



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

SEDENTARISMO Y ACTIVIDAD FÍSICA: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DE ESTRATEGIAS DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y APLICACIONES PRÁCTICAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Jayson Andrey Bernate*

Email: jbernate1@uniminuto.edu.co

Elizabeth Rincón Fonseca*

Email: erinconfons@uniminuto.edu.co

José Ernesto López Cruz*

Email: jlopezcruz@uniminuto.edu.co

*Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO-Facultad de Educación LEFD.

RESUMEN

El presente artículo propuesto pretende determinar las estrategias en las cuales la Educación Física (EF) interviene para disminuir el sedentarismo. Los objetivos de este estudio parten de reconocer los conceptos clave como sedentarismo, salud, actividad física, EF, promoción de la salud y estilos de vida saludable a partir de diferentes autores, los cuales permiten entender el impacto de las estrategias educativas en pro de disminuir el sedentarismo. La metodología de investigación desarrollada fue la revisión documental incluyendo protocolos de búsqueda de información mediante la fase heurística, iniciando con el rastreo y búsqueda de artículos, tesis y E-book en bases de datos como EBSCO, Host, Dialnet Plus, Scielo, Google Académico, Pubmed, Web of Science, Scopus y revistas indexadas con palabras claves para establecer que estrategias aportan a la disminución del sedentarismo. Como principal hallazgo se socializaron las diferentes metodologías de la EF para combatir el sedentarismo por medio de programas pedagógicos especializados, investigaciones científicas académicas y revisión de sistemas legales de promoción y divulgación de salud a pares académicos. La principal conclusión de esta revisión estableció que la EF es el escenario clave para que los niños y adolescentes adquieran hábitos de vida y disminuyan la problemática del sedentarismo, además de combatirla por medio de programas de actividad física tanto escolar como extra escolar.

PALABRAS CLAVE: sedentarismo, educación física, salud, estilo de vida

1. INTRODUCCION

El término sedentarismo hace referencia a mantenerse en un estado excesivo de reposo. Según Lee (2012), el sedentarismo es el responsable del promedio de un 6% de enfermedad coronaria, 7% de diabetes 10% de cáncer de mama, 10% de cáncer de colon y 9% de la mortalidad prematura. Por otro lado, La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sedentarismo como “La poca agitación o movimiento”. Desde el área de EF cabe mencionar que esta se ocupa de la educación del cuerpo y del movimiento, entendiendo que educar el cuerpo es educar a la persona en su totalidad (Petitti, 2014) y con ayuda de los licenciados en EF “ser educador físico implica una práctica pedagógica en el marco de un compromiso social, una dedicación a la formación integral del ser humano” (Tercer Congreso Colombiano de Educación Física citado por MEN, 2010). A partir del compromiso social el docente en su práctica se enfoca a alcanzar el concepto de salud para la población que esté educando, la OMS, (2020) sostiene que “... la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

La característica del sedentarismo en los últimos años es que ha ido creciendo a nivel global como lo ilustra la organización mundial de la salud en sus últimos informes OMS (2019):

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" y el imparable crecimiento de la tecnología también ha reducido la actividad física” (p. 1)

En Latinoamérica se puede sostener que el sedentarismo tiene los porcentajes bastante elevados, pues se muestra que: “es la región con menores niveles de actividad física del mundo, siendo Colombia quien ocupa el cuarto lugar en América latina después Brasil, Costa Rica y Argentina y siendo el noveno en el mundo” OMS (2018), “(...) cifras de muerte dado a que el índice de Colombia oscila entre el 30 y el 39 % hombres y 40 y 49 % de las mujeres que no realizan la cantidad necesaria y efectiva de actividad física” (Fernández, 2019, p.23).

Ahora bien, son múltiples las causas que producen el sedentarismo y ponen en riesgo de adquirir enfermedades no transmisibles (ENT) a la población colombiana; según lo muestra el informe de la OMS (2018)

En ciudades y capitales latinoamericanas como en el caso de Bogotá, la acelerada urbanización y la superpoblación, han incrementado la mecanización del transporte masivo que junto con el crecimiento acelerado de las áreas urbanas y el alto índice de criminalidad ha causado que la población se mantenga inmóvil en el transporte y no tenga espacios de esparcimiento para realizar actividad física (p. 1).

Así mismo, en el mundo cada vez es más alto el porcentaje de personas que pueden llegar a padecer enfermedades crónicas, debido al poco gasto de energía

y aumento de su peso corporal por el aumento de grasa. Esta serie de comportamientos son debidos a una vida sedentaria y pasar más tiempo viendo televisión, videojuegos o internet (Norris, Hamer & Stamatakis, 2016). De este modo mientras más avanza la tecnología, este porcentaje de sedentarismo en las personas va a seguir aumentando, llevando a muchas personas hasta la propia muerte, debido a las enfermedades que pueden llegar a padecer, razón por la cual se debe empezar a buscar métodos que contribuyan en la reducción de esta problemática que cada vez se arraiga más a la sociedad mundial (Montañés, Catalán, Solana, González & Serrano, 2020).

Esta investigación de corte documental plantea el siguiente interrogante ¿Cómo disminuir el sedentarismo desde la EF? Para dar respuesta a este cuestionamiento, se analizaron las posibles estrategias que desde la EF se plantean para reducir o minimizar esta problemática tan grave, partiendo desde la realización y conceptualización de actividad física.

La actividad física (AF) es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías. Esto incluye caminar o usar la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y quehaceres domésticos, así como deporte o el ejercicio deliberado. El deporte normalmente involucra alguna forma de competición, y el ejercicio normalmente se toma deliberadamente para mejorar la salud (Cintra & Balboa, 2011, p. 3).

Por otro lado, en relación con el fomento de estilos de vida saludables en España, De Diego, Fernández & Badanta (2017) llevaron a cabo un estudio sobre uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) para fomentar estilos de vida saludables en niños/as y adolescentes: el caso del sobrepeso, donde se buscaba que mostrar la necesidad de implementar programas educativos con respecto a la salud de los niños basándose en las Tics para el desarrollo de dichas actividades, este estudio se lleva a cabo por medio de una revisión bibliográfica de estudios previos relacionados con el tema de las TICs donde se concluyó que conforme estas van evolucionando, se han venido desarrollando diferentes conductas relacionados con el sedentarismo y sobrepeso.

