

# **ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: TRANSFORMACIÓN DESDE EL COMPONENTE CURRICULAR EN LA EDUCACIÓN FÍSICA**

## **Physical Activity and Health: Transformation from the curricular component in Physical Education**

Diana Carolina Santos Martínez

dianac-santosm@unilibre.edu.co

<https://orcid.org/0009-0002-3146-8856>

Yenifer Andrea Forigua Mayorga

yenifera-foriguam@unilibre.edu.co

<https://orcid.org/0009-0006-9796-3218>

Universidad Libre

### **RESUMEN**

Este artículo presenta un análisis documental sobre las políticas públicas dentro de los lineamientos curriculares de Educación Física en las instituciones oficiales de la capital. El estudio buscó determinar la realidad de los componentes curriculares de actividad física y salud en el área de educación física desde la perspectiva de los docentes de las escuelas públicas de Bogotá, y hace parte de la fase inicial de un macro-proyecto de la Universidad Libre. Esta investigación se desarrolló bajo la metodología hermenéutica interpretativa desde el alcance descriptivo, mediante la recolección de la información consultada en diferentes bases de datos. Dio como resultado la creación de la matriz de análisis documental relacionada con las políticas públicas en el ámbito nacional, y permitió la delimitación de las categorías teóricas de la investigación que sirvieron de insumo principal para el diseño del instrumento en cuanto al tópico de actividad física y salud en los colegios públicos de Bogotá.

**Palabras clave:** actividad física y salud, currículo, educación física, política pública.

### **ABSTRACT**

This article presents a documentary analysis of the public policies within the curricular guidelines of Physical Education in the official institutions of the capital city. The study sought to determine the reality of the curricular components of physical activity and health in the area of Physical Education from the perspective of teachers

*of public schools in Bogota, as part of the initial phase of a macro project of the Universidad Libre. This research was developed under the interpretative hermeneutic methodology from the descriptive scope; favoring the collection of information consulted in different databases. This resulted in the creation of the documentary analysis matrix related to public policies at the national level, allowing the delimitation of the theoretical categories of the research that served as the main input for the design of the instrument regarding the topic of physical activity and health in public schools in Bogota.*

**Keywords:** Curriculum, Physical Activity and Health, Physical Education, Public politics.

---

## 1. INTRODUCCIÓN

La práctica regular de la actividad física es uno de los componentes fundamentales para prevenir y mantener la salud de la población; razón por la cual se hace indispensable que desde la escuela se involucre de manera específica dicho componente en el currículo escolar como eje central del proceso educativo. Es el estudiante, luego el centro del aprendizaje y el docente desde su praxis quien debe interpretar las necesidades y exigencias sociales en pro del mejoramiento del diseño curricular en miras de la población escolar. De igual forma, Taba (1962) señala que el currículo debe ser estructurado a partir de las necesidades del contexto educativo. En tanto, se vuelve fundamental tener en cuenta las características, intereses y necesidades de la población para la implementación de un diseño coherente de contenidos programáticos.

Por un lado, la OMS en el año 2011 declaró que la falta de actividad física representa el cuarto factor de mortalidad en la población mundial, lo cual indica o muestra que hay un riesgo en aquellas personas que no son activas físicamente, lo que incrementa las posibilidades de adquirir enfermedades crónicas no transmisibles ECNT.

Así mismo, la encuesta nacional de situación nutricional (ENSIN) en el año 2015, determinó que el uso excesivo de las pantallas por parte de los menores de edad es uno de los problemas de inactividad física, es decir, falta adherencia a la práctica regular de la actividad física, lo cual ocasiona que los adolescentes permanezcan en posiciones sedentarias la mayor parte del tiempo.

Por otro lado, el estudio realizado por FUPRECOL en el año 2016, realizó una aproximación frente a las relaciones emergentes que existen entre actividad física, condición física y el uso de pantallas, y se encontró un menor cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y el tiempo de exposición a pantallas, por lo cual esta investigación sugiere que en los programas de educación física del ámbito escolar se incluyan intervenciones que incrementen los niveles de actividad física.

