R., & Olarte-Dussan, F. A. (2023). Apropiación docente compleja de las TIC en instituciones educativas dotadas con herramientas tecnológicas. Un análisis cualitativo desde el Modelo de Apropiación de la Tecnología (MAT). Perfiles educativos, 45(179), 37-54. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2023.179.59798>
- Gómez et al. (2021). Diferencias en la condición física en escolares de entornos rurales y urbanos de Murcia. <https://www.redalyc.org/journal/2431/243150283007/html/>
- Gordon-Larsen et al. (2023). Actividad Física, Salud Y Calidad De Vida. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGo mezo04de15.pdf>
- Gordon-Larsen et al. (2023). Impacto del nivel socioeconómico como determinante de inactividad física en adolescentes. Una revisión narrativa.
- Guacho, E. P. P., Adriano, G. H. C., Baldeón, M. D. C., & Vizúete, M. G. C. (2022). Metodologías activas de enseñanza-aprendizaje para propiciar la innovación en la educación superior. Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS, 4(3), 73-87.

<https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/135>

Hernández y Sánchez (2023). ACTUALIDADES EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE. <https://acortar.link/6plq30>

Kirk et al. (2020). Apoyo emocional de la familia y éxito escolar en los estudiantes de educación básica. <https://estudiospsicologicos.com/index.php/rep/article/view/29/65>

Klein et al. (2022). Efectos de la danza tradicional en la identidad cultural: una revisión de la literatura científica. <file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/Dialnet-EfectosDeLaDanzaTradicionalEnLaIdentidadCultural-8510550.pdf>

Leatherdale, S. T., & Ahmed, R. (2010). Alcohol, marijuana, and tobacco use among Canadian youth: do we need more multi-substance prevention programming?. *The journal of primary prevention*, 31, 99-108. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10935-010-0211-y>

López y Martínez (2021). La motivación docente para obtener calidad educativa en instituciones de educación superior. <https://www.redalyc.org/journal/1942/194267200007/html/>

López y Sánchez (2023). Implicaciones de la tendencia fitness extremo en los jóvenes iniciando su vida universitaria. <https://acortar.link/5qG01e>

Lòpez, V. (2023). El valor de la formación docente para atender a la diversidad y facilitar la inclusión educativa. *El valor de la formación docente para atender a la diversidad y facilitar la inclusión educativa | UNIR*

Males, E. G. C., Cachimuel, N. F. G., Aguilar, J. L. S., Orozco, L. C. L., & Zumba, E. M. P. (2024). Inclusión y adaptación en la Educación Física: estrategias para la participación de estudiantes con discapacidades. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 19(1), e1603-e1603.

- <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1603>
- Martínez y Lázaro (2023). PROPUESTAS METODOLÓGICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA: Investigación y puesta en práctica. https://www.catedradonaiesportuv.com/wp-content/uploads/2024/04/Congreso_ADDIJES_Granada_2023.pdf
- McLennan, N., & Thompson, J. (2015). Educación Física de calidad: guía para los responsables políticos. UNESCO Publishing. <https://acortar.link/CU7FLB>
- Mels, C., Lagoa, L., Collazi, G., Cuevasanta, D. (2023). Desafíos y oportunidades para la formación continua del profesorado en Uruguay http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-93042023000301209&script=sci_arttext
- Miguel-Blanco, S. (2023). Las actitudes positivas hacia la discapacidad y su utilidad para la inclusión de las personas con discapacidad. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/59859/TFG-G6100.pdf?sequence=1>
- Millington, R. (2018). International governmental organizations in the SDP sector. In Routledge handbook of sport for development and peace (pp. 59-69). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315455174-6/international-governmental-organizations-sdp-sector-rob-millington>
- Minango, A. V. Z. (2024). Impacto de la enseñanza remota en la inclusión de estudiantes con discapacidad. Revista Multidisciplinaria Ciencia y Descubrimiento, 2(1). <https://doi.org/10.70577/yska9504RCD>
- OMS, (2024). Actividad física. <https://acortar.link/6plq3o>
- OMS. (2010). Informe sobre la salud en el mundo. Ginebra. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345741428025.pdf>
- Patterson et al. (2021). Recomendaciones sobre el estilo de vida. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9705217/>

- Pita, B. (2020). Políticas públicas y gestión educativa, entre la formulación y la implementación de las políticas educativas. <https://www.redalyc.org/journal/1002/100270353009/html/>
- Ramírez y Torres (2024). Principales tendencias en gestión de eventos deportivos para 2024. <https://proboxeventos.com.ar/principales-tendencias-en-gestion-de-eventos-deportivos-para-2024/>
- Saldías, Á. P., Cortés Tapia, D. I., Hidalgo Peña, M. B., & García Escobar, N. A. (2020). Niveles de actividad física, ansiedad y calidad de sueño de jóvenes y adultos de la región de Atacama en estado de emergencia sanitaria Covid-19. <https://repositorioacademico.uda.cl/bitstream/handle/20.500.12740/16353/bib%2029310.pdf?sequence=1>
- Sallis et al. (2022). El apoyo proporcionado por el mejor amigo y la actividad física de alta intensidad en relación con los beneficios y la autoestima global en adolescentes. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1136103420300423>
- Segovia, L. (2022). Políticas públicas y gubernamentalidad del Sistema de Educación Superior del Ecuador en el periodo 2008-2018. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/9042/1/T3962-MG-Segovia-Politicass.pdf>
- UNESCO. (2015). Educación Física de calidad (EFC) Guía para los responsables políticos. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>
- Yupa, R. y Aldas, H. (2024). Uso de recursos tecnológicos en las clases de Educación Física. (PDF) [Uso de recursos tecnológicos en las clases Educación Física \(researchgate.net\)](https://www.researchgate.net/publication/381111111)

CAPÍTULO 8

EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD: MÁS ALLÁ DE LAS AULAS



AUTORES

Lic. Eddy Miguel Carrasco[1]
Lic. Juan Manuel Piña Romero[2]
Lic. Leidy Laura Ramos Peralta[3]
Ph.D. Miguel Israel Bennasar García[4]
Juan Francisco Cruceta Gutiérrez, M.A.[5]
Epifania Mariano Burgos, M.A.[6]
Dr. Ricardo García Quezada[7]
Dr. Rudy Gilberto López Guillén (†)[8]
Dr. Luis Miguel Pacheco Ferreira[9]

[1] eddyadames03@gmail.com - <https://orcid.org/0009-0006-4714-3633>

[2] juanmanuelpiaromero419@issu.edu.do - <https://orcid.org/0009-0000-3788-5728?lang=es>

[3] leidyLaura.ramos@gmail.com - <https://orcid.org/0009-0001-8407-751X>

[4] miguel.bennasar@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

[5] juan.cruceta@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0003-0411-3427>

[6] epifania.mariano@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0003-3268-9044>

[7] ricardo.garcia@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-6302-5024>

[8] rudy.lopez@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-5671-2061>

[9] luis.pacheco@isfodosu.edu.do - <https://orcid.org/0000-0002-5153-0816>

8.1. Capacitaciones de los profesores de Educación Física de Calidad

La actividad física ha sido natural o tradicionalmente relacionada al entorno escolar, específicamente, a las clases de Educación Física. Sin embargo, en los últimos años se ha ido destacando la importancia de promover el ejercicio y el movimiento más allá de las aulas. La preocupación por los estilos de vida sedentarios en nuestra sociedad ha ido cada vez elevándose más y más, lo que ha ido impulsando un gran interés en cómo incentivar la actividad física en los jóvenes fuera del horario escolar.

“Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (Unicef, 2019, p. 4). La salud de los adolescentes y jóvenes se encuentra en peligro debido al aumento de conductas sedentarias. En la actualidad, los descensos de hábitos de vida saludables suponen un riesgo en la salud de las personas, llevando a la inactividad física a ser un factor principal de mortalidad en todo el mundo (García y González, 2017; Organización Panamericana de la Salud, 2019).

Entender la búsqueda de la salud como una de las principales funciones del ser humano y su estrecha relación con los niveles de actividad física hace imprescindible el estudio de esta temática en el ámbito educativo. En este contexto, la formación continua del profesorado de Educación Física es esencial para cumplir eficazmente su rol, tanto dentro como fuera del aula. Programas de formación como diplomados, maestrías e incluso doctorados, brindan a los docentes herramientas actualizadas en metodologías pedagógicas, estrategias motivacionales y conocimientos científicos sobre ejercicio, deporte y

salud. Al adquirir nuevas competencias, los profesores están mejor preparados para promover estilos de vida activos en sus estudiantes, fomentando hábitos saludables que van más allá del entorno escolar y se integran en su vida cotidiana.

Los diplomados permiten a los educadores físicos abordar eficazmente los desafíos actuales, como la disminución de la actividad física por el aumento del uso de la tecnología y los comportamientos sedentarios. A través de estas capacitaciones, los profesores pueden aprender a diseñar programas de actividad física inclusivos, crear alianzas con la comunidad para promover deportes y ejercicios extracurriculares, y convertirse en líderes en la promoción de la salud integral de sus estudiantes.

8.2 Bases que sustentan la Educación Física de Calidad Bases epistemológicas

La epistemología en la Educación Física de calidad trata de entender cómo sabemos lo que sabemos sobre el cuerpo, el movimiento y la actividad física. En palabras más simples, busca responder a preguntas esenciales: ¿Qué significa aprender sobre el cuerpo? ¿De dónde viene ese conocimiento? A lo largo del tiempo, esta disciplina ha sido vista desde distintas perspectivas.

Donde el cuerpo es una máquina que debe ser perfeccionada, optimizada, como un auto al que se le hacen ajustes para correr más rápido o durar más tiempo. Este enfoque viene principalmente de la biomedicina y los deportes de alto rendimiento, y aunque ha sido útil, no cubre toda la riqueza que el cuerpo humano y el movimiento pueden ofrecer.

La Educación Física desde una perspectiva más holística, considerando que cada movimiento, cada juego y cada práctica nos enseña más de lo que a simple vista se puede medir. Esto es lo que busca

la epistemología en la Educación Física: no solo entrenar el cuerpo, sino también comprender cómo nos formamos como seres humanos a través del movimiento.

La epistemología de la Educación Física evoluciona dentro de un nuevo paradigma epistémico, situado en los problemas de epistemología comunes a las ciencias de la realidad, que se desvinculan de la forma modélica de concebir el conocimiento científico por la epistemología clásica sobre la base de un sistema rígido e inmutable en el que cada ciencia tendría su lugar propio, en donde no se admiten enlaces y reorganizaciones interdisciplinarias.

Bases Ontológicas

La ontología de la Educación Física de Calidad se refiere a la naturaleza esencial y al ser de la disciplina dentro del contexto educativo y social. Desde una perspectiva humanizada, se entiende como un área de estudio que va más allá del desarrollo físico y motor, a incluir también el cultivo de la mente, las emociones y las relaciones humanas.

