



Acciones educativas para la formación de estilos de vida saludable en estudiantes de educación superior

Educational actions for the formation of healthy lifestyles in higher education students

Autores

Miguel Israel Bennasar-García¹;
Rudy Gilberto López Guillén (†)²;
Ricardo García Quezada³; Estalin
Alberto Rodríguez Reyes⁴; Yusefy
Jesús Ramírez Rodríguez⁵;
Rosanna Licelot Capellán
Caraballo⁶; José Rafael Portes-
Peña⁷

¹Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (República Dominicana)

²Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (República Dominicana)

³Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (República Dominicana)

⁴Universidad Católica del Cibao (República Dominicana)

⁵Ministerio de Educación de la República Dominicana; Instituto de Formación Docente Salomé Ureña (República Dominicana)

⁶Ministerio de Educación de la República Dominicana; Instituto de Formación Docente Salomé Ureña (República Dominicana)

⁷Ministerio de Educación de la República Dominicana; Instituto de Formación Docente Salomé Ureña (República Dominicana)

Autor de correspondencia:
Miguel Israel Bennasar-García¹
miguel.bennasar@isfodosu.edu.do

Cómo citar en APA

Bennasar García, M. I., López Guillén (†)², R. G., García Quezada, R., Rodríguez Reyes, E. A., Ramírez Rodríguez, Y. J., Capellán Caraballo, R. L., & Portes-Peña, J. R. (2025). Acciones educativas para la formación de estilos de vida saludable en estudiantes de educación superior. *Retos*, 64, 532-540. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.105878>

Resumen

Introducción: La actividad física es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades cardiovasculares no transmisibles, por lo que los futuros docentes de Educación Física deben fomentar hábitos de vida saludable tanto en su entorno educativo como en su comunidad.

Objetivo: El presente artículo tiene como objetivo describir las contribuciones de la incorporación de acciones educativas para la formación de estilos de vida saludable de los estudiantes de que cursan la asignatura Metodología del entrenamiento Deportivo escolar.

Metodología: Se realizó un estudio cualitativo, con enfoque crítico social y diseño de investigación-acción. El número de estudiantes participantes en la investigación fue de 32, con edades comprendidas entre los 18 y 22 años, 30 eran de género masculino y 2 femenino. Se utilizó una triangulación entre instrumento fantástico, grupo focal y diario de campo, siguiendo las fases de planeación, intervención, observación y evaluación propuestas por Elliot (2000).

Resultados: Las situaciones de acciones educativas en la formación de estilo de vida saludable, el 60% debe de cambiar su forma de vida. En los grupos focales funcionales las estrategias lúdicas, las cuales implementan un cambio de vida en la salud.

Discusión: Como futuros docentes en Educación Física, los estudiantes deben desarrollar condiciones físicas óptimas mediante actividades planificadas que incluyan fuerza, agilidad, flexibilidad y coordinación, utilizando estrategias lúdicas para fomentar hábitos saludables y mejorar su rendimiento académico.

Conclusiones: Las acciones educativas destacaron hábitos saludables mediante juegos deportivos, enfocándose en alimentación balanceada, calidad del sueño y actividad física.

Palabras clave

Acciones educativas; actividad física; educación superior; estilo de vida saludable; promoción de la salud.

Abstract

Introduction: Physical activity is essential to maintain health and prevent non-communicable cardiovascular diseases, so future Physical Education teachers should encourage healthy lifestyle habits both in their educational environment and in their community.

Objective: The aim of this article is to describe the contributions of the incorporation of educational actions for the formation of healthy lifestyles of students taking the subject Methodology of School Sports Training.

Methodology: A qualitative study was carried out, with a social-critical approach and an action-research design. The number of students participating in the research was 32, aged between 18 and 22 years, 30 were male and 2 were female. A triangulation between a fantasy instrument, focus group and field diary was used, following the phases of planning, intervention, observation and evaluation proposed by Elliot (2000).

Results: The situations of educational actions in the formation of a healthy lifestyle, 60% should change their way of life. In the functional focus groups, the playful strategies, which implement a change of life in health.