A su vez, los lineamientos curriculares del ámbito nacional establecen en el capítulo 5 que la educación física debe estar orientada a la prevención y el mantenimiento de la salud, como eje fundamental del desarrollo integral desde la escuela. Sin embargo, de acuerdo con la revisión documental de la política pública en el marco

del macroproyecto “Ejes curriculares para la educación física de los colegios de la Secretaría de Educación Distrital: Una construcción colectiva docente” de la Universidad Libre, se precisó que el componente curricular de actividad física y salud dentro de su estructura es mencionado implícitamente, y se encuentra en las indicaciones legales actuales vigentes pero, a pesar de esto, es necesario hacer una actualización que tenga en cuenta las necesidades que han surgido en los últimos diez años.

## 2. METODOLOGÍA

El presente artículo alude a la revisión documental frente a la política pública referente al componente curricular en actividad física y salud. Es un estudio cualitativo de corte hermenéutico interpretativo y tiene un alcance descriptivo. Así, la consolidación del presente documento se orientó bajo los preceptos de revisión documental, elemento que permitió la interpretación de la realidad de la política pública y dio paso a la construcción de las categorías de investigación y su relación directa o indirecta con el tema de investigación. (Hurtado 2008).

Para ello se realizó una búsqueda sistemática en las siguientes bases de datos y revistas: Scopus, Scielo, Redalyc, Dialnet y Google Scholar. Los descriptores usados fueron: (“Physical Education” AND “Physical Activity”) OR (“Physical Education” OR “School”) AND (“Curriculum”). Una vez realizada la búsqueda se encontraron 150 artículos científicos y de divulgación, trabajos de investigación y documentos de política pública en los ámbitos internacional, nacional y local, de los cuales se seleccionaron 41 que cumplían con las características de tiempo y descriptores en cuanto a actividad física y salud en escolares de colegios públicos.

En seguida, se hizo una revisión de acuerdo con la importancia y relevancia del tema, y por último se organizó la información en dos fases; en la primera de ellas se desarrolló la ficha de revisión crítica de la literatura, en un tiempo estimado de 8 semanas que dio lugar a la delimitación de las categorías, y permitió la realización de la segunda fase en la cual se hace el análisis de la política pública nacional y local, en un período de 10 semanas. Luego, se entendió que la investigación en el campo de la educación es una forma de dar solución a los problemas (Carrillo 2022).

A continuación, se relacionan los porcentajes de los documentos analizados para la investigación, de acuerdo con las bases de datos consultadas.

**Figura 1.**  
*Análisis porcentual de documentos*



Fuente: Elaboración propia.

Así mismo, los datos recopilados en la documentación fueron analizados por el Software ATLAS.ti, para dar fiabilidad al proceso investigativo. Este programa permitió la organización, análisis e interpretación de la información, y de allí se establecieron las siguientes categorías: educación física, currículo, actividad física y salud escolar.

A partir de la revisión de dichos documentos y del establecimiento de las categorías

de investigación, se diligenció un modelo de ficha de lectura para revisión sistemática y crítica de la literatura tomada de Moreno, D. Torres, A. (figura 2), en la cual se identificaron todas aquellas investigaciones que cumplían con las características de tiempo (10 años a la fecha) y elementos relevantes frente al tópico de actividad física y salud en escolares frente al diseño curricular del área, lo que dio como resultado que los artículos de divulgación y los trabajos de grado completan un 36.6% de antecedentes que permitieron establecer los elementos que han sido investigados de manera recurrente.

Esta revisión documental se desarrolló a partir del formato PICOT, el cual brindó la síntesis del estudio de una manera global con el propósito de revisar el enfoque de cada uno de los estudios analizados que sustentan un punto de partida para la presente investigación. Por consiguiente, la ficha de lectura de revisión crítica de la literatura brindó información frente a la pregunta o hipótesis, metodología y coherencia entre estos dos elementos, se analizaron los resultados obtenidos, la discusión y conclusiones, y se tuvieron en cuenta aspectos relevantes para el desarrollo del estudio.

