

Impacto De Un Programa De Actividad Fisica Para La Salud De Los Estudiantes De Una Institución Educativa En Bogota Colombia

Jairo Manuel Torres Ibarguen¹

Jairotorres.est@umecit.edu.pa

<https://orcid.org/0000-0001-6455-1811>

Universidad Metropolitana de educación,
Ciencia y Tecnología(UMECIT)

RESUMEN

La actividad física desde siempre estará enfocada a contribuir en los diferentes procesos relacionados con la salud en especial cuando existen alarmas que necesitan ser atendidas de inmediato, la actividad física programada permite mejorar la calidad de vida de las personas que ejecuten los diferentes programas de acondicionamiento físico, permitiendo así alcanzar beneficios relacionados con las acciones del diario vivir, también la mejora en el funcionamiento de los diferentes sistemas del cuerpo humano, el objetivo general de este proyecto de investigación está centrado en analizar el Impacto de la implementación de un programa de actividad física en la salud de los estudiantes de una institución educativa en Bogotá- Colombia. La metodología que se utiliza desde el paradigma positivista y como eje fundamental esta su enfoque cuantitativo, dando un alcance desde el método descriptivo y correlacional. Se aplicó un diseño cuasi experimental de pre-test, pos test y grupo control con una intervención que se presenta a continuación desde la investigación propuesta, consiste en la aplicación de un programa de actividad física a un grupo representativo del colegio Enrique Olaya Herrera, en un periodo no mayor a 6 meses , como propuesta está pactado para 12 semanas, 1 sesión adicional por semana, a su clase de educación física, para el grupo muestra, se realizan mediciones (evaluación de la condición física, prueba EUROFIT y hábitos), al inicio (semana 1), y finalizando (semana 12). Los resultados indican que los niveles de actividad física, condición física, así como la educación física pueden estar asociados positivamente con el rendimiento físico, académico y/o cognitivo.

Palabras claves: *actividad física, salud, sedentarismo, capacidades físicas*

¹ Autor Principal

Impact Of A Physical Activity Program On The Health Of Students At The Enrique Olaya Herrera School In Bogota, Colombia

ABSTRACT

Physical activity will always be focused on contributing to the different processes related to health, especially when there are alarms that need to be attended to immediately, scheduled physical activity allows improving the quality of life of people who carry out the different physical conditioning programs. , thus allowing to achieve benefits related to the actions of daily living, also the improvement in the functioning of the different systems of the human body, the general objective of this research project is focused on analyzing the Impact of the implementation of a physical activity program in the health of students of an educational institution in Bogotá-Colombia. The methodology that is used from the positivist paradigm and as a fundamental axis is its quantitative approach, giving a scope from the descriptive and correlational method. A quasi-experimental design of pre-test, post-test and control group was applied with an intervention that is presented below from the proposed research, consisting of the application of a physical activity program to a representative group of the Enrique Olaya Herrera school, in a period of no more than 6 months, as a proposal it is agreed for 12 weeks, 1 additional session per week, to your physical education class, for the sample group, measurements are made (evaluation of physical condition, EUROFIT test and habits), at the beginning (week 1), and ending (week 12). The results indicate that levels of physical activity, physical fitness, as well as physical education may be positively associated with physical, academic, and/or cognitive performance.

Keywords: *physical activity, health, sedentary lifestyle, physical abilities*

Artículo recibido 05 Mayo 2023

Aceptado para publicación: 20 Mayo 2023

INTRODUCCIÓN

La Actividad Física cumple un papel muy importante en la vida de los estudiantes en las instituciones de formación secundaria, los procesos de hábitos de vida se mejoran con los diferentes aportes de la actividad física, esto permite que se lleven a cabo los diferentes ejes transformadores: el ser disciplinado, responsable y planificador de sus diferentes acciones diarias, entre otras. (Perea, 2019)

Al igual, es importante resaltar los beneficios que se atribuyen a la práctica regular de la actividad física, que puede ser a nivel estructural(físico) como a nivel mental, entre otros.