Según la UNESCO (2015), la Educación Física de Calidad (EFC) se distingue de la Educación Física tradicional. Las principales diferencias radican en la frecuencia, variedad, inclusión y valor del contenido. La EFC promueve una educación horizontal y el desarrollo de habilidades integrales, mejoran los resultados educativos y las perspectivas de empleabilidad. Además, la EFC está vinculada a la salud integral, que incluye tanto el bienestar físico como el psicosocial. Esta modalidad apoya a los estudiantes en el desarrollo de habilidades físicas, sociales y emocionales, formando ciudadanos saludables, resilientes y socialmente responsables.

La EFC se concibe como una herramienta integral que promueve no solo el bienestar físico, sino también el desarrollo emocional, social y cognitivo de los individuos. Es un espacio donde los estudiantes no solo aprenden a moverse, sino también a interactuar con su entorno, a comprender su cuerpo, a valorar la salud y construir una identidad basada en el respeto y la colaboración en el desarrollo de la vida cotidiana y en tener hábitos saludables y positivos.

La EFC en la educación desempeña un papel importante en el aprendizaje transversal. Puede contribuir de manera única al aprendizaje de otras asignaturas y desarrollar aptitudes transferibles para apoyar el logro más allá del currículo (Ferreira et al., 2024). Desde el fomento de la comprensión de conceptos fundamentales en matemáticas y ciencias, hasta la promoción de la responsabilidad ambiental, incluyendo el impulso del entendimiento social, histórico y cultural.

La ontología es el estudio del ser y en la construcción del objeto de estudio se analiza la naturaleza del ser, es decir, la existencia y la realidad del rol que desempeñan los estudiantes cuando los profesores desarrollan los contenidos de Educación Física en cuanto a ser, sus posiciones... reconocer sus capacidades para ejecutar una actividad determinada, lo que impone un criterio de existencia bien concreto, que en el devenir educativo se construye a medida en que las experiencias indican la orientación que cada participante debe seguir (De Jesús y Antonio, 2023).

En este sentido, las implicaciones ontológicas emergen en las actividades realizadas en el aula, cuando los estudiantes llegan a comprender el valor y la humanidad de sus compañeros, así como el papel que desempeñan tanto en ese espacio como en ese momento. Al implementar una estrategia pedagógica en las clases, los profesores de

Educación Física guían a los estudiantes para que asuman las responsabilidades inherentes a cada disciplina. Si en estos procesos se reconoce y valora a cada persona, se está ante un ejercicio ontológico por excelencia.

La EFC es un tema que nos invita a reflexionar profundamente sobre el verdadero *ser* de esta disciplina en la vida educativa y social. La Educación Física no es simplemente un conjunto de actividades motrices. Su propósito va más allá de entrenar cuerpos. En su esencia, la Educación Física busca desarrollar integralmente a los estudiantes, trabajando tanto en su bienestar físico como en su capacidad para pensar críticamente, gestionar emociones y establecer relaciones saludables.

Desde nuestras perspectivas, una ontología de la EFC implica reconocer que el movimiento no es solo un ejercicio mecánico, sino una expresión del ser humano en toda su complejidad. Un maestro de calidad no solo enseña habilidades deportivas, sino que también promueve valores como el respeto, la inclusión, la cooperación y el esfuerzo. Esto es crucial, ya que a través de la Educación Física podemos cultivar actitudes y comportamientos que benefician no solo al individuo, sino también a la comunidad.

En este sentido, la EFC tiene que estar alineada con un enfoque que considere al estudiante en su totalidad. Cada actividad debe estar diseñada para que el alumno desarrolle tanto sus capacidades físicas como su carácter y su bienestar mental. Como educadores, debemos ser conscientes de la importancia de adaptar nuestras prácticas pedagógicas para atender las necesidades de todos, promoviendo la equidad y la inclusión. Esto significa que la educación física no puede ser vista como una disciplina marginal, sino como una parte fundamental del desarrollo humano.

8.2 Relación ontológicas y holísticas de la Educación Física de Calidad

En la educación física de calidad, las relaciones ontológicas y holísticas desempeñan un papel fundamental para comprender al ser humano en su totalidad y su interacción con el entorno. Ambos conceptos están estrechamente relacionados: uno se refiere al ser mismo, mientras que el otro describe cómo ese ser se desarrolla en su contexto y ambiente.

La es la disciplina que estudia el ser, entendido como una característica común a todas las entidades. Por su parte, la holística considera a cada sistema como un todo integrado, en el que sus partes están interconectadas.

La relación entre lo ontológico y lo holístico en la educación física de calidad destaca que:

- a) El ser humano no es solo un cuerpo que se ejercita, sino un ser completo, compuesto por mente, emociones y relaciones sociales.
- b) El desarrollo físico está intrínsecamente vinculado al crecimiento personal y social, tomando en cuenta las capacidades individuales y fomentando el bienestar integral.
- c) El objetivo final es formar individuos conscientes de sí mismos, de su entorno y capaces de participar activamente en la sociedad, siempre desde una perspectiva de bienestar integral.

Esta visión implica que la Educación Física no debe limitarse únicamente a mejorar el rendimiento físico, sino que debe ser una plataforma para el desarrollo completo y equilibrado del ser humano. Según Arnold (1979), la Educación Física debe centrarse no solo en la enseñanza de habilidades motrices, sino también en el fomento de la autoconciencia y el sentido del ser.

8.3 Información de los datos

El trabajo teórico basado en el análisis de datos tiene como objetivo desarrollar y validar teorías a partir de la observación sistemática de patrones y tendencias extraídas de grandes volúmenes de datos. En el contexto de la investigación moderna, este enfoque no solo facilita la interpretación de fenómenos complejos, sino que también permite formular y validar teorías de manera más rigurosa.

Según Hernández y Duana (2020), este tipo de investigación se apoya en el análisis estructurado de los datos, integrando principios estadísticos y metodológicos para interpretar los resultados de manera precisa. De este modo, se pueden identificar relaciones causales o correlacionales que contribuyen a un mejor entendimiento de fenómenos complejos y favorecen el avance en el conocimiento en diversas áreas del saber.

Los datos son conceptos que expresan una abstracción del mundo real, de lo sensorial, susceptible de ser percibido por los sentidos de manera directa o indirecta, donde todo lo empírico es medible. Partiendo de estas concepciones, el profesor Juan Cruceta, en el módulo I (Bases filosóficas de la Educación Física de Calidad) del Diplomado de Educación Física de Calidad en el Sistema de la República Dominicana, nos introdujo en el mundo de los análisis de datos, dándonos a conocer el programa SPSS.

El programa IBM SPSS Statistics proporciona análisis estadísticos avanzados para usuarios de todos los niveles de experiencia. Al ofrecer un conjunto integral de capacidades, proporciona una flexibilidad y una facilidad de uso superiores a las del software estadístico tradicional.

IBM SPSS es una herramienta muy popular para llevar a cabo análisis estadísticos en campos como las ciencias sociales, la salud, la

educación y el marketing. Su diseño amigable permite que tanto principiantes como usuarios avanzados puedan realizar análisis complejos multivariados. Se destaca por su capacidad para gestionar grandes conjuntos de datos y su amplia variedad de funciones estadísticas. Además, su compatibilidad con otras aplicaciones, como Excel, y con herramientas de visualización, la convierte en una solución flexible y eficaz para el análisis cuantitativo.

Tras explorar la aplicación, analizando tanto su funcionamiento como sus componentes y elementos, procedimos a revisar diferentes instrumentos de recolección de datos, como el CIEVA, IPAQ y PAQ-C. Entre estos cuestionarios, seleccionamos el CIEVA (Cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida del Alumnado), compuesto por 38 preguntas, de las cuales elegimos aquellas relacionadas específicamente con las prácticas de actividad física.

8.4. De la teoría a la práctica

Para llevar a cabo el procedimiento de aplicación del cuestionario de recolección de datos, se realizaron una serie de pasos previos que incluyeron:

- a) Selección del instrumento a aplicar, en este caso el cuestionario CIEVA.
- b) Solicitud de carta y permiso al centro educativo para poder realizar la aplicación del cuestionario.
- c) Cálculo del tamaño de la muestra utilizando la fórmula de Arias (2012), lo que permitió determinar el número adecuado de estudiantes a incluir en la muestra.

En el área de Educación Física se implicó el CIEVA para diagnosticar los niveles de actividad física extraescolar de los estudiantes. El objetivo principal fue obtener información detallada

sobre su participación en actividades físicas fuera del horario escolar. Gracias a los resultados obtenidos, se logró identificar a aquellos estudiantes que requerían mayor apoyo o estímulo para involucrarse en actividades físicas. Además, se pudieron reconocer patrones y tendencias en los grupos de estudiantes, considerando su contexto personal y social.

Antes de aplicar el cuestionario, se utilizó la fórmula de Arias (2012) para calcular el tamaño de la muestra, lo que resultó en una muestra de 330 estudiantes. Este cálculo fue fundamental para garantizar la validez y representatividad de los datos recolectados.

La fórmula utilizada para este cálculo es la siguiente:

$$n = \frac{N \cdot Z^2_c \cdot p \cdot q}{(N-1) \cdot e^2 + Z^2_c \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{Z^2_c \cdot p \cdot q}{e^2}$$

Luego de obtener la muestra, procedimos a aplicar el cuestionario de manera física con los estudiantes, lo que fue un proceso satisfactorio. Luego, insertamos los datos plasmados en la aplicación SPSS.