**Figura 2.**  
*Modelo de ficha de lectura  
 para revisión sistemática y crítica de la literatura.*

FICHA DE LECTURA PARA REVISIÓN CRÍTICA DE LA LITERATURA			
Ubicación	Referencia en estilo APA	Identifique la pregunta de investigación o la hipótesis (en formato PICOT, si es apropiado).	A partir de su lectura del texto, ¿qué se sabe sobre el tema? Redacte máximo 50 palabras.
Resuma en un párrafo (máximo 50 palabras) la metodología empleada.	¿Hay coherencia entre esa metodología y la pregunta de investigación? Redacte máximo 50 palabras.	Redacte en un párrafo una síntesis (máximo 50 palabras) de los resultados.	Describa los posibles sesgos o errores sistemáticos en el diseño, la conclusión o los resultados. Redacte máximo 50 palabras.
Plantee en un párrafo los elementos de la discusión y las principales conclusiones. (máximo 50 palabras).	¿Qué preguntas quedarían abiertas a partir de la evidencia? Redacte una oración que sintetice el vacío de conocimiento específico.		¿Qué aspecto metodológico sería relevante tener presente para su propio estudio?

Fuente: Elaborado por: Moreno D, Torres A, Recuperado 2021.

De este modo, la revisión de esta documentación se hizo a partir del modelo de ficha para la revisión de la literatura; dicho proceso evidenció que la clase de educación física cobra mayor importancia porque es un espacio que permite el desarrollo de la actividad física orientada a la salud como factor protector de las ECNT. Sin embargo, se hace prioritario aumentar el tiempo semanal de práctica de actividad física de acuerdo con las recomendaciones de la OMS (2021), en las cuales los niños en edad escolar deben realizar en promedio 60 minutos diarios, principal-

mente actividades aeróbicas de intensidad moderada a vigorosa.

Posteriormente se creó la matriz de análisis documental política pública (figura 3), en la que se relacionaron aquellos documentos públicos que forman parte de la política nacional y local que brindan una conceptualización para realizar una trazabilidad entre las orientaciones, las directrices y los procedimientos que cada una presenta acerca de las categorías establecidas en la presente investigación.

**Figura 3.**  
*Matriz de análisis documental política pública*

MATRIZ DE ANÁLISIS POLÍTICA PÚBLICA			
Nombre del documento	Referencia bibliográfica APA	Tipo de documento	Alcance
Educación física	Actividad física	Salud escolar	Curriculum

Fuente: Elaboración propia

Esta matriz posibilitó obtener información de tipo conceptual, legal vigente y no vigente en cuanto a la política que ha dado las directrices que han de tenerse en cuenta para orientar el espacio del Área Educación Física en los colegios distritales.

Se encontró que algunos documentos como la constitución Política de Colombia 1991 no alude a la actividad física y salud; sin embargo, otros documentos como la ley General de Educación de 1994, el Plan Sectorial de Educación y los Lineamientos Curriculares en Educación Física 2010, mencionan la actividad física y la salud como uno de los propósitos de la educación, y recomiendan que se debe abordar dentro del proyecto pedagógico como forma de prevenir las enfermedades en los escolares.

En cuanto a los documentos internacionales se evidenció que estructuran de manera general las políticas nacionales y locales, teniendo en cuenta las directrices de entidades mundiales como la OMS.

### 3. DISCUSIÓN

En el marco de esta investigación se buscó analizar la importancia de la actividad física y la salud en el currículo escolar dentro del área de educación física de los colegios del Distrito Capital. De acuerdo con ello fue necesario centrar la revisión de posturas en torno a los constructos propios del ejercicio investigativo en un primer momento desde la educación física, debido a la trascendencia del sujeto como eje integral en la que se comprende como

una disciplina sobre el cuerpo y desde el cuerpo para el desarrollo del hombre (Chinchilla 2019).