Señalada la importancia de la temática de sedentarismo y la EF, se planteaba una revisión bibliográfica, donde se pueda no sólo dar cuenta de cómo atacar esta problemática desde el campo pedagógico y didáctico de la EF, sino también poder encontrar las verdaderas soluciones planteadas por cada uno de estos autores, poder analizar cada uno de estos documentos con el fin de brindar una alternativa científica-académica y alcanzable no solo para los estudiantes y maestros, sino también para toda la sociedad.

Para finalizar este apartado cabe señalar los antecedentes investigativos respecto a las estrategias utilizadas y propuestas desde la EF para dirimir el sedentarismo desde la pedagogía y didáctica en el aula y fuera de ella. Vidarte, Vélez, Sandoval & Alfonso (2011) proponen que la EF debe potenciar y desarrollar procesos de sensibilización, empoderamiento y autorregulación en torno a la

calidad de vida del individuo y la comunidad, con el simple objeto de interiorizar la práctica de la AF como elemento complementario de su vida.

Por otro lado, Flores & Ramírez (2012) y Urrea et al. (2018) recomiendan que se debe prestar mayor atención a los escolares, en todas sus actividades; alimentación, tiempo que pasan fuera de casa o solos, es necesario re ubicar o reafirmar los hábitos de vida que están adquiriendo los escolares durante su desarrollo ya que los seguirán por el resto de su vida.

De la misma manera Claros, Álvarez, Cuellar & Mora (2011) desarrollaron la Estrategia NAOS, la cual trasciende de las áreas sanitaria y educativa y aglutina actuaciones en todos los sectores de la sociedad que juegan un papel en la prevención de la obesidad. Campañas de información, acuerdos con instituciones públicas y privadas, convenios de colaboración voluntaria, programas educativos, apoyo a iniciativas de promoción de la salud, son algunas de las actividades que se llevan a cabo en el seno de la Estrategia NAOS. El desarrollo de las mismas y la incorporación de otras nuevas, junto con la labor de evaluación y seguimiento de todas ellas será lo que permita mantener un alto grado de efectividad en la prevención de la obesidad y sedentarismo en todas las instituciones públicas y privadas de México.

También Diez (2017) reflexiona sobre que puede suponer una catástrofe para el sistema sanitario español que cuatro de cada diez españoles se declaren sedentarios. Sin embargo, las intervenciones estratégicas para disminuir el comportamiento sedentario y aumentar los niveles de AF serán determinantes.

Por último, Beltrán, Devís & Peiró (2012). Citan que deberían ofrecerse mayores oportunidades para las actividades físicas moderadas, fuertes y muy fuertes, precisamente las menos practicadas.

Es por ello, que se plantean los siguientes objetivos de la investigación:

- Reconocer los conceptos clave como sedentarismo, salud, AF, educación física, promoción de la salud y estilos de vida saludable a partir de diferentes autores.
- Identificar desde diferentes documentos que estrategias desde la educación física se han implementado para disminuir el sedentarismo.

2. METODOLOGIA

La metodología de investigación se aplicó a partir de la reflexión, de los referentes conceptuales y epistemológicos, en donde emergen las categorías asociadas en la fase de desarrollo heurística. Desde lo operativo en correspondencia con la dinámica y estrategia de seguimiento y observación, y su respectiva aplicación. Para el desarrollo de la presente fase se implementó una guía, la cual permite ubicar los pasos y acciones; la guía emplea protocolos de búsqueda y revisión de fuentes de información.

Para el desarrollo de la presente fase se implementó una guía, la cual permite ubicar los pasos y acciones; la guía emplea protocolos de búsqueda y revisión de fuentes de información. El primer protocolo se estructuró en cinco elementos: i) el idioma de las fuentes de información; ii) línea de tiempo; iii) palabras clave; iv) artículos relacionados; v) metodología de estudio. Por su parte, el segundo protocolo se estructuró en cuatro elementos: i) criterios de revisión; ii) los criterios de exclusión (determinados a partir del problema y los intereses del grupo investigador); iii) los criterios de inclusión representados en los tópicos relevantes a la investigación y iv) la estrategia de extracción de datos. En la tabla 1 se aprecia la guía de fase heurística, mostrando aspectos directos de su aplicación.

A. Protocolo de búsqueda de fuentes de información.

Tabla 1
Guía de desarrollo de fase heurística

Idioma		Español e Inglés
Periodo de tiempo		2010-2020
Palabras clave	Individual	Sedentarismo; Educación; Estrategias; Metodología; hábitos; Salud; Alimentación; Ejercicio, Sobrepeso; Obesidad; Salud; Niños; Jóvenes; Escuelas; Metabolismo; Entrenamiento; Deporte; Estudiantes; Familia, Planificación,
	Combinación	Actividad física, Educación Física, Hábitos de vida saludable; Hábitos alimenticios; Reducción de peso; Ejercicio físico; Composición corporal; Calidad de vida; Estilo de vida; Índice de masa corporal; Condición física.
Recursos de información		EBSCO, host, Dialnet plus, Scielo, Google académico, Scopus Pubmed, Web of Science y revistas indexadas, en formato digital, tesis maestría y doctorado.
Estrategias	De formación	Capacitación en uso de bases de datos, en función de la investigación.
	De generación	Combinación entre revisión de títulos y resúmenes de artículos en bases de datos
	De búsqueda	i) Búsqueda de términos, restringiendo la búsqueda según resultado precedentes; ii) búsquedas booleanas (sencillas y por ecuaciones); iii) consulta a páginas personales de expertos y iv) revisión de citas y referencias bibliográficas.

B. Protocolo de revisión de fuentes de información

Normas de revisión

Rastrear los documentos similares a nuestro tema central, verificando sus problemas de investigación, objetivos, autores, año de publicación con el fin de tener una relación entre nuestra línea de tiempo y la de los documentos, realizar la lectura del resumen e introducción de cada uno de ellos para verificar cuales podrían ayudar y cuáles no.

Criterios de inclusión

Para realizar el proceso de selección fue necesario establecer unos criterios de inclusión en los cuales se encuentran: palabras clave referenciadas, problema de investigación, metodología, y referentes conceptuales, todas ligadas a nuestro tema de estudio.

Criterios de exclusión

Por otro lado, los criterios de exclusión de los documentos se basaron en identificar las publicaciones que no estaban relacionadas con el objeto de estudio, documentos que no se encuentren en revistas científicas, bases de datos o productos no investigativos, también publicaciones que se encuentren fuera del tiempo.

