

# Alfabetización física

## Actividad física y ejercicio físico

**A**ctividad física tal vez sea el menos claro de los conceptos del área pues da cabida a diversos “aspectos o formas culturales relacionadas con las prácticas corporales, que conforman un conjunto de valores, saberes, hábitos y costumbres, técnicas corporales que se van transmitiendo de unas generaciones a otras a través de la socialización” (Romero Cerezo, s. f., p. 5).

Para Annicchiarico (2002) la actividad física representa la integración del movimiento, el cuerpo y la práctica humana, y puede darse en tres dimensiones: biológica, personal o sociocultural. La dimensión biológica es la más conocida por todos, y varios investigadores coinciden al definir la actividad física, en relación con aquella, como el gasto de energía provocado por la acción motriz que supera las funciones básicas del organismo. Capdevila Ortís (2005), por ejemplo, la define como cualquier movimiento voluntario que realice una persona por acción de sus músculos esqueléticos y que implique gastar más energía de la necesaria para cubrir las funciones básicas de la vida.

Esta definición abarca un amplio espectro de actividades que pueden tener un efecto positivo o negativo sobre el sujeto, por lo cual el término debe ser definido con mayor precisión. En este sentido, es el trabajo de Romero Cerezo (s. f.) el que deja ver una connotación diferente al estimar que la actividad física es una acción corporal que tiene o no intencionalidad, y añadir que esta puede ser educativa, deportiva, recreativa, terapéutica, utilitaria, entre otras. Dicho sea de paso, cuando no tiene intencionalidad corresponde a una actividad cotidiana (Romero Cerezo, s. f.).

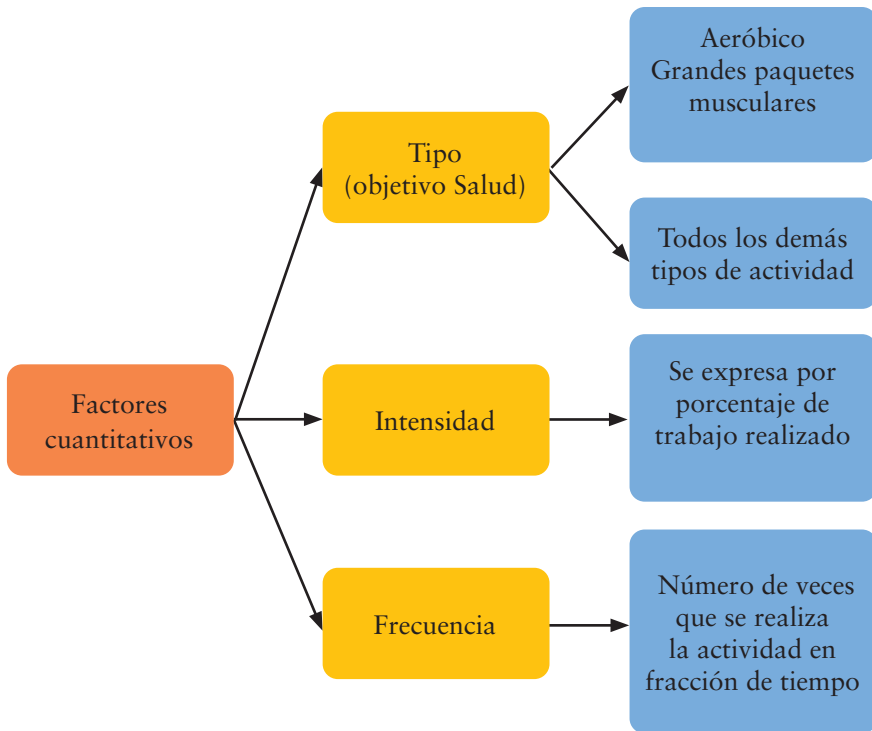
La actividad física cotidiana es enmarcada por la OMS como una “actividad física habitual”. Incluye las acciones de trabajo y ocio que realiza una persona y que varían en su nivel de intensidad al estar determinadas por los requerimientos específicos de las labores que se realicen o las elecciones de semioicio (transporte al trabajo, subir por las escaleras o por un ascensor, entre otras), u ocio (billar, bolos, club de amigos, caminatas en el parque) que se tomen. Este último aspecto puede intensificar la actividad física y darle así una orientación como factor protector de la salud.

En este sentido, Romero (2003) señala que las actividades físicas desarrolladas con intencionalidad pueden estar orientadas hacia la promoción, prevención o tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles, o hacia el desarrollo, mejora o mantenimiento de la forma física. En ambos casos se les da la connotación de estrategias fundamentales para combatir dichas enfermedades. Sea como sea, su intencionalidad va desde brindar soporte a las estructuras de promoción y adhesión a actividades físicas hasta alcanzar formas más estructuradas de ejercicio físico. De allí el interés por conocer los beneficios y las características tanto metodológicas como procedimentales que deben implementarse para que la actividad física logre el impacto esperado según su intencionalidad.

De igual manera, Romero y Amador (2007) definen la perspectiva de la actividad física y la salud como un binomio eficaz de prevención. Cobra suma importancia la actividad física en sujetos sanos para reducir el riesgo de aparición de enfermedades o lesiones, comportamientos asociados a las drogodependencias o trastornos síquicos.

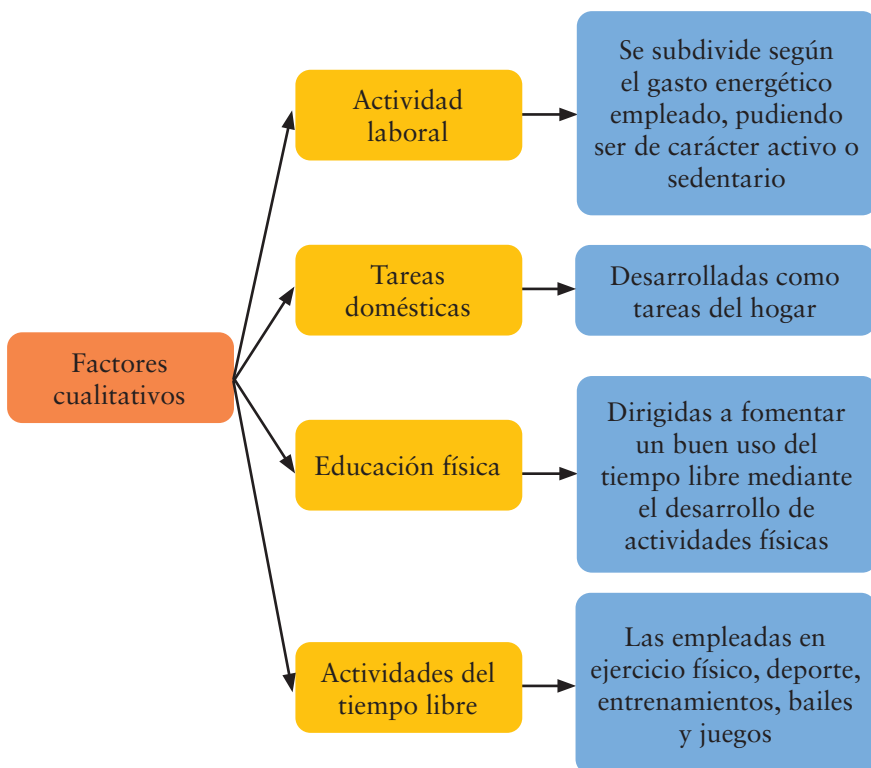
En esa búsqueda, y según el efecto que la actividad física tenga sobre el organismo, se le atribuyen ciertos factores tanto cualitativos como cuantitativos característicos (Chillón, 2005). Los factores cuantitativos son aquellos elementos que permiten determinar la cantidad e intensidad de actividad física realizada (figura 40).