Es entonces ahí cuando desde la educación física se utilizan las conductas movilizadoras y motivadoras como estrategias para adaptar sus propuestas curriculares a los intereses y necesidades que trae el contexto actual al sistema escolar, para forjar una educación pensada en la persona de manera integral. (Guío, 2022). Luego, se torna imperativo señalar que la educación física debe pensarse desde las necesidades propias del contexto teniendo en cuenta el grupo poblacional, sus aprendizajes previos y las particularidades institucionales que permitirían maximizar los beneficios del proceso formativo.

Por consiguiente, se requiere que la política pública resignifique la importancia que tiene la clase de educación física en el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes del sector público. Así mismo, se hace indispensable una actualización de los lineamientos curriculares que rigen en el presente, teniendo en consideración que la más reciente publicación tuvo lugar en el año 2010. Ahora bien, teniendo en cuenta que las Orientaciones Curriculares (2022) derivan de dichos lineamientos, es menester de las entidades gubernamentales adecuarlo a las necesidades actuales, cumpliendo con las características y requerimientos de la población escolar.

La estructuración apropiada del área de educación física en el contexto escolar y la práctica en la clase es de vital importancia, ya que puede mejorar los problemas de salud pública, pues la escuela es el escenario ideal que atiende a la mayor parte de la población infantil y juvenil; es necesario propiciar la promoción de la salud escolar y la prevención de las enferme-

dades crónicas no transmisibles desde las etapas más tempranas (Lee, et al. 2023).

De igual manera, se puede evidenciar que permanecer tiempo excesivo frente a aparatos electrónicos se relaciona con problemas en la salud mental y dificultades para socializar; de igual manera, mantener una vida inactiva frente a una pantalla o dispositivos móviles está relacionado con afecciones cardiometabólicas, una baja condición física, problemas con el sueño y posible sobrepeso. (Chaput et al 2020)

En consecuencia, la política pública tiene la obligación de mejorar las acciones en la escuela en relación con la salud escolar, porque no es solo deber de la clase de educación física, sino del sistema de educación nacional a partir del fomento de la mejora de la calidad de vida en los escolares.

Se recuerda que uno de los objetivos de la clase de educación física está enfocado en fomentar los estilos de vida saludables; por tanto, se hace necesario su fortalecimiento en conjunto con las demás temáticas del área para incidir en el desarrollo integral de los estudiantes, con el fin de aportar al bienestar y favorecer los conocimientos, habilidades y actitudes frente a la alimentación saludable, actividad física y prácticas de higiene. (Orientaciones Curriculares 2022).

Dentro de los lineamientos curriculares en la educación física, la promoción de hábitos de vida saludables es apenas nombrada; sin embargo, no constituye una directriz para los establecimientos escolares del Distrito Capital, y se evidencia que falta un trabajo más riguroso que permita prevenir la enfermedad y promover la salud en el ámbito escolar de una forma más eficaz; conforme a ello, se entiende que la

inactividad física en las edades tempranas afecta de manera significativa la salud y la calidad de vida a mediano y a largo plazos, de modo que realizar actividad física desde la adolescencia puede generar hábitos de vida saludable perdurables en la adultez. (Uddin Et al. 2020).

En cuanto a la actividad física los beneficios están bien establecidos, de acuerdo con Lee (2023), en tanto que menciona que la práctica regular de ella fomenta la salud tanto física como psicológica, al igual que mejora las condiciones de sobrepeso y obesidad, problemas que se presentan en los adolescentes y que son de primordial preocupación para la salud pública, así que desde la escuela en la clase de educación física se debe fomentar la actividad física; sin embargo, debe integrarse de manera significativa en el desarrollo de las clases.