Discussion: As future Physical Education teachers, students should develop optimal physical conditions through planned activities that include strength, agility, flexibility and coordination, using playful strategies to promote healthy habits and improve their academic performance.

Conclusions: The educational actions highlighted healthy habits through pre-sports games, focusing on balanced nutrition, sleep quality and physical activity.

Keywords

Educational actions; physical activity; higher education; healthy lifestyle; health promotion.

Introducción

La actividad física es uno de los aspectos que toda persona debe considerar para tener salud y evitar enfermedades cardiovasculares no transmisibles. En este sentido, los futuros profesionales en Educación Física tienen la responsabilidad de incorporar y promover prácticas de vida sana tanto en su entorno laboral, como los centros educativos donde trabajen, y en las comunidades donde viven. Estas prácticas benefician su bienestar personal e impactan de forma positiva en la salud y calidad de vida de quienes los rodean, fomentando hábitos saludables y un estilo de vida activo en la sociedad. Por ello se puede preguntar: ¿Cómo conciben los estudiantes que cursan la asignatura metodología del entrenamiento deportivo escolar los estilos de vida saludable? ¿La práctica diaria se ejecuta bajo este paradigma?

En el caso de los estudiantes que cursan la asignatura metodología del entrenamiento deportivo escolar, se ha observado cierto sesgo en cuanto a las recomendaciones que emiten los docentes para optar a un estilo de vida saludable, de allí el interés en describir acciones tendientes a subsanar esta conducta.

La importancia del presente estudio radica en que por medio de las actividades cotidianas que se desarrollan en la asignatura metodología del entrenamiento deportivo escolar, no solo se adquieran estilos de vida saludable, sino que adicionalmente esta orientación se constituya en un soporte para generar un clima óptimo para concienciar a los estudiantes e interesados en este tema tan importante en la actualidad.

La UNESCO (2014) señala: “que integrar la actividad física y el deporte en el medio natural equivale a su enriquecimiento, inspira el respeto hacia los recursos del planeta y despierta el deseo de conservarlo y utilizarlo para el mayor provecho de la humanidad entera” (p.3). Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la Educación Física y al Deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la Educación Física y el deporte, deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como los más aspectos de la vida social.

En el área de Educación Física, la actitud que manifiestan y demuestran los estudiantes, potencias y fortalecen los estilos de vida saludables, porque asumen con conocimiento los beneficios que particularmente, la actividad física proporciona al cuerpo, de allí que mantener una conducta que refleje el cuidado de la salud es de vital importancia para garantizar una formación integral de calidad en los estudiantes universitarios Mero y Ávila (2024), lo cual indica que la actividad física debe ser desarrollada en todos los países para tener una vida en salud y podamos tener larga vida. Por tanto, según Sánchez-Ojeda y De Luna-Bertos (2015) “el estilo de vida se define como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidiano de una persona, que mantenido en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgos o de seguridad dependiendo de su naturaleza” (p. 1910).

Fomentar la actividad física y la Educación Física en la población es un asunto clave a nivel mundial, ya que tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas y mejorar el bienestar general de las personas. Es esencial seguir avanzando en la creación de programas y políticas que impulsen estilos de vida activos y saludables en diversos grupos de edad y contextos (Bennasar-García y Silva, 2024). En este sentido, la promoción de estilos de vida activos juega un papel crucial en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad, ya que estas condiciones están estrechamente relacionadas con la falta de actividad física. La implementación de políticas y programas que incentiven la actividad física contribuye a reducir los riesgos de desarrollar estas enfermedades, promoviendo una mejor salud y calidad de vida en la población.

El sobrepeso es una condición caracterizada por una acumulación excesiva de grasa. La obesidad, por su parte, es una enfermedad crónica que también implica un exceso de grasa, lo que puede aumentar el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, problemas óseos y reproductivos, así como ciertos tipos de cáncer. También afecta la calidad de vida en áreas como el sueño y el movimiento. El diagnóstico de estas condiciones se realiza mediante el cálculo del índice de masa corporal (IMC), que se obtiene dividiendo el peso (kg) entre la estatura al cuadrado (m²). Además, medidas como el perímetro de la cintura pueden ser útiles para evaluar la obesidad. Las categorías del IMC varían según la edad y el género, especialmente en niños y adolescentes (OMS, 2024).