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Pérdidas	Columnas	Alineación
1	Centroeducativo	Cadena	22	0	Centro educativo	Ninguno	Ninguno	22	Izquierda
2	Curso	Cadena	16	0		Ninguno	Ninguno	16	Izquierda
3	Modalidad	Cadena	10	0		Ninguno	Ninguno	10	Izquierda
4	@1_Género	Cadena	11	0	1. Género	Ninguno	Ninguno	11	Izquierda
5	@2_1Pesoenlibras	Numérico	12	1	2. 1 Peso en libras	Ninguno	Ninguno	12	Derecha
6	@2_2EstaturaenPiesyPulgadas(E)	Numérico	12	2	2.2 Estatura en Pies y Pulgadas (E.) 5/6)	Ninguno	Ninguno	12	Derecha
7	@3_Añodenacimiento	Numérico	12	1	3 Año de nacimiento	Ninguno	Ninguno	12	Derecha
8	@4_Nacionalidad	Cadena	14	0	4. Nacionalidad	Ninguno	Ninguno	14	Izquierda
9	@5_Nivelacadémicodelpadre	Cadena	16	0	5. Nivel académico del padre	Ninguno	Ninguno	16	Izquierda
10	@5_1Nivelacadémicodelmadre	Cadena	16	0	5.1 Nivel académico de la madre	Ninguno	Ninguno	16	Izquierda
11	@6_1Profesiónuoficiodelpadreotutor	Cadena	46	0	6.1 Profesión u oficio del padre o tutor	Ninguno	Ninguno	46	Izquierda
12	@6_2Profesiónuoficiodelamadretutora	Cadena	75	0	6.2 Profesión u oficio de la madre o tutora	Ninguno	Ninguno	50	Izquierda
13	@7_1_Tupadretutorapracticaactividad...	Cadena	35	0	7. 1_Tu padre/tutor practica actividad física?	Ninguno	Ninguno	35	Izquierda
14	@7_1_Tumadretutorapracticaactividad...	Cadena	35	0	7. 1_Tu madre/tutora practica actividad física?	Ninguno	Ninguno	35	Izquierda
15	@8_1_Cómoeslapracticadeactividad...	Cadena	39	0	8_1_Cómo es la práctica de actividad física de la mayoría de tus a...	Ninguno	Ninguno	39	Izquierda
16	@9_1_Cuándoesestáscontusamistad...	Cadena	17	0	9_1_Cuándo estás con tus amistades, practicas alguna actividad f...	Ninguno	Ninguno	17	Izquierda
17	@10_1Normalmente_¿aquéhoras...	Cadena	22	0	10_1Normalmente, ¿a qué hora vas para cama? "Te acuestas"	Ninguno	Ninguno	22	Izquierda
18	@10_2Normalmente_¿aquéhoras...	Cadena	24	0	10_2Normalmente, ¿a qué hora te levantas?	Ninguno	Ninguno	24	Izquierda
19	@10_3Normalmente_¿aquéhoras...	Cadena	25	0	10_3Normalmente, ¿a qué hora te levantas?	Ninguno	Ninguno	25	Izquierda
20	@11_Durantelasemanam_¿dóndecom...	Cadena	56	0	11.Durante la semana, ¿dónde comes? [Desayuno]	Ninguno	Ninguno	50	Izquierda
21	@11_Durantelasemanam_¿dóndecom...	Cadena	56	0	11.Durante la semana, ¿dónde comes? [Merienda mañana]	Ninguno	Ninguno	50	Izquierda
22	@11_Durantelasemanam_¿dóndecom...	Cadena	56	0	11.Durante la semana, ¿dónde comes? [Comida]	Ninguno	Ninguno	50	Izquierda

Nota: Aquí visualizamos los datos ya insertados, con sus respectivas etiquetas y valores

A continuación, procedimos a calcular la frecuencia de los datos obtenidos, introduciendo la información correspondiente a nuestro tema de investigación, titulado Nivel de Actividad Física Fuera del Horario Escolar, con el objetivo de promover la actividad física más allá del entorno académico. En el cuestionario CIEVA, se incluyen dos preguntas específicas relacionadas con este tema, que son:

¿Después de la escuela/liceo/politécnico o en el fin de semana (en tu tiempo libre) qué días jugaste a juegos que implican movimiento, correr o saltar (el topado, saltar la cuerda, el pañuelo, etc.)?

¿Cuáles días jugaste deportes en un club o en la escuela fuera del horario escolar (béisbol, atletismo, gimnasia, baloncesto, voleibol, danza-ballet, judo, karate-taekwondo, patinaje, natación, ciclismo, etc.)?

Aunque las preguntas relacionadas con el nivel de actividad física fuera del horario escolar se aplicaron por días, durante el análisis de los datos recolectados decidimos expresarlos en minutos por semana. Esto se debió a la gran cantidad de tablas generadas por la aplicación SPSS. Para ello, sumamos los minutos correspondientes a cada día, lo que nos permitió obtener el total de minutos de actividad física realizados a lo largo de la semana.

De esta forma obtuvimos las tablas de frecuencias, que son las siguientes:

Tabla

Minutos por semana de juegos o movimientos

Entre 1 hora-1 hora y 30 minutos.	Entre 30 minutos-1 hora	Más de 1 hora y 30 minutos	Menos de 30 minutos	No hice esa actividad
--	--------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	------------------------------

Lunes	1	7	11	15	35
Martes	3	11	15	12	28
Miércoles	1	12	14	12	30
Jueves	5	8	12	16	28
Viernes	3	7	13	15	31
Sábado	2	4	13	8	42
Domingo	4	2	7	9	47

Tabla

Minutos por semana en entrenamiento o deportes

	Entre 1 hora-1 hora y 30 minutos.	Entre 30 minutos-1 hora	Más de 1 hora y 30 minutos	Menos de 30 minutos	No hice esa actividad
Lunes	2	5	9	9	44
Martes	4	3	14	9	39
Miércoles	2	4	10	10	43
Jueves	6	2	10	12	39
Viernes	4	2	14	9	40
Sábado	1	3	11	2	52
Domingo	1	2	8	3	55

Nota: Resultados obtenidos mediante el análisis de datos a través del software SPSS.

En las siguientes tablas presentamos el porcentaje de los datos expresados anteriormente en minutos por semanas:

Tabla

Porcentaje por semana de juegos o movimientos

	Entre 1 hora-1 hora y 30 minutos.	Entre 30 minutos-1 hora	Más de 1 hora y 30 minutos	Menos de 30 minutos	No hice esa actividad
Lunes	0.4	2.9	4.6	6.2	14.5
Martes	1.2	4.6	6.2	5.0	11.6
Miércoles	0.4	5.0	5.8	5.0	12.4
Jueves	2.1	3.3	5.0	6.6	11.6
Viernes	1.2	2.9	5.4	6.2	12.9
Sábado	0.8	1.7	5.4	3.3	17.4
Domingo	1.7	0.8	2.9	3.7	19.5

Fuente: Resultados obtenidos mediante el análisis de datos a través del software SPSS.

Los resultados muestran que, en términos generales, los estudiantes presentan una participación variada en actividades físicas a lo largo de la semana. El lunes y el jueves son los días con mayor porcentaje de estudiantes que realizan actividades de menos de 30 minutos (6.2% y 6.6%, respectivamente), mientras que el martes y el lunes tienen las cifras más altas en la categoría de más de 1 hora y 30 minutos, con 6.2% de participación. En cuanto a actividades de entre 30 minutos y 1 hora, los días con mayor porcentaje son el martes (4.6%) y el miércoles (5.0%). Por otro lado, los fines de semana muestran un aumento significativo en la inactividad, con 17.4% de los estudiantes sin realizar ninguna actividad física el sábado y un 19.5% el domingo. Esto resalta que, aunque hay una buena participación en actividades físicas durante los días laborales, los fines de semana son los días de mayor inactividad.

Tabla

Porcentaje por semana en entrenamiento o deportes

	Entre 1 hora-1 hora y 30 minutos.	Entre 30 minutos-1 hora	Más de 1 hora y 30 minutos	Menos de 30 minutos	No hice esa actividad
Lunes	0.8	2.1	3.7	3.7	18.3
Martes	1.7	1.2	5.8	3.7	16.2
Miércoles	0.8	1.7	4.1	4.1	17.8
Jueves	2.5	0.8	4.1	5.0	16.2
Viernes	1.7	0.8	5.8	3.7	16.6
Sábado	0.4	1.2	4.6	0.8	21.6
Domingo	0.4	0.8	3.3	1.2	22.8

Nota: Resultados obtenidos mediante el análisis de datos a través del software SPSS.

Los datos muestran que la actividad física relacionada con entrenamientos o deportes es menos frecuente en comparación con otras formas de ejercicio. El lunes es el día con mayor porcentaje de estudiantes dedicando más de 1 hora y 30 minutos a estas actividades, alcanzando un 3.7%, mientras que, en días como martes y miércoles, este porcentaje es ligeramente superior, con 5.8% y 4.1%, respectivamente. A pesar de estas cifras, la mayoría de los estudiantes realiza entrenamientos o deportes por menos de 30 minutos, especialmente los días de semana. Sin embargo, los fines de semana muestran una baja participación, con un 21.6% el sábado y un 22.8% el domingo, indicando que la mayoría de los estudiantes no realiza ninguna actividad deportiva durante esos días. Esto sugiere que, aunque hay algo de actividad durante la semana, especialmente los primeros días, la participación disminuye notablemente durante el fin de semana.

El bienestar físico de los estudiantes es un factor clave en su desarrollo integral, influyendo tanto en su rendimiento académico como en su calidad de vida. Sin embargo, mediante la recogida y análisis de datos realizado en el centro educativo Juan Ovidio Paulino revela una preocupante realidad: un bajo nivel de actividad física por parte de los estudiantes fuera del horario escolar. La recogida de datos anterior subraya la necesidad urgente de implementar un plan de mejora que fomente hábitos saludables y promueva un estilo de vida activo entre los jóvenes.

Como posible plan de mejora hemos creado una propuesta de una política pública educativa, que desarrollaremos más adelante, destacando que esta pretende abordar esta problemática mediante estrategias que incentiven la participación en actividades físicas, creando entornos favorables y accesibles dentro y fuera de la escuela. Se pretende fortalecer la conciencia sobre la importancia de la actividad

física en la vida cotidiana, para generar un impacto positivo a largo plazo en la salud de los estudiantes.

8.5 Propuesta de política pública

De manera dinámica en el contexto escolar, la Educación Física hace referencia a uno de los factores más importantes del desarrollo de los estudiantes; por ende, esto ayuda potencialmente a que los estudiantes tengan motivaciones tanto intrínsecas como extrínsecas a la práctica de una educación física de calidad, y no solo en este contexto, sino Más allá de las aulas; por ende, una política pública relacionada con esto dio inicio a una propuesta a desarrollar.

Identificación del problema

El sedentarismo en comparación con la falta de actividad física en los estudiantes fuera de los centros educativos se ha incrementado debido al uso excesivo de dispositivos electrónicos, la falta de espacios públicos accesibles y seguros para el ejercicio, y la posible falta de motivación de los padres o tutores. Esta tendencia contribuye a mayores tasas de obesidad y enfermedades cardiovasculares, subrayando la necesidad de fomentar estilos de vida más activos y saludables fuera del ámbito escolar.

Proyecto: Barrio Activo con el Deporte

El proyecto Barrio Activo con el Deporte propone varias actividades recreativas, en el sector de Bella Vista de la Ciudad de Santiago, una o dos veces por semana, donde participen adolescentes y adultos de forma gratuita y en su propio barrio.

El alto índice de sedentarismo y la falta de actividad física en los habitantes de este sector ha hecho que este proyecto dé prioridad a este segmento de la población. Por eso, el proyecto busca incentivar a la comunidad a practicar actividad física y juegos recreativos al menos 4 u

8 veces por mes. Donde diferentes organizaciones o entes del mismo entorno se hagan partícipes, proponiendo o cediendo diferentes instalaciones, que tengan las condiciones necesarias para llevar a cabo las actividades que se propongan. También que donen recursos que sirvan como material de apoyo para los juegos o actividades recreativas que se vayan a realizar en el programa del proyecto Barrio Activo con el Deporte.

También lograr que algunos entes deportivos locales o nacionales visiten uno que otro día los eventos y que sirvan también de promotores y motivadores en cuanto a la realización de actividad física fuera del horario escolar. Pues así, si los adultos se motivan a participar, los adolescentes se sentirán en libertad de hacerlo también.