Figura 40. Factores cuantitativos de la actividad física



Mientras tanto, los factores cualitativos permiten establecer un grado de clasificación de la actividad física en función de los beneficios que representan para el estado de salud de las personas. En este caso, la referencia podría ser el gasto energético, pero igualmente se ven representados otros factores, como beneficios ergonómicos, terapéuticos, sociales, entre otros. Así pues, Chillón (2005) clasifica las actividades físicas como se presentan en la figura 41.

Figura 41. Factores cualitativos de la actividad física



De la incidencia de los mencionados factores sobre el organismo se han derivado dos grandes discursos (Tinning, 1996). El primero de ellos corresponde al modelo de rendimiento, en el cual se enfocan las actividades hacia la competición y el perfeccionamiento de la forma física bajo un esquema estricto y disciplinado. El segundo obedece a una noción participativa, cuya idea central es el fomento de la cultura del movimiento desde una perspectiva educativa preocupada por valores como la inclusión, la igualdad, el disfrute y la libertad.

De acuerdo con Romero (2003) los últimos años se han caracterizado por una tendencia hacia la búsqueda de una mejor calidad de vida de las personas en casi todos los países. En este sentido, han ido emergiendo una serie de estrategias para fomentar la actividad física como medio de promoción y formación de hábitos saludables y de prevención y superación de hábitos nocivos. Tal espíritu se consolida en la actualidad a través de una gran variedad de manifestaciones, las

cuales se agrupan en torno al desarrollo de una serie de núcleos generales que reflejan el interés y las expectativas de la comunidad en general. Las siguientes orientaciones agrupan bien las actitudes dominantes al respecto hoy en día:

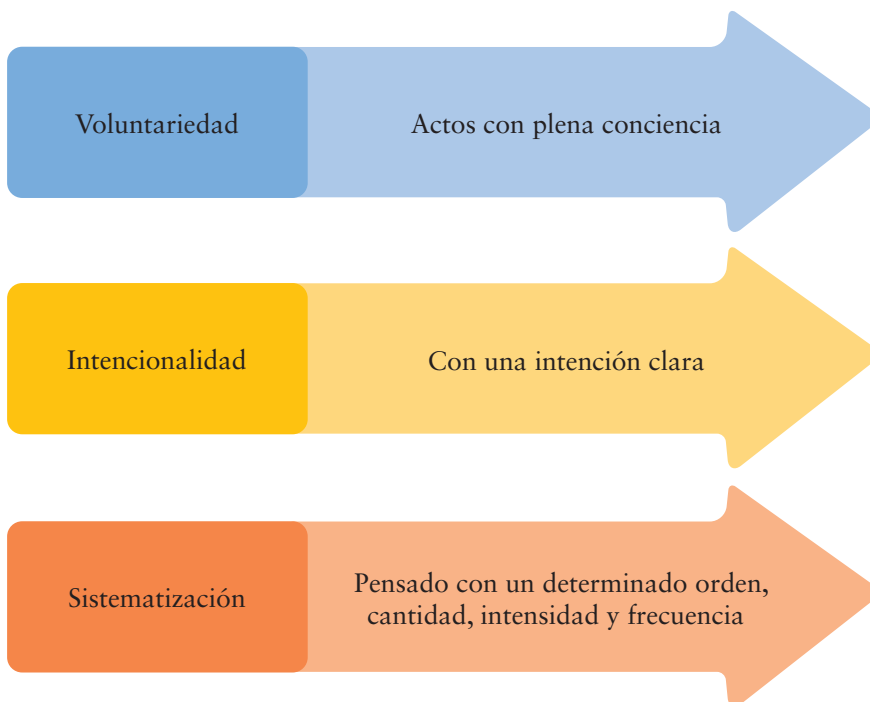
- Actividad física, salud y bienestar físico.
- Aptitud física, condición física y ejercicio físico.
- Hábitos de vida saludable y calidad de vida (hábitos saludables y hábitos nocivos).
- Inactividad y sedentarismo.

Con el fin de promover la actividad física se espera que las comunidades den prioridad a la creación y el desarrollo de proyectos y programas al respecto. Lo que exige el compromiso, la acción y la cooperación del sector de la salud y otros sectores, como los de transporte, educación, deporte, urbanismo y medio ambiente (Romero, 2003).

Una de las manifestaciones de la actividad física es el ejercicio físico, considerado por Mosston (1981, p. 203) como un “acto voluntario libremente aceptado para alcanzar una mejora personal, [que] es fundamentalmente controlado cualitativa y cuantitativamente y tiene intencionalidad”. Sobre esta misma línea de trabajo Caspersen *et al.* (1985; citado en Mercer, 1989, p. 307) lo han definido como “el movimiento corporal planificado, estructurado, repetitivo en busca de un fin determinado [...] para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física del sujeto”.

Por su parte, Pérez Samaniego (1999) considera que el ejercicio físico es una manifestación de la actividad física que se realiza de una forma determinada y con objetivos concretos con respecto a la mejora y el mantenimiento de la condición física. Al respecto, Torres Guerrero (1996) considera que para que una actividad física sea considerada como ejercicio físico debe cumplir con las características de *voluntariedad, intencionalidad y sistematización* (figura 42).

Figura 42. Características del ejercicio físico según Torres Guerrero (1996)



Según Tercedor (1998), la diferencia esencial entre ejercicio físico y actividad física radica en la intencionalidad y sistematización, ya que ambos pueden ser voluntarios. En este sentido, el ejercicio físico presenta una mejora en uno o en varios aspectos de la condición física, mientras la actividad física no lo hace. El mismo Tercedor reconoce que el ejercicio físico es un subconjunto de las actividades físicas, distinguido por el hecho de estar orientado hacia objetivos concretos de mejora de la condición física.

De acuerdo con Romero (2003), de cara a la salud, la actividad física basada en el ejercicio físico contempla acciones motrices controladas y repetitivas, que buscan desarrollar las capacidades aeróbicas, el control de la composición corporal y el fortalecimiento de los diversos grupos musculares. Por lo tanto, los ejercicios físicos deben incluir una propuesta integrada por un abanico de posibilidades que ofrezcan un balance entre lo que se prefiere y lo que se necesita. La ventaja del ejercicio físico sistemático radica en que el sujeto controla y dirige todas las actividades de acuerdo con sus posibilidades e intereses.

## Impacto del ejercicio físico en la salud

El impacto de las prácticas fisicodeportivas en la salud se evidencia desde las primeras investigaciones en fisiología del ejercicio, entre las que se encuentran la de Meyerhof y Krogh (metabolismo muscular) y Hill (fisiología del ejercicio) (citados en Blair, Gordon, Kohl y Paffenbarger, 2006), quienes ya en 1921 compartieron el Premio Nobel de Medicina y Fisiología por demostrar la relación entre el gasto de energía y la contracción muscular.

A partir de 1920 se han publicado cientos de estudios fundamentados en el análisis de muestras de población, que demuestran una correlación entre la práctica de la actividad física y el estado de salud. Estos estudios se hacen cada vez más populares a medida que los nuevos hallazgos evidencian dicha relación.