La autopercepción de la imagen corporal está estrechamente vinculada con el índice de actividad física, el cual, como componente esencial de un estilo de vida activo y saludable, desempeña un papel clave en la formación de una imagen corporal positiva (Lara y Nieto, 2019). En este sentido, puede verse afectada



negativamente si los niveles de AF son bajos. Se considera que los niveles bajos de Actividad Física corresponden a aquellos que no alcanzan las recomendaciones de la OMS (2024), las cuales sugieren que los niños en edad escolar deben realizar al menos 60 minutos de AF diaria, de intensidad moderada a vigorosa, y preferiblemente de tipo aeróbico.

Aquellos que no cumplen con estas recomendaciones se consideran sedentarios, y el sedentarismo es reconocido como el cuarto factor de mortalidad mundial debido a enfermedades crónicas no transmisibles (OMS, 2024). La falta de Actividad Física es una problemática a nivel global, pero especialmente en Latinoamérica, donde los niveles de sedentarismo son más elevados, con un porcentaje mayor de chicas (44%) inactivas en comparación con los chicos (34%) (Guthold et al., 2020).

Un alto porcentaje de adolescentes son sedentarios (Crespo et al., 2022; Moreno, 2022; Ocampo et al., 2022). Como respuesta, se considera necesario implementar políticas públicas que fomenten el aumento de los niveles de Actividad Física (OMS, 2024), debido a que toda forma de Actividad Física es esencial para mantener una buena salud. Su práctica ofrece múltiples beneficios para la salud, tanto en el ámbito psicosocial (Mera et al., 2020), cognitivo (Urquidi et al., 2022) como físico (Rodríguez-Torres et al., 2022). Y contribuye a mejorar la calidad de vida y el bienestar físico (Rosado et al., 2020).

Cada día es más difícil tener un estilo de vida saludable, la parte económica juega un papel fundamental, no obstante, mantener la salud implica menos gastos, pero más sacrificio, pues, con la forma de vida agitada lleva al mundo, enfermarse es fácil, debido que no hay tiempo para realizar actividades físicas de manera regular y también tener una alimentación sana. En ese sentido el objetivo general de la presente investigación fue describir las contribuciones de la incorporación de acciones educativas para la formación de estilos saludables de los estudiantes que cursan la asignatura metodología del entrenamiento deportivo. Dentro de los propósitos específicos se establecieron identificar las acciones educativas implementadas para la adopción de estilos de vida saludables, y evaluar los resultados obtenidos a partir de la incorporación de acciones educativas en relación a la formación de estilos de vida saludables en los estudiantes que cursan la asignatura, en el Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, de República Dominicana.

Las relaciones entre actividad física y salud abarcan diversos factores biológicos, personales y socioculturales, cuya interpretación influye en cómo se entienden dichas relaciones. Desde una perspectiva terapéutica-preventiva, la actividad física se considera esencial para prevenir enfermedades, situando a la enfermedad como eje central para explicar esta interacción (Pérez y Devis, 2003).

Método

Tipo de estudio

La construcción de acciones educativas para la formación de hábitos de vida saludable se construye desde un enfoque cualitativo, teniendo en cuenta que se busca estudiar a profundidad los aportes de la educación física a los problemas recurrentes de inactividad física, obesidad, sedentarismo, alimentación, entre otros que afectan la salud de niños y jóvenes en nuestro contexto. La investigación cualitativa, constituye un enfoque fundamental y complementario que enriquece de manera importante la producción de conocimiento en el ámbito educativo, utilizando la observación formal y participante para describir y transformar la realidad del objeto de estudio que se investiga (Balcázar et al., 2013).

Se trabajó con la totalidad de los estudiantes que conforman la sección de metodología del entrenamiento deportivo escolar que en total fueron 26, y con esto se garantiza la representatividad de la misma. Al grupo que conforma la sección se les informó de la aplicación del instrumento, así como los propósitos intrínsecos de la investigación.