Es importante revisar los procesos relacionados con la actividad física y el desarrollo de las actividades diarias, allí se pueda identificar y confirmar qué estudiantes realmente son físicamente activos, cuales son sedentarios, y cuales llevan hábitos no saludables, permitiendo evidenciar que dificultades pueda ocasionar la falta de actividad física programada en la vida de cada uno de los estudiantes. (Cintra, et al, 2011)

También se puede mencionar información importante ante los sucesos vividos en los momentos de instauración de la pandemia por COVID-19, la cual, por la necesidad de cuarentena, frenó procesos relacionados con la actividad física, la salud y buenos hábitos saludables aumentando más aun los niveles de inactividad física y sedentarismo de la población estudiantil mencionada, la información que se tiene permite proyectar la importancia de la actividad física en la vida de todos los seres humanos. (Solis, 2023)

Este estudio plantea la necesidad de reconocer el impacto de un programa de actividad física para la salud de los estudiantes de un colegio de Bogotá.

Lo anterior planteado con el fin de lograr mejoras en los hábitos de vida de dicha población, con la intención de llevarlos a ser cada vez más saludables, al igual que intensificar sus diferentes habilidades motrices, alejando diferentes patologías que puedan afectarlos como por ejemplo:

El sedentarismo, las malas posturas y la dificultad en la práctica deportiva, como aparte del proceso se abordan los diferentes fundamentos de la actividad física en donde se pueda llegar a enfatizar especialmente en el trabajo de las diferentes capacidades físicas básicas y coordinativas

en donde se puede tratar temas relacionados con la actividad física entre algunos en tema salud, el tema sedentarismo y nutrición, entre otras, Este trabajo puede ser usado como prueba piloto, ya que permitirá identificar el efecto de la implementación de un programa de actividad física identificando percepciones y hábitos previos y posterior a dicha implementación, esto con el fin de conocer el impacto del programa y la posibilidad de su uso en otros niveles y en otras instancias no solo a nivel local sino incluso a nivel nacional, recordando que lo que se aprende a tempranas edades impacta en la vida que se va a llevar a futuro. (Vidales, 2019)

La actividad física impacta en la salud a diferentes niveles, implementar programas de actividad física aplicados directamente a la población infantil y adolescente, apoya en procesos de mejoramiento de hábitos diarios que llevan a mejorar a corto, mediano y largo plazo la salud global de las personas que mejoran los hábitos de vida, por lo anteriormente descrito se plantea una pregunta general, encaminada a identificar el impacto implementación de programas de actividad física en población específica: (Chacón, et al, 2018)

¿cuál es el impacto de la implementación de un programa de actividad física en la salud de los estudiantes del colegio Enrique Olaya Herrera en Bogotá Colombia?

De esta manera se pueden plantear un objetivo general que permitirá abordar y entender la propuesta a desarrollar

Objetivo general: Analizar el Impacto de la implementación de un programa de actividad física en la salud de los estudiantes de una institución educativa en Bogotá- Colombia.

La actividad física desde siempre estará enfocada a contribuir en los diferentes procesos relacionados con la salud, esto es aún más claro cuando existen alarmas en el individuo, que necesita ser atendidas de inmediato; la actividad física programada permite mejorar la calidad de vida de las personas que cumplen con las condiciones del programa permitiendo así alcanzar diferentes acciones del diario vivir. (Rufino, 2013)

Educar hoy comprende el desarrollo de todas las potencialidades del ser humano, entre ellas está la actividad física, que impacta en edades posteriores. (Escudero, 2009)

HIPOTESIS:

- Hipótesis Alterna:

Existen diferencias entre los resultados de los test físicos aplicados en el antes y el después de la implementación de un programa de actividad física para la salud.

- Hipótesis Nula:

No Existen diferencias entre los resultados de los test físicos aplicados en el antes y el después de la implementación de un programa de actividad física para la salud.