C. Evaluación de los hallazgos encontrados

En total se encontraron 100 documentos que se ingresaron a una matriz de análisis documental que permite el orden, control y análisis de la información, la matriz se dividía en campos como número, tipo de documento (tesis maestría, Doctorado, artículos científicos, informe de investigación), nombre de documento, autor, año, conceptos claves, tesis central o ideas fundamentales, objetivo de la investigación y conclusiones.

De esta manera se realizó la selección de 8 documentos que van acordes a nuestra temática de interés, entre los cuales se encuentran 7 artículos científicos y 1 tesis de doctorado, de los cuales vamos a sustraer la información más relevante que pueda ayudar con nuestro objeto de estudio.

3. RESULTADOS

A continuación, se presenta un análisis de documentos nacionales e internacionales que ayudan a dar claridad primero, a conceptos relacionados con sedentarismo, salud, AF, EF, promoción de la salud y estilos de vida saludable a partir de diferentes autores; segundo, identificar que estrategias desde la educación física se han implementado para disminuir el sedentarismo; y por último, establecer que estrategias utilizadas vinculan la educación física para disminuir el sedentarismo.

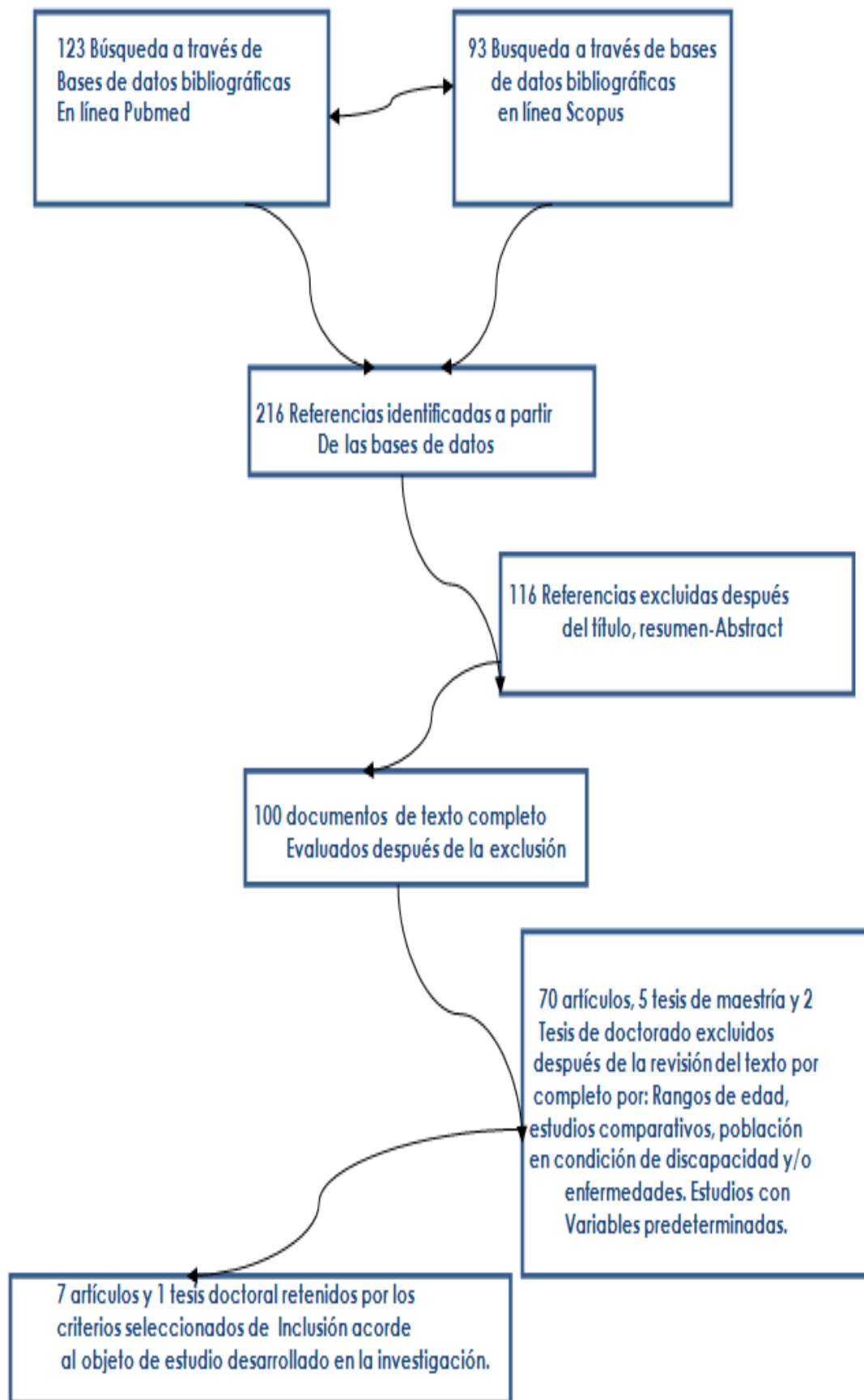


Figura. 1 Diagrama de flujo proceso de selección Fuente: Elaboración propia

Tabla 2

Matriz Analítica de Revisión Documental en las estrategias utilizadas desde la EF, para promover la actividad física escolar