La OMS (2008) define a la salud como “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad”. Esta definición deja claro que un estado óptimo de salud corresponde a un proceso que debe abarcar diferentes dimensiones del ser humano. En este sentido, con los resultados obtenidos en el presente estudio se identificarán aquellos aspectos de las actividades fisicodeportivas que constituyen medios confiables para prevenir, mantener y alcanzar niveles adecuados de salud.

Los mecanismos para transportarnos, comunicarnos y mover objetos han tenido un considerable desarrollo acorde al avance de la ciencia y la tecnología. Eso ha generado en el ser humano una dependencia de estructuras, maquinaria y equipos que promueven una menor demanda de gasto calórico para desarrollar las actividades de la vida cotidiana en comparación con el necesario para mantener un ritmo de vida normal en los años anteriores al advenimiento de la revolución tecnológica. En este sentido Blair *et al.* (2006, p. 67) señalan que “los seres humanos evolucionaron para ser animales activos y pueden no ser capaces de adaptarse bien al estilo de vida sedentario de la sociedad moderna”.

Por otra parte, el Manifiesto Mundial de la Educación Física, adoptado en México (Fiep, 1970), establece que las tendencias del mundo moderno evidencian el papel decisivo de la práctica de la actividad física

regular, la prevención y el control de diversas dolencias, la promoción de la salud y la calidad de vida.

El ejercicio físico ha sido asociado a múltiples beneficios para la salud, en diferentes dimensiones de la vida de aquellos individuos que lo practican. Así lo demuestra la evidencia científica, que expresa los impactos positivos de dicha práctica a nivel orgánico, fisiológico, psicológico y social. Las investigaciones destacan que el ejercicio físico mejora la salud y constituye un eje fundamental para la calidad de vida del ser humano (Bouchard *et al.*, 1990; Currie *et al.*, 2008; Menschik, Ahmed, Alexander y Blum, 2008; Sallis y Patrick, 1994; Timmons, Naylor, y Pfeiffer, 2007).

El ejercicio físico demanda diseño y aplicación individuales, bajo parámetros de frecuencia, intensidad y duración personales, y si logra ser incluido dentro de los hábitos de alguien, producirá resultados de alta calidad en su vida y su salud. En este sentido, existen relaciones significativas entre el ejercicio físico y la reducción de hábitos negativos para la salud, como el consumo de tabaco y alcohol (Casimiro, 1999). Así mismo, y desde una consideración holística de la salud, hay que destacar los beneficios psicológicos y sociales del ejercicio (Barr-Anderson *et al.*, 2007; Burton y VanHeest, 2007; Goodwin *et al.*, 2008), que lo convierten en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico entre escolares, adolescentes, adultos y adultos mayores (Telama y Yang, 1999; citados en Morrow, Jackson y Payne, 1999).

Se ha promulgado una serie de lineamientos internacionales que otorga un lugar de relevancia al ejercicio físico a nivel mundial, entre los que se encuentra promover la actividad física como una estrategia efectiva para la prevención de las enfermedades. En este sentido, del análisis de los resultados provenientes de diferentes estudios se obtienen conclusiones y recomendaciones a partir de las cuales se diseñan estrategias de trabajo para gestionar de forma eficiente las políticas de salud pública.

Los beneficios del ejercicio en los jóvenes van más allá de lo físico. En el ámbito psicológico se ha utilizado para mejorar factores como la autoestima y el autoconcepto.



En este sentido, autores como Gomendio y Maganto (2000) sugieren programas de ejercicio físico específicos para alcanzar ese tipo de fines.

Existen particularidades y profundas necesidades y exigencias propias de los jóvenes. Por una parte, a todos les gusta probar lo desconocido y encontrar retos que los obliguen a esforzarse al máximo. Rogoff (1987) plantea, por otra parte, que si niños, niñas y adolescentes se enfrentan a situaciones límite para ellos en un entorno natural, serán capaces de crear un plan deliberado para solventar la situación. Eso implica que además de la actividad factores como el entorno contribuyen a la formación de los hábitos.

Es así como las evidencias científicas acerca de los diferentes beneficios del ejercicio físico en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud son irrefutables, lo que indica la importancia del desarrollo de este componente. En este sentido, Pollock y Vincent (1996) manifiestan que la práctica del ejercicio físico se asocia a beneficios en diferentes dimensiones de la vida de quienes la practican. Tal vez la más relevante es un óptimo estado de salud, pues ayuda a prevenir y combatir diversas enfermedades, como la cardiopatía isquémica, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la osteoporosis, la obesidad y el sobrepeso.

Es preciso identificar en el área múltiples objetos de estudio, todos con un alto grado de valor y especificidad y diferentes niveles de complejidad: los procesos académicos y pedagógicos para la enseñanza del ejercicio físico, las estrategias de repetición para conformación de hábitos, el delineamiento de políticas públicas para facilitar su acceso, las campañas de difusión, los programas de actividad física creados para su promoción y posterior adherencia, las estrategias para la individualización y la creación de programas óptimos de ejercicio físico con etapas y objetivos concretos y definidos a partir de los intereses particulares de cada sujeto.

Es casi seguro que la práctica del ejercicio por el ser humano es una de las causas de su evolución pues ha sido parte de su condición natural: “El cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo. En otras palabras, nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano” (Ramírez Campillo, 2010, p. 1). Todo lo que el hombre ha realizado desde su comienzo hasta la actualidad es producto de una reflexión (cognitiva) más una acción física, que en la actualidad se

ve reconfigurada pues ya la actividad física no es necesaria para dominar los factores del medio: en el caso de la fuerza laboral, por ejemplo, la automatización de diferentes procesos y el alto avance tecnológico hacen que nuestro cuerpo no tenga necesidad de moverse como lo hacía antes. Esta inactividad atrofia la capacidad de movimiento y, por ende, está intrínsecamente relacionada con muchas de las enfermedades que nos aquejan en la actualidad.

Es reconocido que un programa de ejercicio físico dirigido a regular los componentes de actitud física relacionados con la salud (tolerancia cardiorrespiratoria y capacidad aeróbica) ayuda a mejorar la calidad de vida aumentando la capacidad para efectuar trabajo físico, pues como consecuencia de ello contribuye a prevenir enfermedades degenerativas o incapacitantes (cardiopatías coronarias, hipertensión, diabetes, obesidad, enfermedades cerebrovasculares, dolores en la espalda baja, osteoporosis y artritis prematura). Pero es preciso aclarar que el ejercicio sistemático solamente corresponde a uno de los ejes fundamentales de la salud anclados al componente de estilo de vida. Según Lalonde (1996, p. 3), “la salud de una comunidad viene determinada por la intersección de cuatro variables: la biología humana, el medio ambiente, la asistencia sanitaria y el estilo de vida, siendo esta última la más importante”.

Finalmente, tal como lo menciona Romero (2003, p. 1), “mediante los ejercicios físicos, se puede garantizar que la actividad física para la salud, asegure los estímulos necesarios en el mejoramiento de la capacidad funcional de sistemas y órganos, provocando una serie de adaptaciones biológicas, tanto extra como intracelulares”.

## **Actividad física, ejercicio físico y su relación con la salud**

Desde la década de los noventa se viene promulgado una serie de lineamientos internacionales que otorgan un lugar de relevancia a la actividad física, en donde se reconoce como una de las estrategias más efectivas en la generación de hábitos y estilos de vida saludable. En este contexto, al analizar los resultados de diferentes estudios se

pueden obtener conclusiones y recomendaciones para diseñar estrategias de trabajo y dirigir de forma pertinente y eficiente las políticas de salud pública. No obstante, promover una vida activa (caminar, subir y bajar escaleras) no necesariamente implica incluir un programa de ejercicios físicos, aunque sería lo ideal.

