



EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD EN LA REPÚBLICA DOMINICANA:

Retos, desafíos y perspectivas

AUTORES

Yusefy Jesús Ramírez Rodríguez; Rosanna Licelot Capellán Caraballo; Félix Yamil Jiménez Ramos; José Ramón Taveras Espinal; Freddy Ernesto Ortiz Zorrilla; Pedro Manuel Vicente Soto; Miguel Israel Bennasar-García

2024

EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD EN LA REPÚBLICA DOMINICANA:

Retos, desafíos y perspectivas

AUTORES

Yusefy Jesús Ramírez Rodríguez; Rosanna Licelot Capellán Caraballo; Félix Yamil Jiménez Ramos; José Ramón Taveras Espinal; Freddy Ernesto Ortiz Zorrilla; Pedro Manuel Vicente Soto; Miguel Israel Bennasar-García

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.: LA2025000001
ISBN: 978-980-7464-55-0
DOI: <https://doi.org/10.46498/upelipb.lib.0033>
©Unidad de Publicaciones UPEL; IPB
© FEDUPEL, Fondo Editorial UPEL
Barquisimeto, 2024



Editores
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: Pro. Benito Loaiza UPEL IPB, Venezuela
Revisión: Dra. Francis González, María Rivera 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

Dedicatoria

A los actores del acto educativo, que, día tras día, contribuyen al crecimiento de la Educación Física en la República Dominicana, por su compromiso incansable con el bienestar integral de la comunidad educativa.

A aquellos que, desde las aulas, creen que la Educación Física es esencial para la vida, en la construcción de una sociedad más justa, inclusiva y saludable.

A todos quienes hacen posible que la Educación Física de Calidad sea una realidad en nuestro país, con la esperanza de que juntos podamos seguir transformando y mejorando la vida de nuestros estudiantes.

Los autores

Agradecimiento

A las instituciones educativas en las cuales laboramos, a los investigadores y estudiantes que han compartido su conocimiento y experiencias, siendo una fuente invaluable para este trabajo.

Nuestra gratitud se extiende a los actores clave de la comunidad educativa dominicana, cuyas voces y acciones hacen tangible el anhelo de una Educación Física de Calidad.

Los autores

ÍNDICE

CONTENIDO	Pp.
DEDICATORIA.....	1
AGRADECIMIENTO.....	2
EDITORIAL.....	3
INTRODUCCIÓN.....	5
CAPÍTULO I	
<i>Hablemos de educación física de calidad.....</i>	10
CAPÍTULO II	
<i>Alfabetización física como base de la educación física de calidad.....</i>	18
CAPÍTULO III	
<i>Educación inclusiva en la educación física de calidad...</i>	25
CAPÍTULO IV	
<i>Calidad del sueño y su relación con la actividad física..</i>	32
CAPÍTULO V	
<i>Hábitos alimenticios y educación física de calidad: una alianza para el bienestar.....</i>	38
CONCLUSIONES.....	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
SOBRE LOS AUTORES.....	60

EDITORIAL

La Educación Física de Calidad (EFC) representa una herramienta poderosa para el desarrollo integral de los estudiantes, un espacio pedagógico y didáctico para fomentar habilidades físicas, emocionales, cognitivas y sociales que perdurarán a lo largo de sus vidas, convirtiéndose en una piedra angular para la formación de sujetos saludables, resilientes, colaborativos y con un fuerte sentido de autoestima.

En la República Dominicana, los desafíos para lograr una EFC son múltiples, pero no insuperables. La falta de infraestructura adecuada y la persistencia de un modelo educativo tradicional que no siempre responde a las necesidades de los estudiantes, son solo algunos de los obstáculos que enfrentamos. Sin embargo, también existen grandes oportunidades como el creciente interés por la salud pública, el fortalecimiento de las políticas educativas y la demanda social por una educación más inclusiva y equitativa.

Esta obra busca analizar los retos, desafíos y perspectivas de la EFC en la República Dominicana, reflexionando sobre la importancia de transformar el modelo educativo hacia uno más integral y sustentable. A través de la investigación, se pretende generar un espacio para el debate y la acción, que impulse tanto a los responsables de la política educativa como a los docentes y estudiantes a mejorar las condiciones para el desarrollo físico y emocional de las nuevas generaciones.

El camino hacia una EFC es largo, lleno de retos y desafíos, pero con la visión y el compromiso de todos los actores educativos involucrados, es posible lograr un sistema educativo que verdaderamente forme ciudadanos plenos, capaces de enfrentar los desafíos del futuro con salud, equilibrio y determinación.

La EFC forma cuerpos fuertes, mentes y corazones capaces de transformar nuestra sociedad hacia un futuro más saludable, inclusivo y justo.

Los autores

INTRODUCCIÓN

La Educación Física es una de las áreas del currículo escolar con un potencial transformador inmenso, capaz de impactar de manera significativa en el desarrollo físico y bienestar emocional, social y cognitivo de los estudiantes. En este sentido, la Educación Física de Calidad (EFC) debe ser entendida como una práctica pedagógica y didáctica integral, que no se limita únicamente a la actividad física, sino que aboga por un enfoque holístico que contribuya al desarrollo de valores, habilidades y competencias fundamentales para la vida.

En la República Dominicana, la Educación Física enfrenta una serie de retos y desafíos que limitan su capacidad de ofrecer una experiencia educativa que responda a las necesidades y expectativas de los estudiantes. Entre estos retos, podemos identificar la falta de infraestructura adecuada en muchas escuelas, la escasa formación y capacitación continua de los docentes, y la ausencia de políticas claras y efectivas que promuevan una EFC accesible y de calidad para todos los estudiantes, sin distinción de género, clase social o región. A pesar de estos obstáculos, existe una gran oportunidad para transformar la Educación Física en nuestro país.

En las últimas décadas, el enfoque hacia una educación más inclusiva y sostenible ha ganado terreno, lo que ha permitido que se reconozcan nuevas perspectivas en la enseñanza de la EFC. A nivel internacional, se ha producido un creciente interés por la relación entre la actividad física y la salud pública, lo que también ha generado un

contexto propicio para la reflexión y el cambio en nuestra nación. Es en este sentido, surge la necesidad urgente de replantear la manera en que entendemos y practicamos la Educación Física en las escuelas dominicanas. La sociedad actual enfrenta desafíos de salud pública, como la obesidad infantil, la mal nutrición, la calidad del sueño y el sedentarismo, que deben ser abordados de manera proactiva. He aquí, el rol preponderante de la Educación Física en la promoción de estilos de vida saludables, constituyendo un espacio para el desarrollo social y emocional de los estudiantes, favoreciendo la colaboración, el respeto y el trabajo en equipo.

Por tanto, la Educación Física no debe ser vista como una materia secundaria dentro del currículo escolar dominicano, sino como un elemento esencial para la formación integral de los estudiantes, cuya visión requiere de una serie de reformas estructurales que incluyan la capacitación constante de los docentes, la creación de políticas públicas orientadas a mejorar la infraestructura y el acceso a espacios adecuados para la práctica deportiva, y la implementación de programas de sensibilización que fomenten la importancia de la actividad física en la vida cotidiana.

En esta obra, se analizan los principales desafíos que enfrenta la Educación Física en la República Dominicana, tales como las condiciones de infraestructura y los aspectos pedagógicos y curriculares que limitan la calidad de la enseñanza. Asimismo, se analizarán las perspectivas de mejora, destacando ejemplos exitosos y propuestas innovadoras que puedan servir como modelos a seguir. La transformación de la Educación Física en el país no es cuestión de

mejorar los métodos de enseñanza, sino de transformar la concepción misma que tenemos de la educación física, para que esta se convierta en una herramienta efectiva de inclusión, salud y bienestar integral.

Este estudio tiene como objetivo contribuir al análisis crítico de la situación actual y al debate sobre cómo hacer de la EFC una realidad para todos los estudiantes en la República Dominicana. Solo a través de un esfuerzo colectivo, comprometido con la mejora continua y el bienestar de la población estudiantil, podremos avanzar hacia un sistema educativo que responda verdaderamente a las necesidades del siglo XXI.

A lo largo de cinco capítulos, el libro aborda importantes temas sobre la obesidad infantil, la mal nutrición, la calidad del sueño y el sedentarismo. Cada capítulo se presenta como un espacio de reflexión y propuesta, pensado para orientar a educadores, investigadores y responsables de políticas en la adopción de estrategias efectivas y duraderas.

El Capítulo 1: Hablemos de Educación Física de Calidad, introduce la importancia de transformar la Educación Física tradicional hacia un modelo más inclusivo, integral y equitativo. Este enfoque pedagógico, promovido por organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], busca garantizar que todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades físicas, tengan acceso a experiencias significativas que trasciendan el ámbito deportivo. La Educación Física de Calidad (EFC) fomenta el desarrollo físico, así como las competencias cognitivas, sociales y emocionales, contribuyendo al bienestar integral de los estudiantes. Y se plantea como un instrumento

clave para abordar problemas sociales, promover valores como la igualdad y la diversidad, e impulsar los Objetivos de Desarrollo Sostenible relacionados con la salud, la educación y la equidad. Este capítulo establece las bases para reflexionar sobre los desafíos y oportunidades en la implementación de la EFC en diversos contextos educativos.

En el Capítulo 2: Alfabetización Física como Base de la Educación Física de Calidad, se explora el concepto de alfabetización física como la capacidad de los estudiantes para moverse con habilidad y comprensión, integrando aspectos físicos, cognitivos y emocionales. Se aborda como la alfabetización física es fundamental para lograr una EFC, proporcionando a los estudiantes las herramientas necesarias para adoptar un estilo de vida activo y saludable, y como contribuye al desarrollo de competencias motrices que van más allá del ámbito deportivo.

En el Capítulo 3: Educación Inclusiva en la Educación Física de Calidad, se analiza la importancia de una Educación Física inclusiva, donde todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades físicas, sociales o cognitivas, puedan participar plenamente. Se discuten enfoques pedagógicos y estrategias de adaptación para garantizar que la Educación Física sea accesible para todos, promoviendo la equidad y la participación activa, además de contribuir a la integración social y el respeto por la diversidad.

En el Capítulo 4: Calidad del sueño y su relación con la actividad física, se analiza la estrecha relación entre la calidad del sueño y la actividad física, destacando como un estilo de vida activo impacta

positivamente en los patrones de sueño y, a su vez, en la salud integral. Se analiza cómo la actividad física regular favorece un sueño reparador al reducir el estrés y la ansiedad, optimizar el ritmo circadiano, y prevenir condiciones que interfieren con el sueño, como la obesidad y enfermedades metabólicas. Se resalta el papel de la Educación Física en la promoción de hábitos saludables desde la infancia, fomentando una base sólida para el desarrollo integral de niños y adolescentes.

En el Capítulo 5: Hábitos Alimenticios y Educación Física de Calidad: Una Alianza para el Bienestar, se evidencia la estrecha relación entre los hábitos alimenticios y la Educación Física, destacando como una nutrición adecuada es indispensable para maximizar los beneficios de la actividad física. Se consideran los efectos de una dieta equilibrada en el rendimiento físico, la energía y la salud general, además de proponer estrategias para integrar la educación nutricional en el currículo de Educación Física, fomentando hábitos de vida saludables en los estudiante

Capítulo 1

Hablemos de educación física de calidad

La Educación Física de Calidad (EFC) es un enfoque educativo integral que busca promover el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo de los estudiantes a través de actividades físicas bien estructuradas y planificadas. Su objetivo principal es fomentar un estilo de vida activo y saludable a lo largo de toda la vida, proporcionando experiencias que no solo mejoran la condición física, sino que también desarrollan habilidades sociales, emocionales y cognitivas.