De igual forma, la información obtenida, se organiza de manera crítica y sistemática, sin datos estadísticos, en un proceso flexible fundamentado en la lógica de los referentes teóricos, el conocimiento y experiencia del investigador. Sin generalizar los resultados, más bien, desde el análisis reflexivo a partir de la observación y la práctica, se busca determinar los aportes de la educación física a los estilos de vida saludable. Los resultados fueron analizados mediante la técnica de la triangulación, considerando los

hallazgos, los análisis documentales y la percepción de los docentes. Hernández et al. (2010) caracterizan los proyectos cualitativos como una reconstrucción de la realidad fundamentada en una perspectiva interpretativa.

Diseño

Se desarrollan métodos, procedimientos y técnicas vinculadas a las concepciones de paradigma crítico-social (transformador) entre los cuales se destacan la investigación acción educativa, las modalidades de triangulación y convergencia.

Con la investigación acción educativa se pretende, desde la experiencia, detectar las contribuciones fundamentales que hacen de la Educación Física una experiencia significativa para la formación de hábitos de vida saludable. En este caso, se buscaron extraer los elementos importantes de las unidades didácticas, desde los fundamentos teóricos y conceptuales y en la intervención con estudiantes en la clase de educación física. Para Elliot (2000) en el contexto educativo, la investigación acción se relaciona con problemas cotidianos experimentados por los maestros, con el propósito de profundizar en la comprensión de los problemas derivados de su práctica pedagógica, en donde se construye la noción del profesor como investigador de sus propias experiencias.

Muestra

En los estudios cualitativos, el tamaño de la muestra no influye en los resultados desde la perspectiva probabilística, ya que el objetivo principal no es generalizar, sino profundizar en el análisis de los problemas para comprenderlos y encontrar respuestas a las preguntas de investigación. Este enfoque permite obtener un entendimiento más detallado y contextualizado de los fenómenos estudiados.

En la presente investigación, se utilizó un muestreo por conveniencia, el cual está compuesto por los casos disponibles a los cuales se tiene acceso, tal como lo señalan Hernández et al. (2010). De esta manera, se seleccionaron a los participantes que fueron accesibles para el estudio, con el fin de explorar los aspectos relacionados con los hábitos de vida saludable en los estudiantes de la asignatura Metodología del Entrenamiento Deportivo.

El número de estudiantes participantes en la investigación fue de 32, con edades comprendidas entre los 18 y 22 años. De los participantes, 30 eran de género masculino y 2 de género femenino.

Descripción de los instrumentos aplicados

El diario de campo

El diario de campo se constituye en uno de los instrumentos de la investigación cualitativa que permite sistematizar, mejorar, y transformar la práctica desde un proceso permanente de observación que fortalece la articulación de la teoría con la práctica (Martínez, 2007). Permite identificar aspectos que pueden ser mejorados en las intervenciones que se realicen.

Monsalve y Eliana (2012) afirman que en la investigación acción, el diario de campo se constituye en una alternativa ideal de recolección de información, ya que se trata de una dinámica que registra la experiencia, en un sentido epistemológico que se sobrepone al narrativo, otorgando un sustento pedagógico a los resultados obtenidos en las observaciones.

Grupo focal

La intención del grupo focal es obtener información relacionada con los propósitos de investigación desde la perspectiva de los participantes. Se puede entender como una entrevista grupal semiestructurada para poder profundizar en el estudio del problema, se hace necesario realizar varios grupos focales, pero sin necesidad de incluir todas las unidades de análisis, en este caso se recomienda un máximo de diez participantes por cada grupo focal.

Los grupos focales permiten generar categorías emergentes a partir de las experiencias de los participantes, lo que complementa la visión de la realidad estudiada.

La definición de las preguntas orientadoras para el grupo focal se fundamenta desde los objetivos de investigación y las categorías de análisis, no obstante, tienen un carácter abierto y flexible, de tal manera que se pueden generar categorías emergentes al problema de investigación, ya que se trata de un diálogo entre los participantes y no un proceso formal de preguntas y respuestas.