Autor/Título	Medidas/Objetivo	Diseño	Muestra/Instrumento	Aportaciones
Rué & Serrano (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. Universitat de Barcelona. España.	Profundizar en el .F en contextos educativos, y por otro lado, analizar el potencial de estas prácticas y su incidencia en la mejora de la salud del alumnado y la comunidad	Revisión Sistemática	Para llevar a cabo la revisión de la literatura científica internacional la educación primaria, y vinculados a la Educación Física se ha realizado una búsqueda a través de las bases de datos que recogen las publicaciones de más impacto internacional a través de la Web of Knowledge.	la EF desde el marco educativo. Todas ellas coinciden en la importancia de la AF para la salud pública. En este sentido, apuestan por promover la práctica del ejercicio físico, y los hábitos de vida saludables
Beltrán & Domínguez (2010). Percepción del ambiente y niveles de actividad física en niños de un barrio de Cartagena.	Estimar las diferencias en la percepción del ambiente del barrio de acuerdo a los niveles de AF	Cuantitativo	Estudio transversal en 350 niños de 8 a 15 años residentes en el barrio Ternera, ubicado en el área urbana de la ciudad de Cartagena de Indias, Colombia y con predominio del estrato socioeconómico 2. Muestreo de tipo probabilístico, aleatorio y trietápico. El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), formato corto, se utilizó para medir los niveles de actividad física. La percepción de las características del barrio se midió con el Módulo Ambiente del International Physical Activity Study (IPAS).	Se evidencia que la percepción del ambiente del barrio es un factor determinante de la AF entre activos e inactivos en los residentes del barrio Ternera.
Martínez (2016). La promoción de la salud en la educación física escolar: situación actual y recomendaciones. Universidad de Valencia. España.	Revisar la trayectoria de la promoción de salud pública infantil, desde la infancia.	Revisión Documental	Estudio Cualitativo con enfoque descriptivo, con 350 documentos revisados, seleccionando 12 para el estudio desarrollado	Facilitar una visión más clara y poder determinar el verdadero papel de la EF respecto al abordaje de la AF para la salud y del profesor especialista como elemento precursor de prácticas sustentadas y orientadas hacia perspectivas de actuación holísticas y emancipadoras de la Recreación físico-deportiva.
Uguet (2014). Promoción de la actividad física en la escuela. Beneficios sobre la salud. Universidad Internacional de la	Diseñar una propuesta de intervención para promover la AF, en los tiempos de recreo en la escuela.	Intervención	3 escuelas de básica primaria, edades entre 8 y 12 años, Estudio Cualitativo de Intervención pedagógica.	Generación de un espacio pedagógico y lúdico, de ámbito no formal, para acentuar hábitos de vida saludable, mediante la AF individual y grupal.

Rioja.

Salceda (2016) Prevención de la obesidad mediante el deporte y alimentación saludable en la infancia.	prevenir la obesidad infantil en la escuela.	Intervención	2 instituciones educativas públicas de Argentina, 157 niños de 16 y 17 años y los instrumentos utilizados fueron los diarios de campo y formatos de planeación pedagógica	Generar desde la EF una transformación corporal y educativa, que conceptualice la conciencia alimenticia, por medio de una propuesta innovadora, además de generar ambientes innovadores de AF escolar
Althoff, White & Horvitz (2016). Influence of Pokémon Go on physical activity: study and implications. Journal of medical Internet research, 18(12), e315.	Cuantificar el impacto de Pokémon Go en la AF.	Cuantitativo	Se estudió el efecto de Pokémon Go en la AF a través de una combinación de señales de corpus a gran escala de datos de sensores portátiles y registros de motores de búsqueda para 32,000 usuarios de Microsoft Band durante un período de 3 meses.	Las aplicaciones móviles que combinan el juego con la AF conducen a aumentos sustanciales de la actividad a corto plazo y, en contraste con muchas intervenciones existentes y aplicaciones móviles de salud, tienen el potencial de llegar a las poblaciones infantiles pobres en actividad.
Baños & Extremera. (2018). Novedosas herramientas digitales como recursos pedagógicos en la educación física.	Incorporar las tecnologías de la información y de la comunicación (TICs) a las vidas, para modificar los estilos de vida actuales en adolescentes sedentarios.	Intervención	Blogs y Apps en línea, con acceso libre, para utilizar en las clases de EF.	La adaptación y aplicación de las TICs y las Apps a la asignatura de la EF mejoran el proceso autónomo de aprendizaje del alumnado, que a su vez, revierte positivamente en las relaciones interpersonales de éstos.
, de las Heras, González, Trillo & Palomares, J. (2020). Gamification and physical education. Viability and preliminary views from students and teachers.	Explorar cómo se puede utilizar la Gamificación en la educación física y qué efectos experimentales pueden tener en los estudiantes y los maestros.	Intervención	Doscientos noventa estudiantes (rango de edad de 6 a 14 años) matriculados en cuatro escuelas ubicadas en cuatro regiones de España aceptaron participar. El estudio incluyó cinco grados diferentes (desde el segundo año de la escuela primaria hasta el segundo año de la escuela secundaria) y 12 clases diferentes.	Las TICs, implementadas a largo plazo, han encontrado un marco educativo capaz de aumentar la motivación de los estudiantes hacia la EF, más allá del "efecto novedoso" inicial.

La investigación documental realizada es un primer acercamiento para entender como la EF interviene en el sedentarismo reconociendo conceptos claves para su entendimiento y comprensión.

Como primera medida en el reconocimiento de conceptos, el sedentarismo es una problemática real. Vidarte, Vélez & Aduel (2015) indican que “El término “sedentario” proviene del latín *sedentar us*, de *sed re*, ‘estar sentado’” (p.1). De igual forma, Branco citando a Fraga (2014) “(...) hecho de estar casi siempre sentado o caminar/ejercitarse poco constituye la imagen contemporánea de la degradación físico-sanitaria, el hecho de asociar un individuo sedentario a esta subclase

zoológica es también una forma de dar sentido a la abyección al sedentarismo (...)” (p.1). Además, Lee (2012) “(...) sedentarismo que es responsable de promedio de un 6% de enfermedad coronaria, 7% de diabetes, 10% de cáncer de mama, 10% de cáncer de colon y, 9% de la mortalidad prematura” (p.1). Hablando a nivel de Latinoamérica, se puede decir que el sedentarismo tiene los porcentajes bastante elevados, pues se muestra que: OMS (2018) “es la región con menores niveles de actividad física del mundo, siendo Colombia quien ocupa el cuarto lugar en América latina después Brasil, Costa Rica y Argentina y siendo el noveno en el mundo” (p.2).

Como segunda medida en el reconocimiento de conceptos, al hablar en esta revisión de sedentarismo, se debe abordar la salud como palabra contraria. Gómez (2018) “(...) como la ausencia de enfermedad (...)” (p.34). El autor da muchos puntos de vista dejando evidencia de que el concepto de salud no es solo uno, sino que está lleno de complejidades, Ruiz (2018) sostiene, “...que es la interrelación entre salud humana y animal y su relación con el medio que les rodea...” (p. 1), pero ahora se va a ver qué se entiende por salud, OMS (2020) “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 1). En la misma línea Vargas et al (2017) “La salud es el estado idealizado al que todo ser humano aspira...” (p.4).

Como tercera medida en el reconocimiento de conceptos, se habla de AF que es la forma en la cual se disminuye el sedentarismo y se mantiene, preserva y mejora la salud. Sumpter, García & Pozo cita a Paxton, Motl, Aylward & Nigg (2015) “La AF puede estar directamente relacionada con la calidad de vida cuando se conceptualiza como un marco que incorpora componentes relacionados con la salud, como la función física, la función mental y la función social...” (p. 1).