METODOLOGIA

La postura investigativa está sentada desde el paradigma positivista, siendo la observación el proceso básico científico, conocido como el acto simple de ver, (González, 2017) siendo este un proceso de selección, que permite delimitar diferentes rasgos o aspectos que se relacionan con la problemática a tratar, es importante entonces centra la atención en la observación científica, se realizara de una forma organizada y estructurada, está relacionada directamente con el marco teórico y con los diferentes instrumentos que se destinaran para la recolección de la información, se busca identificar características propias del conocimiento. (Ricoy, 2006)

MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN

Se hace un acercamiento a las diferentes conjeturas planteadas en la investigación, en donde se suma las técnicas propias a las líneas de investigación, con desarrollo de herramientas que permitan el acercamiento de los resultados, lo anterior con el ánimo de dar respuesta a los objetivos, y posteriormente se tendrá clara la cantidad de productos que arroja la investigación. (Hernandez, et al , 2010)

ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Teniendo en cuenta los diferentes enfoques en donde se puede centrar el desarrollo de este proyecto de investigación, es importante reconocer cuales son y por qué se tomó la decisión de direccionar el desarrollo de la investigación por el enfoque cuantitativo.

Se fundamenta en el enfoque cuantitativo, el cual esta soportado desde los diferentes procesos que son observables y que a su vez se puedan medir, en búsqueda de la cuantificación de los fenómenos que serán encontrados, para el presente proyecto, se hace referencia a datos que

estarán de tipo descriptivo desde la práctica de la actividad física como eje central. Direccionado hacia varias líneas que se relacionan como lo son los hábitos de vida, la salud, la educación. (Espin, 2021)

TIPO DE INVESTIGACIÓN

En específico para el proyecto, la investigación esta direccionada desde el tipo de investigación descriptiva la cual consiste en entender y detallar el propósito del investigador que es el de describir situaciones y eventos particulares que se puedan presentar durante situaciones a desarrollarse. permitiendo de esta manera determinar diferentes fenómenos, desde la investigación descriptiva se busca determinar y especificar las características de un grupo poblacional o de personas en particular los cuales serán sujetos de estudio propios para un análisis específico según la línea propuesta como tema central de investigación, la medición es la base más importante de la investigación cuantitativa en donde se puede inferir que medir es describir y el proyecto propuesto se centra desde el método cuasi-experimental. (Rodriguez, 2010)

la investigación está centrada desde los diferentes aspectos observables, que serán solicitados a los procesos estadísticos que permitirán el análisis pertinente de los datos obtenidos,

El presente trabajo de investigación tiene como propósito realizar la investigación de tipo descriptivo siendo orientada para la actividad física desde el diseño de material acorde para la recolección de los datos como lo es la encuesta, la observación siendo otro elemento importante, pasando por la aplicación de las pruebas (variables) y la recolección de la información, siendo importante para el proceso de investigación.

La investigación que se presenta a continuación, consiste en la aplicación de un programa de actividad física a un grupo representativo del colegio Enrique Olaya Herrera, en un periodo no mayor a 6 meses , como propuesta está pactado para 12 semanas, 1 sesión adicional por semana, a su clase de educación física, para el grupo muestra, se realizarán mediciones (evaluación de la condición física y hábitos), en 2 momentos de la aplicación del programa de actividad física extracurricular, que será al inicio (semana 1), y finalizando las sesiones (semana 12). Desde la hipótesis y la pregunta de investigación, se busca estudiar y comprobar el efecto que pueda tener la implementación del programa de actividad física desde la condición física y hábitos en los

estudiantes, también conocer y analizar sobre las características relacionadas con la práctica, de la actividad física que realizan los estudiantes en el colegio y fuera de el mismo, también conocer el perfil antropométrico de los estudiantes, que permita comprobar si existe relación con la actividad física propuesta y realizada.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Es importante referenciar y entender el termino (diseño) que tiene como profundidad la creación desde diferentes estrategias que permitan dar respuesta a la pregunta de investigación, dando como horizonte para el investigador, diferentes estrategias que se puedan aplicar, desde los contenidos formulados.

Investigación de tipo cuasi-experimental (muestreo por conveniencia)

En este tipo de investigación el investigador maneja una o más variables para determinar cómo puede esta manipulación repercutir en el resultado, la investigación cuasi-experimental viene evolucionado en cuanto a su metodología y control, se habla entonces de una validez, que será planteada desde las diferentes hipótesis para un ajuste ante el tema en cuanto a la recolección de datos. (Alaminos, 2006)

El presente proyecto de investigación es un estudio es un diseño de tipo cuasi-experimental cumple con las características de un estudio de diseño cuasi-experimental, con estrategia longitudinal, cumpliendo con la finalidad expuesta con la implementación de un programa de actividad física, fundamentado desde las capacidades físicas a evaluar, se llevará a cabo a partir de la ejecución por parte de sujetos(estudiantes) a participar del proyecto de investigación.