El cuestionario fantástico

Se trata de un instrumento que permite identificar y medir de forma general y sencilla el estilo de vida en poblaciones determinadas por el investigador, Betancourt et al. (2015) desarrollaron un proceso de validez de contenido de este cuestionario adaptado a preadolescentes y adolescentes encontrando niveles óptimos de validez para esta población. Este instrumento debe ser adaptado a la población estudiada para garantizar su validez y confiabilidad.

Intervención

Cada una de las intervenciones aplicadas a los estudiantes se diseñó cuidadosamente con el objetivo de garantizar la validez y veracidad de los resultados de la investigación, las cuales fueron seleccionadas y estructuradas con base en principios pedagógicos sólidos y metodologías específicas para obtener datos confiables y pertinentes. Se buscaron ajustarlas a las características y necesidades del grupo estudiado, asegurando que se generara un impacto real y observable en los estudiantes. Se prestó atención a la consistencia en su aplicación, permitiendo evaluar de manera precisa los efectos y contribuciones de cada acción en el contexto educativo.

En la primera intervención que se refiere a las capacidades físicas, se hace notar las acciones implementadas en base a actividades lúdicas que se refieren a la fuerza, a la resistencia, a la agilidad y la coordinación, que hicieron completar la primera acción de la unidad didáctica, sin embargo, no es fácil comprometer en su accionar a los estudiantes, debido a que no están acostumbrados a aplicar estas en su vida diaria, sin embargo al final en base a las estrategias utilizadas se pudo compartir estas experiencias, verificar con la aplicación de las preguntas, si en realidad se debe continuar o mejorar las acciones aplicadas.

En la segunda intervención, se continuó con la unidad didáctica, enfocándose en el trote ligero, moderado y vigoroso. En esta clase, se implementó una estrategia pedagógica que incorporó actividades basadas en juegos predeportivos, permitiendo a los estudiantes experimentar diferentes niveles de intensidad. Se incluyó una actividad de zumba, que resaltó la importancia de la coordinación en la ejecución de movimientos moderados, sin perder el dinamismo y disfrute lúdico que caracteriza la clase. Al finalizar la sesión, se realizaron preguntas de verificación para evaluar el aprendizaje, se corrigieron las respuestas según fuera necesario, y se continuó con la planificación de la próxima clase.

En la tercera intervención, se continuó con la misma unidad didáctica, pero ahora, abordándose aspectos clave como la coordinación y la velocidad, a través de diversos ejercicios diseñados para hacer la clase más efectiva y significativa. Estas actividades fueron fundamentales para evaluar si los estudiantes podían aplicar lo aprendido a su estilo de vida saludable. Las preguntas realizadas a los estudiantes tuvieron como propósito concientizarlos sobre la importancia de integrar estos ejercicios en su vida diaria. Asimismo, se resaltó la importancia de establecer objetivos específicos para las actividades lúdicas, lo que facilita la planificación y ejecución de acciones con propósitos claros, lo cual refleja la necesidad de utilizar estrategias de enseñanza variadas para atender la diversidad de los estudiantes.

En la cuarta y última intervención de la unidad didáctica, se trabajó con ejercicios de tensión, relajación y flexibilidad, tanto estáticos como dinámicos, con el objetivo de determinar si estas actividades, aplicadas a través de las estrategias del maestro, pueden ser incorporadas en la vida cotidiana para fomentar un estilo de vida saludable. Todas las actividades fueron desarrolladas en un ambiente lúdico, promoviendo el disfrute y la creación de hábitos saludables. Se buscó que los futuros docentes no percibiesen la asignatura como algo común, sino como una formación valiosa que pueden aplicar en la vida diaria, incluso si no van a ser atletas. El objetivo fue ayudarles a comprender como los ejercicios y juegos pueden beneficiar su salud, estableciendo hábitos que perduren a lo largo del tiempo.

Observación

Es importante resaltar que para la investigación se aplicó en primer lugar el cuestionario fantástico, luego los grupos focales y las notas de campo, en el que se puede explicar que en los grupos focales una de las notas más importantes es que estos expresan que las actividades lúdicas pueden mantenerse para desarrollar un estilo de vida saludable, porque ponen el cuerpo en movimiento y se previene con esto enfermedades no transmisibles (diabetes, hipertensión y obesidad). Otro elemento es que en los grupos focales se debe hacer una evaluación para determinar el grado de condición física, los hábitos que se deben tener y los pasos más interesantes para alcanzar un estilo de vida saludable.