De allí que el concepto en el que enmarcamos la actividad física para la salud se acerca más al de ejercicio físico, caracterizado por ser continuo y controlado en sus aspectos cualitativos y cuantitativos. Esto permite anticipar los efectos de cada práctica y relacionar los cambios y modificaciones que sufren los diferentes sistemas orgánicos con los procesos de adaptación que proporcionarán al individuo diferentes beneficios.

En esta perspectiva, se considera que el ejercicio para la salud implica definir los tipos de ejercicios y las cargas particulares que cada persona debe afrontar. El criterio es la adecuación para producir aportes relevantes que garanticen condiciones de vida favorables, prevengan algunas enfermedades e incluso reduzcan factores de riesgo asociados a un estilo de vida sedentario.

El ejercicio físico para la salud debe entenderse como un elemento adicional a la sumatoria de acciones motrices cotidianas, que forman parte de una vida activa. En este sentido, nos referimos a la incorporación dentro de dicha vida activa de un programa sistemático que no puede ser prescrito de forma homogénea para todas las personas pues las condiciones de cada individuo son únicas.

Al respecto, Romero (2003) señala que los ejercicios físicos sistemáticos son la mejor alternativa para lograr beneficios en la salud, especialmente porque se realizan con un volumen, una intensidad y una frecuencia acordes con las necesidades y posibilidades de cada persona, sin olvidar la medición de sus efectos. Además, producen en el organismo cambios positivos que se relacionan con las modificaciones sufridas por los diferentes sistemas orgánicos en proceso de adaptación, provocados por los constantes estímulos de esfuerzo a los que se somete el sujeto.

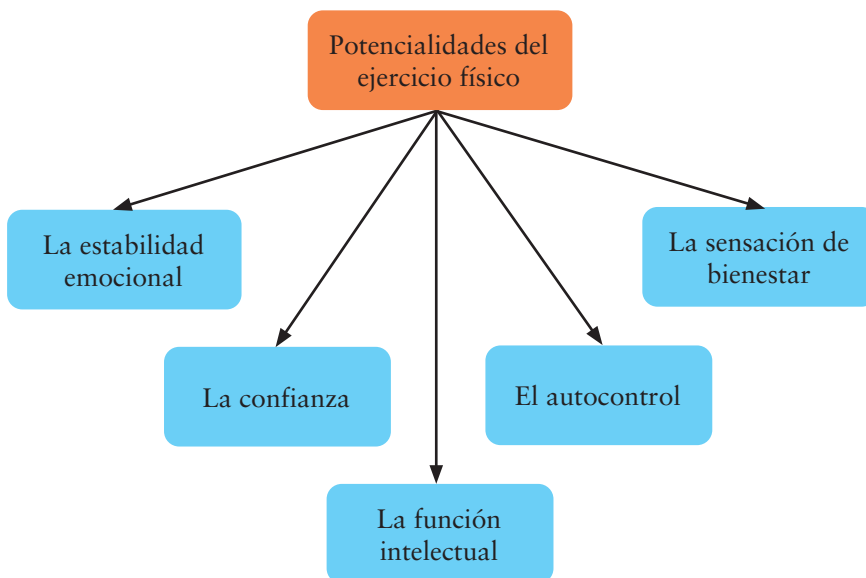
En este sentido, el ejercicio físico debe evitar las acciones aisladas y no planificadas, realizadas de forma no orientada, no específica, interrumpida, brusca o sin control, que podrían provocar resultados

negativos en el bienestar del sujeto, lo cual va en contravía del fin de preservar y fortalecer la salud.

El ejercicio físico para la salud debe estar sustentado por parámetros de planificación y control en cuanto a la frecuencia de su práctica, volumen (cantidad de ejercicio), intensidad (grado de esfuerzo del ejercicio), duración (cantidad de tiempo real dedicado al ejercicio) y direccionalidad (objetivo que se persigue al practicar el ejercicio), y a su vez debe estar en concordancia con las actividades de la vida física laboral y cotidiana del sujeto. Esto indica que cada individuo requiere de una adecuada determinación y planificación de los contenidos, medios y métodos de su ejercitación que respondan específicamente a sus propósitos y necesidades, lo cual es coherente con la práctica de un estilo de vida activo, integrado a la vida del sujeto y acorde con el fin de lograr su bienestar y una condición de vida saludable.

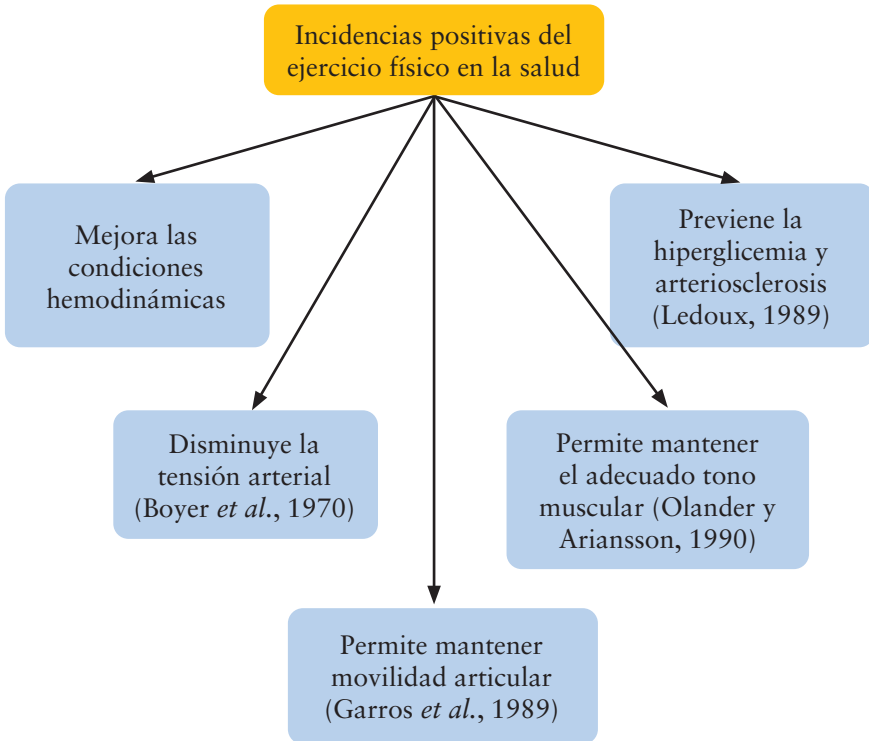
Para Ramos (2003), el ejercicio potencia la estabilidad emocional, la autoconfianza, las funciones intelectuales, el autocontrol y la sensación de bienestar.

Figura 43. Potencialidades del ejercicio físico



Seguidamente, se reproducen en la figura 44 las incidencias positivas del ejercicio físico en salud según Garros (1989).