La EFC promueve la inclusión, adaptándose a las necesidades y capacidades de cada estudiante, y asegurando que todos tengan las mismas oportunidades para participar y desarrollarse, empoderando a los estudiantes para que asuman un compromiso con su salud, aprendan a valorar el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto por los demás, y desarrollen un sentido de responsabilidad y autonomía.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2005) define la Educación Física de

Calidad (EFC) como un proceso que busca promover un estilo de vida activo enfocado en la salud, el desarrollo integral de la población escolar, y la formación de valores y actitudes relacionadas con la actividad física, el deporte y la inclusión educativa. Está interconectada con la preservación del medio ambiente y el desarrollo holístico del individuo, lo que permite a la Educación Física tener un papel emancipador en la práctica del ejercicio físico (López-D'Amico, 2019).

En consonancia con lo señalado, se desarrollaron estructuras de referencia para considerar la Educación Física y el Deporte de Calidad (EFDC) dentro del sistema educativo, según lo indicado por Ho et al. (2014, 2016, 2017, 2018); López-D'Amico et al. (2018); y López-D'Amico (2019). Estas estructuras están orientadas a varios aspectos clave: 1) la definición y alcance de la EFDC; 2) la creación de un sistema de profesionalización y formación para la EFDC; 3) la capacitación del docente, específicamente en relación con el currículo y el apoyo necesario para su implementación; 4) la investigación; 5) la sustentabilidad y los factores ambientales y sociales que inciden en su desarrollo. A partir de estos enfoques, se dio inicio a la transformación de la Educación Física tradicional, impulsando la innovación dentro del modelo de Educación Física de Calidad (EFC).

Por tanto, la EFC se entiende como una experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva, que forma parte del currículo en los niveles de educación infantil, primaria y secundaria. Este tipo de educación tiene como objetivo fomentar un compromiso continuo con la actividad física y el deporte a lo largo de la vida. A través de las clases de Educación Física, se debe proporcionar a los estudiantes

una experiencia que les permita desarrollar habilidades psicomotrices, conocimiento cognitivo, y habilidades sociales y emocionales, fundamentales para llevar una vida físicamente activa.

En este sentido, la UNESCO resalta que los sistemas educativos deben adoptar un currículo de EFC que promueva el desarrollo de habilidades motrices, favorezca la transformación cognitiva, y fomente la comunicación de emociones y sentimientos, lo que contribuye a fortalecer la dimensión empática del individuo. A través de juegos competitivos y cooperativos, los estudiantes deben aprender a asumir roles de autonomía, lo que mejorará su capacidad para tomar decisiones en diversos contextos de la vida cotidiana (Sobarzo et al., 2023).

La UNESCO señala que la EFC debe ser impartida por docentes capacitados en la enseñanza de competencias físicas y sociales. En el marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), la UNESCO destaca la relevancia de la EFC como una herramienta clave para promover la salud y el bienestar (ODS 3), garantizar una educación de calidad (ODS 4) y fomentar la igualdad de género (ODS 5), entre otros objetivos. Además, resalta el potencial de la educación física para abordar problemáticas sociales y favorecer la inclusión y la diversidad en las comunidades.

En cuanto a las metodologías innovadoras, la UNESCO reconoce la importancia de incorporar nuevas tecnologías en la enseñanza. Mediante el uso de aplicaciones móviles y dispositivos para monitorear actividades físicas, los estudiantes pueden recibir motivación adicional y acceder a información valiosa sobre nutrición y salud general. Estas herramientas digitales permiten a los docentes establecer metas

individualizadas y facilitar su alcance, mientras que los estudiantes tienen la posibilidad de acceder a recursos educativos desde cualquier lugar y en cualquier momento, promoviendo hábitos saludables y decisiones informadas sobre su bienestar.

La UNESCO, junto con varios países relevantes, ha reconocido la Educación Física como una actividad esencial en la formación integral del individuo, lo que ha propiciado su incorporación al sistema educativo global. Este proceso se ha visto respaldado por organizaciones internacionales comprometidas con la mejora de la enseñanza de la Educación Física. La Comisión de Educación Europea ha demostrado un fuerte interés por la EFC y ha ajustado sus sistemas educativos para incorporar esta disciplina con mayor énfasis, tal como señalan Ho et al. (2016).

Países como Austria, Eslovenia, Finlandia y Letonia han adoptado estrategias más avanzadas, incrementando las horas de clase y fomentando la implementación de diversas metodologías. Mientras tanto, naciones como el Reino Unido, Alemania y Portugal han dado un paso más allá al incorporar la transversalidad en la enseñanza, alentando a los docentes a transmitir valores fundamentales a través de la Educación Física. Además, países como Grecia, la República Checa, Noruega, Polonia y Alemania han integrado la Educación Física como un medio para promover la salud y hábitos de vida saludables, permitiendo a los estudiantes alcanzar metas y desarrollar ideales, lo que subraya la importancia de la EFC como parte del desarrollo integral de los estudiantes, según la visión de la Comisión de Educación Europea.

Actualmente, en América Latina, la Educación Física de Calidad (EFC) se enfrenta a una serie de desafíos estructurales, sociales y educativos que dificultan su objetivo de ofrecer una experiencia formativa integral, capaz de ir más allá de la mera instrucción deportiva. Estos retos incluyen, por un lado, la falta de recursos materiales e infraestructura adecuada en muchas instituciones educativas, lo que limita la implementación de programas diversos e inclusivos. Por otro lado, existe una brecha significativa en la formación y especialización de los docentes, quienes muchas veces no cuentan con las herramientas pedagógicas necesarias para fomentar habilidades físicas, sociales y emocionales de manera equilibrada en sus estudiantes.

Los programas de EFC en la región a menudo están marcados por enfoques tradicionales que priorizan el rendimiento físico sobre el desarrollo integral del individuo, dejando de lado aspectos clave como la promoción de valores, la inclusión social y la sensibilización hacia la diversidad. Esta realidad resulta particularmente preocupante en contextos de desigualdad, donde la Educación Física puede desempeñar un factor clave para contrarrestar la exclusión y fomentar la cohesión social.

Otro desafío significativo es la falta de políticas públicas sólidas y sostenibles que respalden la EFC como un componente esencial de los currículos educativos. En muchos países de América Latina, la asignatura de Educación Física sigue siendo subvalorada en comparación con otras áreas de estudio, lo que limita su impacto en el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de los estudiantes.

Otro desafío significativo es la carencia de políticas públicas sólidas, inclusivas y sostenibles que respalden la EFC como un componente fundamental dentro de los currículos educativos. Apesar de la creciente evidencia que destaca los beneficios integrales de la EFC en el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los estudiantes, en muchos países de América Latina esta asignatura continúa siendo subestimada y relegada en comparación con otras áreas académicas consideradas prioritarias, como matemáticas o ciencias. Esta falta de reconocimiento se traduce en una asignación insuficiente de recursos financieros, materiales e infraestructurales destinados a la EFC, lo que afecta directamente la calidad de su implementación.

Las instalaciones deportivas inadecuadas, la falta de materiales básicos para la práctica y la ausencia de programas educativos actualizados limitan el alcance y la eficacia de la enseñanza. De igual manera, la formación docente en esta área a menudo no recibe el mismo nivel de atención que en otras disciplinas, lo que genera un déficit en la capacitación específica necesaria para abordar de manera integral las necesidades de los estudiantes.

En el caso de la República Dominicana, se ha avanzado en el desarrollo de un marco normativo que favorece la consolidación de la EFC, alineado con los valores éticos del país (Bennasar et al., 2023). Es importante señalar que la EFC tiene como propósito mejorar tanto la condición física como la motriz de los estudiantes, promoviendo una comprensión integral del cuerpo y su relación con la sociedad. Esta visión busca el desarrollo de competencias significativas, que contribuyan al crecimiento integral del individuo mediante la movilidad,

con un enfoque centrado en el empoderamiento de habilidades psicomotoras, la interpretación intelectual, y la disposición interpersonal y emocional para mantenerse activo, tanto física como mentalmente (Rodríguez et al., 2021).

La EFC alcanza su máximo potencial cuando su práctica adopta un enfoque integral y holístico hacia el individuo, promoviendo un currículo inclusivo que sirva como base para el desarrollo deportivo y motivacional hacia la actividad física. Por ello, es esencial que los educadores físicos ofrezcan una EFC inclusiva, que responda a las necesidades particulares de cada estudiante, ayudándoles a desarrollar destrezas y habilidades que les permitan tener éxito en la práctica físico-deportiva (Anchía, 2023).

Las políticas existentes suelen carecer de un enfoque inclusivo que contemple la diversidad de habilidades, géneros y contextos socioeconómicos de los estudiantes, perpetuando desigualdades en el acceso y la participación. En contextos rurales o comunidades desfavorecidas, estas limitaciones se hacen aún más evidentes, dejando a un número significativo de jóvenes sin la oportunidad de experimentar los beneficios de una EFC que promueva hábitos de vida saludables y fomente habilidades sociales y valores fundamentales. Superar estos desafíos requiere una voluntad política comprometida y un enfoque estratégico que priorice la EFC como un eje clave en la formación integral de los estudiantes, lo cual incluye desarrollar políticas públicas que reconozcan su relevancia, aumentar la inversión en infraestructura y capacitación docente, y diseñar programas curriculares que integren la

EFC como un componente central para el logro de objetivos educativos, sociales y de salud más amplios en la región.

A pesar de estos desafíos, la EFC tiene un enorme potencial para transformarse en una herramienta poderosa para el desarrollo integral de los estudiantes, contribuyendo a la construcción de sociedades más equitativas, activas y saludables, lo que requiere un compromiso colectivo de gobiernos, instituciones educativas y la sociedad en general para superar las barreras existentes y maximizar los beneficios de una EFC inclusiva y de calidad.

Capítulo 2

Alfabetización física como base de la educación física de calidad

La alfabetización física es un indicador clave de la EFC, reflejándose en la habilidad de los individuos para motivarse, familiarizarse y aplicar el conocimiento relacionado con sus capacidades físicas, lo que promueve la adopción de estilos de vida más saludables.

Para Whitehead (2013), la alfabetización física, se define como la combinación de disposición, motivación, confianza, habilidades físicas, conocimiento y comprensión necesarias para valorar y asumir un compromiso con la actividad física a lo largo de la vida. Este concepto hace referencia a un proceso dinámico y personal que surge de las experiencias previas y de la motivación individual. La autora señala que no debe haber conflicto entre la alfabetización física y la Educación Física, puesto que esta última es una asignatura escolar, mientras que la alfabetización física representa un objetivo alcanzable por todos. Entre

los valores que Whitehead atribuye a la alfabetización física destaca la importancia de establecer metas claras en cada actividad física realizada

La alfabetización física fomenta un enfoque más significativo en la participación, debido a que permite a las personas comprender el propósito de su esfuerzo físico y conectarlo con sus objetivos personales. Resalta el valor de reconocer y aprovechar nuestra dimensión humana encarnada, destacando cómo la actividad física beneficia tanto el bienestar físico como emocional, y contribuye al desarrollo integral del individuo. De igual manera, Whitehead ofrece lineamientos pedagógicos y de contenido que pueden servir de guía para educadores y profesionales de la actividad física. Estos lineamientos buscan garantizar que las experiencias en este ámbito sean accesibles y motivadoras y estén diseñadas para desarrollar habilidades y valores que perduren en el tiempo. En este sentido, la alfabetización física se convierte en una herramienta clave para fomentar una vida activa y saludable, fortaleciendo el compromiso personal y social con el bienestar físico y el aprendizaje continuo.

Para expandirse, la alfabetización física se sustenta en varios elementos interrelacionados, como la afectividad emocional, el compromiso motor, la agilidad mental, y una actitud positiva hacia la adopción de un estilo de vida integrador que acompañe al individuo durante toda su vida (Rivero y Ries, 2023).