Evaluación

En este primer problema relacionado con la caracterización del estilo de vida de los estudiantes, se destaca la importancia de conocer aspectos clave como la actividad física, el sedentarismo, la obesidad, los hábitos y la alimentación. Sin abordar estos elementos, no es posible definir un estilo de vida saludable para los estudiantes en esta asignatura.

En cuanto a la identificación de las acciones educativas que puedan fomentar un estilo de vida saludable, se pusieron en práctica actividades que involucraron capacidades físicas, ejercicios aeróbicos y movimientos de flexibilidad. A través de estas actividades, se comenzó a visualizar los avances hacia un estilo de vida saludable en cada uno de los estudiantes. Es importante resaltar que todas estas actividades quedaron documentadas en las notas de campo, fotografías y la aplicación del instrumento fantástico, lo que permitió un seguimiento detallado de su implementación.

Resultados

De acuerdo con el objetivo de caracterizar el estilo de vida saludable de los estudiantes, los resultados obtenidos se reflejan en la Tabla 1. Según los datos del cuestionario, el 21.90% de los estudiantes llevan un estilo de vida saludable, mientras que el 15.80% tienen un estilo adecuado. El 37.70% presenta un estilo bajo, y el 24.60% se encuentran en una situación de riesgo. Estos resultados revelan que más del 60% de los estudiantes no adoptan prácticas saludables, lo que puede generar consecuencias negativas para su desarrollo personal. La identificación de estos patrones resalta la necesidad urgente de implementar acciones educativas que promuevan un estilo de vida saludable, especialmente en lo relacionado con la nutrición y el ejercicio físico (Chalapud et al., 2022).

La triangulación de métodos de recolección de datos fue fundamental para obtener una visión más completa de la realidad. A través del análisis de los datos, se identificaron patrones y tendencias que permiten planificar intervenciones sostenibles en el tiempo. Un hallazgo importante fue el problema relacionado con la nutrición, debido a que los estudiantes carecen de conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables, y la falta de recursos económicos dificulta el acceso a alimentos saludables. También, la sobrecarga de tareas académicas afecta el descanso adecuado, lo que impide tener un sueño reparador de 8 horas.

En cuanto a la actividad física, a pesar de que los estudiantes participan en actividades deportivas, las exigencias académicas dificultan su cumplimiento regular, afectando su bienestar. Sin embargo, se destacó la importancia de la familia y los amigos como un apoyo positivo en estos aspectos, ya que contribuyen a crear un entorno social saludable.

Con relación a las respuestas sobre la metodología utilizada, los estudiantes mencionaron que las actividades lúdicas, como la zumba y los juegos, fueron fundamentales para mejorar su estilo de vida. Estas actividades, que se integraron con métodos como el global, ayudan a desarrollar capacidades físicas esenciales (fuerza, resistencia, coordinación) y pueden implementarse en la vida diaria, no solo para estudiantes de Educación Física, sino para todos los programas educativos.

Al identificar las contribuciones de la asignatura al estilo de vida saludable, los estudiantes destacaron la importancia de las capacidades físicas desarrolladas en la clase, como la velocidad, la agilidad y la resistencia. Estas actividades, cuando se practican de forma regular, contribuyen a mantener un cuerpo saludable. Por tanto, se deben seguir promoviendo dentro del programa de Educación Física.

El replanteamiento de los objetivos y contenidos de la asignatura es esencial para mejorar los hábitos de vida saludable. Los estudiantes sugieren que se deben incluir actividades que fomenten estos hábitos, como ejercicios anaeróbicos, estiramientos y trabajo en velocidad y coordinación, que favorezcan a los estudiantes de Educación Física y a otros programas educativos.

Los resultados obtenidos a través de las notas de campo y los grupos focales indican que las actividades físicas y los juegos lúdicos son esenciales para formar hábitos saludables. Las actividades de fuerza, resistencia, agilidad y flexibilidad, combinadas con ejercicios aeróbicos, como caminar y saltar la cuerda, son herramientas efectivas para lograr un estilo de vida saludable, no solo durante la formación académica, sino en la vida diaria.