La práctica regular de la actividad física en el contexto escolar es, según Mahecha (2022), un instrumento poderoso de transformación social, y es un elemento vital para el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes; además reduce las conductas asociales y autodestructivas y contribuye al mejoramiento de la autoestima, la autoimagen y la calidad de vida; en consecuencia, es fundamental que se valoren las recomendaciones que establece la OMS edad escolar (60 minutos diarios en promedio, actividad moderada a vigorosa).

En relación con esta recomendación, se hace indispensable tener en cuenta que, de acuerdo con la revisión de la política pública, esta orientación no se cumple en las instituciones educativas del Distrito Capital, en tanto que, según la ley 115 de 1994, en su artículo 23, establece que la educación física es un área obligatoria y fundamental; no obstante, su intensidad horaria es baja, teniendo en cuenta que

con tan solo 2 horas semanales para primaria y bachillerato no se logran abordar las temáticas de manera completa, sin lograr generar una adherencia real a la práctica regular de la actividad física por parte de los estudiantes; por estas razones, se hace conveniente y fundamental revisar y actualizar la intensidad horaria con el fin de fomentar los beneficios de la clase para la población estudiantil.

Partiendo de las necesidades de la sociedad, y conforme con lo que se ha mencionado en cuanto a educación física, salud escolar y actividad física, se hace necesario que la estructura curricular involucre en su diseño y elaboración el contexto social y cultural del grupo poblacional al cual se le aplican dichas temáticas, pues de allí se establece el objetivo del aprendizaje en una comunidad que se encuentra en continuas transformaciones; este debe ser el punto de partida para estructurar los contenidos y las actividades del proceso educativo, Taba (1962).

A pesar de la existencia de las investigaciones al respecto del tema curricular, y teniendo presente que cada grupo poblacional escolar tiene determinadas necesidades contextuales, es conveniente resaltar que la educación física en sus políticas públicas debe establecer una relación con mayor claridad y coherencia, de acuerdo con el entorno de los estudiantes de la capital y sus necesidades actuales. En este orden de ideas, Zabalza (2000) establece que se debe forjar una idea de currículo desde el punto de vista práctico, pues de esto depende el aprendizaje del estudiante, de modo que se debe tener presente que a partir de una estructuración clara y actualizada se genera un proceso educativo exitoso, lo que posibilita la mejora de la calidad educativa y apunta a la formación integral de los estudiantes.

#### **4. CONCLUSIONES**

Esta investigación da cuenta de la necesidad de fortalecer la salud pública a través de la educación, mediante la articulación entre actividad física y salud dentro de la estructura curricular vigente en las instituciones públicas capitalinas. Así, la preservación de la salud y la prevención de la enfermedad deben ser concebidas desde un escenario que favorezca la práctica regular de la actividad física, orientada a la salud bajo el marco del ambiente escolar con respecto a la disponibilidad de actividades y recursos dentro y fuera de la jornada escolar. (Langford, et al 2015; Morton et al 2016).

Con relación al tópico de actividad física y salud en el currículo escolar, es necesario actualizar los lineamientos curriculares de manera regular y permanente, de acuerdo con las necesidades y exigencias de la población estudiantil, sobre la base de que el currículo debe posibilitar procesos que atiendan el desarrollo holístico de los estudiantes en el contexto del reconocimiento del cambio y la diversidad. La actividad física se debe estructurar en común acuerdo en relación con la interacción de docentes, estudiantes, cultura y sociedad. Por lo tanto, el currículo es una construc-

ción cultural y social, como señaló (Grun-  
dy 1987).

De acuerdo con la revisión de políticas públicas en el plano nacional, se identificaron factores en común frente a la necesidad de promover la actividad física y la salud por medio de la clase de educación física, para generar estrategias pedagógicas que busquen disminuir el sedentarismo y el tiempo en el que permanecen los estudiantes frente a las pantallas; de esa manera se potencian las habilidades motrices, disminuye el riesgo de adquirir ECNT y problemas de salud mental, como lo señala el Artículo 21 de la Ley General de Educación (1994), en el cual hace referencia a la importancia de la salud física, la ejercitación a partir de la educación física, la recreación y el deporte de acuerdo con la edad, en la búsqueda del desarrollo físico del estudiante.

