

International Journal of Health Science

Acceptance date: 20/01/2025

LA EDUCACIÓN FÍSICA: UN ACERCAMIENTO DESDE LA SALUD PÚBLICA

Steve Alí Monge Poltronieri

Universidad Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0000-0002-2206-2259>

Deiby Mariano Paniagua Arce

Universidad Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0009-0004-3085-1874>

Luis Ricardo Alfaro Vega

Universidad Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0009-0008-2786-0015>

Carolina Alemán Ramírez

Universidad Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0000-0001-9408-2366>

Nidra Rosabal Vitoria

Universidad Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0000-0002-1992-2529>

Immanuel Cruz Fuentes

Universidad Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0000-0003-3335-8079>

Grettel Villalobos Víquez

Universidad Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0000-0002-4196-0759>

Héctor Fonseca Schmidt

Universidad Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0000-0002-3371-5403>

Laura Cartín Chaverri

Universidad Florencio del Castillo, Costa Rica

<https://orcid.org/0009-0009-6055-2636>

All content in this magazine is licensed under a Creative Commons Attribution License. Attribution-Non-Commercial-Non-Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).



Karen Andrea Vásquez Esquivel
Universidad Nacional, Costa Rica
<https://orcid.org/0009-0001-5565-2335>

Karolina Campos Núñez
Ministerio de Educación Pública, Costa Rica
<https://orcid.org/0000-0001-7309-3621>

Adriana Zamora Vargas
Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica
<https://orcid.org/0000-0003-3569-6901>

Resumen: La educación física es una parte importante de la promoción de la salud pública, impactando a las personas desde la infancia hasta la vejez, por lo que en este documento se examina el papel de la educación física en cuatro áreas clave: educación para la salud, promoción de la salud, prevención de enfermedades y desarrollo humano en general. Explora cómo la EF por medio de la actividad física, el deporte y el ejercicio promueve la salud física, mental y emocional mediante el desarrollo de habilidades motoras, trabajo en equipo y hábitos de vida saludables. Además, este documento hace una aproximación a criterios claves para un adecuado involucramiento de la EF en las políticas públicas como una herramienta desde la salud pública por medio de la promoción de estilos de vida activos, que son fundamentales para cerrar las disparidades en salud y reducir la carga de enfermedades crónicas no transmisibles y prevenibles.

Palabras-clave: educación física, política gubernamental, prevención de enfermedades, salud.

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO INSTRUMENTO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La educación física (EF) desempeña un papel vital en la sociedad actual, y la importancia de la salud y el bienestar ha pasado al primer plano de la conciencia pública ya que se posiciona como una forma de involucrar a la niñez en un enfoque holístico de la educación sanitaria. Las clases de EF al ser estructuradas son una herramienta valiosa para educar a las personas sobre su salud y la importancia de mantener una buena salud durante toda la vida (Aparicio et al., 2018, Mastrantonio y Coduras, 2020), y por esto, se busca que, desde una edad temprana, la niñez aprenda los conceptos básicos del movimiento, la coordinación y la aptitud física.

Por lo tanto, es necesario comprender la EF en todo su significado: como educación para un estilo de vida saludable, como educación para ejercitar y mover el cuerpo, como educación que utiliza el juego como herramienta para la convivencia, el aprendizaje de reglamentos, el respeto por los demás, la sensibilidad hacia las diferencias de las personas, la promoción de la excelencia, la comprensión de diferentes capacidades, preferencias y, sobre todo, el disfrute en comunidad (MEP, 2013).

De este modo, la EF juega un papel importante en la educación para la salud ya que contribuye al bienestar físico, mental y social del individuo, pues con la EF se puede promover en el estudiantado el desarrollo hábitos saludables para prevenir enfermedades crónicas, mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los músculos y huesos y mejorar la salud en general. Además, promueve hábitos saludables como la actividad física regular, una alimentación adecuada y el autocuidado, que son fundamentales para promover y mantener la salud individual y colectiva, tal y como se define en la educación para la salud (Pérez et al, 2020; Zea, 2019).