La alfabetización física es un concepto esencial en el desarrollo integral de los estudiantes, definido como la capacidad de moverse con competencia y confianza en una amplia variedad de actividades físicas, lo que fomenta una participación sostenida a lo largo de la vida. Es un

proceso fundamental que debe comenzar desde las primeras etapas educativas, pues constituye la base motivacional que impulsa a las personas a mantener una vida activa y saludable a lo largo de toda su existencia (Carreiro da Costa, 2019). Se entiende que un estudiante alfabetizado físicamente es aquel que ha alcanzado una seguridad en sí mismo, desarrollando una conciencia de su propio cuerpo y sus capacidades.

Para Whitehead (2010), este concepto abarca cuatro dimensiones fundamentales: la competencia motriz, la confianza, el conocimiento y la comprensión, las cuales promueven la actividad física y contribuyen al bienestar emocional y social del ser humano. Entre sus características principales se incluyen la habilidad para realizar movimientos fundamentales, como correr, saltar y lanzar, así como la comprensión del impacto de la actividad física en la salud y el desarrollo personal. En este sentido, el individuo posee un amplio conocimiento sobre el equilibrio y control de su movilidad, acepta y valora sus habilidades físicas, y experimenta placer y satisfacción al realizar actividades que le permitan mejorar y desarrollar sus capacidades físicas.

Por lo tanto, resulta necesario que las políticas públicas en materia de Educación Física y la formación de los docentes estén orientadas hacia la creación de un entorno que favorezca la alfabetización física desde temprana edad, lo que implica proporcionar los recursos adecuados y diseñar estrategias pedagógicas y curriculares que promuevan el desarrollo integral de los niños y niñas, garantizando que adquieran las habilidades necesarias para mantenerse activos a lo largo de su vida (Rodríguez et al., 2023). Un individuo alfabetizado

físicamente participa activamente en actividades físicas y es consciente de los beneficios que estas aportan a su calidad de vida.

La alfabetización física en la República Dominicana enfrenta desafíos significativos debido a la falta de infraestructura adecuada y recursos pedagógicos limitados. Un estudio reciente destaca que solo el 28.57% de los estudiantes de tercer grado pueden leer y comprender un texto simple, lo que refleja deficiencias en habilidades básicas que también pueden influir en su desarrollo físico y motor. Estas limitaciones reflejan un problema estructural en el sistema educativo, relacionado con la falta de inversión en infraestructura escolar y programas pedagógicos integrales que aborden tanto la alfabetización tradicional como la física. La falta de un enfoque integral en la educación de los niños dificulta que puedan alcanzar su pleno potencial en áreas esenciales para su desarrollo. Este contexto señala la necesidad de implementar políticas públicas que fomenten la alfabetización física desde temprana edad, complementando la formación académica con actividades físicas estructuradas que fortalezcan las habilidades motrices, cognitivas y emocionales de los estudiantes.

A nivel internacional, programas como Physical Literacy for Life en Canadá han demostrado que la implementación de evaluaciones regulares y actividades estructuradas puede mejorar significativamente las competencias motrices de los estudiantes. El desafío radica en la falta de políticas públicas que impulsen programas estructurados de alfabetización física desde la educación inicial. Mientras que algunos centros educativos privados en Santo Domingo han comenzado a implementar circuitos motrices y programas extracurriculares que

conectan la actividad física con el aprendizaje cognitivo, la mayoría de las instituciones públicas carecen de los recursos y la infraestructura necesarios. La implementación de un sistema nacional que evalúe y promueva la alfabetización física, junto con la capacitación docente en metodologías innovadoras, podría ser clave para revertir esta situación. Estas acciones permitirían mejorar las competencias motrices y el bienestar físico de los estudiantes e impactar de forma positiva en su rendimiento académico y su calidad de vida a largo plazo.

Para abordar estas deficiencias, se proponen medidas como la creación de un sistema nacional de evaluación que mida la alfabetización física desde la educación primaria, así como la capacitación de docentes en estrategias innovadoras, incluyendo el uso de tecnología interactiva. Estas acciones buscan fomentar hábitos activos y saludables en los niños, incrementando la probabilidad de que mantengan un estilo de vida activo durante toda su vida.

El concepto de alfabetización física ha comenzado a ser considerado dentro del contenido curricular dominicano, específicamente en la adecuación curricular realizada en 2022, marcando dos décadas desde su surgimiento internacional (Meyreles, 2022). No obstante, los lineamientos de la educación física en el país aún están mayormente orientados hacia una pedagogía deportiva que dista de los principios fundamentales de la alfabetización física. Este enfoque limitado dificulta la integración efectiva de las competencias necesarias para un modelo pedagógico actualizado y acorde con las necesidades de los estudiantes (Kirk, 2019). Además, las competencias docentes, clave para garantizar la calidad educativa, no logran alinearse con estándares

internacionales, lo que perpetúa problemas en la implementación del modelo (Van Der Mars et al., 2021).

La alfabetización física se entiende como el desarrollo de habilidades motrices fundamentales y deportivas que permiten a las personas desenvolverse con confianza y control en diversas actividades físicas y rítmicas, estableciendo una conexión positiva entre el cuerpo y su entorno (Caldwell et al., 2020). Es también un proceso que fomenta hábitos, intereses y capacidades necesarios para adoptar una actitud proactiva hacia el bienestar físico. Lograr su adecuada integración en la Educación Física impacta de forma positiva en el aprendizaje y se traduce en una mejora significativa en la calidad de vida de la población dominicana. De acuerdo a la Comisión Lancet, la falta de actividad física es una causa determinante de enfermedades no transmisibles como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad, evidenciando la importancia de fomentar estilos de vida saludables desde edades tempranas (López et al., 2017).

A pesar de su relevancia, los indicadores actuales muestran desafíos críticos. De acuerdo con la UNESCO, la República Dominicana presenta una tasa de obesidad del 28,4% en adultos y del 13,2% en niños, lo que evidencia la necesidad de replantear las prioridades en la educación física (UNESCO, 2015). Sin embargo, la enseñanza sigue enfocada mayoritariamente en actividades deportivas tradicionales, dejando de lado iniciativas que promuevan directamente la alfabetización física y la adopción de estilos de vida activos. Este desbalance afecta el desarrollo integral de los estudiantes, limitando su capacidad para enfrentar los retos de salud pública actuales. Por tanto,

es esencial redirigir los esfuerzos educativos hacia una pedagogía que priorice el bienestar físico y mental de los alumnos, contribuyendo a la construcción de una sociedad más saludable y consciente.

Fomentar la alfabetización física es clave para promover una educación que permita reducir la brecha existente en la práctica regular de actividades físicas. Este enfoque se centra en enseñar y evaluar conceptos y habilidades fundamentales que las personas puedan aplicar en su vida cotidiana, ayudándoles a desarrollar oportunidades sociales y económicas tanto para ellas como para sus familias y comunidades. La alfabetización física, definida por las características del entorno en el que se practica, constituye una respuesta efectiva para asumir compromisos frente a los desafíos del entorno, al tiempo que enriquece la calidad de vida de las personas al integrar el movimiento con objetivos personales y sociales (Ramos de Balazs et al., 2017).

Con referencia a lo planteado por las autoras, los educadores físicos debemos orientar nuestra enseñanza basándonos en criterios esenciales que promuevan un desarrollo integral, lo cual incluye el fomento de hábitos alimenticios saludables, diseñar de actividades diversas que mantengan el interés y la motivación y facilitar el entendimiento de los beneficios de la actividad física. Asimismo, se deben cultivar principios como la disciplina y el respeto, potenciar habilidades físicas para la vida cotidiana y estimular la creatividad y exploración de nuevas formas de movimiento. Estos principios preparan a las personas para llevar una vida activa y saludable y para convertirse en agentes de cambio positivo en sus comunidades.

Capítulo 3

Educación inclusiva en la educación física de calidad

La educación inclusiva se basa en el principio de garantizar la participación activa de todos los estudiantes en el proceso educativo, independientemente de sus capacidades físicas, cognitivas o sensoriales. Según la UNESCO (2015), la inclusión en la Educación Física elimina barreras y fomenta principios como el respeto y valores de solidaridad y trabajo en equipo entre los estudiantes.

Entre las características más relevantes de la Educación Física inclusiva se encuentran la adaptabilidad de las actividades, la promoción de la equidad y la creación de un ambiente que valore la diversidad. Esto implica diseñar actividades que puedan ser realizadas por todos los estudiantes, ya sea mediante el uso de materiales específicos o la modificación de las reglas.

En el marco de los derechos humanos, surge la necesidad de que la Educación Física adapte sus prácticas educativas y deportivas,

garantizando que toda la ciudadanía pueda disfrutar del derecho a una vida sana, a la paz y al equilibrio emocional, sin importar sus características individuales (Nicoletti). La Educación Física como área de formación continua es un componente clave dentro de los procesos educativos, cuyo objetivo fundamental es la formación integral de las personas en la sociedad. Las intervenciones en esta área implican enfrentar desafíos complejos, no solo por la diversidad de sus objetivos, sino también por los efectos que se buscan lograr. Por ello, debe promover un cambio en la mentalidad de las personas, transformando a los espectadores pasivos de las prácticas deportivas en participantes activos, teniendo en cuenta las motivaciones y características de cada individuo, lo que orientará las formas de participación (Sevil et al., 2016; Gamboa et al., 2022; Comisión Europea, 2011).

A nivel mundial, la EFC y la educación inclusiva son conceptos interrelacionados que buscan garantizar la participación de todos los estudiantes en actividades físicas y deportivas, independientemente de sus capacidades o características. Los sistemas educativos internacionales han reconocido la importancia de una educación física inclusiva, que no solo favorezca el desarrollo físico, sino también el bienestar emocional y social de los estudiantes. Esta perspectiva promueve que las actividades físicas sean accesibles y adaptadas para estudiantes con discapacidades, necesidades educativas especiales, o diferentes contextos socioeconómicos, brindando oportunidades para que todos los niños, sin distinción, puedan beneficiarse del ejercicio físico como parte esencial de su formación integral. Los programas educativos, por tanto, buscan eliminar barreras, favoreciendo la

participación activa de los estudiantes en entornos que respeten y celebren la diversidad, lo cual contribuye a una sociedad más equitativa y cohesionada.

La EFC orientada hacia la inclusión, ha sido respaldada por diversas organizaciones internacionales, como la UNESCO, que promueve la incorporación de prácticas pedagógicas que favorezcan la equidad en la educación física. En países como Finlandia, Canadá y Australia, se han implementado enfoques innovadores en los que la educación física es vista como un derecho esencial, integrando a todos los estudiantes mediante metodologías diversificadas. En estos países, la EFC no se limita al desarrollo físico, sino que aboga por un enfoque holístico que contempla el desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes. Se ha fortalecido la formación de los docentes en estrategias inclusivas, mejorando las infraestructuras y adaptando los recursos para que todos los estudiantes, independientemente de sus necesidades, puedan participar en igualdad de condiciones en las actividades físicas y deportivas.

En la República Dominicana, la implementación de una EFC inclusiva aún enfrenta desafíos significativos, aunque ha habido avances en los últimos años. El sistema educativo dominicano ha comenzado a incorporar la educación física como parte fundamental de la formación integral de los estudiantes, pero sigue existiendo una brecha en la equidad de acceso a estas actividades. A pesar de la existencia de políticas educativas que promueven la integración de estudiantes con discapacidades, la práctica docente en el ámbito de la educación física necesita mejorar en términos de adaptabilidad e inclusión. Muchos

docentes carecen de la formación adecuada para implementar estrategias pedagógicas que permitan una participación efectiva de todos los estudiantes. De igual manera, las infraestructuras escolares y los recursos son, en muchos casos, insuficientes o inadecuados para garantizar una experiencia educativa inclusiva. Para lograr una verdadera EFC inclusiva en la República Dominicana, es fundamental fortalecer la capacitación docente, mejorar las infraestructuras y adoptar metodologías que favorezcan la participación activa de todos los estudiantes en el contexto de la Educación Física.