También está centrada a contribuir, a combatir los hábitos no saludables que agobian y atacan a muchos estudiantes actualmente entre ellos está el sedentarismo, de aquí la intensión de la aproximación del programa de actividad física en esta población, buscando contribuir en las instituciones y en los jóvenes estudiantes la acumulación de más horas de actividad física por semana, siempre pensando en mejoras.

Plan generado para alcanzar los objetivos, teniendo en cuenta los objetivos y en este caso el general el cuales están plasmado de la siguiente manera:

Se busca analizar el Impacto de la implementación de un programa de actividad física en la salud de los estudiantes de una institución educativa en Bogotá- Colombia, buscando acciones propias de cada estudiante las cuales serán evidenciadas, con la implementación del proyecto, también de forma específica se referencias los objetivos específicos buscando darle forma adecuada a el documento en su fase de implementación, primero: Caracterizar a la población de estudiantes del colegio EOH en Bogotá- Colombia. teniendo en cuenta variables sociodemográficas, seguidamente, encontrar un programa de actividad física acorde a la población objeto, caracterizar los hábitos, comportamientos y verificación del estado de salud general de la población estudio. Teniendo en cuenta las intenciones del programa a implementarse a la par, se aplicarán diferentes test físicos desde la batería EUROFIT que permitirá medir las capacidades físicas en el grupo de muestra en el Colegio Enrique Olaya Herrera,

Aplicar el programa de actividad física basado en la condición física como base fundamental
Descripción del programa de acondicionamiento físico en el colegio Enrique Olaya Herrera, el programa se programó con una duración de 12 semanas, con 2 sesiones cada semana, cada una de las sesiones con una duración de 50 minutos con una programación y distribución con las 3 partes de la clase: parte inicial, parte central y parte final. Se realizó una programación de acuerdo a las necesidades según las capacidades básicas las cuales son: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, se enfocó el proyecto a procurar mejorar las capacidades evidenciándose por la observación funcional anatómica, desde los componentes relacionados con el movimiento corporal y los diferentes desplazamientos.

Las etapas de implementación de un programa regular de actividad física, son las siguientes:

- Etapa diagnóstica o inicial exploratoria.
- Etapa de selección y diseño del programa de acondicionamiento físico.
- Etapa de aplicación o ejecución del programa.
- Etapa de valoración y retroalimentación de la efectividad del programa.
- El plan se vinculara después de de su desarrollo y evaluación a el como proyecto complementario a el plan de área intensificado desde el currículo institucional, es de resaltar que esto dependera de la adherencia y aprobación del proyecto

- La propuesta de intervención con los estudiantes del colegio Enrique Olaya Herrera, se desarrolló durante 3 meses consecutivos con la implementación de 2 sesiones por cada semana, con una duración por sesión de 50 minutos.
- Desde la metodología del programa de actividad implementado, será consensuado con un carácter pedagógico y muy fluido desde la didáctica, serán relevante y se resaltan los siguientes parámetros:
- Se debe intensificar en el tema específico de la inclusión en donde todos los estudiantes tengan la posibilidad de participación, el goce es muy importante por su dinamización y el punto de equilibrio, por su carácter lúdico o recreativo, también es muy importante el nivel de seguridad que se debe implementar con relación a la ejecución de las actividades a desarrollar desde una correcta postura, prevención de accidentes en cuanto a la ejecución de ejercicios, la integración con retos personales, desde un trabajo cooperativo en búsqueda de prácticas que fomenten aspectos sociales que se desarrollan a partir de la actividad física, en búsqueda de novedad en las actividades a desarrollar
- Programación del programa de actividad física
- Teniendo en cuenta la duración del mismo, se piensa en el desarrollo e intervención, desde las fases de introducción, financiamiento y cierre.
- Se intensificará las actividades y tareas por semanas, en cuanto a la planificación y secuencia en su desarrollo, teniendo en cuenta esto se relaciona a continuación las pruebas que se aplicaran:
- Son pruebas fundadas desde los principios del deporte del consejo europeo, que tiene como principal objetivo la motivación de los niños y jóvenes, que participen de forma masiva, se regule la práctica relacionada con la actividad física, estas pruebas son de fácil acceso y de fácil implementación desde el contexto educativo donde esté relacionado.
- Es importante tener en cuenta que el diseño de la investigación y los objetivos de la misma deben guiar la elección de la técnica de recolección de datos. Además, es fundamental