Beltrán & Domínguez, (2010) “(...) considerada un componente importante para promover la salud de los individuos y poblaciones es necesario realizar 30 minutos de actividad moderada al menos cinco días a la semana o 20 minutos de actividad vigorosa tres días a la semana (...)” (p.1).

Como cuarta medida en el reconocimiento de conceptos, la EF como se había dicho anteriormente Petitti (2014) “La Educación Física se ocupa de la educación del cuerpo y del movimiento, entendiendo que educar el cuerpo es educar a la persona en su totalidad.” (p.3). Además,

La EF en la escuela se considera el medio más eficaz e incluso para que todos los niños y niñas puedan adquirir y aprender las habilidades, el conocimiento y los valores de su participación a lo largo de sus vidas, con independencia de su capacidad, sexo, edad, cultura, raza/etnia, religión o nivel social (ICSSPE citado por Rué & Serrano, 2014, p.4).

Mirando la EF enfocada a la salud, Delgado & Tercedor citado por Martínez (2016) “...lo que la EF podría aportar a la Educación para la salud, indicando principios de intervención educativa, contenidos a tratar, así como un modelo reflexivo para mantener un proceso continuo de retroalimentación sobre lo que se estaba realizando...” (p.3).

Como quinta medida en el reconocimiento de conceptos, la promoción de la salud, Vidarte (2011) establece que "(...) la promoción de la salud apropia la AF como una herramienta eficiente para optimizar los procesos relacionados con la disminución de factores de riesgo inherentes al sedentarismo (...)" (p.3).

(...) abordaban el papel de la EF en la promoción de la AF y la salud, identificaban cuatro perspectivas para acometerlas (mecanicista, orientada a las actitudes, orientada al conocimiento y de carácter crítico) y concluían proponiendo una perspectiva holística más coherente, global y a priori más eficiente para el tratamiento de la salud a través de las clases de EF (...) (Devís & Peiró citados por Martínez, 2016, Pág. 3).

De igual manera, con relación a la temática de promoción. Díaz, Pérez, Báez & Conde (2012) "La promoción de salud puede ser interpretada como un nuevo camino, una estrategia, una filosofía, o simplemente una forma diferente de pensar y actuar para alcanzar la salud de los pueblos" (p.4).

Si consideramos la promoción de salud (PS) como un proceso educativo de enseñanza-aprendizaje, a partir del cual la comunidad logra ejercer control de su salud y elevar su nivel, con la utilización de los recursos disponibles según las condiciones de vida que posee y la transformación de sus hábitos y costumbres en estilos de vida más saludables, entonces se entiende que la educación para la salud (EpS) constituye un instrumento fundamental en el proceso de promoción de salud. (Reyes & Garrido citado por Díaz, Pérez, Báez & Conde, 2012, Pág. 4).

Como sexto y último en el reconocimiento de conceptos, se habla de estilos de vida saludable.

Apreciar la AF para el bienestar, mostrando responsabilidad y respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud (Uguet, 2014, Pág. 16).

Por otro lado, hablando de los estilos de vida saludables se entiende cómo

(...) los estilos de vida saludables (EVS) son concebidos como formas de vida que se crean y moldean en relación con los modos y condiciones. En este sentido, los estilos de vida, aunque tienen relación con los aspectos conductuales, no se consideran estáticos o predeterminados y no dependen exclusivamente del "libre albedrío" de las personas (...) (Breilh citado por Alcaldía de Medellín, 2018, p. 21.)

De la misma manera la revisión documental también conduce a identificar como la EF se relaciona con los conceptos de salud, AF, educación, promoción de salud y estilos de vida saludables para disminuir el sedentarismo con el fin de tener una población sana y con buena calidad de vida. OMS citado por Navarro, León & Roca (2017) "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el

contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes” (p.1).

En los últimos años se evidencia un aumento significativo en la inactividad física y las conductas sedentarias, un factor clave en esta problemática ha sido el uso indiscriminado de nuevas tecnologías, como la televisión, Internet, video juegos, entre otros. Es por ello por lo que esta problemática se debe abordar desde la niñez y la adolescencia ya que en estas etapas es donde Sotomayor & Pineda (2014) “...se establecen conductas que se mantendrán a lo largo de toda su vida y pueden... estos padecimientos crónicos se presenten en el período de la adultez, el proceso de desarrollo se origina en la adolescencia” (p.1). Por otro lado, Uguet (2014) dice que “se ha desarrollado una propuesta de intervención, promovida por el área de EF... Se han puesto en práctica diversos juegos en horario de recreo... de 3º a 6º... Los resultados han sido satisfactorios” (p.2).

Otra intervención en España, Rué & Serrano (2014) “Pretende profundizar, desde una perspectiva multidisciplinar, en las posibilidades de estrategias e intervenciones que ofrece la EF en el contexto educativo, concretamente en la educación primaria, y que contribuyen al establecimiento de hábitos saludables en el alumnado” (p.1) continua, Rué & Serrano (2014) “La revisión de la literatura científica realizada nos revela que la escuela es el espacio más apropiado para trabajar y fomentar hábitos saludables a todo el alumnado, donde el aumento de la práctica de la actividad física...” (p.5) estratos económicos, como resultado genera una mirada más amplia en cuanto a los terrenos que la EF puede abordar.

Ahora bien, gracias a la ley 181 de 1995. Congreso de Colombia (1995) “por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la EF y se crea el Sistema Nacional del Deporte” (p.1). Hoy en día posibilita empezar abordar esta problemática desde los colegios que es donde los niños y jóvenes tienen su primer contacto con la Educación física, la práctica del deporte, la práctica de AF y la recreación, teniendo como objetivos generales.

El patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país (Congreso de Colombia, 1995, p. 1).

En esta misma línea, Martínez (2016) “...la EF escolar como elemento fundamental desde el que intentar paliar una situación que se plantea como inabordable para el sistema sanitario en los próximos años” (p.1). Continua, Martínez (2016) “El papel de la EF respecto al abordaje de AF para la salud no debe reducirse únicamente a promocionar estilos de vida activos y la adquisición de los recursos necesarios de una práctica físico-deportiva saludable” (p.9).

Ahora bien, el deporte se construye discursivamente como una herramienta que no sólo servirá para mejorar la salud ya que también tiene el poder para controlar problemas sociales.