Este proyecto se propone basado en que, según la OMS (2010), la actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Es decir que, si realizamos actividad física de manera continua por el tiempo mínimo recomendado por dicha organización, reducimos o prevenimos enfermedades de alto riesgo, tomando como ejemplo que las personas que tienen un estilo de vida sedentaria son más propensas a enfermedades crónicas. Son las más comunes cuando el organismo no realiza actividades físicas que también van de la mano con una alimentación poco saludable.

Además, la realización frecuente de actividad física favorece el funcionamiento cognitivo y tiene el potencial de demorar la aparición de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

De acuerdo a lo planteado, consideramos que la actividad física fortalece el cuerpo y la mente, algo que se vuelve más relevante a medida que envejecemos. Nos parece que a veces solo hace falta algo de motivación y voluntad para realizar actividad física, pues hay cosas muy

accesibles como caminar, correr o practicar yoga que pueden tener un impacto profundo en la salud cerebral. Es como una capa de protección contra enfermedades neurodegenerativas, que en muchos casos no tienen cura.

El simple hecho de realizar actividad física y mantenerse activo puede ayudar a preservar nuestras memorias y claridad mental en el futuro. Además, el ejercicio tiene un efecto inmediato en el estado de ánimo y bienestar emocional, lo que refuerza su valor más allá de la prevención de enfermedades. Podemos pensar que el movimiento es una forma de invertir en la salud mental y física a largo plazo.

Por tanto, los beneficios de practicar actividad de movimiento no solo se evidencian en el estado físico sino también en la salud mental y emocional. En los más pequeños, una actividad física regular acompañada de adecuados hábitos de nutrición también ayuda a prevenir problemas de sobrepeso.

8.6 Investigación científica en el contexto de la Educación Física de Calidad (EFC)

La investigación es un proceso metodológico que tiene como objetivo principal la producción y comprobación de nuevos conocimientos. En el contexto científico, este proceso se rige por el método científico, el cual proporciona un marco estructurado para la generación de conocimiento en diversas áreas, incluida la Educación Física. Este artículo tiene como objetivo analizar los diferentes tipos de investigación y su aplicación en la Educación Física, así como destacar la importancia de la sistematización y la educación basada en evidencias (EBE) en la mejora de la práctica educativa.

En el módulo 3, elaboramos un artículo científico siguiendo algunos de los pasos y estructuras fundamentales de este tipo de

trabajos, sustentado en los temas abordados a lo largo del módulo. Nuestro artículo se centró en una revisión bibliográfica y un análisis de la literatura científica disponible sobre los diferentes tipos y enfoques de investigación, así como su aplicación en la Educación Física. Para ello, utilizamos fuentes secundarias como libros, artículos académicos, revistas especializadas y publicaciones en el ámbito de las metodologías de investigación y la Educación Física, con el fin de ofrecer un enfoque integral sobre el tema.

Tipos y enfoques de investigación

La investigación científica se divide en varios tipos, cada uno con sus propias características y métodos:

- **Investigación descriptiva:** Este tipo de investigación se enfoca en describir fenómenos, situaciones o poblaciones sin intervenir ni modificar variables. Según Arévalo-Chávez et al. (2020), el objetivo de esta investigación es “conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de actividades, objetos, procesos y personas” (p. 171). En Educación Física, puede aplicarse para analizar hábitos deportivos o patrones de actividad física en poblaciones específicas.

Este tipo de investigación se centra en observar y describir los fenómenos tal como suceden sin alterar sus variables. Su objetivo es proporcionar una representación precisa y detallada de una situación, evento o población a partir de datos recopilados a través de observaciones, encuestas o entrevistas. Su objetivo es describir las características fundamentales de lo que se estudia, en lugar de explicar causas o efectos.

- **Investigación experimental:** Se centra en la manipulación de variables en un entorno controlado para observar sus efectos. Es común en estudios que evalúan la efectividad de intervenciones, como

programas de ejercicio físico. Arévalo-Chávez et al. (2020) “describen este tipo de investigación como la creación de situaciones controladas donde se prueba qué ocurre cuando una variable específica es manipulada” (p. 168).

Con la manipulación deliberada de una o más variables independientes y la observación de los cambios que esto provoca en las variables dependientes, la investigación experimental se centra en examinar las relaciones causa-efecto. Este método tiene como objetivo controlar las condiciones del experimento para que el investigador pueda evaluar el impacto directo de las intervenciones. Se utiliza con frecuencia en ambientes controlados para garantizar que los resultados sean atribuibles a las variables manipuladas al mismo tiempo que se eliminan las influencias externas.

- Investigación cuantitativa: el “enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (Hernández et al.2014,p.4).

- Investigación cualitativa: Según Hernández et al.(2014) el “enfoque cualitativo utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (p.7)

La investigación cualitativa explora y comprende fenómenos utilizando datos no numéricos, como observaciones, entrevistas y textos, con el objetivo de comprender la profundidad y complejidad de las experiencias humanas. Se enfoca en interpretar percepciones y significados.

Sistematización de la investigación

La sistematización es un proceso fundamental en la investigación, ya que facilita la organización y el análisis crítico de la información.

Según Hernández et al. (2014), la sistematización no solo organiza y reconstruye los datos, sino que también permite identificar patrones y relaciones subyacentes en los procesos investigados, lo que contribuye a una comprensión más profunda y contextualizada de los fenómenos estudiados.

La sistematización de la experiencia produce un nuevo conocimiento, un primer nivel de conceptualización a partir de la práctica concreta, que a la vez posibilita su comprensión; apunta a trascenderla, a ir más allá de ella misma. En este sentido, nos permite abstraer lo que estamos haciendo en cada caso particular y encontrar un terreno fértil donde la generalización sea posible.

Llevándolo al contexto del área de Educación Física, la investigación es importante para crear un cuerpo de conocimiento organizado y fácilmente accesible que beneficie tanto a los investigadores como a los docentes. Esta práctica ayuda a identificar tendencias, problemas y buenas prácticas que mejoran el proceso de enseñanza-aprendizaje. También se logra una mayor integración entre la teoría y la práctica al establecer un marco sistemático. Esto facilita la implementación de estrategias pedagógicas más efectivas. Por el contrario, ayuda a adaptar el currículum a las necesidades cambiantes de los estudiantes y a los avances en el deporte y la Educación Física a través de la reflexión crítica.

Método sistemático

La sistematización de una experiencia es un proceso reflexivo y analítico que busca organizar, interpretar y compartir el conocimiento que se obtiene de una experiencia específica. La sistematización parte de la práctica misma, tomando como punto de partida las acciones y resultados que emergen en un contexto determinado, a diferencia de la

investigación tradicional, que se enfoca en descubrir o validar conocimientos a partir de teorías preestablecidas.

Este proceso implica no sólo una reconstrucción cronológica de los hechos, sino también la identificación de aprendizajes significativos, logros, desafíos y componentes clave que permiten convertir la experiencia en conocimiento útil y aplicable. La sistematización ayuda a comprender mejor las dinámicas involucradas y hace que las experiencias personales sean útiles para la mejora continua, la toma de decisiones y la transferencia de conocimientos a otros contextos similares.

En esencia, la sistematización transforma las experiencias, tanto individuales como colectivas, en fuentes valiosas de aprendizaje y mejora, más allá de ser simples recuerdos o acciones aisladas. Este proceso permite a los docentes abordar temas y estudios que puedan servir como apoyo y base sólida para el ejercicio de su disciplina. La sistematización se lleva a cabo a través de un proceso estructurado que incluye los siguientes pasos: formular preguntas, buscar y recolectar evidencias, evaluar la información obtenida y, finalmente, aplicar los resultados a la práctica educativa.

Líneas de investigación en Educación Física

En el ámbito de la Educación Física, la investigación se centra en analizar diversos aspectos de la realidad, como las prácticas deportivas y su impacto en la salud física y emocional. Según Torres (1999), este campo de estudio no solo abarca el desarrollo físico, sino también las dimensiones psicológicas, sociales y morales del individuo.

Las líneas de investigación en Educación Física cubren una amplia variedad de temas clave, con el objetivo de mejorar tanto la enseñanza como la práctica de la actividad física. Una de las principales áreas de estudio es la pedagogía, que se enfoca en cómo los educadores

pueden optimizar sus métodos de enseñanza y motivar a los estudiantes a adoptar hábitos de vida activos. Además, se investiga el impacto de la actividad física en la salud y el bienestar, analizando sus efectos en el desarrollo físico, mental y social de niños y jóvenes, así como su relación con problemas como el sedentarismo, la obesidad infantil y la salud cardiovascular. Otra línea relevante es la investigación sobre el rendimiento deportivo, que se concentra en técnicas de entrenamiento, biomecánica y fisiología del ejercicio, con el fin de mejorar el rendimiento atlético en contextos tanto escolares como profesionales.

El área de la inclusión desempeña un papel crucial al investigar cómo adaptar la actividad física para estudiantes con discapacidades y promover entornos más inclusivos. Por otro lado, la psicología del deporte se enfoca en estudiar cómo los factores emocionales y cognitivos, como el trabajo en equipo, la motivación y la autoestima, afectan la participación y el disfrute en la Educación Física. Estas líneas de investigación no solo tienen como objetivo mejorar la calidad de la enseñanza en este campo, sino también fomentar una sociedad más activa y saludable.

La investigación científica es clave para el avance del conocimiento en todas las disciplinas, incluida la Educación Física. La aplicación de diversas metodologías de investigación permite abordar los fenómenos desde distintas perspectivas, lo que enriquece nuestra comprensión y favorece el desarrollo de nuevas prácticas educativas. La sistematización de la información y la adopción de la evidencia basada en la experiencia (EBE) son esenciales para la mejora continua de la calidad educativa, asegurando que las decisiones en el aula se tomen sobre la base de datos sólidos. Este enfoque no solo beneficia a los docentes, sino también a los estudiantes, al ofrecerles una educación más efectiva y adaptada a sus necesidades.

El análisis de los diferentes tipos de investigación muestra que cada enfoque tiene su lugar en el ámbito educativo, según los objetivos del estudio. La combinación de metodologías cualitativas y cuantitativas puede ofrecer una visión más completa de los fenómenos investigados, especialmente en el campo de la Educación Física, donde se busca el desarrollo integral del estudiante. La implementación de la EBE en este campo es crucial para asegurar que las prácticas docentes estén respaldadas por evidencia científica, lo que, a su vez, mejora la calidad educativa y promueve un desarrollo más equilibrado y efectivo de los estudiantes.

Por otro lado, la investigación aplicada permite traducir los resultados obtenidos en intervenciones prácticas que optimicen los procesos de enseñanza y aprendizaje. Este enfoque tiene un impacto directo en la adaptación de programas educativos a las necesidades específicas de los estudiantes, considerando tanto sus características individuales como el contexto en el que se desarrollan. De esta manera, la investigación no solo contribuye a la mejora de las prácticas pedagógicas, sino que también juega un papel clave en la creación de entornos de aprendizaje más inclusivos y dinámicos.