También se centra en el desarrollo de las habilidades motoras, la coordinación y la flexibilidad, además de concienciar sobre los beneficios de la actividad física y el ejercicio para mantener un cuerpo y mente sanas. Cuando se trata de salud mental, el ejercicio puede ayudar a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima (Patiño et al., 2019). Así como promover habilidades sociales, como el trabajo en equipo, que son esenciales para la salud emocional y social. Por tanto, la EF se involucra en el objetivo de mejorar la condición física, y juega un papel esencial en la prevención de enfermedades, promoviendo un estilo de vida saludable y el bienestar general, que responde a los objetivos de la educación para la salud.

Uno de los aspectos más importantes de la EF como herramienta de educación para la salud es su capacidad para inculcar hábitos que permanecen toda la vida (Zea, 2019), al involucrar al estudiantado en una actividad física regular y educarlos sobre la importancia de esta, las ayudar a desarrollar actitudes positivas y una mejor adherencia hacia la práctica deportiva. Esto es especialmente importante en la lucha contra el sedentarismo, cada vez más común en la sociedad actual debido al desarrollo de la tecnología y a la disminución de la actividad física (Bernate et al, 2020).

Muchas personas en edades de la niñez y adolescencia pasan horas frente a pantallas, tanto en la escuela como en eventos de entretenimiento o sociales, lo que resulta en una reducción de la actividad física, y la EF equilibra esta tendencia fomentando el movimiento y enfatizando la importancia de la actividad física regular para mantener la salud (Garzón y Aragón, 2021; Solís y Borja, 2019). Además del entorno escolar, los deportes también desempeñan un papel en la configuración de las actitudes de la población hacia la salud y la aptitud física.

Las experiencias desarrolladas en la EF a menudo se extienden más allá del aula e influyen en la vida familiar y las prácticas comunitarias, por ejemplo, las personas estudiantes que practican deportes en los centros educativos tienen más probabilidades de participar en deportes comunitarios, actividades al aire libre e incluso motivar a sus familias a adoptar estilos de vida más saludables. La EF puede ser un catalizador para un cambio social más amplio, haciendo que el comportamiento consciente de la salud sea más normal y alcanzable.

Otro aspecto importante de la EF como herramienta de educación para la salud es su énfasis en la inclusión y la adaptabilidad, pues el programa de Educación Física está diseñado

para atender a estudiantes de todos los niveles y garantizar que todos puedan participar y beneficiarse de las lecciones. Este tipo de inclusión es fundamental para promover la equidad en salud, asegurando que ninguna persona estudiante se quede atrás debido a limitaciones físicas o diferencias en el nivel de habilidades (Cumellas, 2021; Hinrichsen, 2021).

Las clases de EF pueden desarrollarse de manera conjunta, integrando a estudiantes con alguna condición de discapacidad y aquellos quienes no la presentan, lo que promueve la sensibilización, fomenta un entorno inclusivo, favorece el respeto a las diferencias y además, ofrece beneficios para la salud a toda la población estudiantil (Hinrichsen, 2021), se fomenta un sentido de pertenencia y anima a todas las personas estudiantes a asumir la responsabilidad de su propia salud.

Además, la EF brinda a los estudiantes oportunidades para desarrollar habilidades esenciales para la vida, como el trabajo en equipo, el liderazgo y la comunicación (Tizón, 2019), puesto que muchos deportes requieren que el estudiantado trabaje en conjunto, ya sea un deporte de equipo o un ejercicio en grupo. Estas experiencias ayudan a las personas estudiantes a desarrollar habilidades sociales que son esenciales para su vida personal y profesional. Aprender a trabajar juntos, liderar a otros y comunicarse de manera efectiva son habilidades que se extienden más allá del deporte, el gimnasio o el campo de juego y llegan a la vida cotidiana y al enseñar a las personas estudiantes a trabajar juntos para lograr objetivos comunes, la EF contribuye a su desarrollo integral y los prepara para desafíos futuros.