(...) el deporte genera movimiento del cuerpo, que a su vez es la acción que sirve para consumir energía, para dejar de ser sedentario y para no engordar. En este sentido, el deporte promotor de salud se debe realizar en el tiempo libre que cada persona debe gestionar individualmente, o de manera conjunta” (Sotomayor & Pineda, 2014, p. 3).

Por otro lado, Salceda (2016) “En la edad infantil se forjan el estilo de vida y los hábitos alimenticios que se desarrollarán en la edad adulta, es por ello que es una etapa en la que se debe prestar especial atención” (p.7). Además, es fundamental dar importancia a las razones por las cuales se padecen enfermedades como la obesidad. Salceda (2016) “Conocer las causas y los factores de riesgo que predisponen a padecer sobrepeso y obesidad, así como sus repercusiones, es de gran importancia para abordarlas de la mejor manera posible e intentar modificar hábitos y conductas” (p.7). En las instituciones educativas se debe inculcar hábitos alimenticios saludables y la práctica regular de deporte, ampliar en los colegios horarios de uso de las instalaciones con programas deportivos los fines de semana, juegos y actividades de ocio como baile. Salceda (2016) “También si se crearan ciertas infraestructuras indispensables como parques, carriles bici, piscinas y canchas, se estimularía a los menores a tener la actividad física” (p. 54) además, estas son unas estrategias de prevención. Salceda (2016) “La prevención de la obesidad infantil es un reto a conseguir por parte de la salud pública y sobre todo en atención primaria, ya que, aunque se han realizado múltiples intervenciones...” (p. 53).

También, hay que hablar de la importancia de la práctica deportiva en familia, incluir a padres y hermanos por medio de excursiones, juego al aire libre, uso de bicicletas o patines. Salceda (2016) indique que “los padres ejercen un papel fundamental en la rutina diaria de los niños, por lo que es de consideración involucrarlos tanto en la prevención como en el tratamiento, aumentando sus conocimientos y concienciándoles” (p. 53).

3.1 APLICACIONES PRÁCTICAS

A partir de los documentos revisados y analizados sobre las estrategias utilizadas que vinculan la educación física para disminuir el sedentarismo, se puede decir que estas son las principales:

- Programas de:
 - Actividad física extraescolar (Programas de actividad física formal y no formal después de la jornada escolar, donde se vinculen los estudiantes de las instituciones).
 - Actividad física en el descanso o recreo. (Torneos deportivos de integración social a la comunidad estudiantil, además de las jornadas de pausas activas).
 - Promoción hacia la salud. (Campañas publicitarias que vinculen los departamentos de orientación escolar y enfermería, para potenciar y promocionar las fortalezas de la salud en la escuela).

- ▶ Actividad física dirigida a docentes. (Torneos deportivos que integren a los docentes y los estudiantes de las instituciones educativas, para generar cambios a nivel social y educativo).
- ▶ Programas deportivos. (Vinculación de los programas deportivos a los proyectos transversales de la escuela, como los son las escuelas deportivas).
- ▶ Investigaciones que evalúen y aumenten la eficacia de los planes y propuestas que tengan como problemática el sedentarismo y lo disminuyan por medio de la Educación física.
- ▶ Proposición de leyes hacia el aumento de horas de la EF.
- ▶ Revisión investigativa de planes de acción efectuados por los docentes (pares) en diferentes partes del mundo.
- ▶ Revisión de los tiempos en las intervenciones escolares y extraescolares que permitan el óptimo desarrollo, intervención y actividades para disminuir el sedentarismo y aumentar la motivación por la actividad física.

De esta manera, está claramente evidenciado que la educación física no solo ayuda a disminuir el sedentarismo sino que por otro lado, también atiende diferentes problemáticas sociales.

3.2 IMPACTO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO DE LA EF

Las aplicaciones móviles que combinan el juego con la actividad física conducen a aumentos sustanciales de la actividad a corto plazo y, en contraste con muchas intervenciones existentes y aplicaciones móviles de salud, tienen el potencial de llegar a las poblaciones pobres en actividad. Se necesitan estudios futuros para investigar los posibles efectos a largo plazo de estas aplicaciones (Althoff, White & Horvitz, 2016).

La incorporación de las TICs a nuestras vidas, han modificado los estilos de vida actuales convirtiéndonos en personas más sedentarias. Cada vez son más los adolescentes que disponen de un teléfono móvil inteligente con diversidad de aplicaciones (Apps) descargadas que ocupan su tiempo de ocio. El carácter práctico de la EF permite educar, manejar y concienciar en el uso responsable de éstas herramientas digitales, promoviendo la práctica de actividad físico-deportiva. La adaptación y aplicación de las TICs y las Apps a la asignatura de la Educación Física mejoran el proceso autónomo de aprendizaje del alumnado, que a su vez, revierte positivamente en las relaciones interpersonales de éstos. (Baños & Extremera, 2018).

Las nuevas Tecnologías y Apps aplicadas en el ámbito educativo a mediano y largo plazo, han encontrado un marco pedagógico y lúdico capaz de aumentar la motivación de los estudiantes hacia la EF y la AF, más allá del "efecto novedoso" inicial. Los estudiantes disfrutan de un enfoque diferente, y algunos, a pesar de su corta edad, aseguran que aprenden significativamente, lo cual mejora el valor educativo de la asignatura. Por lo tanto, tienen los ingredientes para fomentar experiencias significativas de educación física en diferentes niveles educativos, como lo son; educación primaria y secundaria, en estudiantes con diferentes antecedentes sociales a nivel socioeconómico y educativos como lo son; urbano y

rural, además de potenciar y desarrollar en los docentes esta nueva forma de enseñanza en los espacios pedagógicos dentro y fuera del aula, llevados a la praxis del diario vivir (Fernández, González & Palomares, 2020).

4. DISCUSION

La EF es el espacio apropiado para proponer y accionar estrategias que disminuyan el sedentarismo, partiendo de la promoción de salud, AF, educación hacia la salud y estilos de vida saludables como se trabajó en la primera parte de los resultados. A partir de la contextualización que brinda el conocimiento de autores nacionales e internacionales, es imperante revisar las estrategias y medios con los cuales se cuenta para combatir el sedentarismo en las escuelas públicas y privadas, no solo a partir desde la misma área disciplinar, sino que se logre vincular a otras áreas no específicas de la EF, así como lo proponen Cipaguata & Ramírez (2014) “la EF representa para la básica primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura” (p.14). Desde ese punto de vista, se evidencia como la mayoría de los estudios indican la importancia de promover la práctica de la actividad física, el deporte y buenos hábitos alimenticios desde la infancia. Celdrán, Valero & Sánchez (2016) indicaron que “No practicar AF con regularidad es una de las principales causas de las enfermedades crónicas, es por ello que el objetivo principal debe ser estimular la práctica de actividad física regular en la población, con énfasis en los escolares” (p. 9). Aunque todas las personas deben realizar práctica deportiva, de actividad física y recreación, las instituciones educativas por medio de la EF deberán enfocarse en los niños y jóvenes, en la creación de esas conductas saludables.