REFERENCIAS

- Arévalo-Chávez, P., Cruz-Cárdenas, J., Guevara-Maldonado, C., Palacio-Fierro, A., Bonilla-Bedoya, S., Estrella-Bastidas, A., Guadalupe-Lanas, J., Zapata-Rodríguez, M., Jadán-Guerrero, J., Arias-Flores, H., & Ramos-Galarza, C. (2020, 30 diciembre) *Actualización en metodología de la investigación científica*. <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1686>
- Arias, F. G. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. (6ta.ed.) República Bolivariana, Venezuela: Fideas G. Arias Odón. Benítez, G. (2007). El proceso de enseñanza – aprendizaje: el acto didáctico. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8929/Elproceso_deensenanza.pdf

- Campillo Labrandero, et al. (2019). *[una experiencia de formación: La educación basada en evidencias]*. Revista digital universitaria (UNAM). https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v20_n6_a6_Una-experiencia-de-formaci%C3%B3n-la-Educaci%C3%B3n-basada-en-evidencias.pdf
- De Jesús, P., & Antonio, B. (2023). *Educación física y sus implicaciones ontológicas en la concepción sociocrítica de la comunidad estudiantil del politécnico Padre Fantino* (Doctoral dissertation, Universidad abierta para adultos. Escuela de Postgrado). <https://190.122.99.186/handle/123456789/2369>
- Del Estado de Hidalgo, U. A. (s. f.). Vista de Técnicas e instrumentos de recolección de datos. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/6019/7678>
- Ferreira, L. M. P., Cruz, V. A. V., García, S. R. P., Polanco, J. J. P., & Cáceres, A. R. T. (2024). Nivel de apropiación de las competencias fundamentales en los estudiantes adolescentes del municipio de Licey al Medio, Santiago. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 7606-7621. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14170
- Ferreira, L. M. P., Ureña, J. L. A., & Gutiérrez, J. F. C. (2023). Influencia de los agentes sociales en la práctica de actividad física en el tiempo libre de los adolescentes escolares. *Dominio de las Ciencias*, 9(2), 2700-2713. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3578>
- García, C. M., & González-Jurado, J. A. (2017). Impacto de la inactividad física en la mortalidad y los costos económicos por defunciones cardiovasculares: evidencia desde Argentina. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 41, e92. <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2017.v41/e92>
- Hernández Mendoza, S., & Duana Avila, D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Boletín Científico De Las Ciencias Económico Administrativas Del ICEA*, 9(17), 51-53. <https://doi.org/10.29057/icea.v9i17.6019>

Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, L. (2014). Metodología de la investigación (6a. ed.). Distrito Federal, México: McGraw-Hill.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill

IBM SPSS Statistics, (s. f.). Obtenga acciones estratégicas a partir de sus conocimientos sobre datos. <https://www.ibm.com/es-es/products/spss-statistics>

Jara, O. (2009). *[La sistematización de experiencias]*. Revista Perspectivas.

Lisboa, J. L. C. (2018). Investigación cualitativa: fundamentos epistemológicos, teóricos y metodológicos. *Vivat Academia*, 69-76
Bunge, M. (2002). *[La investigación científica, su estrategia y su filosofía]*. Siglo veintiuno editores.
<https://doi.org/10.15178/va.2018.144.69-76>

Luis Miguel Pacheco Ferreira, José Luis Arias Ureña, & Juan Francisco Cruceta Gutiérrez.

Manchola-González, J., Bagur-Calafat, C., & Girabent-Farrés, M. (2017). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 17(65), 139-152. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54250121009.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). Directrices de la OMS sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años. <https://doi.org/10.37774/9789275321836>

UNESCO (2015). Educación Física de Calidad. Ediciones UNESCO Digital. <https://www.unesco.org/es>

Unicef, (2019). La actividad física en niños, niñas y adolescentes [archivo PDF] <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>

World Health Organization: WHO. (2024, 26 junio). *Actividad física*.
<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

Zhang-Xu, A., Vivanco, M., Zapata, F., Málaga, G., & Loza, C. (s. f.).
Actividad física global de pacientes con factores de riesgo cardiovascular aplicando el “International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)”.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2011000300005#:~:text=El%20International%20Physical%20Activity%20Questionnaire,entre%2015%20y%2069%20a%C3%B1os.

CONCLUSIONES

Desde la experiencia académica desarrollada en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina y en el marco del Diplomado en Educación Física de Calidad (EFC) en el sistema educativo de la República Dominicana, se han identificado conclusiones fundamentales que destacan la importancia de integrar esta disciplina en todos los niveles educativos.

Es imprescindible incorporar la EFC de manera estructurada en el currículo escolar, promoviendo el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes. Este enfoque contribuye a la adopción de estilos de vida activos y saludables, impactando positivamente tanto en su desempeño académico como en su calidad de vida.

La EFC desempeña un elemento clave en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, como la comunicación, el liderazgo, la cooperación y el trabajo en equipo. Estas competencias no solo enriquecen el crecimiento personal de los estudiantes, sino que también potencian su futuro desempeño profesional. De igual manera, la actividad física regular contribuye a reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo una mejor salud emocional y un estado de ánimo positivo.

Resulta fundamental diseñar programas educativos inclusivos que fomenten hábitos saludables, combinando la actividad física con la educación nutricional. Estos programas deben considerar las diversas capacidades y habilidades de los estudiantes, garantizando una experiencia equitativa para todos. Al mismo tiempo, es imprescindible realizar inversiones significativas en la construcción y mantenimiento

de instalaciones deportivas y en la provisión de materiales adecuados para fomentar una participación activa y diversificada.

La EFC, además de sus beneficios físicos, mejora las capacidades cognitivas de los estudiantes, incrementando su atención, concentración y rendimiento académico general. Este impacto positivo resalta la importancia de implementar estrategias que vinculen la actividad física con el aprendizaje en otras áreas del conocimiento, promoviendo una educación integral.

Desde una perspectiva social, inculcar valores y hábitos saludables desde la infancia contribuye a establecer estilos de vida activos que perduran en el tiempo, lo cual beneficia a los individuos y ejerce un impacto significativo en la salud pública, ayudando a prevenir problemas relacionados con la inactividad física.

Los hallazgos presentados en el diplomado ofrecen una base sólida para el desarrollo de políticas educativas que prioricen la EFC como eje central en el desarrollo integral de los estudiantes. En tal sentido, es fundamental que las autoridades educativas reconozcan el valor de esta disciplina en la formación académica y personal, fomentando su implementación mediante la colaboración entre la academia, expertos y responsables de políticas públicas.

Asimismo, la capacitación continua a docentes de Educación Física se convierte en un pilar esencial para garantizar la implementación de metodologías innovadoras y adaptadas a las necesidades de los estudiantes. Esta formación asegura que los profesores estén preparados para proporcionar experiencias educativas enriquecedoras y significativas.

Para promover y masificar la EFC en el sistema educativo nacional, es necesario desarrollar campañas de concienciación que resalten sus múltiples beneficios para la salud, el bienestar y el

aprendizaje, reafirmando la importancia de una EFC en el sistema educativo dominicano como un elemento transformador para el desarrollo integral de las generaciones futuras.

SOBRE LOS AUTORES



miguel.bennasar@isfodosu.edu.do
<https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>
<https://scholar.google.es/citations?user=SsQtJhIAAAA&hl=es&oi=ao>
<https://www.researchgate.net/profile/Miguel-Bennasar-Garcia>
<https://www.linkedin.com/in/miguel-israel-bennasar-garc%C3%ADa-9560a6215/>

Postdoctorado en el Programa: Políticas Públicas y Educación, UNEY, Venezuela. Doctor en Ciencias de la Educación, ULAC, Venezuela. Doctorante en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, UPEL, Venezuela. Magíster en Educación, Mención: Enseñanza de la Educación Física, UPEL, Venezuela. Profesor, Especialidad: Educación Física, Deporte y Recreación, UPEL, Venezuela. Docente de Educación Física e Investigador, ISFODOSU, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM), República Dominicana. Coordinador de la Maestría en Educación Física Integral, ISFODOSU, RLNNM. Coordinador del Diplomado en Educación Física de Calidad, ISFODOSU, RLNNM, República Dominicana, Coordinador e Investigador del Grupo y Semillero de Investigación Educación Física y Salud, ISFODOSU, RLNNM. Autor de artículos científicos, libros, capítulos de libro, proyectos de investigación y de innovación docente. Miembro de la Carrera Nacional de Investigadores, República Dominicana, Miembro de Comité Científico Internacional y Consejo Editorial de revistas arbitradas e indexadas, nacional e internacional. Miembro del Comité de Investigación del RLNNM. Conferencista y Ponente en eventos de carácter nacional e internacional.



juan.cruceta@isfodosu.edu.do

<https://orcid.org/0000-0003-0411-3427>

https://scholar.google.es/citations?view_op=new_profile&hl=es

Magíster en Gestión de la Educación Física y el Deporte -UASD, República Dominicana. Licenciado en Educación Física -ISFODOSU, República Dominicana. Coordinador del Área de Educación Física, Recinto RLNNM, República Dominicana. Investigador del Grupo y Semillero de Investigación Educación Física y Salud, ISFODOSU, RLNNM. Autor de artículo científico, y proyecto de investigación. Ponente en eventos de carácter nacional e internacional.



epifania.mariano@isfodosu.edu.do

<https://orcid.org/0000-0003-3268-9044>

Magister en Formación Inicial para el Cambio en la Práctica Pedagógica (Magister en Formación de Formadores) en el Instituto Superior de Formación Docente Salomé (ISFODOSU) con la Universidad de Barcelona, España. Especialista en Planificación y Gestión de Centros Educativos en la Universidad Tecnológica del Cibao Oriental (UTECO). Estudios Superiores en Educación Física en el Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), Recinto Educación Física (actualmente Eugenio María de Hostos). Licenciada en Educación Básica en la Universidad Tecnológica del Cibao Oriental (UTECO). Profesorado en Educación Básica en la Universidad Tecnológica del Cibao Oriental (UTECO). Autora de artículo académico.



ricardo.garcia@isfodosu.edu.do

<https://orcid.org/0000-0002-6302-5024>

https://scholar.google.com/citations?view_op=new_articles&hl=es&imq=Ricardo+Garc%C3%ADa+Quezada#

Doctorado en Educación Física, Deporte y Recreación Magíster Profesionalizante en Gestión de la Educación Física y Deportes. Universidad Autónoma de Santo Domingo, República Dominicana. Magíster Profesionalizante en Formador de Formadores de Docentes para la Educación Básica, Universidad Autónoma de Santo Domingo, República Dominicana. Máster en Gestión de Información, La Cátedra de la Unesco. Gestión de Información en las Organizaciones y la Universidad de la Habana, Cuba. Máster Universitario en Gestión de Información. Universidad de Murcia, España. Magíster en: Educación Física Integral. Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña República Dominicana. Licenciado en Educación Física. Instituto de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana. Investigador del Grupo y Semillero de Investigación Educación Física y Salud, ISFODOSU, RLNNM. Ponente en eventos de carácter nacional e internacional.