La EF también tiene un papel preventivo en la solución de problemas de salud pública, pues con el aumento de la obesidad (Wong y Murillo, 2004) y los problemas de salud relacionados, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, el deporte,

el ejercicio y la actividad física, son más importante que nunca para educar a la población sobre los peligros del sedentarismo y los malos estilos de vida (Romero, 2020, Garrido et al., 2024, OPS, 2024). Al adoptar hábitos saludables desde temprana edad, la actividad física puede ayudar a prevenir estas enfermedades en el futuro, y con ello reducir la carga sobre el sistema de atención de salud y mejorar la salud general de la población.

En definitiva, la educación física proporciona en la población estudiantil los conocimientos, habilidades y hábitos necesarios para mantener un estilo de vida saludable y es una herramienta importante para la educación para la salud. A través de un enfoque integrado que incluye contenidos sobre el cuerpo humano y el movimiento, las actividades lúdicas, la recreación, la salud, el trabajo colaborativo y en equipo, la creatividad y la armonía con el entorno, la educación física capacita a las personas estudiantes para que asuman la responsabilidad de su propia salud y bienestar, a la vez que promueve la actividad física durante toda la vida y un estilo de vida saludable (MEP, 2013).

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

En la sociedad actual, preocupada por la salud, la EF parece ser una estrategia poderosa para la promoción de la salud, al cultivar hábitos de actividad física, enseñar valiosos conceptos de salud y promover el bienestar mental y emocional. El potencial de la educación física para influir no sólo en la salud individual, sino también en la salud de la sociedad en general es enorme, lo que la convierte en una parte esencial de cualquier programa integral de promoción de la salud.

El objetivo final de la promoción de la salud es empoderar a las personas para que tomen el control de su salud brindándoles las

herramientas y el conocimiento que necesitan para tomar decisiones informadas (De la Guardia y Ruvalcaba, 2020). La EF encaja perfectamente en este objetivo, promoviendo un estilo de vida activo y animando a las personas a ver el movimiento como una parte agradable e importante de su vida diaria.

Los efectos de la EF comienzan en la niñez, antes de la edad escolar temprana, y forman la base de hábitos que pueden continuar hasta la edad adulta, por lo que una intervención temprana es fundamental porque aborda los problemas de salud en sus etapas formativas, cuando los comportamientos y actitudes aún se están desarrollando, y una de las principales formas en que la EF promueve la salud es creando un entorno estructurado que no sólo fomenta, sino que también exige la actividad física (Caballero et al., 2022).

Los programas de EF escolares garantizan que los niños realicen actividad física con regularidad, incluso si no lo hacen en casa, y esta estructura puede ayudar a abordar el creciente problema de los estilos de vida sedentarios, que están relacionados con muchas enfermedades crónicas, como la obesidad, las enfermedades cardíacas y la diabetes tipo 2.

Al incluir actividades físicas en el currículo escolar, la EF garantiza que el estudiantado se ejercite regularmente, lo cual es esencial para su salud física, además, de que las clases de EF brindan a las personas estudiantes los conocimientos necesarios para comprender la importancia de la actividad física para mantener una buena salud (Martín, 2014). Más allá de simplemente participar en un deporte, las personas estudiantes aprenden sobre los beneficios de la actividad física regular, como mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los músculos, aumentar la flexibilidad y aumentar la resistencia general. También comprenden los riesgos asociados con la inactividad, como el aumento de peso, la debilidad muscular y

un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), y con esta información, los estudiantes pueden tomar decisiones más informadas sobre su salud ahora y en el futuro.

Otro aspecto importante de la promoción de la salud es la integración de la educación sobre salud mental, y la EF también juega un papel importante en este sentido. Se sabe que la actividad física tiene un efecto positivo en la salud mental, reduciendo los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, ya que durante la actividad física, el cuerpo libera endorfinas, a menudo denominadas hormonas del bienestar, que naturalmente elevan el estado de ánimo y brindan una sensación de estar bien, por lo que las clases de EF no solo permiten al estudiantado participar en estas actividades que mejoran el estado de ánimo, sino que también los educan sobre los beneficios de la actividad física para la salud mental, y con esta comprensión se puede ayudar a los estudiantes a desarrollar mecanismos saludables para afrontar el estrés y los desafíos emocionales, promoviendo la resiliencia y el equilibrio emocional (Lema, 2024; Pantoja y Polanco, 2019).