asegurarse de que los datos recolectados sean precisos, confiables y válidos. (Useche, 2020)

- Para la recolección de datos desde el proyecto de investigación propuesto se han tenido en cuenta algunos instrumentos de recolección importantes con un propósito fundante lo cual está dirigido a test físicos, pruebas, cuestionarios, guías de observación, entre otras, serán métricas según su campo de aplicación, también es importante el grado de interpretación, el tiempo de ejecución y la forma de aplicación serán determinantes para una buena recolección de datos, desde la revisión documental a cerca de algunos temas a definir por su gran importancia en su aplicación desde el proyecto.

POBLACION

Desde la propuesta investigativa la institución cuenta con una población de 5595 estudiantes en las dos jornadas, hombre 3009, mujeres 2586.

MUESTRA

Está constituida por 5595 estudiantes, que conforman la planta estudiantil en la institución educativa distrital Enrique Olaya Herrera con edades por grado que está entre los 3 años y los 17 años, la muestra se construyó en cuanto se tuvo en cuenta las diferentes variables entre ellas está la edad, el sexo, entre otros

CRITERIOS DE INCLUSIÓN DE LA MUESTRA Y/O INFORMANTES CLAVE

Son el conjunto de variables o características que están determinadas para que los individuos puedan participar o se queden por fuera del proceso de investigación

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Escolares del colegio Enrique Olaya Herrera.
- Consentimiento informado completamente diligenciado y firmado por los padres de familia.
- Asentimiento informado por parte de los escolares donde aceptan su participación voluntaria.
- Escolares de los grados seleccionados
- Edades entre 11 y 15 años.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.

- Escolares con restricciones médicas y sin patologías que les impidan realizar actividad física regular programada.
- Escolares que no presentaran todas las pruebas de la batería EUROFIT en pre o post.
- Aquellos estudiantes o acudientes que no deseen la participación en el estudio

TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Instrumento de recolección de datos

Firma de consentimientos y asentimientos informados por parte de los escolares y padres de familia.

Formato individual para la recolección de datos de la batería EUROFIT diligenciado en su totalidad, para grupo control e intervención, pre y post.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se realizó una revisión teórica científica con relaciona el tema del proyecto de investigación arrojando los diferentes proyectos de investigación los cuales los relaciono a continuación

Desde la proyección del presente estudio se vienen interiorizando diferentes temas que serán insumo para una buena discusión teórica entendiendo la educación física como la disciplina encargada de realizar acciones basada en experiencias motoras, motrices y mentales en búsqueda de favorecer aspectos de la vida de cada ser humano participantes del proyecto siempre en pro de mejoras internas y externas asociadas a realidades en diferentes contextos entre ellos está la escuela, la casa y entornos de desarrollo social.se viene evidenciando que desde la propuesta de implementación del programa se proyecta una organización acorde a la los buenos hábitos de vida, esto debido a su relación directa con el acatar diferentes órdenes de mando directo de docente encargado de las actividades a desarrollar, actividades de pertinencia y de diversificación social relación directa con acciones motoras del da a día en búsqueda de facilitar los procesos de movilidad básica, se evidencia la aceptación de rutinas pedagógicas y didácticas que garantizaran esa relación consiente que procura la búsqueda de satisfacción personal, corporal y mental de cada individuo participante. (Jacoby, 2017)

Desde diferentes postulaciones se hace un acercamiento a temas relacionados a el proyecto de investigación, cercanos a la propuesta de investigación del proyecto en ejecución:

1. Efecto de un programa de actividad físico deportiva sobre la salud en personas con daño cerebral adquirido en fase crónica, Autores: Marta Pérez Rodríguez, Directores de la Tesis: Javier Coterón López (dir. tes.), Javier Pérez Tejero (codir. tes.)