rudy.lopez@isfodosu.edu.do

<https://orcid.org/0000-0002-5671-2061>

<https://fondby.com/2w1h>

Doctorado en Educación Física, Deporte y Recreación. Maestría en Formación De Formadores. Universidad de Barcelona-Instituto Superior de Formación Docente Salome Ureña (ISFODOSU), República Dominicana. Maestría Profesionalizante en Pedagogía de la Educación Física CURSA – Universidad Autónoma de Santo Domingo, República Dominicana. Profesor de Educación Superior de Educación Física. ISFODOSU, República Dominicana. Diplomado de Educación Física. Instituto Superior de Formación Docente Salome Ureña, Recinto Luis Núñez Molina, República Dominicana. Licenciado en Educación Física. ISFODOSU, República Dominicana. Maestría en: Educación Física Integral, ISFODOSU. Investigador del Grupo y Semillero de Investigación Educación Física y Salud, ISFODOSU, RLNNM. Autor de artículo científico, y proyecto de investigación. Ponente en eventos de carácter nacional e internacional.



luis.pacheco@isfodosu.edu.do

<https://orcid.org/0000-0002-5153-0816>

<https://scholar.google.es/citations?user=74WROrcAAAAJ&hl=es>

Doctor en Educación Física, Deporte y Recreación. Magíster en Educación Física Integral-Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), Santo Domingo, República Dominicana. Magíster en Educación Física y el Deporte-Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD), Santo Domingo, República Dominicana. Licenciado en Educación Física-ISFODOSU, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM), República Dominicana. Investigador del Grupo y Semillero de Investigación Educación Física y Salud, ISFODOSU,RLNNM. Autor de artículos científicos, y proyecto de investigación. Conferencista y Ponente en eventos de carácter nacional e internacional.



denissealmonte23@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8655-4148>

<https://scholar.google.es/citations?user=Fmtqh6gAAA&hl=es>

Licenciada en Educación Física, ISFODOSU, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM), República Dominicana. Docente del área de Educación Física desde agosto del 2024 en la escuela primaria Emilio Prud-Homme, sector Juanita, municipio de los Alcarrizos, Santo Domingo. Participante de seminarios y diplomados en el área de informática, valor a ser y Educación Física y la salud.



joserafael9909@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4915-8645>
<https://scholar.google.es/citations?hl=es&user=YpI5j6AAAAAJ>

Licenciado en Educación Física, del Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana. Investigador del Grupo de Investigación Educación Física y Salud (GIEDUFIS) ISFODOSU, RLNNM. Ponente en Congresos y Seminarios de Buenas Prácticas. Ponente en la X Semana Internacional de Ciencia, Tecnología e Innovación 2023, en la Universidad Francisco de Paula Santander, Cúcuta, Norte de Santander, Colombia. Autor del artículo; Actividades físico-deportivas en tiempos de Covid-19: Escenarios emergentes para el aprendizaje en la asignatura Atletismo II.



oliverjose210@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3967-0135>

<https://scholar.google.es/citations?user=XahUkIsA AAAJ&hl=es>

Licenciado en Educación Física, del Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana.

Docente del Colegio Organización y Método (O y M) moca



edgarandrespolancoramos@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6869-4262>

<https://scholar.google.es/citations?user=htfEbCAA AAAJ&hl=es>

Licenciado en Educación Física, ISFODOSU, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM), República Dominicana. Docente del área de Educación Física desde septiembre del 2024 en la escuela primaria Salustina Bans Batista, sector Pastor Abajo, municipio de Santiago de los Caballeros. Participante de diplomados en el área de informática, valor a ser e Inglés Para Docente.



franyelivalerio@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3591-692X>

Licenciada en Educación Física egresada del Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU). República Dominicana. Labor docente: en la actualidad laboro en el Centro Educativo Fernando Miguillón como docente de Educación Física, perteneciente al Distrito Educativo 14-03, Rio San Juan, Regional 14 Nagua.



winderulloaguaba@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2928-5973>

<https://scholar.google.es/citations?user=htfEbcAAA&hl=es>

Licenciado en Educación Física, ISFODOSU, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM), República Dominicana. Docente en el área de Educación Física desde septiembre del 2024, en la escuela Primaria Francisco Alberto Caamaño Deñó, sector La Otra Banda (Billa Liberación), municipio de Santiago de los Caballeros. Participante de diplomados en el área de informática, valor a ser e Inglés Intensivo para Docentes.



carlosindalecio@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-3619-1329>

Licenciado en Educación Física. Magíster en Gestión de la educación física y Deportes. Magíster en gestión de tecnología educativa. Participación en el congreso iberoamericano de educación física retos paradigmas y la nueva normalidad. Técnico en la Regional de Educación 08, en Santiago, República Dominicana.



angelajejan2010@gmail.com
<https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0006-4563-9141>

Licenciada en Educación Física. Diplomado en Educación Física de Calidad de la República Dominicana. Instituto de Formación Docente Salome Ureña (ISFODOSU),



elvinvidal83@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-2974-5185>
<https://scholar.google.es/citations?hl=es&user=FIeHkVUAAAAJ>

Licenciado en Educación Física y el deporte -UASD, actual mente cursa el sexto semestre de la Licenciatura en Educación Mención Orientación Académica(UASD- Santiago).

Diplomado en educación física de calidad de la República Dominicana. Instituto de Formación Docente Salome Ureña (ISFODOSU), Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (LNNM).



oneiry@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-4675-8110>

<https://scholar.google.es/citations?user=364DIuSPwMC&hl=es>

Licenciado en educación física y el deporte en Universidad Autónoma De Santo Domingo (UASD). Diplomada en Educación Física de Calidad de la República Dominicana. Maestra de Educación Física en el Centro Educativo Juan Emilio Bosch Gaviño.



jr1296306@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-2536-3477>

<https://scholar.google.es/citations?user=Qi7kamoAAA&hl=es>

Licenciatura en Educación matemática y física, O&M de Santiago. Diplomado en Educación Física de Calidad, ISFODOSU.



ss385467@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-4964-1943>

<https://scholar.google.es/citations?user=Qi7kamoAAA&hl=es>

Máster en Gestión de la Educación Física y el Deporte. Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD) / San Francisco de Macorís. Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD) / Bonao. Profesora en el Politécnico Gastón Fernando Deligne / Constanza. Diplomado en Educación Física de Calidad, ISFODOSU.



andy01duran28@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7471-6349>

<https://scholar.google.es/citations?user=VfUt98wAAA&hl=es>

Licenciado en Educación Física del Instituto de Formación Docente Salome Ureña (ISFODOSU), Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (LNNM). Docente del área de Educación Física del colegio Jardín de la Infancia ubicado en la Calle 1A 19a, Santiago de los Caballeros, República Dominicana.



cristhianrodriguez191183@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-3033-8001>

<https://scholar.google.es/citations?use=KkgjvXYA-AAAJ&hi=es>

Licenciado en Educación Física, Instituto de Formación Docente Salome Ureña, República Dominicana (ISFODOSU). Diplomado en Educación Física de Calidad de la República Dominicana. Docente de Educación Física en el centro educativo María Mercedes Castillo Cruz. Diplomado en gestión educativa, Ministerio de Deportes de la República Dominicana.



winstonarias90@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-8830-517X>

https://scholar.google.es/citations?hl=es&user=NZGoTGsAAAAJ&view_op=list_works&sortby=title

Licenciado en Educación Física en el Instituto de Formación Docente Salomé Ureña, (ISFODOSU) Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana. Diplomado en Informática para el Uso de las TIC'S en Educación Inicial Contextualizando en los Rincones Tecnológicos. Diplomado en Competencias Digitales e Innovación Docente. Participante del Diplomado en Educación Física de Calidad en el Sistema Educativo de la República Dominicana. Participación en la Primera Cumbre Internacional de Recreación, Juegos y Tiempo Libre.



denisdcastillo01@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-9528-8364>

<https://scholar.google.es/citations?user=UZrQ-mEAAAAJ&hl=es>

Licenciada en Educación Física, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña ISFODOSU (2023), Licey, Santiago de los Caballeros, RD. Diplomado en Formación en tecnología educativa, Instituto Superior de Formación Docente Salome Ureña, ISFODOSU. Taller Valora Ser, educación para la vida, Neuroética aplicada a la Educación, Instituto Superior de Formación Docente Salome Ureña, ISFODOSU. Diplomado Intensivo de Inglés para Docentes, Instituto Superior de Formación Docente Salome Ureña, ISFODOSU. Participante en el Diplomado de Educación Física de Calidad del Sistema Educativo en la República dominicana, ISFODOSU.



mariabrito0426@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-3021-2196>

Licenciada en Educación Física, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña ISFODOSU, Licey, Santiago de los Caballeros, RD. Docente en la escuela Huellas de Alegrías.



yamelisjimenez27@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4138-8991>

<https://scholar.google.com/citations?user=LeE2FUEAAAAJ&hl=es>

Licenciada en Educación Física, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña ISFODOSU, Licey, Santiago de los Caballeros, RD.



eddyadames03@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-4714-3633>

https://scholar.google.es/citations?view_op=new_profile&hl=es

Licenciatura en Educación Básica por la Universidad Fernando Arturo Meriño (UAFAM). Docente de Educación Física en el Ministerio de Educación, en el Centro Educativo Pinar Quemado. Participación en talleres y diplomados en el área de Educación Física.



juanmanuelpiromero419@issu.edu.do

<https://orcid.org/0009-0000-3788-5728?lang=es>

<https://scholar.google.es/citations?user=vTVV2ckAAA&hl=es>

Licenciado en educación para el desarrollo sostenible, Universidad Agroforestal Fernando Arturo De Meriño. Licenciado en Educación Básica, Universidad Agroforestal Fernando Arturo De Meriño. Diplomado monitor deportivo en baloncesto, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña. Revalida entrenador de baloncesto, Federación dominicana de baloncesto (FEDOMBAL).



leidylaura.ramos@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-8407-751X>

<https://scholar.google.com/citations?hl=es&user=T-FQbkAAAAJ>

Licenciada en Educación Física del nivel Básico, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, 2017. Participante en el Diplomado de Educación Física de Calidad del Sistema Educativo en la República Dominicana, ISFODOSU

.....