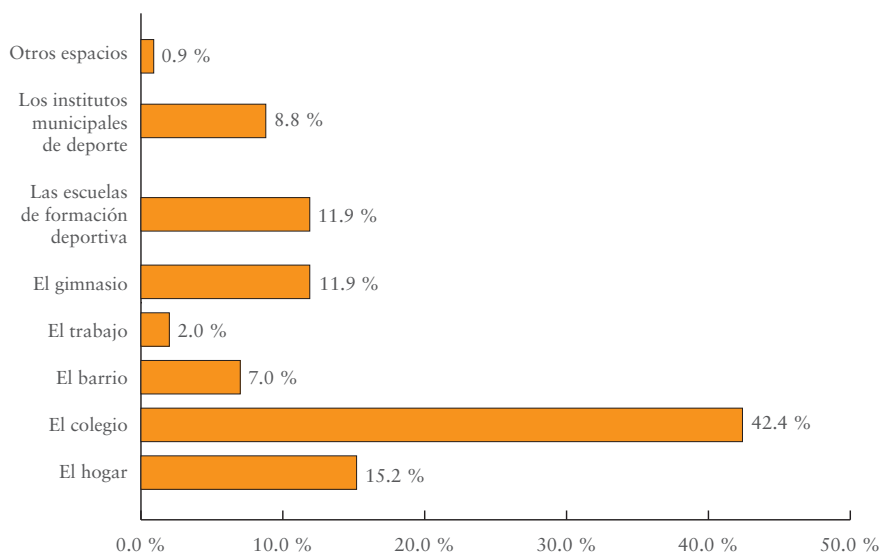
Figura 44. Incidencias positivas del ejercicio físico en la salud



## Lugar en donde se adquieren los hábitos y reconocimiento de los escolares sobre los beneficios de las prácticas fíicodeportivas

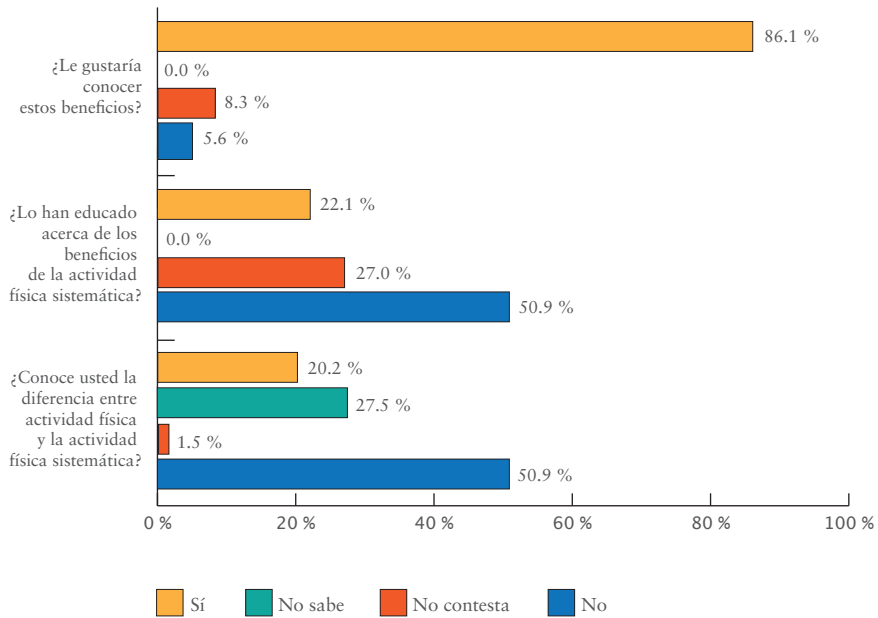
De acuerdo con la respuesta emitida por los escolares, un 42.4 % de la muestra cree que el hábito de la actividad física sistemática se adquiere en el colegio, mientras que las opciones del hogar, las escuelas de formación deportiva y el gimnasio aparecen en segundo y tercer lugar respectivamente.

Figura 45. Creencia sobre el lugar donde se adquiere el hábito de la actividad física sistemática



Cuando se indaga entre los escolares sobre si desean conocer los beneficios de las prácticas de la actividad física sistemática, el 86.1 % manifiesta estar interesado. Sin embargo, algo más de la mitad, 50.9 %, reconoce que no lo han educado sobre los beneficios y tampoco distingue la diferencia que pueda haber entre la actividad física y la actividad física sistemática.

Figura 46. Conocimientos sobre actividad física en los escolares







## Conclusiones

El estudio se adelantó en 29 de los 32 departamentos de Colombia, con la participación de 2102 estudiantes, de los cuales 51.1 % eran del género femenino y 47.3 %, del masculino, con edades comprendidas entre los 13 y los 17 años, vinculados a 137 instituciones educativas, que se encontraban cursando los grados escolares entre 9.º y 11.º.

Para los escolares la práctica de las actividades fíicodeportivas les permite adquirir una buena forma física y estar con amigos en un ambiente de diversión y entrenamiento. Dejan de lado en sus respuestas la competición y el enfrentamiento.

El agrado que les producen las actividades fíicodeportivas por rangos de edad, género y escolaridad se encuentra inclinado principalmente a la práctica del deporte, seguido del ejercicio físico, los juegos y las actividades recreativas.

Las diferencias significativas en cuanto a las prácticas fíicodeportivas según el género están en que las mujeres conceden más importancia al hecho de cuidar la estética corporal que los hombres, y que estos en cambio atribuyen una mayor importancia a estar con los amigos.

A los escolares que practican algún deporte les agrada participar en una competencia sana con sus amigos con la finalidad de divertirse, sin preocuparse por competir, como una vía de aprovechamiento del tiempo libre.

Entre las disciplinas deportivas que los encuestados manifestaron practicar se encuentran sobre todo el fútbol, el baloncesto, el microfútbol y el voleibol. Los juegan en compañía de un grupo de amigos o con algún miembro de la familia, en escenarios de uso público cercanos a su lugar de residencia o en su propia vivienda.

Los escolares desearían la inclusión en la clase de educación física de deportes de aventura, campamentos y actividad física en general.

En cuanto a la frecuencia de práctica de los deportes tradicionales, los practicantes de la natación lo hacen de una a dos veces por semana; los del fútbol, tres o más veces por semana, y los del voleibol y el baloncesto, una o dos veces por semana.

Los escolares reconocen a la educación física como un área que favorece la inclusión y se encarga de agrupar diversas manifestaciones motrices como medio para promover estilos y hábitos saludables, orientados a mejorar la calidad de vida de las personas.

Fútbol y microfútbol son los deportes tradicionales más practicados por el género masculino, y baloncesto y voleibol son los más practicados por el femenino. En general, todos los encuestados reconocen que el deporte es un medio educativo, y la causa más relevante por la cual no continuarían practicando alguna disciplina deportiva sería la falta de instalaciones y medios.

Un significativo 37 % de los escolares que participaron en el estudio manifestaron no realizar ningún tipo de práctica fíicodeportiva debido a la falta de instalaciones y medios, la ausencia de afición o la escasez de tiempo libre. De estos, el 69.2 % pertenece al género femenino y el 30.8 %, al masculino.

Los escolares consideran que es en el colegio y en el hogar en donde se adquiere el hábito de practicar una actividad fíicodeportiva. Además, en este sentido reconocen la importancia de las escuelas de formación deportiva y los institutos municipales del deporte.

Los escolares presentan un descenso progresivo de hasta un 10 % en las prácticas fíicodeportivas a partir de los 13 años y hasta los 17. Por eso es necesario ampliar la intensidad horaria de la clase de Educación Física para minimizar la falta de interés y el bajo nivel de práctica fíicodeportiva en esta población.

Se deben incrementar los recursos de la administración pública disponibles para promover la actividad física entre dicha población y orientarlos hacia estrategias que promuevan actividades fíicodeportivas más cercanas a las expectativas, los intereses y las demandas sociales de aquella, lo que propiciaría una mayor participación de los niños y los jóvenes, así como la adquisición de estilos y hábitos de vida más saludables desde temprana edad.