Tabla 1. Características del estilo de vida de los estudiantes

Características	No. de sujetos	%
Bueno	7	21,9
Adecuado	5	15,8
Bajo	12	37,7
En peligro	8	24,6
Total	32	100

Nota. Elaboración propia

Discusión

Se entiende que, como futuros docentes del programa de Licenciatura en Educación Física, los estudiantes deben ser individuos que presenten condiciones físicas óptima, por eso de esta aplicación y todo esto será con el objetivo de mejorar sus condiciones de vida, como lo refiere las diferentes respuestas en las cuales se destacan: la actividad física, la nutrición, sueño, estrés, la alimentación, la salud mental, que dan una panorámica de lo que se busca al referir la planificación de estas capacidades con los resultados obtenidos en el mismo.

Dentro de las acciones implementadas en este estudio están: a las capacidades físicas como la fuerza, la agilidad, la flexibilidad, la coordinación, actividades físicas ligeras, moderadas y vigorosas, acompañadas de ejercicios de saltos de cuerdas, flexibilidad en el lugar y en movimiento, las cuales se implementaron como recursos para implementar hábitos en estos estudiantes sin dejar lo que es una clase de Educación Física.

Dentro de las estrategias implementadas, se debe detallar que los juegos son la parte primordial para la clase de Educación Física, debido a que, en base al disfrute lúdico, se pudieron obtener resultados positivos, lo que se demuestra en las clases desarrolladas. De igual forma se resaltaron algunas impresiones de los estudiantes, los cuales expresaron la diferencia entre una asignatura totalmente deportiva y otra realizando ejercicios físicos que compensaran con el rendimiento académico de cada uno de ellos.

Conclusiones

Las acciones educativas fueron convertidas en indicadores de hábitos de vida saludable, mediante juegos predeportivos.

La alimentación balanceada, calidad del sueño y la actividad física con frecuencia programada, representan los papeles más importantes en los estudiantes, ya que, al no poder cumplir con esta parte, le impiden alcanzar un estilo de vida saludable.

Las acciones educativas desarrolladas en esta investigación se pueden impartir en la asignatura de Metodología del Entrenamiento Deportivo y en todos los programas de Licenciatura que ofrece el Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña.

La documentación de las acciones realizadas en los instrumentos aplicados demostró que, con las capacidades como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, se pueden implementar actividades lúdicas para realizar clases de educación física, las cuales mañana se convierten en hábitos de vida saludable.

Agradecimientos

Al equipo editorial de la prestigiosa revista Retos por su profesionalismo y dedicación en todo el proceso de publicación.

A los colegas revisores por su exhaustivo análisis, que enriqueció de forma significativa el valor del trabajo presentado.

Este producto intelectual se enmarca en las actividades del Grupo de Investigación Educación Física y Salud (GIEDUFIS), del Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana.



Financiación

No aplica.