En la República Dominicana, las barreras para la inclusión en la Educación Física incluyen una infraestructura escolar inadecuada y la falta de formación docente en prácticas inclusivas. Por ejemplo, menos del 30% de las escuelas públicas cuentan con espacios adaptados para estudiantes con discapacidades.

Ejemplos internacionales, como el programa Deporte para Todos en España, destacan cómo las actividades adaptadas, como el baloncesto en silla de ruedas, promueven la inclusión. En el ámbito local, el Instituto de Educación Integral de Santiago ha implementado juegos cooperativos, como el círculo de confianza, para fomentar la participación activa de todos los estudiantes.

Las propuestas para la mejora de la educación física inclusiva en la República Dominicana incluyen la creación de un manual nacional de actividades físicas adaptadas, lo que permitiría a los docentes contar con una guía clara y accesible para incorporar prácticas inclusivas en sus clases. Este manual podría abarcar desde juegos y ejercicios adaptados para estudiantes con discapacidades físicas, hasta estrategias que

fomenten la participación de aquellos con dificultades sensoriales o cognitivas. Además, la colaboración con el Comité Paralímpico Dominicano es clave para integrar prácticas adaptadas de deportes en el currículo escolar, lo que permitirá ofrecer una variedad de actividades que favorezcan la inclusión.

Estas iniciativas aseguran que los estudiantes con discapacidad tengan acceso a una educación física adecuada y promueven una cultura de aceptación y respeto hacia la diversidad dentro del entorno escolar. La educación inclusiva beneficia a los estudiantes con discapacidades y enriquece la experiencia de aprendizaje de todos, al fomentar una atmósfera de colaboración, empatía y reconocimiento de las fortalezas individuales de cada estudiante.

Un enfoque inclusivo en la Educación Física también tiene un impacto positivo en el desarrollo social y emocional de los estudiantes. Cuando se incluyen a todos los niños, independientemente de sus capacidades, en actividades físicas comunes, se promueve la interacción entre compañeros, favoreciendo el trabajo en equipo y la solidaridad. Los estudiantes aprenden a valorar la diversidad, desarrollando habilidades sociales esenciales que van más allá de las actividades físicas. Al ser parte de una comunidad que respeta la igualdad de oportunidades, los estudiantes con discapacidades adquieren mayor autoestima y confianza, lo que mejora su integración social. Al mismo tiempo, los demás estudiantes aprenden a reconocer y valorar las diferencias, lo que contribuye a una educación más inclusiva y consciente de las necesidades de los demás.

La EFC tiene un impacto significativo en las escuelas cuando se implementa en un contexto inclusivo, ya que contribuye al desarrollo integral de todos los estudiantes. Un currículo de EFC bien diseñado se enfoca en habilidades motrices y en promover valores como la cooperación, la disciplina, el respeto por uno mismo y por los demás. En un entorno inclusivo, la EFC fomenta la participación activa de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o limitaciones, lo que refuerza el sentido de pertenencia y la igualdad dentro del aula. Es importante conocer que al incorporar prácticas pedagógicas que contemplan la diversidad, los docentes logran que todos los estudiantes experimenten el mismo sentido de logro y satisfacción al participar en actividades físicas, lo que mejora la calidad de vida de los estudiantes con discapacidades y beneficia a aquellos sin ellas, quienes desarrollan una mayor conciencia y empatía hacia la diversidad, un aprendizaje fundamental en la construcción de una sociedad más inclusiva.

El impacto de la EFC en las escuelas con educación inclusiva va más allá de las actividades físicas. Se reconoce que, al promover un enfoque inclusivo, los estudiantes aprenden a reconocer sus propios límites y a trabajar en equipo, desarrollando habilidades de colaboración y comunicación que son esenciales en la vida diaria. La práctica regular de actividades físicas tiene beneficios directos en la salud física y mental de todos los estudiantes, reduciendo los riesgos asociados con enfermedades crónicas y promoviendo un estilo de vida activo y saludable. En un entorno inclusivo, en el que todos los estudiantes tienen la oportunidad de participar en igualdad de condiciones, se crea una cultura escolar que valora el esfuerzo y la diversidad, lo que favorece un

ambiente de respeto y tolerancia. La implementación de un currículo de EFC inclusivo mejora el rendimiento físico de los estudiantes e impacta positivamente en su desarrollo personal, social y emocional, estableciendo una base sólida para un futuro saludable y equilibrado.

Capítulo 4

Calidad del sueño y su relación con la actividad física

La calidad del sueño desempeña un papel fundamental en el bienestar físico, mental y emocional de las personas. Un sueño reparador permite que el cuerpo se recupere, fortalezca su sistema inmunológico y regule funciones vitales como la memoria y el estado de ánimo. Sin embargo, factores como el estrés, la falta de actividad física y los hábitos poco saludables pueden interferir con la calidad del sueño, ocasionando problemas como insomnio, somnolencia diurna y fatiga crónica. Por ello, mantener un equilibrio entre las actividades diarias y el descanso es esencial para una vida saludable.

La actividad física regular es uno de los factores clave que contribuyen a mejorar la calidad del sueño. El ejercicio ayuda a regular los ritmos circadianos, promoviendo un patrón de sueño más estable y profundo. Reduce el estrés y la ansiedad, dos de las principales causas de alteraciones en el sueño. La práctica de actividades moderadas, especialmente al aire libre, también favorece la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Por otro lado, realizar

ejercicio intenso justo antes de dormir puede alterar el descanso, por lo que es importante planificar las rutinas en horarios adecuados.

El impacto de la calidad del sueño y la actividad física se refleja en el bienestar físico y en el rendimiento cognitivo y social. Un sueño adecuado mejora la concentración, la toma de decisiones y la capacidad para afrontar los retos diarios, mientras que la falta de descanso puede generar irritabilidad, falta de energía y bajo rendimiento en diversas áreas. La combinación de actividad física y un sueño reparador crea un ciclo positivo, ya que el ejercicio no solo promueve un mejor descanso, sino que también motiva a adoptar hábitos saludables en otros aspectos de la vida, favoreciendo un estado general de bienestar.

Para Fabres y Moya, 2021. el sueño es un estado fundamental para la vida humana, caracterizado por una disminución de la conciencia y una respuesta limitada a estímulos externos, pero con la capacidad de revertirse, lo que lo diferencia de estados patológicos como el coma. Aunque el sueño ha sido ampliamente investigado, persisten muchas incógnitas sobre su funcionamiento, destacando su complejidad como un fenómeno esencial. Este estado vital, comparable en importancia a otras prácticas saludables como la alimentación y el ejercicio, requiere cumplir ciertas condiciones para garantizar su calidad: un número adecuado de horas, ausencia de interrupciones, un horario regular y un ambiente propicio para el descanso (National Institutes of Health, NIH, 2021).

La adopción de hábitos saludables relacionados con el sueño, conocida como higiene del sueño, comprende una serie de prácticas destinadas a mejorar la calidad y duración del descanso. Entre estos hábitos se incluyen mantener horarios regulares para acostarse y levantarse, reducir el consumo de alimentos y bebidas estimulantes antes de dormir, crear un ambiente propicio para el descanso con un espacio oscuro, fresco y silencioso, y evitar el uso de dispositivos electrónicos en las horas previas al sueño. Las medidas mejoran la calidad del descanso y previenen trastornos como el insomnio o la apnea del sueño, que pueden impactar negativamente en la salud física y mental.

En el caso de los niños y adolescentes, la enseñanza temprana de hábitos de sueño saludables desempeña un papel crucial en su desarrollo integral. Los patrones de sueño establecidos durante la infancia pueden influir en el bienestar físico, emocional y cognitivo en etapas posteriores de la vida. Un sueño adecuado está directamente relacionado con una mejor atención, memoria y rendimiento académico, así como con una mayor regulación emocional y social. La implicación activa de padres, cuidadores y educadores en la promoción de estas prácticas resulta fundamental para inculcar rutinas sostenibles que beneficien tanto a corto como a largo plazo.

La relación entre el sueño y otros hábitos de vida, como la actividad física y la alimentación, señala la importancia de un enfoque integral en la educación de la higiene del sueño. La incorporación de estos hábitos como parte de un estilo de vida saludable fortalece la salud general y fomenta una cultura de autocuidado y prevención desde edades

tempranas. Por tanto, abordar la educación en higiene del sueño como una herramienta para el bienestar integral es una estrategia clave para mejorar la calidad de vida de las personas y promover comunidades más saludables.

La calidad del sueño tiene un impacto directo en el rendimiento académico, puesto que influye en procesos cognitivos esenciales como la memoria, la concentración y la resolución de problemas (Aguilera et al., 2020). La privación de sueño afecta negativamente el desarrollo físico, cognitivo y emocional, lo que se refleja en problemas como fatiga, cambios de humor y dificultades de atención, además de impactar en el desempeño académico y laboral (Suardiaz-Muro et al., 2020; Cuadros-López et al., 2023), lo cual resalta la importancia de priorizar un descanso adecuado como pilar del bienestar general y el éxito académico.

En cuanto a la actividad física, esta se define como cualquier movimiento voluntario que incrementa el gasto energético y ofrece múltiples beneficios para la salud, incluyendo la prevención de enfermedades crónicas y degenerativas. Desde el ámbito educativo, el recreo escolar y las clases de Educación Física constituyen espacios idóneos para promover la actividad física, ayudando a inculcar hábitos saludables desde una edad temprana (Pastor-Vicedo et al., 2021). Estas prácticas fomentan la salud física y el bienestar mental, emocional y social, contribuyendo al desarrollo integral de niños y adolescentes (Rodríguez et al., 2020).

La actividad física regular también está estrechamente vinculada con la calidad del sueño, ya que ayuda a regular el ritmo circadiano, reduce el estrés y facilita un sueño reparador. Además, previene

condiciones de salud que pueden afectar el sueño, como la obesidad y la diabetes tipo 2, mejorando el bienestar general (Beltrán et al., 2018). Asimismo, tiene efectos positivos en la salud mental, como la reducción de la ansiedad y la depresión, el fortalecimiento de la autoestima y la promoción de interacciones sociales (Cabrera et al., 2022).

En la República Dominicana, identificar patrones de estilo de vida que afectan la salud resulta crucial para abordar de manera efectiva los desafíos de salud pública que enfrenta el país. Entre estos patrones se encuentran una alimentación poco equilibrada, el sedentarismo, la falta de acceso a espacios recreativos, y la limitada incorporación de actividad física en la rutina diaria de la población. Estas prácticas, muchas veces influenciadas por factores culturales, socioeconómicos y ambientales, tienen un impacto directo en el aumento de enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, que constituyen una carga significativa para el sistema de salud.

La Educación Física, al integrarse como un componente esencial del sistema educativo, ofrece un espacio ideal para fomentar hábitos de vida saludables desde la niñez y la adolescencia. Sin embargo, como plantean Peña et al. (2023), para que esta integración sea efectiva, es necesario implementar un enfoque integral que aborde las particularidades culturales y socioeconómicas de la población, lo cual incluye enseñar habilidades motrices y aptitudes deportivas y promover una comprensión más amplia de la relación entre el ejercicio, la salud mental y física, y el bienestar general. Por tanto, es importante que estas prácticas se adapten a las necesidades específicas de las distintas

comunidades, priorizando la equidad en el acceso a oportunidades de actividad física.