# Referencias

- Amador, F. (1994). Análisis praxiológico de los deportes de lucha. Análisis de la acción de brega en la lucha canaria (Tesis de doctorado). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria.
- Annicchiarico, R. J. (2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. *efdeportes.com*, 8(51). Recuperado de <https://tinyurl.com/y6yn224j>
- Barr-Anderson, D. J., Young, D. R., Sallis, J. F., Neumark-Sztainer, D. R., Gittelsohn, J., Webber, L., Saunders, R., Cohen, S. y Jobe, J. B. (2007). Structured physical activity and psychosocial correlates in middle- school girls. *Preventive Medicine*, 44(5), 404-409.
- Biddle, S. y Goudas, M. (1994). Sport, activité physique et santé chez l'enfant. *Enfance*, 2-3, 135-144.
- Blair, S., Gordon, N., Kohl, H. y Paffenbarger, R. (2006). ¿Cuánta actividad física es buena para la salud? *G-SE*. Recuperado de <https://tinyurl.com/yyh9ksb3>
- Blair, S. y Connelly, J. (1996). How much physical activity should we do? The case for moderate amounts and intensities of physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 193-205.
- Bleger, J. (2016). Psicología de la Conducta. Recuperado de <http://files.psycologiaisef.webnode.com.uy/200000006-6ccee6ebdb/Psicologia%20de%20la%20conducta.%20Bleger.pdf>
- Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T. (1994) editors. Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetic.
- Bouchard, C., Shephard, R., Stephens, T., Sutton, J. y McPherson, B. (eds.) (1990). *Exercise, fitness, and health: A consensus of current knowledge*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Brustad, R. (1988). Developmental considerations in sport and exercise psychology measurement. En J. L. Duda (ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 461-470). Morgantown (WV): Fitness Information Technology Publishers.
- Burton, L. y VanHeest, J. (2007). The importance of physical activity in closing the achievement gap. *Quest*, 59(2), 212-218.
- Cagigal, J. M. (1957). *Hombres y deporte*. Madrid: Taurus.
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Madrid: Prensa Española.
- Cagigal, J. M. (1996). *Obras completas*. Barcelona: Comité Olímpico Español.
- Capdevila Ortís, L. (2005). *Actividad física y estilo de vida saludable*. Girona: Documenta Universitaria.
- Casimiro, A. J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables de condición física-salud entre final de educación primaria y final de educación obligatoria (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, Granada.
- Cecchini, J. A., Fernández, J. L., Pallasa, M. y Cecchini, C. (2012). El proceso de transferencia en el aprendizaje y desarrollo motor. *Psicothema*, 24(2), 205-210.
- Chillón, P. (2005). Efectos de un programa de intervención de educación física para la salud en adolescentes de 3.º de ESO (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, Granada, España.
- Cobo, J. (1993). *La educación ética para un mundo de cambio y una sociedad plural*. Madrid: Endymión.
- Contecha, F. L. (2008). Los conceptos de educación física: una perspectiva histórica. Recuperado de <https://tinyurl.com/y2h28xaz>
- Coubertin, Pierre (1934). L'Olympisme à l'école. Il faut l'encourager!. *Revue Sportive Illustrée*, 30e année, (12), 36.
- Cureton, T. (1964). *Improving the physical fitness of youth (A monograph of the Society for Research in Child Development)*. Yellow Spring, OH: Antioch.
- Currie, C. G. et al. (eds.) (2008). *Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 survey*. Edimburgo: University of Edinburgh.
- Delgado, M. y Torres, J. (1998). Informe sobre la mesa redonda "Actividad física para la salud y el tiempo libre". En: A. García, F. Ruiz, A. Casimiro,

- M. Delgado, J. Torres, A. Sicilia y F. J. Moreno, Resumen y conclusiones del II Congreso Internacional sobre la enseñanza de la Educación Física y el deporte escolar. *Espacio y Tiempo*, 22, 23 y 24, 11-18.
- Díaz, J. D. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (EAFD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 43-55.
- Dietz, W. H. (1996). The role of lifestyle in health: The epidemiology and consequences of inactivity. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 55(3), 829-840.
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Sallis, J. F., Dunn, A. L., Birnbaum, A. S., Welk, G. J. et al. (2005). Self-management strategies mediate self-efficacy and physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(1), 10-18.
- Escudero López, J. T. y Serra, M. F. (1992). *Estudidels hàbits esportius de la joventud de les Illes Balears*. Palma: Conselleria de Cultura, Educació i Esports.
- Feu, S., Ibáñez, S. y Gonzalo, M. (2010). La formación inicial de los entrenadores de balonmano para la enseñanza del deporte en la edad escolar. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 5(14), 109-117.
- Fiep (1970). *Manifiesto Mundial de la Educación Física*. México.
- Fox, K. (1988). The child's perspective in physical education. Children's participation motives. *The British Journal of Physical Education*, 19(2), 79-82.
- García Ferrando, M. (1986). *Hábitos deportivos de los españoles (sociología del comportamiento deportivo)*. Madrid: Ministerio de Cultura, Consejo Superior de Deportes, Instituto de Ciencias de la Educación Física y del Deporte.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.
- García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, Consejo Superior de Deportes, Instituto de Ciencias de la Educación Física y el Deporte.
- García Ferrando, M. (1993a). Tendencias de las prácticas físico-deportivas del alumnado universitario. En Servei d'Activitat Física de la Universitat Autònoma de Barcelona (ed.), *III Jornadas de Actividad Física y Universidad* (pp. 21-38). Barcelona: Editor.

- García Ferrando, M. (1993b). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto de la Juventud.
- García-Ferrando, M. (1994). Estilos de vida, ocio y deporte en España. En A. Kaiero (coord.), *Valores y estilos de vida de nuestras sociedades en transformación. II Jornadas de Sociología, abril 1993, Facultad de CC. PP. y Sociología* (pp. 251-274). Bilbao: Universidad de Deusto.
- García Ferrando, M. (1996). Cambios en los hábitos deportivos de los españoles. *Temas para el Debate*, 23, 43-46.
- García Ferrando, M. (2000). La encuesta. En M. García Ferrando, J. Ibáñez y F. Alvira (eds.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (pp. 167-201). Madrid: Alianza.
- García-Ferrando, M. (2006). *Encuesta hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- García Montes, M. E. (1997). Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, Granada.
- Garros, J. C. (1989). Une dynamique de créativité pour le maintien en forme de la personne agée. *Cinesiologie*, 28(123), 27-32.
- Gomendio, M. y Maganto, C. (2000). Eficacia y mejora del desarrollo psicomotor, el autoconcepto y la socialización a través de un programa de actividades físicas. *Apunts Educació Física y Esports*, 61, 24-30.
- Goodwin V. A., Richards, S. H., Taylor, R. S., Taylor, A. H. y Campbell, J. L. (2008). The effectiveness of exercise interventions for people with Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *Movement Disorders*, 23(5), 631-640.
- Goudas, M. y Biddle, S. (1994). Perceived motivational climate and intrinsic motivation in school physical education classes. *European Journal of Psychology of Education*, 9, 241-250.
- Greendorfer, S. y Lewko, J. (1978). Role of family members in sport socialization of children. *Research Quarterly*, 49(2), 146-152.
- Grosser, M., S. Starishka. *Test de la condición física*. Martínez Roca, 1988 (Edición original de 1981).
- Guillén, F. Weis, G. y Navarro, M. (2005). *Motivos de participación deportiva de niños brasileños atendiendo a sus edades*. Barcelona: Apunts.