Por otro lado, como se menciona anteriormente cambiar las conductas y hábitos de vida de una persona adulta resulta complicado en la medida que día a día los avances tecnológicos, la carga laboral y las obligaciones en el hogar reducen el tiempo en que niños, jóvenes y adultos puedan prestar más atención al cuidado de su cuerpo y de su salud. Bermello (2016) indicó que “El desarrollo tecnológico lo invade todo en el mundo contemporáneo, desde lo económico y lo político hasta lo psicosocial, la vida íntima de las personas, los patrones de consumo, la reproducción humana, la extensión de la vida” (p. 2). Por otro lado, UNICEF (2017) “La tecnología digital ya ha cambiado el mundo y, a medida que aumenta el número de niños que se conectan en línea en todos los países, está cambiando cada vez más su infancia” (p. 7), es por eso que, se debe realizar actividad física puesto que los riesgos a una excesiva exposición tecnológica pueden ser dañina y más en niños. En la misma posición, Cortés (2015) “El uso correcto de las tecnologías de información puede ayudar a la humanidad a llegar a espacios insospechados de desarrollo” (p. 4). Sin duda alguna, los beneficios que esta nos brinda son innumerables, pero así mismo trae de la mano problemas de salud (sedentarismo, problemas de atención, adicción a redes sociales, problemas de salud mental, etc.) que afectan de manera directa en nuestro entorno, y que está afectando no solo a las personas adultas, sino también a los niños. Desde la infancia se promueve y se establece en los niños el hábito del ejercicio y la práctica del deporte, a medida de su crecimiento se irán acoplando a sus obligaciones sin dejar de lado los buenos hábitos de vida saludable y haciendo uso controlado de lo digital.

De esta manera es donde las instituciones educativas juegan un papel tan importante en la promoción de hábitos saludables, prevención de enfermedades y brindando espacios donde los niños y jóvenes tengan la oportunidad y las herramientas para la práctica de actividad física y deporte. Rué & Serrano (2014) “La escuela es el espacio más idóneo e igualitario para trabajar desde la EF, la promoción de la salud y de hábitos de vida saludables, así como la consecución de valores y favorecer la inclusión de todo el alumnado” (p. 5). Así también este proceso de promover la práctica de actividad física, recreación y deporte en los jóvenes y niños debe ser un trabajo en conjunto con los padres, Lugo (2012) “Los padres de familia deben adoptar una posición reflexiva y participativa en relación a la práctica de hábitos de vida saludable de sus hijos. Y no ser agentes de promoción al sedentarismo, incentivando a sus hijos a tomar conductas inapropiadas” (p. 83). Por el contrario, deben velar por que los niños y jóvenes tengan participación en diferentes campos deportivos y de AF y puedan emplear su tiempo en beneficio de su salud.

5. CONCLUSIONES

La EF juega un papel muy importante en la creación de hábitos saludables en los niños y jóvenes, inculcar desde edades tempranas la práctica del deporte, la actividad física y la recreación, desarrollan en los niños y jóvenes unas conductas que llevaran de por vida ayudando a su salud y a prevenir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.

La enfoque pedagógico de la EF abarca un sin número de métodos y herramientas, no solo brindando la posibilidad de promover hábitos de vida saludable, por otro lado, ayuda a disminuir problemas como el sedentarismo, la depresión, la obesidad y algunas enfermedades que se obtienen debido a la falta de AF, también atiende diferentes problemáticas sociales desde el deporte y la recreación.

La pedagogía de la EF es un pilar fundamental en la vida de las personas, es por ello por lo que las instituciones educativas deben prestar más atención a la importancia que le están dando y a la forma en que están desarrollando las respectivas clases, las instituciones deben llevar un seguimiento, habilitar espacios y escenarios para que los niños y jóvenes tengan la posibilidad de realizar práctica deportiva, AF y recreación. Todo lo que los niños y jóvenes aprendan durante su etapa escolar será de vital importancia en la creación de hábitos y conductas saludables.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alcaldía de Medellín. (2018). Guía de estilos de vida saludables. Colombia, Medellín.

Althoff, T., White, R. W., & Horvitz, E. (2016). Influence of Pokémon Go on physical activity: study and implications. *Journal of medical Internet research*, 18(12), e315.

Baños, R. F., & Extremera, A. B. (2018). Novedosas herramientas digitales como recursos pedagógicos en la educación física. *EmásF: Revista digital de educación física*, (52), 79-91.

Beltrán, Y., & Domínguez, R. (2010). Percepción del ambiente y niveles de actividad física en niños de un barrio de Cartagena. *Rev. Salud pública*. 12 (5): 744-753
Recuperado de: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2010.v12n5/744-753/es>

Bermello, R. (2016). El impacto negativo de las tecnologías en los adolescentes y jóvenes. Cuba. *Revista de ciencias médicas*. LA HABANA. 23(2). Recuperado: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revciemedhab/cmh-2016/cmh163h.pdf>

Beltrán-Carrillo, V. J., Devís-Devís, J., & Peiró-Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 12(45): 122-137.
<Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista45/artactividad266.htm>

Branco, A. (2014). El sedentarismo es... Universidad Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS, Brasil. University of Toronto. Toronto, Ontario, Canadá. 25(3), 716-720. Recuperado de: <https://www.scielo.br/pdf/sausoc/v25n3/1984-0470-sausoc-25-03-00716.pdf>

Celdrán, Valero, & Sánchez (2016). La importancia de la educación física en el sistema educativo. *EmásF: revista digital de educación física*, (43), 83-96.
Recuperado de: <https://emasf.webcindario.com/La importancia de la educacion fisica en el sistema educativo.pdf>

Cipaguata, L., & Ramírez, J. (2014). La importancia de la educación física en edades tempranas en el contexto escolar. Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de: <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2820/TE-18181.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Claros, J. A. V., Álvarez, C. V., Cuellar, C. S., & Mora, M. L. A. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Revista Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202-218.