Garantizar el bienestar equitativo de la población requiere que las políticas de Educación Física vayan más allá del aula, involucrando a las familias, las comunidades y los sectores público y privado en la creación de entornos saludables, lo cual implica desde la construcción y mantenimiento de infraestructuras deportivas accesibles, hasta la promoción de campañas educativas que resalten la importancia de un estilo de vida activo. Como señalan Peña et al. (2023), solo a través de este enfoque multidimensional será posible enfrentar los desafíos actuales de salud pública y garantizar que la promoción de la actividad física contribuya significativamente al desarrollo sostenible de la sociedad dominicana.

Capítulo 5

Hábitos alimenticios y educación física de calidad: una alianza para el bienestar

La relación entre hábitos alimenticios saludables y la actividad física es indiscutible, ya que ambos son pilares del bienestar integral. La OMS (2010) define los hábitos saludables como prácticas de vida que integran de manera integral el bienestar del individuo, considerando aspectos holísticos e influenciados por factores socioculturales y valores personales. En los últimos doce años, se ha evidenciado un incremento en la mortalidad entre personas de 45 a 65 años, principalmente debido a enfermedades no transmisibles como los accidentes cerebrovasculares y problemas respiratorios graves.

Los hábitos saludables desempeñan un papel esencial en el bienestar integral, debido a que moldean nuestra conducta diaria bajo la influencia de factores como el entorno familiar, comunitario y laboral, así como el nivel educativo, la posición social, el estrés y los hábitos

alimenticios. La sociedad tiene el deber de fomentar estilos de vida que promuevan la salud individual, lo que implica desarrollar autodisciplina para identificar y evitar los factores perjudiciales para la salud (Cecilia et al., 2018).

Una alimentación equilibrada es clave para mantener estilos de vida saludables y prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes tipo 2. Combinar una dieta balanceada con actividad física regular y un peso corporal adecuado contribuye a regular los niveles de azúcar en sangre y fortalece el sistema inmunológico (Quimis et al., 2021). Además, hábitos alimentarios saludables, ricos en nutrientes provenientes de granos integrales, frutas y verduras, mejoran significativamente el bienestar general y favorecen el desarrollo cognitivo, especialmente en niños y adolescentes (Lucero et al., 2020).

Fomentar hábitos saludables desde la infancia, especialmente en el ámbito escolar, es crucial para prevenir enfermedades crónicas y garantizar un bienestar físico y mental a largo plazo. Promover una percepción positiva de sí mismo y hábitos alimentarios adecuados reduce, además, el riesgo de consumir sustancias nocivas y sienta las bases para una vida adulta saludable (Mora et al., 2019).

La mala nutrición se define como una ingesta inadecuada de calorías, bien sea por deficiencia de nutrientes esenciales o por consumo excesivo de alimentos poco saludables, y representa un factor clave en la prevalencia de enfermedades no transmisibles a nivel global. Este problema afecta tanto a países en desarrollo como a economías avanzadas, debido a dietas desequilibradas, generalmente altas en grasas

y carbohidratos, pero deficientes en proteínas y micronutrientes esenciales (Fonseca et al., 2020).

En los jóvenes, la mala nutrición genera un impacto negativo significativo en su bienestar físico y emocional, lo cual se atribuye a prácticas alimentarias poco saludables, consumo de alimentos en lugares con deficientes estándares de higiene, horarios irregulares de comida y una hidratación insuficiente. Una alimentación balanceada, combinada con actividad física regular y salud mental, mejora la calidad de vida y fomenta hábitos saludables (Cortés, 2021).

La crisis nutricional contemporánea, destacada por la epidemia global de obesidad, exige enfoques integrales que consideren factores sociales, ambientales y económicos. Es crucial orientar las prácticas alimenticias hacia el bienestar colectivo, evitando hábitos que comprometan la salud.

Según datos de la OMS (2020), el 12,5% de los niños en la República Dominicana presentan sobrepeso, lo que implica que uno de cada ocho está en riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles relacionadas. La obesidad, caracterizada por un exceso de grasa corporal, puede derivar en problemas cardiorrespiratorios y presión arterial elevada en plazos relativamente cortos (Ramírez et al., 2023).

Diversos estudios han evidenciado una relación significativa entre la obesidad infantil y el desarrollo de niveles elevados de ansiedad, lo que sugiere una fuerte interacción entre las condiciones físicas y emocionales en los niños. La obesidad afecta la salud física e incide de manera importante en el bienestar mental y social, dado que los niños con obesidad suelen ser más propensos a experimentar estigmatización,

discriminación y exclusión social. Estas experiencias pueden contribuir al desarrollo de trastornos de ansiedad, afectando de forma negativa su autoestima y su capacidad para gestionar las emociones. De igual manera, se ha observado que los niños con obesidad tienen una mayor predisposición a desarrollar trastornos alimenticios, como el trastorno por atracón o la alimentación emocional, en comparación con aquellos con un peso adecuado. Estos trastornos tienden a convertirse en un círculo vicioso, donde el mal manejo de la ansiedad lleva a un mayor consumo de alimentos poco saludables, perpetuando la obesidad y sus consecuencias psicológicas (Ortega, 2018). Por ello, resulta fundamental implementar estrategias integrales que combinen la promoción de hábitos alimenticios saludables, actividad física regular y apoyo emocional para abordar esta problemática de manera efectiva.

Con relación a los factores de riesgo son circunstancias que incrementan la probabilidad de desarrollar enfermedades o condiciones que afectan la salud física y mental. Entre estos, el síndrome metabólico destaca por incluir irregularidades cardiovasculares, resistencia a la insulina y niveles elevados de glucosa, afectando desde la niñez hasta la pubertad. Factores como hábitos alimenticios inadecuados, inactividad física, antecedentes prenatales y componentes genéticos son determinantes en la aparición de estas condiciones (Rojas et al., 2020).

La inactividad física, definida como no cumplir con las recomendaciones internacionales de actividad física (al menos dos horas semanales de ejercicio moderado o intenso), ocupa el cuarto lugar entre los factores de riesgo que contribuyen a millones de muertes anuales a nivel global, convirtiéndose en una prioridad para la salud pública (Tello

y Toffoletto, 2020). El desarrollo de habilidades comprende los mecanismos que las personas emplean para optimizar su rendimiento y alcanzar metas específicas. En el ámbito de la EFC, estas habilidades están vinculadas con intereses y motivaciones intrínsecas (Pozo et al., 2023). En la República Dominicana, los planes de estudio priorizan el desarrollo de habilidades motrices y conciencia corporal, promoviendo la adhesión al conocimiento deportivo, la importancia del cuidado del cuerpo y la práctica de actividades recreativas (INEFI, 2023; Prada, 2021).

La sensibilización sobre la conciencia corporal, promovida por los docentes de Educación Física, representa el 58% de los contenidos curriculares y es fundamental para el desarrollo motor y la formación de hábitos positivos en los estudiantes (Ramírez et al., 2023). El Plan Nacional Intersectorial de Actividad Física 2023-2030 en la República Dominicana tiene como objetivo involucrar a más del 80% de la población escolar y comunitaria en programas de conciencia corporal y deportiva (MISPAS, 2023). Sin embargo, investigaciones como la de Zamora et al. (2022) señalan que el 72% de los estudiantes universitarios enfrentan un sedentarismo significativo debido a la falta de oportunidades y programas que fomenten la práctica deportiva y el desarrollo de una EFC adecuada.

La educación alimenticia combinada con programas de actividad física regular puede prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida. Entre las características principales de una dieta equilibrada para estudiantes destacan la inclusión de todos los grupos alimenticios, la reducción de azúcares y grasas saturadas y el fomento del consumo de

frutas y vegetales. Sin embargo, en la República Dominicana, se observa un aumento preocupante en los índices de obesidad infantil debido a malos hábitos alimenticios y a la falta de actividad física regular.

Ejemplos internacionales como el enfoque japonés Shokuiku han demostrado ser modelos exitosos en la promoción de estilos de vida saludables, el cual integra la educación nutricional con actividades físicas y culturales, fomentando una relación consciente y respetuosa con los alimentos. En Japón, Shokuiku es parte del currículo escolar, donde los estudiantes aprenden sobre la importancia de una dieta equilibrada y participan en actividades como la preparación de sus propios almuerzos y el cuidado de huertos escolares, lo que les inculca hábitos saludables desde temprana edad y refuerza su comprensión sobre la conexión entre los alimentos, la actividad física y el bienestar general. Este modelo ha contribuido de manera significativa a las bajas tasas de obesidad infantil y a un estilo de vida activo en la población japonesa.

A nivel local, el programa Escuelas Saludables ha implementado iniciativas que combinan desayunos balanceados con sesiones diarias de actividad física, obteniendo resultados positivos en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los estudiantes. Esta importante estrategia mejora el rendimiento académico al garantizar que los estudiantes estén bien alimentados y enérgicos fomenta la integración social y la adquisición de hábitos que contribuyen a la prevención de enfermedades no transmisibles.

Para fortalecer estas iniciativas, se proponen proyectos como la creación de Huertos Escolares, donde los estudiantes puedan cultivar frutas y verduras, promoviendo la autosuficiencia alimentaria y la

conexión con la naturaleza. Estos huertos no solo funcionan como una herramienta educativa, sino que también pueden ser una fuente de alimentos frescos para complementar la dieta escolar. Además, la implementación de talleres prácticos sobre nutrición dentro de las clases de Educación Física permitiría a los estudiantes comprender mejor cómo la alimentación y la actividad física son fundamentales para su desarrollo integral.

Como lo señala la OMS (2018), la actividad física regular y una buena alimentación son inseparables para un desarrollo integral, esta perspectiva refuerza la necesidad de abordar la educación nutricional y el ejercicio físico como componentes interdependientes en la formación de hábitos saludables. Invertir en estas prácticas desde la infancia tiene un impacto inmediato en la salud de los estudiantes y contribuye a la formación de adultos conscientes y responsables de su bienestar a largo plazo.

Conclusiones

La transformación de la Educación Física hacia un enfoque inclusivo, integral y equitativo mediante la Educación Física de Calidad (EFC) resulta esencial para atender las necesidades de una sociedad diversa y en constante cambio. Este modelo pedagógico busca trascender el ámbito meramente deportivo, promoviendo el desarrollo de competencias físicas, cognitivas, sociales y emocionales que contribuyen al bienestar integral de los estudiantes. La EFC al adoptar valores como la igualdad y la diversidad, se posiciona como una herramienta clave para enfrentar problemáticas sociales y avanzar hacia una educación más justa y accesible para todos.

La alfabetización física emerge como un pilar fundamental para fomentar estilos de vida activos y saludables. Esta capacidad, que combina habilidad motriz, conocimiento y actitud, dota a los estudiantes de las herramientas necesarias para desenvolverse de manera competente en actividades físicas y deportivas, mientras promueve una conexión consciente entre el movimiento y su impacto en la salud y el bienestar. En pleno desarrollo de la competencia desde edades tempranas, se fortalece la base para un aprendizaje continuo y se incentiva la adopción de prácticas saludables a lo largo de la vida.

La implementación de estrategias inclusivas en la EFC es vital para garantizar que todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades, puedan participar plenamente y beneficiarse de sus múltiples aportes. Diseñar ambientes accesibles y pedagógicamente adaptados no solo fomenta la equidad y la participación activa, sino que

también contribuye a la integración social, el respeto por la diversidad y el fortalecimiento de la cohesión comunitaria. La inclusión en este ámbito un objetivo pedagógico y un reflejo de los valores que deben guiar a la sociedad.

Por otra parte, la conexión entre la actividad física y la calidad del sueño resalta la importancia de adoptar un estilo de vida activo desde la infancia. La práctica regular de actividad física no solo mejora los patrones de sueño, sino que también reduce el estrés, optimiza los ritmos biológicos y previene condiciones que pueden impactar negativamente en la salud. Estos beneficios señalan el papel preponderante que la EFC desempeña en la formación de hábitos saludables que impacten positivamente en el bienestar integral de los individuos.