Módulo Inicial. Dr. Miguel Israel Bennasar García
Sábado 6-4-2024: La investigación en Educación Física de Calidad y su
clasificación en el contexto educativo





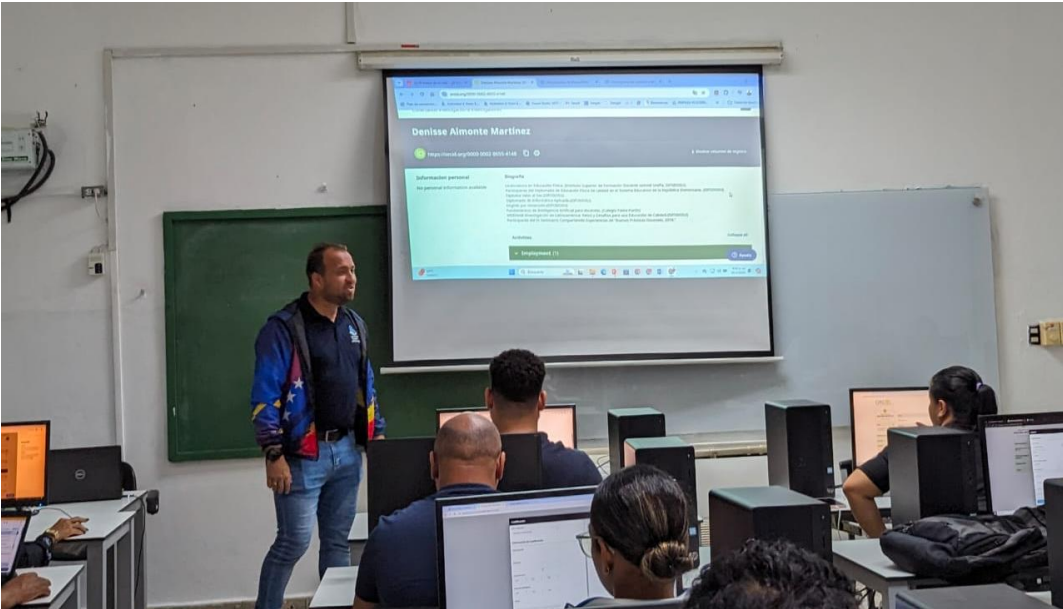
Sábado 13-4-2024: Generación de ORCID y Google Académico







Sábado 20-4-2024: Redacción Científica / Normas APA 7ma edición








Cómo redactar el informe científico en educación?

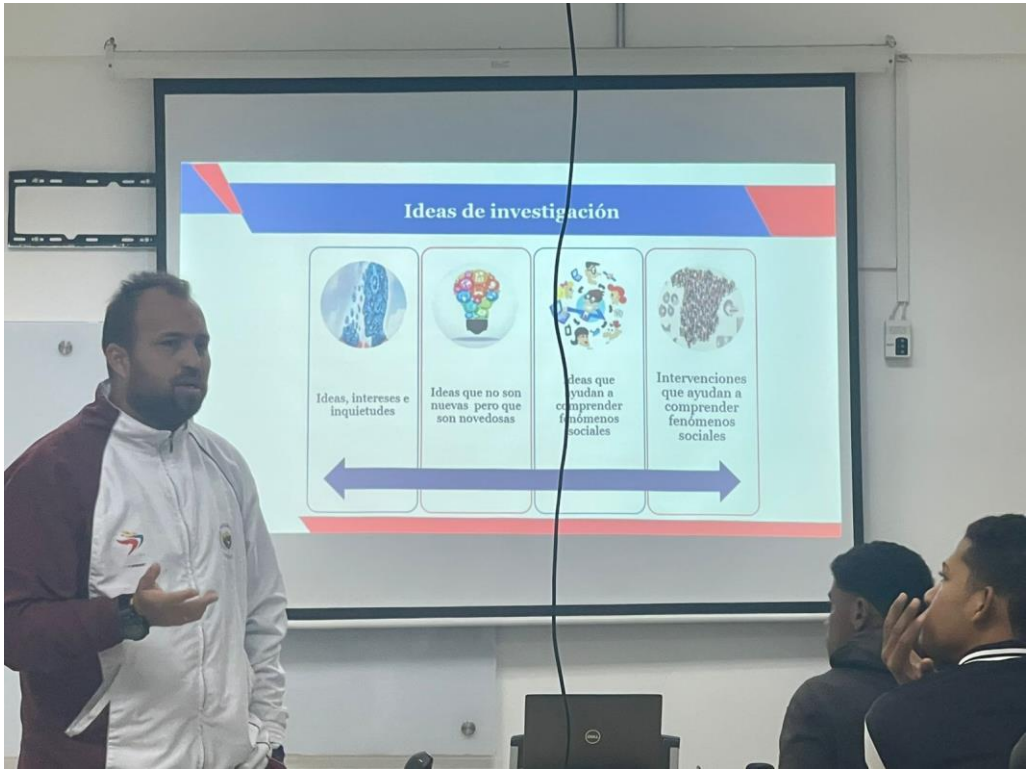
Para su redacción se sugieren seguir las siguientes recomendaciones:

- Utilizar un lenguaje formal.
- Hacer uso de esquemas de presentación.
- Precisar los nudos críticos y principales hallazgos.
- Compilar el recorrido investigativo.
- Destacar los aportes que se deducen en materia educativa.



Sábado 27-4-2024: Promoción de Estilos de Vida Saludable

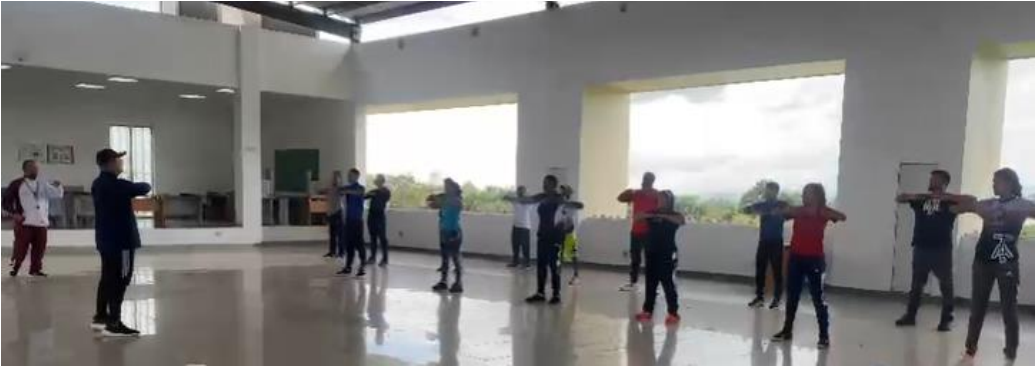




















Módulo 1. Juan Francisco Cruceta Gutiérrez, M.A.

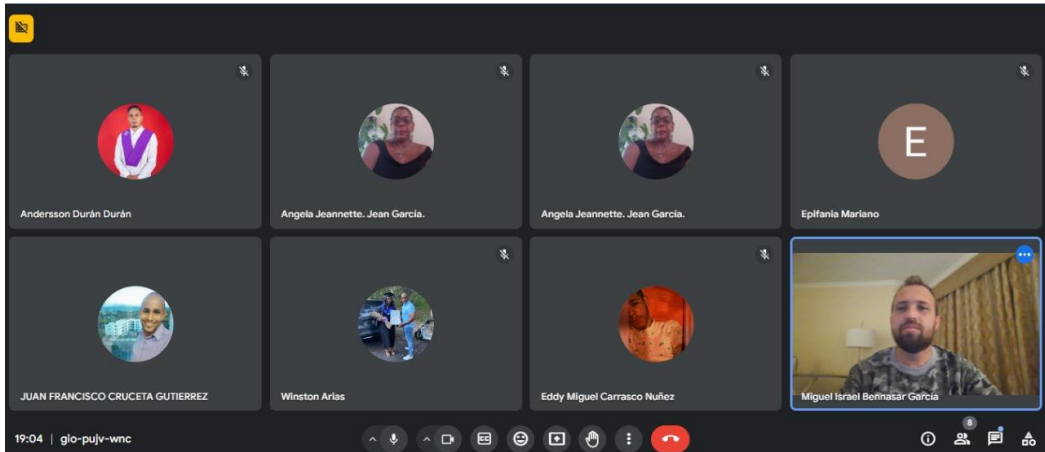
Actividades en aula





Módulo 1. Juan Francisco Cruceta Gutiérrez, M.A.

Actividades en aula





Evidencias en la plataforma

Módulo 2. Epifanía De Los Reyes Mariano Burgos, M.A.

Actividades en aula





Evidencias en la plataforma

The screenshot shows a mobile application interface for 'EDUCACIÓN PERMANENTE'. The top status bar displays the time 5:49, LTE signal, and 100% battery. The browser address bar shows 'tinua.isfodosu.edu.do'. The navigation menu includes 'Página Principal', 'Área personal', 'Mis cursos', and 'Más'. The main content area is titled 'Análisis e interpretación de políticas públicas e institucionales' and includes a description of public policies, a list of tasks, and a table showing the delivery status.

Apertura: sábado, 8 de junio de 2024, 08:00
Cierre: domingo, 16 de junio de 2024, 23:59

Las políticas públicas, son los proyectos/actividades que un Estado diseña y gestiona, a través de un gobierno y una administración pública, con fines de satisfacer las necesidades de una sociedad.

También se pueden entender como las acciones, medidas regulatorias, leyes y prioridades de gasto sobre un tema, promulgadas por una entidad gubernamental.

Para entrar en el mundo de las políticas públicas te invito a realizar las siguientes tareas:

- Tarea 1. Crea una definición política públicas.
- Tarea 2. Elige una corriente teórica de la cual estás de acuerdo y realiza una reflexión de porque tu elección.
- Tarea 3. Características de las políticas públicas.
- Tarea 4. Análisis, interpretación y reconocimiento de diferentes políticas educativas e institucionales.

Estado de la entrega	Todavía no se han realizado envíos
Estado de la calificación	Sin calificar
Tiempo restante	La Tarea está retrasada por: 1 día 17 horas

Actividad previa
Recursos de Aprendizaje de la Unidad 1

Contáctanos
Contactar con el soporte del sitio

Usted se ha identificado como Denisse Almonte Martínez (Cerrar sesión)
Resumen de retención de datos

EDUCACIÓN PERMANENTE

- CLAVE Y NOMBRE DE LA ...
- Competencia global
- Metodología
- Evaluación
- Cronograma de activida...
- Derechos y Deberes del ...
- Foro general de pregunt...
- Enlaces a videoconferen...
- Fuentes y Referencias
- Biblioteca virtual ISFOD...

Módulo 2: Políticas públicas con atención a la Educación Física de Calidad (EFC) en el sistema educativo de la República Dominicana. LNNM 2024-2

CLAVE Y NOMBRE DE LA ASIGNATURA

Colapsar todo

Introducción

Bienvenida .
Buen día, mi nombre es Epifania Mariano, poseo maestría en Educación Física, tengo más de 27 años de estar laborando como docente. En esta ocasión me complace impartirles la asignatura: Políticas públicas con atención a la Educación Física de Calidad (EFC) en el sistema educativo de la República Dominicana. Esta será una nueva experiencia en la que aprenderemos juntos.

- Fuentes y Referencias
- Biblioteca virtual ISFOD...
- Avisos
- Plan docente general.
- UNIDAD 1
- Competencias especifíc...
- Recursos de Aprendizaje...
- Análisis e interpretación ...
- Exposición, Análisis polit...
- Diario reflexivo de la unidad.