- Haverly K. y Davison K. (2005). Personal fulfillment motivates adolescents to be physically active. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(12), 1115-1120.
- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Hernández Mendo, A. (1999). El modelo de flujo de Csikszszentmihalyi como programa de investigación en el tiempo libre. Análisis informatizado de una experiencia. *Lecturas: Educación física y deporte*, 16. Buenos Aires, octubre 1999. Recuperado de [<http://www.efdeportes.com/efd16/tlibre.htm>].
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2001). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Higginson, D. (1985). The influence of socializing agents in the female sport participation process. *Adolescence*, 20(77), 73-82.
- Ispizua, M. (2003). *Hábitos deportivos de la población de Bizkaia año 2001*. Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia.
- Kant, I. (2003). *Pedagogía*. Madrid: Akal.
- Katz, D. L. (2001). *Clinical epidemiology and evidence-based medicine: Fundamental principles of clinical reasoning and research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lalonde, M. (1996). El concepto de “campo de la salud”: una perspectiva canadiense. En OPS (ed.), *Promoción de la salud: una antología* (pp. 3-5). Washington D. C.: OPS.
- López, J. C. (1991). *Aproximación al ocio y tiempo libre de los jóvenes andaluces*. Sevilla: Consejo de la Juventud de Andalucía, C. E. de Ocio y Tiempo Libre.
- Malina, R. (2001). Tracking of physical activity across the lifespan. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3(14), 3-10.
- Malina, R., Bouchard, C. y Bar-Or, O. (1991). *Growth, Maturation, and physical activity*. Champaign (IL): Human Kinetics Books.
- Manifiesto de São Paulo para Promoção da Atividade Física nas Américas (2000). *Revista Brasileira de Ciências do Movimento*, 6(4), 19-30.
- Martín-Matillas, Miguel , Ortega, Francisco B. , Chillon, Palma , Pérez, Isaac J. , Ruiz, Jonatan R. , Castillo, Ruth , Gómez-Martínez, Sonia , Moreno, Luis A. , Delgado-Fernández, Manuel , Tercedor, Pablo and On Behalf of the AVENA Study\* (2011) 'Physical activity among Spanish

- adolescents: Relationship with their relatives' physical activity - The AVENA Study', *Journal of Sports Sciences*, 29: 4, 329 — 336, First published on: 22 December 2010 (iFirst) To link to this Article: DOI: 10.1080/02640414.2010.523091
- Martínez Baena, A. et al. (2012a). Motivos de abandono y no práctica de actividad, físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1): 45-54.
- Martínez Baena, A. et al. (2012b). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles; estudio Avena. Profesorado. *Revista de Currículum y formación del Profesorado*, 16(1), 391-398. Recuperado de <http://www.ugr.es/~recfpro/rev161COL11.pdf>
- Martínez Gómez, D., Martínez de Haro, V., De Campo, J., Zapatera, B., Welk, G. J., Villagra, A., Marcosa, A. y Veiga, O. L. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gaceta Sanitaria*, 23(6), 512-517. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2009.02.013>
- Maskatova, A. (1997). *Fisiología: seleção de talentos e prognósticos das capacidades motoras*. Jundiai: Apice.
- Mendoza R., Sagraera, M.R., Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Madrid
- Menschik, D. A. Ahmed, S., Alexander, M. H. y Blum, R. W. (2008). Adolescent physical activities as predictors of young adult weight. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162(1), 29-33.
- Mercer, T. (1989). Being habitually active in leisure time: Today's best buy for public health. *The British Journal of Physical Education*, 20(3): 137-144.
- Moreno, J. A. (2001). Valoración de la educación física por el alumno según el género. *Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física y Escuelas Universitarias de Magisterio* (pp. 1277-1286). Murcia, España.
- Moreno, J., González, D., Hellín, P. y Martínez, C. (2011). Influence of perceived sport competence and body attractiveness on physical activity and other healthy lifestyle habits in adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 282-292.
- Morgan, C., McKenzie, T., Sallis, J., Broyles, S., Zive, M. y Nader, P. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in a bi-ethnic sample of adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 288-301.



- Morrow, J., Jackson, A. y Payne, G. (1999). Physical activity promotion and school physical education. *Research Digest: President's Council on Physical Fitness and Sports*, 3(7), 1-8.
- Mosston, M. (1981). *La enseñanza de la educación física*. Barcelona: Paidós.
- Mowatt, M., De Pauw, K. P. y Hulac, G. (1988). Attitudes toward physical activity among college students. *Physical Educator*, 45(2), 103-108.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) (2008). Enfermedades Crónicas: Prevención y Control en las Américas, 2(3), 2-5.
- Osorio E, (2005). *La Recreación y sus Aportes al Desarrollo Humano*, I Congreso departamental de recreación de la orinoquia colombiana, Villavicencio, Meta. Recuperado de [http://www.redcreacion.org/documentos/cmata1/EOsorio.html#Uso\\_apropiado\\_del\\_documento](http://www.redcreacion.org/documentos/cmata1/EOsorio.html#Uso_apropiado_del_documento).
- Otero, J. M. (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante las prácticas de los deportes*. Cádiz: Consejería de Turismo y Deporte, Observatorio del Deporte Andaluz.
- Pérez Samaniego, V. (1999). El cambio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud: una Investigación con estudiantes de magisterio, especialistas en educación física (Tesis de doctorado). Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Piéron, M. (1998). Perspectivas de la educación física en el siglo XXI. En J. H. Hernández et al. (eds), *Educación física escolar y deporte de alto rendimiento* (pp. 19-45). Las Palmas de Gran Canaria: Accafide.
- Piéron, M. (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra*. Andorra La Vieja: Govern d'Andorra, Ministeri d'Educació Joventut i Esports.
- Piñeros, M. y Pardo, C. (2010). Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares. *Revista de Salud Pública*, 12(6), 903-914.
- Poblete, C. y Gamboa, R. (2013). Teorías implícitas y proyectos educativos: una visión paradigmática de la educación física. *Educere*, 17(58), 465-474.
- Pollock, M. L. y Vincent, K. (1996). Resistance training for Health. *Research Digest: President's Council on Physical Fitness and Sports*, 2(8), 16-32.
- Ponseti, F. X. (1998). Anàlisi de la pràctica esportiva dels joves de Mallorca en el segon cicle de l'eso (Tesis de doctorado). Palma: Universitat de les Illes Balears.