La relación entre los hábitos alimenticios y la actividad física destaca la necesidad de un enfoque holístico en la promoción de la salud. Una nutrición adecuada potencia los beneficios de la actividad física, mejora el rendimiento, la energía y la salud general. Integrar la educación nutricional en los programas de Educación Física representa una estrategia eficaz para inculcar hábitos de vida saludables desde temprana edad, proporcionando a los estudiantes herramientas prácticas para cuidar de su bienestar físico y emocional.

La EFC, al ser concebida como un espacio para el aprendizaje integral, tiene el potencial de transformar vidas y contribuir al desarrollo sostenible de la sociedad. Invertir en modelos educativos inclusivos, en la alfabetización física y en la promoción de hábitos saludables no solo beneficia a los estudiantes, sino que también impacta positivamente en

las comunidades, fomentando una cultura de salud, equidad y bienestar que trasciende las aulas.

En la República Dominicana, la EFC enfrenta retos significativos, pero también cuenta con un potencial transformador que no debe subestimarse. Para lograr una mejora sostenible, es indispensable incrementar la inversión en infraestructura y recursos pedagógicos, diseñar capacitaciones docentes continuas y actualizadas, implementar estrategias inclusivas que permitan a todos los estudiantes participar plenamente, establecer un compromiso conjunto entre las autoridades educativas, los docentes y las familias.

Esta obra es una invitación a la acción para que la EFC alcance su máximo potencial como motor de cambio social y educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilera, E., Bicenty, Á., Ibáñez, É., Marentes, A., Cruz, V., & Ruiz, A. (2020). Calidad del sueño y su asociación con el rendimiento académico de los programas de pregrado de la Institución Universitaria Colegios de Colombia - UNICOC, Sede Bogotá. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 19(2), 26–35. <https://doi.org/10.29105/respyn19.2-4>
- Anchía, I. U. (2023). La educación física: Derecho a una educación de calidad. *MHSalud*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.15359/mhs.20-1.4>
- Beltran Valls, M. R., Adelantado-Renau, M., Segura-Ayala, D., Toledo-Bonifás, M., y Moliner-Urdiales, D. (2018). Nivel de desarrollo madurativo, actividad física y calidad del sueño en chicas adolescentes: proyecto DADOS (Maturational development, physical activity, and sleep quality in adolescent girls: DADOS project). *Retos*, 35, 71–74. <https://doi.org/10.47197/retos.voi35.60553>
- Bennasar-García, M., Cruceta Gutiérrez, J., García Quezada, R., López Guillén, R., Arias Ureña, J., Pacheco-Ferreira, L., Díaz-Vásquez, M., Caba Quiroz, L., Brito Mejía, L., Jiménez Ramírez, C., Minaya Sosa, P., Frías Marte, D., Santos Viñas, E., Burgos De Asís, A., Acosta de la Cruz, J., Contreras Contreras, R., Lora Cruz, J., Ramírez de los Santos, D., Sierra Ventura, K., Pérez Santana, C., Tavera, F., Hernández Valerio, A., Núñez Abreu, D., Leyba Medrano, C., Valdez Peña, F., Vargas Céspedes, A., Torres

- Peralta, : y Castillo Javier, F. (2023). *EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD EN EL SISTEMA EDUCATIVO DE LA REPÚBLICA DOMINICANA. Experiencia académica desde el recinto “Luís Napoleón Núñez Molina” (Primera Edición digitalizada)*. Unidad de Publicaciones UPEL; IPB, FEDUPEL, Fondo Editorial UPEL: Barquisimeto, Estado Lara, Venezuela. <https://doi.org/10.46498/upelipb.lib.0022>
- Cabrera Mora, M. N., Alegría Hoyos, C. A., Villaquiran Hurtado, A. F., y Jácome, S. J. (2022). Salud Mental, hábitos de sueño y nivel de actividad física en estudiantes de medicina en la educación virtual. *CES Medicina*, 36(2), 17–35. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.6700>
- Caldwell, H. A., Di Cristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., MacDonald, M. J., y Timmons, B. W. (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 2-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155367>
- Cecilia, M., Atucha, N. M., & García, J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Educación Médica*, 19, 294–305. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
- Comisión Europea (2011). Comunicación de la Comisión al Parlamento Europeo, al Consejo, al Comité Económico y Social Europeo y al Comité de las Regiones. Desarrollo de la dimensión europea en el deporte. Bruselas. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:52011DC0012&from=EL>

- Cortés, L. C. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica*, 9(17), 9–12. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/issue/archive>
- Cuadros-López, A., Chiquito-Salguero, F., Padilla, P., & Calderón, J. A. (2023). Sueño y rendimiento académico: estudio correlacional en niños y adolescentes ecuatorianos durante el confinamiento por covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 11189–11209. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5328
- Dyck Estigarribia, Déborah Verania (2023). *La consciencia corporal como método de autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal propuesta didáctica diseñada para 3º de educación primaria*. [Trabajo de fin de Grado en Educación Primaria con mención de Educación Física]. Universidad de Valladolid, España. Facultad de Educación de Palencia. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/62551/TFG-L3601.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fabres, L., y Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *REVISTA MÉDICA CLÍNICA LAS CONDES*, 32(5), 527–534. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-sueno-conceptos-generales-su-relacion-S0716864021000894>
- Flick, U. (2014). *An introduction to Qualitative Research. 5th Edition*. Sage Publication, Berlín, Alemania.
- Fonseca, Z., Quesada, A. J., Meireles, M., Cabrera, E., y Boada, A. M. (2020). La malnutrición; problema de salud pública de escala

mundial. *Multimed. Revista Médica. Granma*, 24(1), 237–246.
<http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/1629>

Gamboa Jiménez, R., Jiménez Alvarado, G., & Fernández Fuentes, C. (2022). Una educación física “otra” pensada desde las infancias (An “other” physical education thought from the perspective of children). *Retos*, 45, 54–63.
<https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92319>

Ho, W. K. Y., Ahmed, D., López de D’Amico, R., Ramos, A., Ferreira, E. L., Rocha Ferreira, M. B., Franco Amaral, S. C., Ceballos Gurrola, O., Béquer Díaz, G., Ramos, A., Hoyos, L. A., Jasmín, A., Rivera, A., Leon Van Niekerk, R., Huang, F., & Wong, B. (2018). Measuring the perception of quality physical education in Latin American professionals. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40(4), 361-369.
<https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.05.006>

Ho, W. K. Y., Ahmed, D., López de D’Amico, R., Ramos, A., Ferreira, E. L., Rocha Ferreira, M. B., Franco Amaral, S. C., Ceballos Gurrola, O., Béquer Díaz, G., Ramos, A., Hoyos, L. A., Jasmín, A., Rivera, A., Leon Van Niekerk, R., Huang, F., & Wong, B. (2018). Measuring the perception of quality physical education in Latin American professionals. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40(4), 361-369.
<https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.05.006>.

Ho, W. K. Y., Ahmed, D., Wong, B., Huang, F., López de D’Amico, R., Dinold, M., & Branislav, A. (2016). Quality Physical Education

- and Global Concern – Ways Ahead and Future Development. *Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias*, 8(1), 60-70. <http://bit.ly/2PhJRqo>
- Ho, W. K. Y., Ahmed, M. D., Keh, N. C., Khoo, S., Tan, C., Dehkordi, M. R., Gallardo, M., Lee, K., Yamaguchi, Y., Wang, J., Liu, M., & Huang, F. (2017). Professionals' perception of quality physical education learning in selected Asian cities. *Cogent Education*, 4(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/2331186x.2017.1408945>
- Ho, W. K. Y., López D'Amico, R., Dinold, M., Benn, T., Antala, B., Wong, B., Huang, F., & Holzweg, M. (2014). Quality development and reform in physical education. En C. Scheuer, B. Antalay & M. Holzweg (Eds.). *Physical Education: Quality in Management and Teaching* (pp.46-61). <https://bit.ly/2PpO8XI>
- Instituto Nacional de Educación Física [INEFI] (2019). Gobierno de la República Dominicana. <https://inefi.gob.do/educacion-fisica>
- Kirk, D. (2019). *Precurity, critical pedagogy and physical education*. Londres: Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780429326301>
- López, A. P., Cerrato, D. V., y Varela, J. B. (2017). Sedentarismo y actividad física. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 2(1), 49-58. <https://riecs.es/index.php/riecs/article/view/17>
- López de D'Amico, R. L., Ho, W. K. Y., Antala, B., Benn, T., Dinold, M., & Holzweg, M. (2018). Compartiendo perspectivas globales acerca de la Educación Física de calidad. *Educere*, 22(72), 325-341. <https://bit.ly/2LvPSxx>

- López de D'Amico, R., Ho, W. K. Y., Benn, T., Dinold, M., & Branislav, A. (2014a). Gestión e investigación en organizaciones académicas de educación física y deporte. En E. Ferreira (Ed.). *Focuses on Physical Education* (pp.91–142). NGIME-UFJF.
- López de D'Amico, R., Ho, W., Antala, B., Dinold, M., Benn, T., & Holzweg, M. (2014c). Voces Acerca de la Educación Física en América Latina. *Revista Desencuentros*, 11, 6-14.
- 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>
- Lucero, T., Aquino, C., López, L., Calizaya-Milla, Y. E., Javier-Aliaga, D. J., & Saintila, J. (2020). Hábitos alimentarios, estado nutricional y perfil lipídico en un grupo de pacientes con diabetes tipo 2. *Nutr. Clín. Diet. Hosp*, 40(2), 135–142.
<https://doi.org/10.12873/402saintila>
- Meyreles, M. (19 de septiembre de 2022). *Adecuación curricular dividida por área del nivel primario. Gobierno de la República Dominicana Educación*.
<https://escuelameyreles.edu.do/adecuacion-curricular-dividida-por-area-del-nivel-primario/>
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MISPAS) (2023). Plan Nacional Intersectorial de Actividad Física 2023-2030.
<https://repositorio.msp.gob.do/bitstream/handle/123456789/2331/9789945644456.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Nicoletti, J. y García, G. (2015). El derecho humano a la educación física adaptada. *Revista Digital de Educación Física* (35), 70-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391128>
- Mora, J. I., Marcelo, C., & Mosqueira, H. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292–301. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>
- National Institutes of Health, NIH (Mayo del 2021). Buenos hábitos de sueño para una buena salud. <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/buenos-habitos-de-sueno-para-una-buena-salud>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2015). *Educación Física de Calidad–Guía para los responsables políticos*. UNESCO. *Guía para los responsables políticos*. <http://unescoittralee.com/wp-content/uploads/2017/11/QPE-for-policy-makers-Spanish.pdf>
- Organización Mundial de la Salud OMS (2010). Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS Contextualización, Prácticas y Literatura de Apoyo. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44466/9789243500249_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud OMS (2020). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Ortega, E. G. (2018). Alteraciones psicológicas asociadas a la obesidad infantil. *Revista Medica Herediana*, 29(2), 111. <https://doi.org/10.20453/rmh.v29i2.3352>
- Pastor-Vicedo, J., Martínez-Martínez, J., López-Polo, M., & Prieto-Ayuso, A. (2021). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos*, 40(2013), 135–144. [Documento PDF]. <file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-RecreosActivosComoEstrategiaDePromocionDeLaActivid-7699965.pdf>
- Peña, J., Bennasar, M., Pacheco, L., y Ventura, V. (2023). Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo, República Dominicana. *Revista Científica Dominio de Las Ciencias*, 9(3), 655–674. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2226/4282>
- Peña, J. (2020). *Estudio de la Práctica de Actividad Física en el Tiempo Libre de los Estudiantes del Segundo Ciclo de Secundaria de los Centros Educativos Modalidad Académica y Técnico Profesional de la República Dominicana* [Trabajo Final de Maestría]. Instituto Superior De Formación Docente Salome Ureña Recinto Eugenio María de Hostos [Documento PDF]. <file:///C:/Users/user/Downloads/TFM%20JeysonPe%C3%B1a.pdf>
- Pozo-Camacho, M., Esteves-Fajardo, Z. y Baque-Pibaque, L- (2023). El desarrollo de habilidades y destrezas en la investigación

- educativa. *Episteme Koinonía*, 6(11).
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-02822023000100109
- Prada Rozo, M. J. (2021). Las competencias ciudadanas en la clase de Educación Física: entre las miradas desde la docencia y el discurso planteado en el currículo dominicano. *Revista Educación*, 45(1), 257–269. <https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.41>
- Quimis, Y. Y. C., Vera, K. L. B., Zambrano, C. E. A., & Zamora, F. D. Z.-S. (2021). Influencia de los hábitos alimenticios y su asociación al nivel glicémico en adolescentes del cantón Jipijapa Influence. *Polo Del Conocimineto*, 6(11), 1416–1425. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i11.3336>
- Ramírez-Rodríguez, Y., Capellán-Caraballo, R. y Bennasar-García, M. (2023). Desafío social de las competencias educativas en educación física, niveles primario y secundario, República Dominicana. *Revista revoluciones* 5(12):20-39. <https://doi.org/10.35622/j.rr.2023.012.002>
- Ramos De Balazs, Argenira; López De D´Amico, Rosa y Murillo, Josil. (2017). Alfabetización Física: Una Percepción Reflexiva. *Dialógica*, 14(1), 87-102. <http://historico.upel.edu.ve:81/revistas/index.php/dialogica/article/view/6011>
- Rivero, G. A., y Ries, F. (2023). La Educación Física de Calidad y sus consideraciones para una aplicación teórico-práctica en el aula: una revisión narrativa. *Revista Española de Educación Física y*

- Deportes*, 437(437(1)), 44-59.
[https://doi.org/10.55166/reefd.vi437\(1\).1082](https://doi.org/10.55166/reefd.vi437(1).1082)
- Rodríguez Torres, Ángel Freddy, Rodríguez Alvear, Joselyn Carolina, Guerrero Gallardo, Héctor Iván, Arias Moreno, Edison Rodrigo, Paredes Alvear, Andrea Elizabeth, & Chávez Vaca, Vinicio Alexander. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2),
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So864-21252020000200010&lng=es&tlng=es.
- Rodríguez, J. R., Gurrola, O. C., Isabel, J., Rivera, Z., Elena, R., Rodríguez, M., Ho, W., & Amico, R. L. D. (2021). Educación Física de Calidad desde la perspectiva de la práctica docente: propiedades psicométricas de un instrumento para su evaluación. *Retos*, 2041, 373-379.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/86253/63664>
- Rodríguez, Á. F., Rodríguez, J. C., Guerrero, H. I., Arias, E. R., Paredes, A. E., y Chávez, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-14.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=So864-21252020000200010
- Rojas, A. A. C., Guerra, Y. G., Guerra, R. C., Sánchez, Alvarez de la Campa, A. I., & Moreno, Y. C. (2020). Factores de riesgo del síndrome metabólico en adolescentes de San Juan y Martínez.

Revista de Ciencias Médicas de Pinar Del Río, 24(2), 178–185.
<http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/4163>

Sobarzo, C. Y., Páez, J. H., & Hurtado, J. A. (2023). Concepciones de educación física de calidad: Un análisis crítico al contexto Chileno. *Revista Digital de Educación Física*, 14(80), 92–109.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8732840>

Suardiaz-Muro, M., Morante-Ruiz, M., Ortega-Moreno, M., Ruiz, M. A., Martín-Plasencia, P., & Vela-Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 71(02), 43.
<https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>

Sevil Serrano, J., Abós Catalán, Ángel, Generelo Lanaspá, E., Aibar Solana, A., & García-González, L. (2016). Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Física (Importance of support of the basic psychological needs in predisposition to different contents in Physical Education). *Retos*, 29, 3–8.
<https://doi.org/10.47197/retos.voi29.34855>

Tello, J. A., y Toffoletto, M. C. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Revista Médica de Chile*, 148(2), 233–241.
<https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000200233>

UNESCO (2020) *¿Qué se espera que aprendan los estudiantes de América Latina y el Caribe? Análisis curricular del Estudio*

Regional Comparativo y Explicativo (ERCE2019).
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373982>

Van Der Mars, H. (2019). Credibility, relevance, impact: A reminder about the importance of kinesiology research as building block for professional practice. *Journal Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90, Ai-Aii.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1591148>

Whitehead, M. (1990). Meaningful existence, embodiment and physical education. *Journal of Philosophy of Education*, 24(1), 3-14
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9752.1990.tb00219.x>

Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.

Whitehead, M. (2010). The relationship between all the attributes of physical literacy [Figura]. Recuperado de *Physical Literacy throughout the lifecourse*, p. 16.

Whitehead, M. (2013). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE. Bulletin No 65*. <https://bit.ly/2M6T5nE>
45

Whitehead, M. (Ed.). (2019). *Physical literacy across the world* (pp. 74-95). London, UK: Routledge.

Zamora-Mota H, Santana-Álvarez J, Ventura-Cruz V, Fernández-Villarino M, Miranda-Ramos M, Joaquín-Tineo H. (2022). Influencia del modelo social, actividad físico-deportiva y salud en alumnos de secundaria. *Archivo Médico Camagüey*, 27.
<https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/9263>

Sobre los autores



**Lic. Yusefy Jesús
Ramírez Rodríguez**

Ministerio de Educación
de la República
Dominicana

Instituto de Formación
Docente Salomé Ureña,
República Dominicana

<https://orcid.org/0000-0003-4217-7675>

<https://scholar.google.es/citations?user=pvRnQHQAAAAJ&hl=es>

lic.ramirezminerd@gmail.com
il.com

Nació en la Ciudad de la Vega en 1988. Docente en el área de Educación Física, con 9 años de experiencia en el Ministerio de Educación (MINERD). Se graduó en el año 2015 como Licenciado en Educación Física en el Instituto de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM), Licey al Medio, Santiago de los Caballeros. Actualmente cursa la Maestría en Educación Física Integral (MEFI) en el ISFODOSU, RLNNM, Fase: Presentación de Trabajo Final de Maestría. Miembro del grupo de investigación Educación Física y Salud (GIEDUFIS), RLNNM. Sus investigaciones se centran en la promoción de una educación física de calidad, a través de la divulgación de estilos de vida saludable. Ha participado en diversos escenarios de formación educativa: Diplomado en Neurodidáctica; Diplomado en Nutrición y Fitness. Ponente en diferentes congresos de carácter científico e investigativo, nacional e internacional. Autor de varios artículos científicos.



**Rosanna Licelot
Capellán Caraballo**

Ministerio de Educación
de la República
Dominicana

Instituto de Formación
Docente Salomé Ureña,
República Dominicana

<https://orcid.org/0000-0003-0742-3113>

<https://scholar.google.es/citations?hl=es&authuser=1&user=RaTtpzMAAAAJ>

Docente e investigadora dominicana en el área de Educación Física. Nació en el municipio de Manzanillo provincia Montecristi. En el 2016 obtuvo la Licenciatura en Educación Física, Instituto de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM). Desde el 2014 se desempeñó como monitora de baloncesto hasta el 2017, en el Distrito Educativo 13-01 de Montecristi. Docente nombrada docente hasta la actualidad, en el centro educativo Ana Celia Rivas. Posee más de 10 años de experiencia en el Ministerio de Educación (MINERD). Actualmente cursa la Maestría en Educación Física Integral (MEFI) en el ISFODOSU, RLNNM, Fase: Presentación de Trabajo Final de Maestría. Miembro del Grupo de Investigación Educación Física y Salud (GIEDUFIS), RLNNM. Sus investigaciones se centran en la promoción de una Educación Física De Calidad y de un estilo de vida activo a través de la divulgación de estilos de vida saludable. Ponente en diferentes congresos de carácter científico e investigativo, nacional e internacional. Autora de varios artículos científicos. Ha participado en diversos escenarios de formación educativa: Diplomado en Investigación Educativa, Diplomado en Robótica educativa, Planificación en el área de Educación Física Diplomado en atletismo para niños.



**Félix Yamil Jiménez
Ramos, M.A.**

Ministerio de Educación de
la República Dominicana

Instituto de Formación
Docente Salomé Ureña,
República Dominicana

[https://orcid.org/0000-
0002-4531-2150](https://orcid.org/0000-0002-4531-2150)

[https://scholar.google.es/cit
ations?hl=es&pli=1&user=9z](https://scholar.google.es/citations?hl=es&pli=1&user=9z)

UsaXcAAAAJ

[felixyamil200103@gmail.co
m](mailto:felixyamil200103@gmail.com)

Felix Yamil Jiménez Ramos. Nacido el 20 de octubre de 1985, en Tenares, Provincia Hermanas Mirabal, Republica Dominicana. Licenciado en Educación Física, Instituto de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM), Licey al Medio, Santiago, República Dominicana. Master en Gestión de la Tecnología Educativa. Universidad Abierta para Adultos (UAPA), Nagua, República Dominicana. Maestrante en la Maestría Gestión de la Educación Física y Deporte. Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD), Santiago, República Dominicana. Maestrante en la Maestría en Educación Física Integral (MEFI) en el Instituto de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, Fase: Presentación de Trabajo Final de Maestría. Profesor de Educación Física en la Escuela Aquilino Taveras, Distrito 07-01 de Tenares, Hermanas Mirabal, República Dominicana. Con 10 años de experiencia en el sistema Educativo Dominicano. Actual miembro del Grupo de Investigación Educación Física y Salud (GIEDUFIS). ISFODSU, RLNNM, Licey al Medio, Santiago, República Dominicana. Cursos Extracurriculares: Didáctica Básica del Ajedrez: CEFERD, Ciencia, Educación Física, Eventos, Recreación y Deporte, Licey al Medio, Santiago; República Dominicana. Construcción de Materiales Educativos y Recreativos con Recursos del Medio: CEFERD, Ciencia, Educación Física, Eventos, Recreación y Deporte, Licey al Medio, Santiago; Rep. Dom. Curso de Primeros Auxilios Básicos en el Ámbito Escolar Defensa Civil, Estación 143, Tenares; República Dominicana. Seminario "Preparación Física Especial en el Entrenamiento Deportivo" Asociación de Estudiantes, Maestría de Educación Física, UASD, Santiago; República Dominicana. Taller Capacitación para Técnicos, Entrenadores, Monitores y Promotores de

Pentatlón. Ministerio de Deportes, Dirección Técnica Nacional, Santo Domingo; República Dominicana. Desarrollo de Competencias Tecnológicas para Impartir Docencia en la Nueva Modalidad: Ministerio de Educación, Santo Domingo; República Dominicana. Entrenador - Formador de Fútbol Base: Federación Dominicana de Fútbol, Instituto Nacional de Educación Física, Escuela Nacional de Entrenadores de Fútbol, San Cristóbal; República Dominicana. 1er. Foro Nacional del Trabajo Docente en Tiempos de Pandemia “Hacia una Reingeniería Educativa a Través de la Corporeidad” Asociación Mexicana de Corporeidad (AMEXCO); México. Webinar “La Investigación en la Promoción de Saberes Educativos” Grupo de Investigación de Educación Física y Salud (GIEDUFIS). Instituto de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, Licey al Medio, Santiago, República Dominicana. Ponente con el Tema: Estudio de Clases como Metodología para el Fortalecimiento de la Práctica Docente en el Profesorado de Educación Física del Nivel Primario Foro de Ciencia y Técnica en Educación Física (INEFI) 2022. Instituto Nacional de Educación Física, Santo Domingo; República Dominicana. Jornada de Capacitación y Actualización para la Planificación de la Clase de Educación Física en la República Dominicana. Instituto Nacional de Educación Física (INEFI) Samaná; República Dominicana. Los Desafíos de la Educación Física Escolar para el Siglo XXI Hacia un Profesor de Educación Física Sin Fronteras 2023. VII Congreso Internacional Educación Física y Deportiva (FIEPS), Santo Domingo; República Dominicana. Autor de varios artículos científicos.



**Lic. José Ramón Taveras
Espinal**

Ministerio de Educación de
la República Dominicana
[https://orcid.org/0000-
0002-7076-3148](https://orcid.org/0000-0002-7076-3148)

[https://scholar.google.es/cit
ations?user=4dFCI5gAAAAJ
&hl=es](https://scholar.google.es/citations?user=4dFCI5gAAAAJ&hl=es)

Josephraymon05@gmail.co
m

Nacido el 5 de junio del año 1988, en el pasillo del Hospital Cabral y Báez en Santiago de los Caballeros. Empecé a trabajar desde los 10 años como entrenador de béisbol en la Liga de Béisbol Jochy Taveras que es el negocio de mi padre y ahí empecé a dar mis pasos en la enseñanza. En este rol me desempeñe por 20 años de forma intermitente, etapa que me brindó las herramientas de manejo de grupo, liderazgo, don de mando y disciplina de trabajo. Entre 2008 y 2013, trabajé en la fundación educativa Acción Callejera en el programa: Acción Educativa en la Calle (Educador) y Centro Juvenil encargado del Área de Recreación (Destreza, Pin pon, juegos deportivos). Además de encargado de la Liga de Béisbol de Hato del Yaque como entrenador en donde la fundación le brindaba entrenamiento a los niños de la comunidad. También como entrenador de voleibol para las niñas de los barrios del Hoyo de Puchula y el Ensanche Libertad, y Supervisor de las Ligas Deportivas (futbol y basquetbol). Encargado de dirigir y coordinar los campamentos juveniles organizando actividades lúdicas en la hacienda de la fundación en Villa Altagracia. Participé en diferentes talleres y programas de formación y capacitación. En el 2008, empecé mis estudios universitarios en la Universidad Autónoma de Santo Domingo, recinto Santiago (CURSA-UASD) en la carrera de Comunicación Social mención periodismo. Sin embargo, después de 3 semestres realicé un cambio a la carrera de Educación Mención Filosofía y Letras en donde me fue bien. Participé como orador del programa 24 Horas de Filosofía con el tema “La manipulación de la mujer a través del chapeo”, Universidad Autónoma de Santo Domingo (UASD), Recinto Santiago. En el 2013 empecé a trabajar por primera vez como profesor de Educación Física en el Centro Educativo El Laurel. Después de 7 semestres en la UASD

participé para obtener una beca para estudiar Educación Física en la Pontificia Universidad Madre y Maestra (PUCMM), puesto que esto se asemejaba más a la forma en la que me ganaba la vida. El cambio de carrera fue una decisión muy importante y necesaria para encontrar mi propósito de vida que es ser educador físico. En el 2020 obtuve mi título de Licenciado en Educación Física Primaria y Secundaria, PUCMM. En el 2022 fui nombrado Docente por el Ministerio de educación de la República Dominicana (MINERD), en la escuela Huáscar Rodríguez. En el 2022 aprobé el concurso de oposición docente de la UASD para ser profesor ayudante en la categoría AA. Desde el verano del 2023, laboro por 7 días como parte del equipo de educadores que se encargan del campamento de La Cooperativa la Altagracia. Desde enero del 2023 hasta la actualidad curso la Maestría en Educación Física Integral (MEFI) en el Instituto de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, Fase: Presentación de Trabajo Final de Maestría. Ponente en diferentes congresos de carácter científico e investigativo, nacional e internacional. Autor de varios artículos científicos.



**Lic. Freddy Ernesto Ortiz
Zorrilla**

Ministerio de Educación de
la República Dominicana

[https://orcid.org/0000-
0002-2631-9015](https://orcid.org/0000-0002-2631-9015)

[https://scholar.google.es/cit
ations?user=oFpVkjEAAAAJ
&hl=es](https://scholar.google.es/citations?user=oFpVkjEAAAAJ&hl=es)

freddyernesto12@gmail.com

Nacido el 10 de diciembre del año 1997 en el municipio de Santiago de los Caballeros. Apasionado los deportes, he tenido relación con la mayoría de ellos, (Baloncesto, Voleibol, Ajedrez, Béisbol Béisbol Five, Judo, Tenis De Mesa, Natación), haciendo énfasis en los tres primeros. He participado en diversas ocasiones en Zumbatones, en la comunidad de los pepines donde residí en mi niñez y adolescencia. A la edad de 16 años fui ayudante de entrenador de baloncesto mini basket y entrenador de mini benjamín, desde esta índole empezó un enorme incentivo sobre la enseñanza deportiva en sus diferentes aspectos, en mis estudios secundarios también me destaque en el área de educación física en diferentes deportes, contribuyendo le al centro en baloncesto y ajedrez, donde llegue hacer primera mesa del liceo en torneos de ajedrez a nivel distrital. En el 2015 ingresé becado a la PUCMM a la Licenciatura en Educación Física en primaria y secundaria, culminando esta, en el año 2019. Del 2018-2019 fui docente el Colegio Padre Emiliano Tardif. En ese año salí victorioso en el concurso de oposición docente y fui nombrado en el Liceo Prof. Ana Mercedes Balbuena Ramos. He participado en convivencias desde el 2021 hasta el 2024, tanto como Participante y Juez en Marcha y Gimnasia. Curso la Maestría en Educación Física Integral (MEFI) en el Instituto de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, Fase: Presentación de Trabajo Final de Maestría. Ponente en diferentes congresos de carácter científico e investigativo, nacional e internacional. Autor de varios artículos científicos. He participado en dos seminarios en Santo Domingo correspondientes al Plan Decenal 2024-2034 y al Proyecto de Escuelas Abiertas y Activas donde mi centro educativo forma parte de este. Participante en el Diplomado en Inglés por inmersión en la República Dominicana, Diplomado Nacional de

Inducción a Docentes de Nuevo Ingreso del
Sistema Educativo Público de la República
Dominicana.



**Pedro Manuel Vicente
Soto, M.A.**

<https://orcid.org/0009-0001-1167-5471>
pmvs7686@gmail.com

Nacido el 8 de octubre del año 1990, en el hospital Cabral y Báez en Santiago de los Caballeros. Realice diversos cursos del INFOTEP durante estos años como, por ejemplo, calidad y productividad, costos y negocios, manejo de inventarios. Luego en el 2017 pasé a trabajar en el Centro Médico Cibao como encargado de farmacia en cirugía. Desde 2021 al 2023 trabajo en Caribbean Industrial Park, como encargado de costos y compras. Es durante este empleo que obtengo media beca para estudiar la maestría en dirección y ejecución de proyectos en UTESA, graduándome satisfactoriamente como magister en el 2023. Actualmente y desde el 2023 estoy en Sofratesa Projects, empecé como coordinador de compras, luego me pasaron al área de finanzas donde me encargo de trabajar lo que es el presupuesto de ingresos y gastos porque no se tenía totalmente definido, control de costos respecto a los materiales a comprar para el proyecto y colaboro con algunas funciones de planificación.



**Dr. Miguel Israel
Bennasar-García**

Instituto Superior de
Formación Docente
Salomé Ureña, República
Dominicana

Investigador Invitado en el
Grupo de Investigación de la
Escuela de Educación Física
(GRIEFI), Universidad

Autónoma de Santo
Domingo, República
Dominicana

Centro Latinoamericano
de Estudios en
Epistemología

Pedagógica, República
Dominicana

miguel.bennasar@isfodo
su.edu.do

[https://orcid.org/0000-
0002-3856-0279](https://orcid.org/0000-0002-3856-0279)

[https://scholar.google.es/
citations?user=SsQtJhI
AAAAJ&hl=es&oi=ao](https://scholar.google.es/citations?user=SsQtJhIAAAAJ&hl=es&oi=ao)

[https://www.researchgat
e.net/profile/Miguel-
Bennasar-Garcia](https://www.researchgate.net/profile/Miguel-Bennasar-Garcia)

[https://www.linkedin.co
m/in/miguel-israel-
bennasar-
garc%C3%ADa-
9560a6215/](https://www.linkedin.com/in/miguel-israel-bennasar-garc%C3%ADa-9560a6215/)

Postdoctorado en el Programa: Políticas Públicas y Educación. Universidad Nacional Experimental del Yaracuy (UNEY), Venezuela. Doctor en Ciencias de la Educación. Universidad Latinoamericana y del Caribe (ULAC), Venezuela. Doctorante del Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), Venezuela. Magíster en Educación, Mención: Enseñanza de la Educación Física. Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), Venezuela.

Profesor, Especialidad: Educación Física, Deporte y Recreación. Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), Venezuela. Docente de Pregrado y Postgrado de Educación Física e Investigador, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM), República Dominicana. Especialista en Educación Física en el Proyecto de Formación Docente, Diseño y Rediseño de Planes de Estudios de los Niveles Técnico Superior, Grado y Postgrado, en el Contexto del Catálogo Nacional de Cualificaciones, liderado por el Ministerio de Educación Superior, Ciencia y Tecnología, República Dominicana, la Universidad de Barcelona, España, la Organización de Estados Iberoamericanos y el Instituto Nacional de Formación y Capacitación del Magisterio, República Dominicana. Director de Tesis Doctoral y Trabajos de Grado de Maestría. Tutor de Trabajos de Grado de Maestría y Especialización, área: Educación Física. Coordinador de la Maestría en Educación Física Integral, ISFODOSU, RLNNM. Coordinador del Diplomado de Educación Física de Calidad en el sistema educativo de la República Dominicana, ISFODOSU, RLNNM. Coordinador e Investigador Principal del Grupo y Semillero de Investigación Educación Física y Salud, ISFODOSU, Recinto Luis Napoleón Núñez

Molina. Presidente Adjunto del Centro Latinoamericano de Estudios en Epistemología Pedagógica, República Dominicana. Autor de 65 artículos científicos, 5 Libros, 1 Capítulo de Libro y de 5 Proyectos de Investigación. Miembro de la Carrera Nacional de Investigadores de la República Dominicana, Categoría Adjunto, área: Ciencias Humanísticas. Investigador Meritorio, año 2024 dada la labor investigativa y contribuciones a la comunidad científica en el ISFODOSU, República Dominicana. Investigador Meritorio, año 2022 dada la labor investigativa y contribuciones a la comunidad científica en el Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana. Maestro Meritorio, área: Educación Física, año 2022 Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana. Miembro de Comité Científico y Consejo Editorial, de Revistas arbitradas e indexadas: Revista de Educación Simón Rodríguez, Bolivia, Lúdica Pedagógica, Colombia; Educación de Costa Rica; Mentor, Ecuador; Retos, España; Innova Educación, Perú; Actividad Física y Ciencia, Venezuela; Revista EDUCARE, Revista Multidisciplinaria Saber Universitario, de la Universidad Politécnica Territorial del Norte de Monagas "Ludovico Silva", Venezuela; UNIMAR CIENTÍFICA, Venezuela. Miembro de la Red de Actividad Física de las Américas (RAFAPANA), Argentina. Miembro del Comité de Investigación, ISFODOSU, RLNNM, República Dominicana. Conferencista y Ponente en eventos de divulgación académica y científica, nacional e internacional. Evaluador Externo (2021) en Propuestas de Proyecto de Investigación.



2024