Lectura: En la Universidad Politécnica de Madrid (España) en 2017, dioma: español

Este estudio ha demostrado el efecto de un programa de AFA grupal compuesto por diferentes actividades físicas y modalidades deportivas, sobre la CVRS en personas con DCA en fase crónica.

No se encontraron diferencias significativas entre los grupos antes de comenzar la intervención.

Tras la intervención, el GE mostró mejora de la Función Física ($p < 0.001$) y la Salud Mental ($p < 0.005$) (SF-36), en la Depresión ($p < 0.005$), la Cólera ($p < 0.005$) y la Tensión ($p < 0.001$) (POMS), la Depresión ($p < 0.005$) (BDI-II) y la capacidad funcional ($p < 0.001$) (6MWT), respecto del GC. Sin embargo, no mejoró el nivel de sedentarismo (GPAQ), en comparación con el GC.

Respecto al impacto sobre las variables de la CVRS, ambos grupos se mostraron iguales antes de comenzar la intervención. La mejora significativa en todas las variables excepto en sedentarismo del GE en comparación con el GC pone en evidencia la efectividad del PASBI para la mejora de la CVRS de las personas con DCA en fase crónica, además este programa es reproducible y responde tanto a las necesidades del colectivo como a sus intereses y motivaciones. Este trabajo se muestra como un punto de partida a partir del cual impulsar programas de actividad física en beneficio del colectivo de personas con DCA. (Pérez, 2017)

2. Beneficios de un programa de actividad física para personas mayores de 50 años del ayuntamiento de Ourense, sobre la condición física y la calidad de vida referida a la salud. Tesis doctoral, Autor: Ignacio Pérez Ribao, Director: Dr. José Luis García Soidán septiembre 2015.

después de realizar el estudio son: Los diferentes programas de actividad física, realizado un mínimo de 120' semanales y en un período continuado de 7 meses, han incidido positivamente, tanto en la condición física como en la CVRS de hombres y mujeres de más de 50 años, aunque con valores poco significativos entre los programas realizados, pero si respecto al grupo control.

Por lo que valoramos positivamente la participación de esta población en este tipo de actividades.
(García, 2016)

3. Efecto de un programa de actividades físicas lúdicas sobre la ansiedad, depresión y el auto concepto en personas drogadictas en proceso de recuperación del hogar crea Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Tesis de Posgrado en Salud

Los resultados obtenidos señalan que sí existe un efecto estadísticamente significativo que se puede atribuir al programa de actividades lúdicas, en la población de drogadictos en proceso de recuperación, que participaron del estudio, pero dicho efecto solo se observó en una de las variables dependientes, siendo esta la ansiedad, arrojando datos superiores los participantes del grupo control, lo cual se asemeja a lo descubierto por Cassidy et al (2004) donde se menciona que las personas en general que realizan o que se suman a actividades físicas manifiestan niveles más bajos de ansiedad que personas sedentarias. (Rodríguez, 2017)

Impacto positivo en la oxigenación del cerebro, entre otros; psicológico, aumenta la sensación de bienestar y mejora el auto-concepto; mental, mejora la capacidad cognitiva, regula los niveles de estrés, entre otros. Los beneficios de realizar actividad física son múltiples, obteniéndose un impacto sobre el rendimiento académico de manera positiva. (Avila, et al, 2021)

Se evidencio una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico observándose que en las áreas evaluadas de inglés y educación física los estudiantes que realizaban actividad física subieron sus calificaciones. (Chacón, et al, 2020)

DISCUSIÓN

La actividad física en su práctica regular permite repercutir de forma positiva en la calidad de vida de los participantes, mejora en todos los procesos relacionados con el movimiento estructural y a su vez en los procesos mentales siendo beneficios significativos para las diferentes características que se encierran desde los participantes entre ellos la edad, los hábitos, dando muestra de cambios significativos en los procesos fisiológico, permitiendo regular las funciones internas tales como lo son la función cardiovascular, la función pulmonar, la función metabólica, y la función cognitiva que debe estar apta para la realización de diferentes actividades del día a día (Castellanos, et al, 2021)

CONCLUSIÓN

La información obtenida en el presente proyecto será la base para generar estrategias de difusión y empoderamiento de actividad física en estudiantes de diferentes grados en el colegio, se espera que la información se pueda irradiar en toda la institución como 'plan piloto y con el tiempo se pueda proponer a nivel local o incluso a nivel nacional permitiendo entender la importancia que tiene la actividad física en la vida de los estudiantes en especial por estar en fase de crecimiento y adaptación a procesos.

Bibliografía

Alaminos. (2006). *Universidad de Alicante Campus de Sant Vicent del Raspeig 03080 Alicante*.

Obtenido de <https://core.ac.uk/download/16372347.pdf>

Avila, et al. (2021). *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. Obtenido de

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672021000200125

Castellanos, et al. (2021). *Ministerio de Educación Nacional y el Ministerio de Salud*. Obtenido de <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5575>

Chacón, et al. (2018). *retosfeadef*. Obtenido de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/54319>

Chacón, et al. (2020). *Institut Nacional d'Educatió Física de Catalunya*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5516/551662300001/html/>

Cintra, et al. (2011). <http://www.efdeportes.com/>, *Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159, Agosto de 2011*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>

Escudero. (2009). *Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 131*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd131/la-educacion-fisica-y-la-formacion-integral-del-hombre.htm>

Espin. (2021). *UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO*. Obtenido de Métodos de enseñanza de Educación Física en modalidad:

- <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33814/1/TESIS%20PDF%20%283%29.pdf>
- Espinosa. (2018). <http://scielo.sld.cu/>. Obtenido de “La hipótesis en la investigación” : : <http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1197>
- García. (2016). *Biblioteca universitaria Rúa Leonardo da Vinci, s/n As Lagoas, Marcosende 36310 Vigo*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/11093/627>
- González. (2017). *REVISTA DE ESTUDIOS HUMANISTICOS Y SOCIALES*. Obtenido de <https://islas.uclv.edu.cu/index.php/islas/article/view/572>
- Hernandez, et al . (2010). *Red Mexicana de Investigación en Psicología Educativa*. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Jacoby, e. a. (2017). *Revista Panama salud Publica*. Obtenido de <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v14n4/18120.pdf>
- Ortiz. (2018). *redalyc.org Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*. Obtenido de La configuración de la tesis doctoral. Su estructura, redacción, defensa y publicación.: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1341/134157078006/html/index.html>
- Perea. (2019). *Revista Médico-Científica de la secretaria de salud de jalisco*. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- Pérez. (2017). *Biblioteca de la Universidad Politécnica de Madrid*. Obtenido de <https://oa.upm.es/48317/>
- Ricoy. (2006). *redalyc.org*. Obtenido de Revista Latinoamericana de Estudios Educativos: <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>
- Rodríguez. (2010). *digitum*. Obtenido de *Educatio Siglo XXI*, Vol. 29 nº 1: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/27181/1/La%20Investigaci%3%b3n%20en%20Educaci%3%b3n%20F%3%adsica.pdf>
- Rodríguez. (2017). *Repositorio Universidad Nacional*. Obtenido de <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/14163/Tesis%209196.pdf?sequence=1>

- Rufino. (2013). *instituto de formacio continua-II-3*. Obtenido de <https://www.il3.ub.edu/blog/la-alimentacion-sana-y-actividad-fisica-para-prevencion-y-mejorar-la-calidad-de-vida-de-nuestro-cuerpo/>
- Solis. (2023). *scielo, Universidad Salud [en línea]*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072016000300002&lng=en&tlng=es.
- Useche. (2020). *eduvirtual.cuc.edu.co*. Obtenido de https://eduvirtual.cuc.edu.co/moodle/pluginfile.php/629667/mod_resource/content/1/Libro%20T%C3%A9cnicas%20e%20instrumentos%20de%20recolecci%C3%B3n%20de%20datos.pdf
- Vidales. (2019). *uniautonomia.edu.co*. Obtenido de <https://repositorio.uniautonomia.edu.co/bitstream/handle/123456789/494/T%20DR-M%20053%202019.pdf?sequence=1>