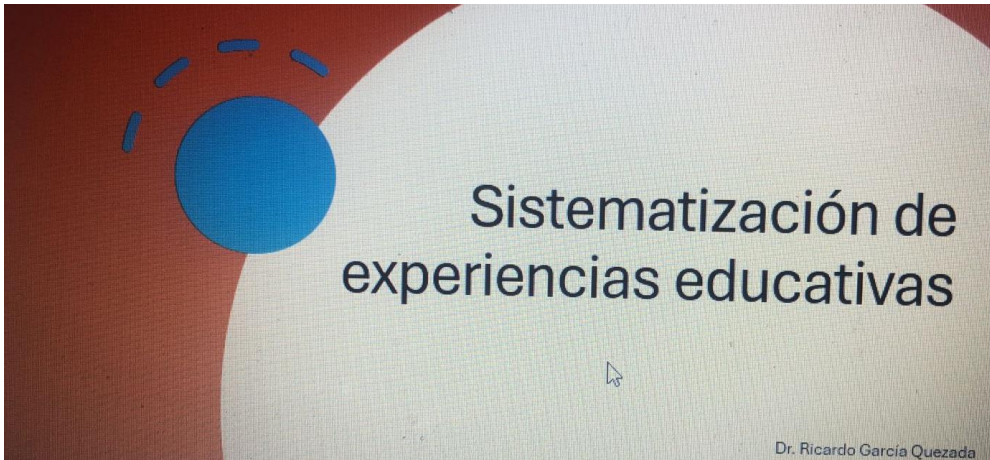
UNIDAD 1

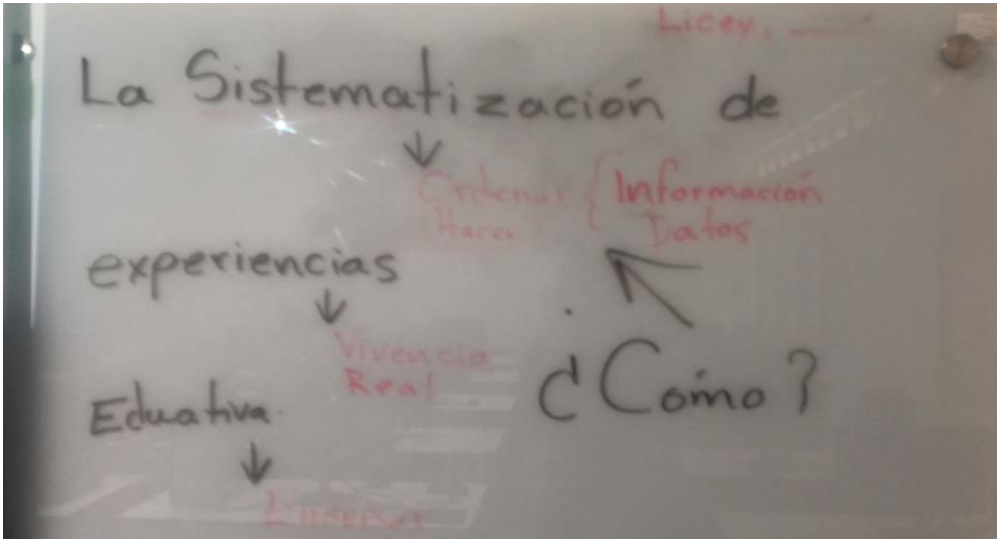
Información de Unidad

Políticas públicas e institucionales

Competencias específicas de la Unidad

Contenido



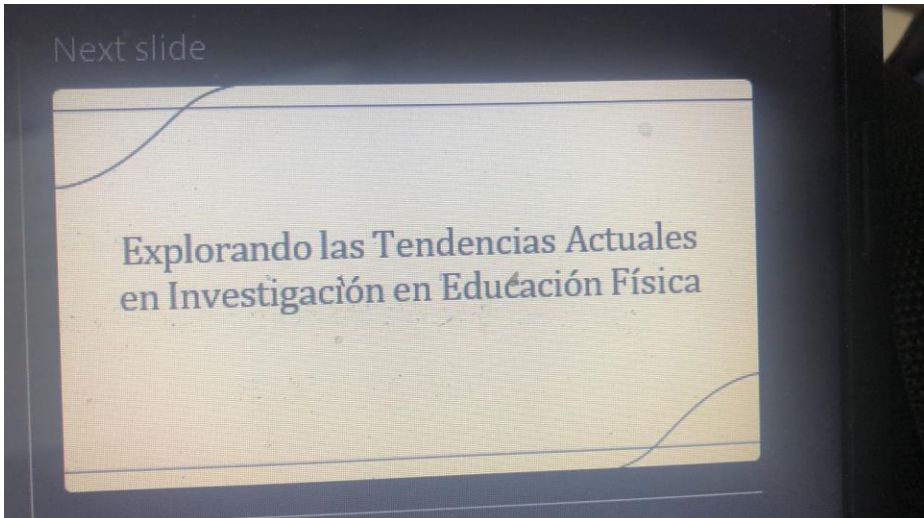


Ricardo García Quezada (Presentar)

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU)
 Recinto Luis Napoleón Núñez Molina
 Diplomado en Educación Física de Calidad
 Módulo #3: Investigación científica en el Contexto de la Educación Física de Calidad (EFC)
 Facilitadores: Dr. Rudy Gilberto López Guillón
 Dr. Ricardo García Quezada
 Coordinador: Dr. Miguel Israel Bannemar García

Personas

- Miguel Israel Bannemar...
- Angela Jeannette Jean...
- Carlos Indalecio
- Denisse Almonte
- JR PORTES (DJ PEÑA)
- Oneyry castillo
- Ricardo García Quezada (Presentación)
- Ricardo García Quezada
- Santa Santos
- Winder Ulloa Guaba

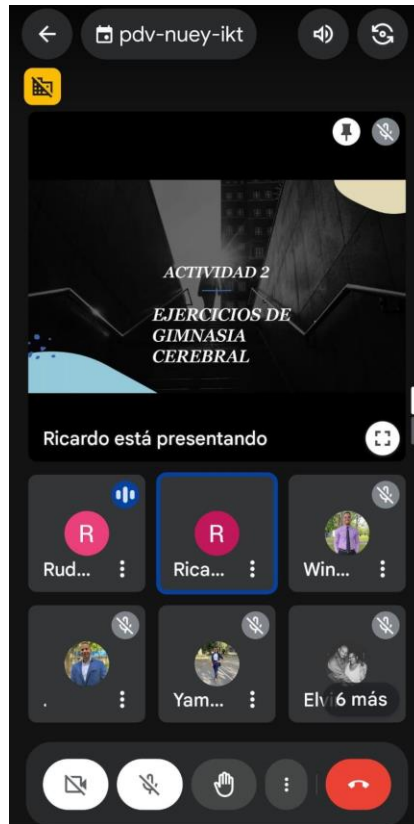


Saludos participantes de esta asignatura, en esta ocasión participaran de un debate respondiente a la siguiente pregunta: [¿Cómo sistematizamos experiencias educativas desde para una Educación Física de Calidad?](#)

Los turnos de participación se harán levantando una de sus manos y esperando que el facilitador ejerciendo de moderador de los turnos. Cada uno de los participantes deberán respetar los turnos y las ideas que se planteen.

La participación en el debate tiene una valoración de 5 puntos desde la presencialidad y siempre aportando al tema cuestión a favor en contra de las ideas que se plantearán dando las justificaciones que lo ameriten.

Antes de participar en el debate, favor de revisar la rúbrica de [evaluación](#) para que sirva de guía en la actividad.



Dr. Ricardo García
Quezada

ricardo.garcia@isfodosu.edu.do

Dr. Rudy López

rudy.lopez@isfodosu.edu.do

ARTÍCULO CIENTÍFICO

TIPO ENSAYO

Estructura general del ensayo académico (adaptada de Lombardo, 2007)

Título	Encabeza el ensayo, y expresa el objetivo o la idea principal
Introducción	Problema Aquí se plantea el tema y el problema que se quiere tratar
	Tesis Se enuncia con claridad la tesis o la afirmación clave
Cuerpo / Argumentación	Se exponen las razones que sustentan la tesis
Conclusiones o cierre	Se presenta una síntesis de las razones presentadas. Se pueden redactar algunos apartes y sugerencias, además de nuevas propuestas para futuros desarrollos argumentativos
Referencias	Se escriben las fuentes que fueron citadas en el desarrollo del ensayo (en algunas normas internacionales también se señala la bibliografía)

ACTIVIDAD 6: ORGANIZACIÓN DE LAS PRESENTACIONES DEL PRODUCTO FINAL DEL ENSAYO

... un orden de presentación y el tiempo de presentación de cada equipo

Grupo 1. Líder: Anderson

Grupo 2. Líder: Denisse Almonte, J. Portes.

Grupo 3. Líder: Angela

Grupo 4. Líder: Carlos

Grupo 5. Líder: Edy

Grupo 6. Líder: María Brito.

Grupo 7. Líder: Edgar.

Grupo 8. Líder: José.

Nota: Presentación del ensayo nada más con todas sus partes. El ensayo ya incluye el resumen general.







Anexos

Módulo 4. Dr. Luis Miguel Pacheco Ferreira

Actividades en plataforma

EDUCACIÓN PERMANENTE | Página Principal | Área personal | Mis cursos | Recursos Educativos | Portal ISFODOSU | Portal MINERO | Contacto

Curso | Configuración | Participantes | Calificaciones | Informes | Más v

Módulo 4: Informe Científico- Técnico 2024

Actividades

- Asistencias
- Foros
- Recursos
- Tareas

CLAVE Y NOMBRE DE LA ASIGNATURA

Introducción

Bienvenida / Descripción de la asignatura
Presentación del / los docente/s

Información de Unidad

Competencia global

EDUCACIÓN PERMANENTE | Página Principal | Área personal | Mis cursos | Recursos Educativos | Portal ISFODOSU | Portal MINERO | Contacto

Curso | Configuración | Participantes | Calificaciones | Informes | Más v

Comunicación

Foro general de preguntas y respuestas

Enlaces a videoconferencias y otros medios

Recursos

Fuentes y Referencias

Biblioteca virtual ISFODOSU

Aviso

EDUCACIÓN PERMANENTE | Página Principal | Área personal | Mis cursos | Recursos Educativos | Portal ISFODOSU | Portal MINERO | Contacto

Curso | Configuración | Participantes | Calificaciones | Informes | Más v

LIBRO

Recurso de Aprendizaje de la Unidad 2

Actividades Didácticas

TAREA 1

Apertura: domingo, 8 de septiembre de 2024 09:10
Cierre: jueves, 12 de septiembre de 2024 23:59

TAREA 2

Apertura: sábado, 14 de septiembre de 2024 12:10
Cierre: sábado, 21 de septiembre de 2024 03:24



PUBLICACIÓN FINANCIADA Y EDITADA POR:
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR INSTITUTO
PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO
“LUIS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”
DIRECCIÓN DEL INSTITUTO
UNIDAD DE PUBLICACIONES