Congreso de Colombia. (1995). Ley 181 de Enero 18 de 1995. Recuperado de: <https://www.imrds.gov.co/normatividad/ley-181-de-enero-de-1995>

Cortés Lozano, A. (2015). El impacto de la tecnología en el ámbito social y en la desigualdad (The Impact of Technology in the Social Sphere and Inequality). *Inclusión Y Desarrollo*, 2(2), 16-20.
<https://doi.org/10.26620/uniminuto.inclusion.2.2.2015.16-20>

Díaz, Pérez, Báez, & Conde. (2012). Generalidades sobre promoción y educación para la salud. Universidad de Ciencias Médicas "Carlos J. Finlay". II Hospital Provincial "Manuel Ascunce Domenech". Camagüey, Cuba. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 28(3): 299-308. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v28n3/mgi09312.pdf>

De Diego-Cordero, R., Fernández-García, E., & Romero, B. B. (2017). Uso de las TIC para fomentar estilos de vida saludables en niños/as y adolescentes: el caso del sobrepeso= Use of ICT to promote healthy lifestyles in children and adolescents: the case of overweight. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 8(1), 79-91.

Díez Rico, C. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española.

Feijoo Fernandez, B. (2015). *La infancia ante las pantallas: análisis del consumo de medios audiovisuales (TV, videojuegos e internet) entre los niños gallegos del último curso de primaria en 2010* (Doctoral dissertation, Psicología evolutiva e comunicación).

Fernández, C. (2019). ¿Por qué América Latina es la región más sedentaria? El tiempo. Recuperado de: <https://www.eltiempo.com/vida/salud/por-que-america-latina-es-la-region-mas-sedentaria-269012>

Fernandez-Rio, J., de las Heras, E., González, T., Trillo, V., & Palomares, J. (2020). Gamification and physical education. Viability and preliminary views from students and teachers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-16.

Flores Martínez, M. E., & Ramírez Elías, A. (2012). Intervenciones dirigidas a disminuir/evitar el sedentarismo en los escolares. *Enfermería universitaria*, 9(4), 45-56. Recuperado en 25 de mayo de 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632012000400005&lng=es&tlng=es.

Gómez-Arias, R. D. (2018). ¿Qué se ha entendido por salud y enfermedad? *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 36. (2) p. 322-328.

Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229.

Lugo, D. (2012). Estrategias para el fortalecimiento de hábitos de vida saludable en el colegio. Universidad Libre de Colombia, Recuperado de: <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/9149>

Martínez, A. (2016). La promoción de la salud en la Educación Física escolar: situación actual y recomendaciones. *EmásF: revista digital de educación física*, (41), 83-95.

M.E.N. (2010). Serie de lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte. Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf

Montañés, L. S., Catalán, Á. A., Solana, A. A., González, L. G., & Serrano, J. S. (2020). TIEMPO DE USO DIARIO DE MEDIOS TECNOLÓGICOS DE PANTALLA EN ADOLESCENTES: DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL CURSO ACADÉMICO. *EmásF: revista digital de educación física*, (65), 55-68.

Navarro, León, & Roca. (2017). Calidad de vida en mujeres de edad mediana de La Habana. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*, 43(2), 1-13.

Norris, E., Hamer, M., & Stamatakis, E. (2016). Active Video Games in Schools and Effects on Physical Activity and Health: A Systematic Review. *The Journal of pediatrics*, 172, 40–46.e5. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.02.001>

OMS. (2018). Actividad física y Sedentarismo. Organización Mundial de la salud. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS. (2018). Tendencias mundiales en la actividad física insuficiente desde 2001 hasta 2016. *The lancet global Health*. Recuperado de: [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext)

OMS. (2019). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. WHO. Recuperado de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

OMS. (2020). La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución. Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>

Petitti, E. (2014). RECOPIACIÓN DE CONTENIDOS TEÓRICOS A DESARROLLAR CON ALUMNOS DE ESCUELA MEDIA. Recuperado de: <http://www.huergo.edu.ar/docs/ed.fisica.pdf>

Rué Rosell, L., & Serrano Alfonso, M. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2014, vol. Monográfico, num. 25, p. 186-191.

Ruiz, J. (2018). Reflexión acerca del concepto de "una salud". *Revista peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 35, 657-662.

Salceda, L. (2016) Prevención de la obesidad mediante el deporte y alimentación saludable en la infancia. Recuperado de: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/106612/5671/TFM%20VERSION%20FINAL.PDF?sequence=1>

Sotomayor, L., & Pineda, V. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de salud pública*, 16, 161-172.

Sumpter, D. A., García González, A. J., & Pozo Cruz, J. D. (2015). The relationship between perceived exertion, physical activity and quality of life in older women. *Revista de Psicología del Deporte*, 24 (2), 281-287.

Uguet, S. (2014). Promoción de la actividad física en la escuela. Beneficios sobre la salud. Universidad Internacional de la Rioja. Recuperado de: <https://reunir.unir.net/handle/123456789/2582>

UNICEF. (2017). EL ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2017 Niños en un mundo digital. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia diciembre de 2017. Publicado por la División de Comunicaciones de UNICEF 3. United Nations Plaza, New York, NY 10017, EEUU. Recuperado de: <https://www.unicef.org/paraguay/spanish/UN0150440.pdf>

Urrea, P. N., Bernate, J. A., Fonseca, I., & Martínez, A. (2018). Impacto social de los graduados de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte UNIMINUTO. *Educación Física Y Ciencia*, 20(2).

Vargas-Santillán, M. D. L., Arana-Gómez, B., García-Hernández, M. D. L., Ruelas-González, M. G., Melguizo-Herrera, E., & Ruiz-Martínez, A. O. (2017). Significado de salud: la vivencia del adulto mayor. *Aquichan*, 17(2), 171-182.

Vidarte, Vélez, & Aduel. (2015). Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años: Sincelejo (Colombia). Universidad del Caribe y Universidad Autónoma de Manizales. Colombia. *Salud Uninorte*. Barranquilla (Col.) 2015; 31 (1): 70-77
Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v31n1/v31n1a09.pdf>

Vidarte Claros, J. A., & Vélez Álvarez, C., & Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.[fecha de Consulta 25 de Mayo de 2020].
ISSN: 0121-7577. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3091/309126695014>

Fecha de recepción: 26/5/2020

Fecha de aceptación: 22/8/2020