- Puig, N., Martínez del Castillo, J. y Grupo Apunts (1985). Evolución de las campañas de deporte para todos en España (1968-1983). Ensayo para poder valorar su influencia en la práctica deportiva de los españoles. *Revista de Investigación y Documentación Sobre las Ciencias de la Educación Física y el Deporte*, 1-3, 59-104.
- Ramos, A. (2003). *Actividad física e higiene para la salud*. Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- Ramos, F. (1986). *Fundamentos de la recreación*. Caracas: Instituto Universitario Pedagógico.
- Reynaga, P., Landeros, A., Alonso, T. y García, A. (2013). Presencia curricular de la psicología de la actividad física y del deporte en los planes de estudio de pregrado y posgrado de educación física versus psicología, en México. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 35(4), 847-863.
- Ramírez Campillo, R. (2010). Efectos del entrenamiento físico aeróbico sobre el funcionamiento cognitivo. *efdeportes.com*, 15(149). Recuperado de <https://tinyurl.com/y3aemu46>
- Robles, J., Giménez, F. J., y Abad, M. T. (2010). Motivos que llevan a los profesores de Educación Física a elegir los contenidos deportivos en la E.S.O. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 18, 5-8.
- Rogoff, B. G. (1987). The development of children's skills in adjusting plans to circumstances. En S. Friedman, E. Scholnick y R. Cocking (eds), *Blueprints for thinking: The role of planning in cognitive development* (pp. 303-320). Cambridge: CUP.
- Romero Cerezo, C. (s. f.). Contextos formales y no formales de la actividad deportiva y su conexión con los agentes sociales de intervención. Recuperado de <https://blogdejosefranciscolauracordoba.files.wordpress.com/2009/06/contextos-formales-y-no-formales-de-la-ef.pdf>
- Romero, J. A. (2003). Actividad física beneficiosa para la salud. *ef.deportes.com*, 9(63). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm>
- Romero, J. A. y Amador, F. (2007). *Hábitos físico deportivos de estudiantes universitarios colombianos*. Armenia (Colombia): Kinesis.
- Rousseau, J. J. (1999). *El contrato social*. Madrid: Ciudad Argentina.
- Ruiz, F. y García, M. E. (2004). Interés por la práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre. Estudio comparativo de alumnado de enseñanza secundaria postobligatoria y de segundo ciclo de la Universidad

- de Almería. *Revista de Educación Física. Renovar la Teoría y la Práctica*, 82, 5-9.
- Sallis, J. F. y Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement in pediatric exercise science. *Human Kinetics Journal*, 6(4), 302-314.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sostroem, R. J. (1978). Physical estimation and attraction scales: Rationale and research. *Medicine and Science in Sports*, 10, 97-102.
- Stewart, M. J. y Green, S. R. (1991). Secondary student attitudes toward physical education. *Physical Educator*, 48(2), 72-79.
- Tercedor, P. (1998). Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de 10 años de edad (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, Granada, España.
- Theodorakis, Y. y Doganis, G. (1992). Attitudes toward physical activity in female physical fitness programs participants. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 262-273.
- Timmons, B. W., Naylor, P. J. y Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity in children of preschool age —how much and how? *Canadian Journal of Public Health*, 98(supp. 2), 122-134.
- Tinning, R. (1996). Discursos que orientan el campo del movimiento humano y el problema de formación del profesorado. *Revista de Educación*, 311, 126-134.
- Torre, E. (1998). La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de enseñanzas medias (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, Granada.
- Torres Guerrero, J. (1996). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo: consideraciones didácticas*. Granada: Proyecto Sur-Rosillo's.
- Unesco (1978). Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. Conferencias internacionales de Ministros y Altos Funcionarios Responsables de la Educación Física y el Deporte. París.
- Utter, J., Denny, S., Robinson, E. M., Ameratunga, S. y Watson P. (2006). Perceived access to community facilities, social motivation, and physical activity among New Zealand youth. *Journal of Adolescent Health*, 39(5), 770-773.

- Valera, S., Ureña, N., Ruiz, E. y Alarcón, F. (2010). La enseñanza de los deportes colectivos en Educación Física en la ESO. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40), 502-520.
- Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto de la Mujer.
- Vera, J. G., Montilla, M., Barbero, J. C., Mingorance, A. y Alemán y Arrebola, I. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/ no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla. *Ricyde*, 6(21), 280-296.
- Vilchez, G. (2007). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca granadina de los Montes Orientales y la influencia de la educación física sobre ellos (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, Granada.
- Wankel, L. y Kreisel, P. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7(1), 65-74.
- Werner, S. (1994). Retrospectiva (auto)crítica del Convenio Colombo-Alemán de Educación Física, Deporte y Recreación, a la luz de consideraciones teóricas del desarrollo. Ponencia presentada en el Seminario Sociología del Deporte y Pedagogía del Deporte, Universidad de Antioquia, Medellín.
- Wold, A. A. (1994). *Health behaviour in school-aged children: A WHO cross and shy; national survey. Research protocol for the 1993-94 survey*. Bergen: Research Centre for Health Promotion, University of Bergen.

# Sobre los autores

## Jesús Astolfo Romero García

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria (España) y la Universidad de Playa Ancha (Chile), magíster en Educación de la Universidad del Norte, licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de Pamplona (Colombia) y tecnólogo en Deportes de la Escuela Nacional del Deporte (Colombia). Actualmente se desempeña como decano de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás (Sede Princial) y como presidente del Colegio Colombiano de Educadores Físicos y Profesiones Afines (Colef). Además es par académico del Consejo Nacional de Acreditación (CNA), del Ministerio de Educación Nacional.

Se ha desempeñado como asesor, consultor y líder de programas y proyectos en los sectores de la educación, el deporte y la salud, tanto en instituciones públicas como privadas del orden nacional e internacional.

Es autor y coautor de diversos libros, artículos y ponencias sobre el deporte y la actividad física. Integra el grupo de investigación Gicaeds de la Universidad Santo Tomás.

Correo electrónico: [astolforomero@hotmail.com](mailto:astolforomero@hotmail.com)

## Nelson Orlando Clavijo Gutiérrez

Doctor en Educación de la Universidad Pedagógica Experimental Los Libertadores (Venezuela), magíster en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, especialista en Educación para la Recreación Comunitaria, licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona (Colombia), entrenador de la Federación Internacional de Atletismo. Actualmente directivo docente adscrito a la Secretaría de Educación Departamental de Norte de Santander (Colombia) como rector de la institución educativa La Garita del municipio de Los Patios.

Comparte su experiencia como catedrático de la Universidad de Pamplona en diferentes áreas de la educación física, el deporte, el entrenamiento deportivo, la investigación y la recreación. De igual manera, es asesor de la investigación educativa en la Cooperativa Promedios.

Autor y coautor de libros, artículos y ponencias. Integra el grupo de investigación Cuerpo, Sujeto y Educación de la Universidad Santo Tomás y el Grupo de Ciencias del Movimiento Humano una Perspectiva desde la Recreación de la Universidad de Pamplona.

Correo electrónico: [nelsonor10@hotmail.com](mailto:nelsonor10@hotmail.com)



Esta obra se editó en Ediciones USTA.  
Se usó papel propalcote de 280 gramos para la carátula  
y papel bond *beige* de 75 gramos para páginas internas.  
Tipografía de la familia Sabon.

2019





En el marco de una creciente preocupación global por los efectos del estilo de vida contemporáneo sobre la salud humana, este libro expone un estudio pionero en Colombia sobre las prácticas y preferencias de los jóvenes escolares frente al deporte y la actividad física. Atendiendo a la necesidad de información estadística confiable para la generación de políticas públicas eficaces en la promoción del deporte, la prevención de enfermedades mediante el ejercicio y el desarrollo integral de la juventud, se presentan los hallazgos de un extenso estudio realizado en 29 de los 32 departamentos colombianos con más de 2000 estudiantes entre los 13 y los 17 años.

Con una larga trayectoria en los campos de la salud, el deporte y la actividad física, los autores exploran los lugares, las prácticas y las políticas que inciden más decisivamente en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en la población estudiada, y aportan información clave de los hábitos deportivos de los escolares en todas las regiones del país. Es un valioso esfuerzo por avivar la discusión contemporánea acerca de la gran influencia que el deporte y la adecuada educación de la corporalidad del individuo pueden tener en la construcción de sociedad.



**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS**  
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN