

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2576>

Incidencia de la educación física para fomentar estilos de vida saludables en el contexto educativo: una revisión sistemática

The impact of physical education on promoting healthy lifestyles in the educational context: a systematic review

Luis Samuel Vargas Arreaga

luiss.vargas@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0008-7329-0957>

Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Colegio Militar Abdón Calderón
Cuenca – Ecuador

Mariuxi Beatriz Merchán Carvajal

mariuxi.merchan@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0007-5750-5914>

Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Colegio Militar Abdón Calderón
Cuenca – Ecuador

Artículo recibido: 16 de agosto del 2024. Aceptado para publicación: 29 de agosto de 2024.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Este estudio investiga la incidencia de la educación física en la promoción de estilos de vida saludables en el contexto educativo, se plantea como objetivo principal analizar cómo la educación física contribuye al bienestar físico, mental y social de los estudiantes y cuáles son los principales desafíos en su implementación efectiva. La revisión sistemática se basa en el análisis de literatura académica y estudios recientes publicados entre 2020 y 2024, utilizando bases de datos como SciELO, Scopus y Dialnet, Redalyc, Google Scholar, entre otros. El estudio revela que la educación física tiene un impacto positivo significativo en la salud física, mejorando la condición física, la fuerza muscular y regulando el peso corporal, además de prevenir enfermedades crónicas. En el ámbito mental, se observa una reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, y un aumento en el bienestar emocional y la autoestima, socialmente, la educación física fomenta habilidades de cooperación, comunicación y trabajo en equipo. Sin embargo, la implementación de programas de educación física enfrenta barreras como la falta de recursos adecuados, infraestructura insuficiente y la necesidad de políticas educativas que prioricen esta área. Se concluye que, para maximizar los beneficios de la educación física, es esencial abordar estos desafíos y desarrollar estrategias de enseñanza efectivas y políticas de apoyo, contribuyendo a un desarrollo integral de los estudiantes y a una sociedad más saludable.


Palabras clave: educación física, estilo de vida, saludable, estudiantes

Abstract

This study investigates the impact of physical education on promoting healthy lifestyles within the educational context. The primary objective is to analyze how physical education contributes to the physical, mental, and social well-being of students and to identify the main challenges in its effective implementation. The systematic review is based on the analysis of academic literature and recent studies published between 2020 and 2024, utilizing databases such as SciELO, Scopus, Dialnet,

Redalyc, and Google Scholar, among others. The study reveals that physical education significantly improves physical health, enhancing physical fitness, muscular strength, and regulating body weight, while also preventing chronic diseases. In the mental health domain, it is associated with reduced symptoms of anxiety and depression and increased emotional well-being and self-esteem. Socially, physical education fosters cooperation, communication, and teamwork skills. However, the implementation of physical education programs faces barriers such as a lack of adequate resources, insufficient infrastructure, and the need for educational policies that prioritize this area. It is concluded that to maximize the benefits of physical education, it is essential to address these challenges and develop effective teaching strategies and supportive policies, thereby contributing to the holistic development of students and a healthier society.

Keywords: physical education, lifestyle, health, students

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Vargas Arreaga , L. S., & Merchán Carvajal, M. B. (2024). Incidencia de la educación física para fomentar estilos de vida saludables en el contexto educativo: una revisión sistemática. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (4), 4404 – 4417.
<https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2576>

INTRODUCCIÓN

El presente estudio aborda la incidencia de la educación física (EF) en la promoción de estilos de vida saludables dentro del contexto educativo, siendo un elemento esencial que desempeña un papel clave en el desarrollo integral de los estudiantes, en términos de su condición física, bienestar general y en la adquisición de hábitos saludables que pueden perdurar a lo largo de la vida. A medida que las tasas de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y la mala alimentación continúan aumentando, Angulo et al. (2023) sostienen que la necesidad de implementar estrategias efectivas para fomentar estilos de vida saludables se vuelve más apremiante.

En tal sentido, el objetivo principal de esta investigación se centra en analizar cómo la educación física influye en la adopción de hábitos saludables entre los estudiantes, particularmente desde la Educación General Básica y Bachillerato. Para lograr este propósito, se lleva a cabo una revisión sistemática de la literatura existente sobre el tema, que busca identificar los beneficios directos de la educación física y explorar cómo estos pueden integrarse de manera efectiva en el currículo educativo para maximizar su impacto positivo.

Ahora bien, de acuerdo con Bonifaz et al. (2020) la educación física se ha considerado un componente esencial dentro del sistema educativo por sus beneficios directos en la salud física de los estudiantes y por su capacidad de influir positivamente en la adopción de estilos de vida saludables. En las últimas décadas, Castillo et al. (2020) determinan que el aumento de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios ha llevado a la comunidad educativa y científica a prestar mayor atención a las estrategias que promuevan una vida activa desde una edad temprana.

En tanto, Alarte y Arias (2021) coinciden que a finales del siglo XX se comenzó a destacar la relación entre la actividad física regular y la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, y las enfermedades cardiovasculares. Este cambio de paradigma según Burgueño et al. (2021) fue impulsado por un aumento alarmante en las tasas de obesidad infantil y otros problemas de salud relacionados con el estilo de vida, lo que llevó a los educadores y a los responsables de políticas a buscar soluciones dentro del sistema educativo.

En tanto, Castillo et al. (2020) han demostrado que la participación en programas de EF bien estructurados contribuye a mejorar la salud física de los estudiantes, además de poseer beneficios psicológicos, como la reducción de la ansiedad y la depresión, y sociales, como el fomento de la cooperación y la mejora de las habilidades de comunicación. Además, Bailón et al. (2020) determinan que ha sido vinculada a un mejor rendimiento académico, ya que se ha comprobado que la actividad física regular puede mejorar la concentración, la memoria y el comportamiento en el aula.

Asimismo, la importancia de este estudio radica en su capacidad para proporcionar una comprensión más profunda de las múltiples formas en que la educación física puede contribuir al bienestar de los estudiantes. A través de la promoción de la actividad física regular y el desarrollo de habilidades motoras, Bustamante et al. (2022) afirman que la EF tiene el potencial de mejorar la salud física, el bienestar emocional y social de los estudiantes, además, al fomentar la adopción de hábitos saludables desde una edad temprana, se puede contribuir significativamente a la prevención de enfermedades crónicas en la vida adulta.

El proceso de revisión bibliográfica abarca una amplia gama de estudios y publicaciones recientes que analizan la relación entre la educación física y los estilos de vida saludables, se han considerado investigaciones de diversas disciplinas, incluyendo la pedagogía, la medicina deportiva y la psicología, para ofrecer una perspectiva integral y actualizada sobre el tema. La fundamentación teórica se basa en argumentos y criterios reconocidos que explican la importancia de la actividad física en el desarrollo humano y en la prevención de enfermedades.

Bajo tal contexto, la relevancia de este estudio se destaca por su contribución a la evidencia científica que respalda la inclusión de programas de EF bien diseñados en el currículo escolar. A medida que los sistemas educativos buscan estrategias para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, este estudio ofrece una base para la implementación de políticas y prácticas efectivas; al mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, se pueden lograr resultados académicos y sociales positivos, contribuyendo al desarrollo de individuos más saludables y productivos en la sociedad.

De igual manera, Burgueño et al. (2021) explican que al comprender cómo la EF puede ser una herramienta eficaz para promover una vida saludable, Calderón y Loaiza (2023) coinciden que los educadores pueden desarrollar e implementar programas más efectivos dentro del ámbito escolar, esto es esencialmente relevante en un contexto donde la promoción de la salud se ha convertido en una prioridad global y la educación se reconoce como un vehículo fundamental para alcanzar este objetivo.

En consecuencia, esta investigación reafirma la importancia de la EF como una herramienta vital en la promoción de estilos de vida saludables dentro del ámbito educativo, la revisión sistemática de la literatura proporciona un respaldo teórico sólido y evidencia empírica que justifica la necesidad de fortalecer los programas de educación física en las escuelas. Así, a través de la implementación de estrategias basadas en la evidencia teórica, es posible fomentar hábitos saludables y mejorar el bienestar general de los estudiantes, contribuyendo así a la creación de una sociedad más saludable y activa.

DESARROLLO

La revisión de la literatura ofrece un análisis profundo de las diversas perspectivas y hallazgos que abordan la incidencia de la educación física en la promoción de estilos de vida saludables, este apartado se estructura en varios epígrafes que abordan desde la conceptualización y evolución de la educación física hasta las estrategias de enseñanza y evaluación de los resultados en este campo. La revisión incluye estudios y teorías relevantes que proporcionan un marco teórico y de referencia para comprender el papel integral de la EF en el contexto educativo.

Así, González et al. (2021) destacan que la educación física, como disciplina académica y práctica pedagógica, ha experimentado una evolución significativa a lo largo del tiempo. En sus orígenes, Hall (2021) especifica que este ámbito se centraba principalmente en el desarrollo de habilidades motoras básicas y en la preparación física para actividades militares y deportivas, en el siglo XX, se integró de manera más formal en los sistemas educativos de muchos países.

Durante esta época, Juanes y Rodríguez (2021) determinan que la investigación científica en el ámbito de la fisiología del ejercicio y la psicología del deporte comenzó a influir en la práctica de la educación física, proporcionando una base empírica para el diseño de programas y actividades. En las últimas décadas, Juanes y Rodríguez (2021) reconocen ampliamente que la EF juega un papel esencial en la promoción de estilos de vida saludables, la prevención de enfermedades crónicas y mejora del bienestar emocional de los estudiantes, caracterizándose por un enfoque adaptativo y dinámico.

Por otra parte, la relación entre actividad física ha revelado una conexión multifacética, En términos fisiológicos, Martínez et al. (2021) destacan que la actividad física contribuye al fortalecimiento del sistema cardiovascular, en complemento con la realización de ejercicios aeróbicos se mejora la capacidad del corazón y los pulmones, aumentando la eficiencia del transporte de oxígeno en el cuerpo y reduce gradualmente el riesgo de enfermedades como la hipertensión, la arteriosclerosis y los infartos de miocardio.

Desde una perspectiva metabólica, Mero y Ávila (2024) sostienen que contribuye a la regulación de los niveles de glucosa en sangre y mejora la sensibilidad a la insulina, estos efectos son fundamentales para la prevención y el manejo de la diabetes mellitus. En cuanto a la salud mental, Morales et al. (2021) explican que el desarrollo de actividades físicas se asocia con una reducción de los síntomas de ansiedad y depresión ya que estimula la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y el bienestar emocional.

Una vez se ha descrito que existe relación entre el desarrollo de actividades físicas y la adopción de estilos de vida saludables, resulta importante destacar la practicidad de la educación física en torno a la generación de lineamientos estratégicos en el contexto educativo. Estas estrategias según Morales et al. (2021) están diseñadas para maximizar el aprendizaje práctico y teórico relacionado con la actividad física, integrando principios pedagógicos que fomentan la participación activa y el desarrollo de habilidades motoras.

Ahora bien, Morales y Borrero (2021) explican que una de las tácticas más utilizadas es el enfoque centrado en el estudiante, que enfatiza la participación activa en la planificación y ejecución de actividades físicas, promoviendo a su vez el aprendizaje autodirigido y la responsabilidad personal, permitiendo a los estudiantes establecer metas individuales y participar en actividades que se alineen con sus intereses y habilidades. Además, Cisneros et al. (2021) determinan que facilita la creación de un ambiente de aprendizaje inclusivo y colaborativo, donde los estudiantes pueden compartir ideas y experiencias para enriquecer su aprendizaje.

Paralelamente, Ortiz y Ramírez (2020) coinciden que la enseñanza basada en juegos y actividades recreativas es un elemento crucial, debido a que incorporar juegos y actividades recreativas hace que el aprendizaje sea más atractivo y divertido para los estudiantes, además de promover el desarrollo de habilidades sociales y cooperativas. Este tipo de actividades según Fernández et al. (2020) proporcionan oportunidades para que los estudiantes practiquen habilidades motoras, mejoren su coordinación y equilibrio y desarrollen a la par estrategias de juego y trabajo en equipo.

De igual modo, Ortiz y Ramírez (2020) señalan que las estrategias de enseñanza en educación física suelen incluir la integración de tecnologías educativas y recursos multimedia, como el uso de dispositivos móviles, aplicaciones y herramientas en línea que enriquezcan la experiencia de aprendizaje al proporcionar acceso a recursos educativos interactivos, videos instructivos y plataformas para el seguimiento del progreso físico.

Siguiente esta línea, Posso et al. (2020) manifiestan que la adaptación curricular es otra arista clave en la enseñanza de educación física, especialmente para estudiantes con necesidades educativas especiales o habilidades físicas diversas. Además, Figueroa y Plúa (2022) contrastan que los programas de EF adaptados se diseñan para garantizar que todos los estudiantes puedan participar de manera significativa y desarrollar habilidades motoras de acuerdo con sus capacidades individuales, implicando modificaciones en los equipos, ajustes en las reglas del juego o la inclusión de actividades alternativas que permitan la participación plena y equitativa de todos los estudiantes.

En este orden de ideas, es importante resaltar las posibles limitantes que existen en el ámbito educativo para una correcta ejecución de la educación física, ya que puede enfrentar diversas barreras y desafíos que influyen significativamente en su éxito y efectividad. Estas barreras, de acuerdo con Posso et al. (2022) abarcan desde limitaciones estructurales y recursos insuficientes hasta factores sociales y culturales que afectan la disponibilidad o calidad de la EF en entornos educativos.

Una de las principales barreras según Posso et al. (2021) es la falta de recursos y apoyo financiero adecuado para los programas de educación física, esto según Gavilanes y Castro (2023) limita la capacidad de las instituciones educativas para mantener instalaciones adecuadas, adquirir equipo

deportivo seguro y mantener personal capacitado en el área, generando una calidad variable en la enseñanza y acceso poco equitativo a programas de EF entre diferentes instituciones.

Además, Pérez et al. (2021) afirma que las políticas institucionales no priorizan adecuadamente la educación física dentro de su planificación educativa, debiéndose principalmente ante la falta de requisitos claros o estándares establecidos, lo que conlleva a la inconsistencia en la implementación de lineamientos acordes a los estándares y necesidades académicas contemporáneas. De acuerdo con Jaca et al. (2020) las diferencias en las políticas educativas y discrepancias entre las direcciones distritales y las instituciones educativas pueden afectar la cantidad de tiempo dedicado a la asignatura de educación física en el horario escolar y la calidad de la instrucción impartida.

En virtud de lo mencionado, Romero et al. (2021) afirman que las limitaciones de tiempo dentro del horario escolar también representan una barrera significativa para la implementación de estrategias de educación física. A medida que aumentan las demandas académicas y extracurriculares, Jaramillo y García (2022) sostienen que el tiempo dedicado a la EF puede reducirse o verse comprometido, limitando las oportunidades para que los estudiantes participen en actividades regulares y desarrollen habilidades motoras, además de hábitos saludables de manera consistente.

Se reconoce además, según Mesías y Castro (2023) barreras logísticas y administrativas como la falta de capacitación y formación para los profesionales de educación física y la carencia de coordinación entre diferentes departamentos escolares, pueden obstaculizar la implementación de estas estrategias, por tanto, Val Martín et al. (2021) afirman que la capacitación continua del personal docente en métodos pedagógicos innovadores y técnicas de enseñanza adaptadas a las necesidades individuales de los estudiantes es crucial para garantizar la calidad y el impacto de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes.

METODOLOGÍA

El propósito de esta revisión es analizar la incidencia de la educación física para fomentar estilos de vida saludables en el contexto educativo. Para ello, se emplea el método cualitativo de investigación basado en el análisis documental a través de la revisión bibliográfica en bases de datos académicas y literatura relevante acorde al objeto de estudio. Las bases de datos consultadas incluyen sitios como SciELO, Scopus, Latindex, Dialnet, REDALYC, RefSeek y Google Scholar. Se utilizaron palabras clave como "educación física", "salud", "estilos de vida saludables", "sobrepeso infantil", entre otras de similar relevancia.

La búsqueda se limitó a artículos o publicaciones aprobadas y publicadas entre 2020 y 2024, con la finalidad de abarcar los estudios más recientes y actualizados en el área. Los criterios de selección de los textos científicos para este análisis son: estudios que relacionen la educación física con la promoción y adopción de hábitos saludables, estudios que aborden estrategias de enseñanza en educación física con enfoque pedagógico en el currículo nacional ecuatoriano, investigaciones sobre las barreras y desafíos en la implementación de programas de educación física y estudios escritos en español o inglés. Los artículos y textos seleccionados se sometieron a una revisión crítica de su apartado metodológico y su relevancia para la investigación, llevando a cabo un análisis documental de los resultados y hallazgos extraídos con el fin de centrarse en cómo la educación física contribuye a fomentar estilos de vida saludables en el contexto educativo contemporáneo.

Así, al sintetizar los resultados de las investigaciones y análisis seleccionados, este estudio pretende proporcionar una visión amplia acerca de la importancia de la educación física en la promoción de estilos de vida saludables, ofreciendo una base teórica para futuras investigaciones en el área que sustenten las necesidades argumentativas y fundamenten la aplicabilidad de estos elementos como parte integral del proceso pedagógico y educativo en Ecuador.

RESULTADOS

En este apartado se presentan los hallazgos del estudio organizados en categorías que abordan la incidencia de la educación física en la promoción de estilos de vida saludables en el contexto educativo, los resultados se dividen en varias categorías clave: efectos en la salud física, impacto en el bienestar mental, desarrollo de habilidades sociales, estrategias de enseñanza efectivas y barreras y desafíos en la implementación de programas de educación física.

Efectos en la salud física

Uno de los hallazgos más consistentes en la literatura revisada es el impacto positivo de la educación física en la salud física de los estudiantes. Autores como Manchero (2023) afirman que la participación regular en actividades físicas mejora significativamente la condición cardiovascular, fortalece el sistema musculoesquelético y contribuye a la regulación del peso corporal. Asimismo, Moncayo et al. (2021) aseguran que los estudiantes que participan en programas de educación física presentan menores índices de obesidad y una mejor capacidad aeróbica, además, Muñoz y Salvatierra (2020) revelan la existencia de beneficios en la prevención de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo dos y la hipertensión en estudiantes menores de 17 años.

Impacto en el bienestar mental

En tanto, Napud et al. (2020) también destaca el impacto positivo de la educación física en el bienestar mental de los estudiantes, la actividad física regular está asociada con una reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, así como con una mejora en el estado de ánimo y la autoestima.

A su vez, Nuñez y Guillén (2022) indican que los estudiantes que participan en programas de educación física tienen mayores niveles de bienestar emocional y una mejor capacidad para manejar el estrés, en tanto Pereira et al. (2020) coinciden en que la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores durante la actividad física es un factor clave en estos beneficios psicológicos.

Desarrollo de habilidades sociales

Un hallazgo relevante de acuerdo con Ponce y Pinargote (2023) es el papel de la educación física en el desarrollo de habilidades sociales, las actividades grupales y los deportes en equipo fomentan la cooperación, el trabajo en equipo y la comunicación efectiva, ante esto Posso et al. (2022) explican que los estudiantes aprenden a respetar las reglas, a manejar conflictos y a trabajar hacia objetivos comunes, estos beneficios sociales son especialmente importantes en el contexto educativo, donde las habilidades interpersonales son cruciales para el éxito académico y personal.

Barreras y desafíos en la implementación

A pesar de los numerosos beneficios, Reyes et al. (2023) aseguran que la implementación de programas de educación física enfrenta varios retos y desafíos. Ante esto, Rodríguez et al. (2022) considera que uno de los principales problemas identificados es la falta de recursos adecuados, tanto financieros como materiales, que limitan la capacidad de las escuelas para ofrecer programas de alta calidad, asimismo Rodríguez et al. (2022) señala que ejemplos de ello son la falta de infraestructura adecuada, como gimnasios, áreas deportivas y la escasez de equipos necesarios son barreras significativas.

Otro desafío de acuerdo con Salazar et al. (2021) es la falta de apoyo institucional y políticas educativas que prioricen la educación física. En muchos sistemas educativos, Salinas y Torres (2023) afirman que la educación física no recibe la misma atención que otras áreas académicas, lo que puede resultar en una asignación insuficiente de tiempo y recursos. Además, Sánchez y Lamonedá (2021) condicionan

que las actitudes culturales y sociales hacia la educación física pueden variar, con algunas comunidades educativas valorando menos su importancia en comparación con otros aspectos educativos.

En este orden de ideas, Soto et al. (2020) aseguran que la capacitación insuficiente de los docentes en métodos pedagógicos innovadores y en la gestión de clases diversas representa una barrera adicional. En complemento con Toscano y Castro (2023) quienes aseguran que la carencia de formación continua para los profesores de educación física puede afectar la calidad de la enseñanza y limitar la efectividad de los programas implementados.

Estrategias de enseñanza efectivas

Por otra parte, Posso et al. (2022) remarcan la importancia de las estrategias de enseñanza centradas en el estudiante y basadas en la práctica activa. Según Quijosaca y Heredia (2023), enfoques como la enseñanza mediante juegos, el uso de tecnologías educativas y la adaptación de actividades para satisfacer diversas necesidades físicas y habilidades demuestran ser particularmente efectivos. Así, Ramos y Sailema (2023) aseguran que las estrategias que promueven la participación activa y el aprendizaje autodirigido resultan en una mayor motivación y compromiso por parte de los estudiantes.

En tal sentido, Posso et al. (2022) sostienen que la gamificación en la educación física se presenta como una estrategia pedagógica innovadora que contribuye significativamente a la adopción de estilos de vida saludables entre los estudiantes, Val Martin et al. (2023) afirman que al incorporar elementos lúdicos como puntos, niveles y desafíos en el entorno educativo, la gamificación no solo aumenta la motivación y el compromiso de los alumnos, sino que también mejora sus capacidades físicas condicionales.

Paralelamente, Villaverde et al. (2021) han demostrado que esta metodología, al hacer las actividades físicas más atractivas y dinámicas, logra un incremento notable en la participación de los estudiantes en ejercicios y juegos, lo que a su vez fomenta hábitos de vida activos y saludables. Así, en la tabla 1, se presentan las estrategias más relevantes en función de la Educación Física en torno al contexto educativo para promover estilos de vida saludables y activos:

Tabla 1

Estrategias de enseñanza activas de Educación Física

Título del artículo	Autores	Estrategias de enseñanza	Explicación
Los juegos cooperativos en educación física y su incidencia sobre el autoconcepto físico en adolescentes	(Salinas y Torres, 2023)	Modelo de aprendizaje microcurricular activo e Integración de juegos para hacer el ejercicio más atractivo y fomentar el desarrollo de habilidades sociales.	Enfoque en actividades pequeñas y prácticas, colaboración entre estudiantes para alcanzar metas comunes, y uso de métodos que promueven la participación activa de los alumnos.
Los juegos de acción gamificados en las capacidades físicas condicionales de estudiantes de bachillerato	(Calderón y Loaiza, 2023)	Juegos cooperativos, actividades grupales.	Implementación de juegos de acción, como circuitos de fuerza, velocidad y resistencia, para mejorar las capacidades físicas, usando elementos de juego para hacer las actividades más atractivas.

Análisis de la influencia de un programa estructurado de educación física sobre la coordinación motriz y autoestima en niños de 6 y 7 años	(Posso et al., 2022)	Métodos personalizados, evaluaciones individuales. Gamificación	Uso de juegos y dinámicas lúdicas para incrementar la motivación y el interés de los estudiantes en las clases de educación física.
Actitudes hacia la Educación Física: análisis comparativo entre estudiantes de básica superior y bachillerato.	(Mero y Ávila, 2024).	Juegos cooperativos, actividades grupales. Gamificación	Comparación de resultados educativos antes y después de aplicar técnicas de gamificación. Los resultados mostraron una mejora significativa en fuerza, velocidad y resistencia de los estudiantes tras la aplicación de la gamificación

Fuente: elaboración propia.

DISCUSIÓN

La revisión sistemática ha resaltado la importancia de la educación física para la salud física, mental y social de los estudiantes, cuyos beneficios observados en términos de condición física, fuerza muscular, control del peso y prevención de enfermedades crónicas indican que la educación física es fundamental para el desarrollo integral y físico de los estudiantes. La promoción de la actividad física desde una edad temprana contribuye a la salud inmediata, además de sentar las bases para hábitos de vida saludables a lo largo del tiempo.

En términos de bienestar mental, la EF ha demostrado ser una herramienta efectiva para mejorar la salud emocional de los estudiantes, la reducción de la ansiedad y la depresión, así como el aumento de la autoestima y el bienestar general, son beneficios destacables que resaltan la necesidad de incorporar la actividad física regular en el currículo escolar. Estos efectos se traducen en un mejor rendimiento académico, ya que los estudiantes con un bienestar emocional óptimo tienen una mayor capacidad de concentración y aprendizaje.

El desarrollo de habilidades sociales a través de la educación física es otro aspecto crucial destacado en los resultados, las actividades grupales y los deportes en equipo fomentan la cooperación, el trabajo en equipo y la comunicación, habilidades esenciales tanto dentro como fuera del ámbito educativo, estas interacciones sociales también pueden ayudar a reducir el acoso escolar y mejorar el clima escolar, creando un ambiente más inclusivo y respetuoso para todos los estudiantes.

En paralelo, se hace mención especial a las estrategias de enseñanza efectivas en EF, como los enfoques centrados en el estudiante y el uso de tecnologías educativas, han demostrado ser esenciales para maximizar los beneficios de la educación física, la participación activa y el aprendizaje autodirigido aumentan la motivación y el compromiso de los estudiantes, permitiendo desarrollar mayor autonomía y responsabilidad en sus propias prácticas de salud.

El uso de tecnologías educativas y recursos digitales puede enriquecer la experiencia de aprendizaje en educación física, ya que pueden proporcionar acceso a una amplia gama de recursos, desde tutoriales de ejercicios hasta aplicaciones de seguimiento del progreso físico. Estas tecnologías también pueden facilitar la personalización del aprendizaje, permitiendo a los docentes adaptar las

actividades a las necesidades específicas de cada estudiante y realizar un seguimiento más efectivo de su progreso.

CONCLUSIONES

La revisión sistemática ha permitido evidenciar la influencia de la educación física en la promoción de estilos de vida saludables en el contexto educativo, considerando que los hallazgos reflejan que la participación regular en actividades físicas tiene múltiples beneficios que abarcan la salud física, mental y social de los individuos.

En términos de salud física, la EF se ha demostrado como una herramienta crucial para mejorar la condición cardiovascular, fortalecer el sistema musculoesquelético y regular el peso corporal, tales beneficios contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas en niños y adolescentes, además de fomentar una mejor capacidad aeróbica, reduciendo los índices de obesidad en los estudiantes.

El impacto positivo en el bienestar mental también es considerable, ya que la actividad física regular se asocia con la reducción de síntomas de ansiedad y depresión, además de mejorar el estado de ánimo y la autoestima. Los estudiantes que participan en programas de EF muestran mayores niveles de bienestar emocional y una mejor capacidad para manejar el estrés, lo cual es fundamental para su desarrollo integral y rendimiento académico.

El desarrollo de habilidades sociales es otro aspecto esencial promovido por la EF, a través de actividades grupales y deportes en equipo, los estudiantes aprenden a cooperar, comunicarse efectivamente y trabajar en equipo. A pesar de los numerosos beneficios, la adaptabilidad de programas de EF enfrenta barreras y desafíos de gran relevancia, entre ellos se encuentran las limitaciones de tiempo en el horario escolar, la carencia de capacitación continua para los profesionales de educación física y la ausencia de recursos logísticos y administrativos, superar estas limitaciones requiere un compromiso institucional para proporcionar una formación continua a los docentes y garantizar la disponibilidad de recursos necesarios.

Por último, se concluye que la educación física desempeña un papel esencial en el desarrollo integral de los estudiantes, para maximizar sus beneficios, es crucial que las instituciones educativas implementen programas debidamente estructurados y adaptados a las necesidades individuales de los estudiantes, contribuyendo al estímulo por adoptar estilos de vida saludables y a la reducción gradual de afecciones a nivel físico y emocional.

REFERENCIAS

Alarte, A., & Arias, J. (2021). Experiencia práctica empleando la gamificación y las tics en la clase de educación física en educación secundaria. Athlos. Revista Internacional e ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte, 24(1), 34-62. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8043481>

Angulo, R., Lema, M., López, S., & Moposita, F. (2023). Los juegos tradicionales en el desarrollo de la coordinación motriz en niños de Educación General Básica. Polo del Conocimiento, 8(11), 88-106. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i11>

Bailón, G., Morales, M., & Bailón, F. (2020). El sobrepeso y la alimentación en estudiantes universitarios ecuatorianos de la Región Costa. Polo del Conocimiento, 5(6), 686-695. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i6.1983>

Bonifaz, I., Sánchez, J., Herrera, V., & Paredes, R. (2020). El nuevo currículo de educación física en el Ecuador. Explorador Digital, 4(3), 252-265. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v4i3.1349>

Burgueño, R., Bonet, A., Cerván, Á., Espejo, R., Fernández, F., Gordo, F., . . . Gil, F. (2021). Educación Física en Casa de Calidad. Propuesta de aplicación curricular en Educación Secundaria Obligatoria. Retos, 39(1), 787-793. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78792>

Bustamante, P., Jarrín, S., Ávila, C., & Bravo, W. (2022). La masificación deportiva del tenis de campo en las claves de educación física. Polo del Conocimiento, 5(11), 241-259. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1921>

Calderón, J., & Loaiza, L. (2023). Los juegos de acción gamificados en las capacidades físicas condicionales de estudiantes de bachillerato. Polo del Conocimiento, 8(11), 574-599. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i11.6226>

Castillo, F., Almonacid, A., Castillo, M., & Bássoli de Oliveira, A. (2020). Formación de profesores de Educación Física en Chile: una mirada histórica. Retos, 38(1), 317-324. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73304>

Cisneros, A., Garcés, J., & Ganchozo, W. (2021). La obesidad como factor de riesgo en la diabetes mellitus tipo 2 en jóvenes de 12-19 años. Polo del Conocimiento, 6(3), 1376-1394. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i3.2444>

Fernández, J., Avila, C., García, D., & Bravo, W. (2020). Manejo de tecnologías en clases de Educación Física en el contexto del cantón Cañar. Polo del Conocimiento, 5(11), 820-835. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.2260>

Figuroa, D., & Plúa, J. (2022). La implicación de la familia en el desarrollo del espíritu deportivo en los estudiantes. Polo del Conocimiento, 7(6), 2002-2015. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i6.4177>

Gavilanes, Y., & Castro, A. (2023). Obesidad infantil; índice de masa corporal, factores de riesgo y patologías asociadas. Polo del Conocimiento, 8(4), 173-206. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i3>

González, E., Chaverra, B., Bustamante, S., & Toro, C. (2021). Diseño y validación de un cuestionario sobre las concepciones y percepción de los estudiantes sobre la evaluación en Educación Física. Retos, 40(1), 317-325. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.80914>

Hall, J. (2021). Experiencia didáctica en educación física para la mejora de actitudes hacia el cuidado del medio ambiente utilizando como recurso papel y cartón reciclado en futuros profesionales de la

actividad física y deporte. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 14(29), 113-123. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/249485>

Jaca, M., Coolt, C., Baque, K., & Caderón, A. (2020). Estrés como desencadenante del sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Polo del Conocimiento*, 5(6), 739-749. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i6.1992>

Jaramillo, M., & García, D. (2022). Percepción de las metodologías participativas y evaluación formativa en las clases de educación física. *Polo del Conocimiento*, 7(9), 901-931. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i8>

Juanes, B., & Rodríguez, C. (2021). Educación física en tiempos de Covid-19. Valoraciones a partir de la utilización de las TIC. *Revista Conrado*, 17(79), 32-40. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442021000200032&script=sci_arttext

Manchero, D. (2023). Las competencias profesionales de educación física y su relación con la formación académica. *MENTOR. Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(5), 521-536. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.3452>

Martinez, F., Garcia, E., Gómez, M., & Granero, A. (2021). Revisión sistemática del tiempo de compromiso motor en Educación Física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(49), 365-378. <https://doi.org/10.12800/CCD.V16I49.1609>

Mero, R., & Avila, E. (2024). Actitudes hacia la Educación Física: análisis comparativo entre estudiantes de básica superior y bachillerato. *Revista Social Fronteriza*, 4(3), 1-25. [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(3\)245](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(3)245)

Mesías, M., & Castro, E. (2023). Ejercicios de desplazamiento de la gimnasia rítmica en el desarrollo de la psicomotricidad en niños de preparatoria. *Polo del Conocimiento*, 8(9), 1098-1114. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i8.6056>

Moncayo, M., Pérez, C., Ramos, M., & Guerrero, R. (2021). La desnutrición infantil en Ecuador. Una revisión de literatura. *Boletín de malariología y salud ambiental*, 61(4), 556-564. <http://iaes.edu.ve/iaespro/ojs/index.php/bmsa/article/view/364>

Morales, B., López, J., & García, O. (2021). La intervención docente en educación física durante el periodo de cuarentena por COVID-19. *Retos*, 39(1), 388-395. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i1.80089>

Morales, E., & Borrero, R. (2021). Hacia un proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física saludable. *Opuntia Brava*, 13(2), 303-3012. <https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/1351>

Muñoz, K., & Salvatierra, E. (2020). Hemoglobina glicosilada y su asociación con sobrepeso u obesidad en niños y adolescentes del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social La Libertad. *Polo del Conocimiento*, 6(5), 636-648. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i6.1980>

Napud, E., Moscoso, R., Avila, C., & Vargas, G. (2020). Perfil nutricional y composición corporal en escolares de diferentes contextos educativos. *Polo del Conocimiento*, 5(11), 79-99. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1910>

Nuñez, M., & Guillén, L. (2022). Actividades de danza folclórica en la clase de Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(284), 42-51. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i284.3288>

- Ortiz, R., & Ramírez, M. (2020). Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias. *Retos*, 38(1), 868-878. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72378>
- Pereira, M., Fernando, C., & Paz, B. (2020). Prácticas deportivas y enfoques curriculares: Una perspectiva desde la educación física ecuatoriana. *Revista Educare*, 24(1), 180-197. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i1.1233>
- Pérez, Á., Hortigüela, D., Fernández, J., Gutiérrez, C., & Rodríguez, L. (2021). Más horas sí, pero ¿cómo implantarlas sin perder el enfoque pedagógico de la Educación Física? *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 39(1), 345-353. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80283>
- Ponce, M., & Pinargote, E. (2023). Las rutinas del sueño y su relación con la salud socioemocional en la Educación Inicial. *Polo del Conocimiento*, 8(4), 830-850. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i4>
- Posso, R., Barba, L., Rodríguez, A., Nuñez, L., Ávila, C., & Rendón, P. (2020). Modelo de aprendizaje microcurricular activo: Una guía de planificación áulica para Educación Física. *Revista Electrónica Educare*, 24(3), 1-18. <https://doi.org/10.15359/ree.24-3.14>
- Posso, R., Córdor, M., Córdor, J., & Nuñez, L. (2022). Desarrollo Ambiental Sostenible. Un nuevo enfoque de educación física pospandemia en Ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia RVG*, 27(98), 464-478. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.98.6>
- Posso, R., Lara, L., López, S., & Garcés, R. (2022). Objetivo de desarrollo sostenible acción por el clima: un aporte desde la Educación Física. *Ciencia y Deporte*, 7(2), 34-45. <http://revistas.reduc.edu.cu/index.php/cienciaydeporte/>
- Posso, R., Ortiz, N., Paz, B., Marcillo, J., & Arufe, V. (2022). Análisis de la influencia de un programa estructurado de educación física sobre la coordinación motriz y autoestima en niños de 6 y 7 años. *Journal of Sport and Health Research*, 14(1), 123-134. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8208793>
- Posso, R., Pereira, M., Viteri, B., & Rosero, M. (2021). Gestión educativa. Factor clave en la implementación del currículo de educación física. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(5), 232-247. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.26.e5.16>
- Quijosaca, L., & Heredia, D. (2023). Necesidades psicológicas básicas, adherencia e importancia de la Educación Física en estudiantes de básica superior. *Polo del Conocimiento*, 8(12), 19-32. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i12.6263>
- Ramos, S., & Sailema, A. (2023). La natación en el desarrollo de capacidades coordinativas en niños de 5 a 10 años. *Polo del Conocimiento*, 8(9), 1179-1751. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i9>
- Reyes, A., Villarroel, L., Moraga, R., & Hernández, C. n. (2023). Efectos de programas de ejercicio físico en la calidad de vida y la condición física orientadas a la salud, en estudiantes universitarios con sobrepeso u obesidad. Una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 50(1), 332-341. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9061256>
- Rodríguez, A., Chicaiza, L., & Cusme, A. (2022). Metodologías emergentes para la enseñanza de la Educación Física (Revisión). *Olimpia*, 19(1), 1-9. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/429/4292710008/index.html>
- Rodríguez, B., Flores, G., & Fernández, J. (2022). Ansiedad ante el fracaso en educación física ¿puede la gamificación promover cambios en las alumnas de primaria? *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 44(1), 739-748. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.90864>

Romero, O., Lago, J., Toja, M., & González, M. (2021). Propósitos de la Educación Física en Educación Secundaria: revisión bibliográfica. *Retos*, 40(1), 305-3016. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.80843>

Salazar, L., Velásquez, K., Jiménez, F., & Leal, J. (2021). Sobrepeso y obesidad en el personal docente de la Universidad técnica de Babahoyo en Ecuador. *Polo del Conocimiento*, 6(5), 1155-1168. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i5.2736>

Salinas, L., & Torres, Z. (2023). Los juegos cooperativos en educación física y su incidencia sobre el autoconcepto físico en adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 8(12), 133-151. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i12.6269>

Sánchez, A., & Lamonedá, P. (2021). Hibridación de la gamificación, la educación física relacionada con la salud y el modelo integral de transición activa hacia la autonomía en la iniciación al crossfit en estudiantes de secundaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 42(1), 627-635. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87274>


Soto, J., Moscoso, R., Avila, C., & Bravo, W. (2020). Perfil nutricional y actividad física como causas de sobrepeso y obesidad en el contexto escolar. *Polo del Conocimiento*, 5(11), 508-524. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1940>

Toscano, B., & Castro, E. (2023). La interacción sociomotriz en el aprendizaje cooperativo dentro de la clase de educación física en niños de 3 a 5 años. *Polo del Conocimiento*, 8(10), 426-442. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i10>

Val Martín, P., Kukurová, K., Ho, W., Blázquez, D., & Sebastiani, E. (2023). La percepción de la Educación Física de calidad (EFC) desde la óptica de los profesionales en Ecuador. *Retos*, 48(1), 16-23. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96531>

Val Martín, P., Sebastiani, E., & Blázquez, D. (2021). Educación Física en Ecuador. Análisis de la percepción de alumnos. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 16(2), 180-183. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7941252>

Villaverde, E., Fernández, M., Toja, M., & González, M. (2021). Revisión de la literatura sobre las características que definen a un buen docente de Educación Física: consideraciones desde la formación del profesorado. *Retos*, 41(1), 471-479. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.84421>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) .