Por último, se recomienda continuar con las fases del macroproyecto, con base en los imaginarios y las prácticas que los docentes del área están realizando actualmente en los colegios públicos de Bogotá en el tópico de actividad física y salud, con miras al mejoramiento de la práctica pedagógica en los escenarios futuros desarrollando un currículo en la perspectiva de las políticas públicas.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

*Carrillo C. E. (2020) Pedagogía e investigación, coexistencia epistémica hacia una Educación para Todos.* [https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/inge\\_libre/article/view/9369/8277](https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/inge_libre/article/view/9369/8277)

*Congreso de la República de Colombia. (8 febrero de 1994.) Ley General de Educación, [Ley 115 de 1994].*

*Chaput, JP., Willumsen, J., Bull, F. (2020) Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario para niños y adolescentes de 5 a 17 años: resumen de la evidencia. Int J Behav Nutr Phys Act 17, 141.* <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>.

*Direcrticas de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios. (2021) [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.*

*Guío, F. (2022). El juego, motor para la enseñanza y aprendizaje de las competencias de la educación física (The motor game for the teaching and learning of physical education competencies): The motor game for the teaching and learning of physical education competencies. Retos, 45, 1119–1126.* <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90023>

*Grundy, S. (1987). Producto o praxis del currículum. Madrid. Ediciones Morata. Tercera edición.*

*Hurtado, J. (2008). Guía para la comprensión holística de la ciencia, Unidad III, Capítulo 3, PP45 A 65* <http://virtual.urbe.edu/tesis-pub/0092769/cap03.pdf>

*Lee, G., Jang, S., & Kong, S. (2023). Patrones de actividad física según el tipo de clases de educación física por sexo y obesidad*

entre adolescentes coreanos. Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública, 20 (4), 3151. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph2004315>.

*López, S., Arrieta, S., Carmona, R., (2023). Educación física y convivencia escolar, una apuesta desde el currículo Physical education and school coexistence, a proposal from the curriculum. Universidad Simón Bolívar (Colombia). Retos, 47, 25-34. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041.* <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

*Mahecha, S. (2020). Actividad física y ejercicio en salud y enfermedad, editorial Mediterránea, Pp 74.*

*Orientaciones Curriculares para el área de Educación Física, Recreación y Deportes en Educación Básica y Media. (2019) Ministerio de Educación Nacional de Colombia.*

*Ruiz, C., Lagos, L., Villarroel, F., Godoy, C., Gómez,T. (2023). Efectos de programas de ejercicio físico basados en un entorno escolar para mejorar el disfrute de la actividad física, desarrollo motor y condición física en niños y adolescentes con trastorno del desarrollo de la coordinación: Una revisión sistemática. Retos, 47, 302-310. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041* (<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>)

*Uddin, R., Salmon, J., Islam, (2020). La participación en clases de educación física está asociada con la actividad física entre los adolescentes en 65 países. Informe científico 10, 22128.* <https://doi.org.sibulgem.unilibre.edu.co/10.1038/s41598-020-79100-9>

Zabalza, M. (2000). Diseño y desarrollo curricular. Narcea Madrid.

*Orientaciones Curriculares* (2022) Ministerio de Educación Nacional

Morton, KL, Atkin, AJ, Corder, K, Suhrkne, M. & van Sluijs, EM. (2016). El ambiente escolar y la actividad física adolescente y el comportamiento sedentario: una revisión sistemática de estudios mixtos. *Obes. Rev.*

17142-158. <https://doi-org.sibulgem.unilibre.edu.co/10.1111/obr.12352>

Langford, R. et al. (2015). El marco de las escuelas promotoras de la salud de la organización mundial de la salud: una revisión sistemática Cochrane y un metanálisis. *BMC Salud Pública* 15, 130. <https://doi-org.sibulgem.unilibre.edu.co/10.1186/s12889-015-1360-y>