Referencias

- Balcázar Nava, P., González-Arratia López-Fuentes, N.I., Gurrola Peña, G. M. y Moysen Chimal, A. (2013). *Investigación Cualitativa*. México: Universidad Autónoma del Estado de México. <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/21589/Investigaci%c3%b3n%20cualitativa.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Bennasar-García, M. I., y Silva Suniaga, M. A. (2024). Educación Física de Calidad: Realidad en América Latina. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 3(7), 269–291. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i7.7253>
- Betancurth, D. P., Vélez Álvarez, C., y Jurado Vargas, L. (2015). Validación de contenido y adaptación del cuestionario FANTÁSTICO por técnica *Delphi*. *Revista Científica Salud Uninorte*, 31(2). <https://doi.org/10.14482/sun.31.2.5583>
- Chalapud Narváez, L. M., Molano Tobar, N. J., y Roldán González, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios (Healthy lifestyles in teachers and college students). *Retos*, 44, 477–484. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342>
- Crespo, D., Narcisa, D., Reyes, V. y Sequera, A. (2022). La nueva normalidad y los niveles de actividad física y sedentarismo en estudiantes universitarios. *UCV Hacer*, 22(8), 1-8. <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/ucv-hacer/article/view/2164>
- Elliott, J. (2000). *La investigación-acción en educación*. Ediciones Morata: Madrid
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, 4, 23-35. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31761562>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, C. (2010) *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Lara, B., y Nieto, I. (2019). Percepción de la imagen corporal en mujeres de 25 años del Municipio de Ponedera (Atlántico). *Biociencias*, 14(2), 113-127. <https://doi.org/10.18041/2390-0512/biociencias.2.6025>
- Mera, A. Y., Tabares-González, E., Montoya-González, S., Muñoz-Rodríguez, D. I., y Monsalve Vélez, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y Salud*, 22(2), 166-177. <https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>
- Mero, R., y 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)
- Monsalve Fernández, A. Y., y Pérez Roldán, E. M. (2012). El diario pedagógico como herramienta para la investigación. *Itinerario Educativo*, 26(60), 117–128. <https://doi.org/10.21500/01212753.1406>
- Moreno Llamas, D. A. (2022). Determinantes sociales de la actividad física y el sedentarismo en la población adulta europea. [Tesis para optar al grado de Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte]. Universidad de Murcia. <https://portalinvestigacion.um.es/documentos/624e65670a826e54bd63f37d>
- Ocampo, D. B., Reyes, A. L. J., Vásquez, M. H. T., Sosa, H. I. R., y González-González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: Panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 100-115. <https://doi.org/10.6018/cpd.429581>
- OMS (1 de marzo de 2024). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS (26 de junio de 2024). *Actividad Física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez Samaniego, V. y Devis Devis, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 3(10), 69-74 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/artpromocion.htm>

- Rodríguez-Torres, Á. F., Cañar-Leiton, N. V., Gualoto-Andrango, O. M., Correa-Echeverry, J. E., y Morales-Tierra, J. V. (2022). Los beneficios de la gamificación en la enseñanza de la Educación Física: Revisión sistemática. *Dominio de las Ciencias*, 8(2), 662-681. <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2668>
- Rosado, J. R., Fernández, Á. I., y López, J. M. (2020). Evaluación de la práctica de actividad física, la adherencia a la dieta y el comportamiento y su relación con la calidad de vida en estudiantes de Educación Primaria. *Retos*, 38, 129-136. https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73921_
- Sánchez-Ojeda, María Angustias, y Luna-Bertos, Elvira De. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003
- UNESCO Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte, 21 de noviembre de 1978. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000216489_spa
- Urquidi, V. A. P., Aguilar, E. C., Téllez, C. B. de O., Valverde, J. A. S., y González, F. B. (2022). Efecto del entrenamiento físico sobre la capacidad cognitiva del adulto mayor. *Revista de Divulgación Científica FOD*, 1(1), 8-11. <https://rdcfod.uanl.mx/index.php/articulos/article/view/122/4>
- Mujica-Johnson, F. N., Concha López, R., Peralta Ferroni, M., & Burgos Henríquez, S. (2024). Perspectiva de género en la formación docente y escolar de Educación Física. Análisis crítico en función del contexto chileno (Gender perspective in Physical Education teacher training and schooling. Critical analysis based on the Chilean context). *Retos*, 55, 339-345. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.103535>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Dr. Miguel Israel Bennasar-García ¹	miguel.bennasar@isfodosu.edu.do	Autor
Dr. Rudy Gilberto López Guillén (†) ²	rudygil12@gmail.com	Autor
Dr. Ricardo García Quezada ³	ricardo.garcia@isfodosu.edu.do	Autor
Dr. Estalin Alberto Rodríguez Reyes ⁴	Rodriguezreyesestalin@gmail.com	Autor
Lic. Yusefy Jesús Ramírez Rodríguez ⁵	lic.ramirezminer@gmail.com	Autor
Lic. Rosanna Licelot Capellán Caraballo ⁶	capellan0128@gmail.com	Autora
Lic. José Rafael Portes-Peña ⁷	joseportes99@gmail.com	Autor
Dr. Miguel Israel Bennasar-García ¹	miguel.bennasar@isfodosu.edu.do	Traductor