Además de promover la salud personal, la EF promueve un sentido de bienestar comunitario y social, pues al desarrollar actividad física como los deportes de colectivos (fútbol, baloncesto, balonmano, beisbol, entre otros) y los ejercicios grupales, se requieren que las personas estudiantes trabajen juntas, promoviendo así conexiones sociales y desarrollando habilidades blandas (Garrido, 2023), como lo son el trabajo en equipo, el liderazgo, la resolución de problemas, la comunicación efectiva, el compañerismo entre otros, que le permiten al estudiantado romper barreras sociales, promover la cooperación y aumentar el sentido de pertenencia.

El papel la EF en la promoción de la salud no se limita a los aspectos físicos y sociales de la salud, sino que también desempeña

un papel vital a la hora de enseñar a las personas estudiantes conceptos de salud más amplios, como la nutrición, psicosociales, el sueño y la importancia de mantener un estilo de vida equilibrado. Por ejemplo, las clases de EF suelen incluir contenidos como la importancia de los hábitos alimentarios saludables, enseñando al estudiantado la importancia de una alimentación equilibrada que proporcione los nutrientes necesarios para la actividad física y la salud en general, haciendo hincapié en la importancia de seguir consejos de profesionales en el área de nutrición. Adicionalmente, en las clases de EF se enfatizan la importancia de un descanso y una recuperación adecuados, educando al estudiantado sobre el papel del sueño en el mantenimiento de la salud física y mental.

Por lo tanto, la EF actúa como puente entre individuos y comunidades para promover la salud pública, al inculcar hábitos y conocimientos saludables en los estudiantes, la EF ayudan a crear un efecto dominó que se extiende desde el individuo a la sociedad en general. Cuando las personas estudiantes adoptan conductas saludables, a menudo influyen en sus familiares y compañeros y difunden mensajes que promueven la salud a otros.

Este efecto secundario es particularmente importante para combatir la creciente incidencia de enfermedades relacionadas con el estilo de vida, como la obesidad y las enfermedades cardíacas no transmisibles, que pueden mitigarse mediante la promoción generalizada de la actividad física y un estilo de vida saludable (Aguirre et al., 2023, Luna, 2024).

Otro aspecto importante de la EF como estrategia de promoción de la salud es su capacidad de llegar a diferentes grupos de población, los centros educativos son un espacio de encuentro en el que se reúnen niños de diferentes orígenes, capacidades y estatus socioeconómicos, por lo que la EF está diseñada para ser inclusiva y garantizar que todos los

estudiantes, independientemente de sus capacidades físicas, puedan participar en actividades que promuevan la salud. Y dicha inclusión es fundamental para promover la equidad en salud al garantizar que todos los estudiantes se beneficien de la actividad física y la educación para la salud.

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

En una época en la que las ECNT van en aumento, la EF se ha convertido en uno de los medios más eficaces de prevención de estas enfermedades, las cuales incluyen enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y osteoporosis, muchos de los problemas de salud que enfrenta la sociedad actual están relacionados con la inactividad física y estilos de vida poco saludables. A través de programas de actividad física estructurados, las personas, especialmente los niños y jóvenes, pueden establecer un hábito de actividad física regular que no sólo mejora su salud actual, sino que también reduce significativamente el riesgo de enfermedades crónicas en el futuro (Luna, 2024).

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) siguen siendo la principal causa de muerte en todo el mundo, y la prevención de estas enfermedades es un área importante en la que la educación física tiene un impacto significativo (Romero, 2020). Algunos factores de riesgo asociados a las ECV suelen ser el resultado de malas elecciones de estilo de vida, incluida la falta de actividad física, una dieta poco saludable y el tabaquismo.

Se ha demostrado que la actividad física regular, como la que se promueve en los programas EF, mejora la salud cardiovascular al mejorar la función cardíaca, mejorar la circulación y reducir la presión arterial (Aguirre et al., 2023). Por su parte, el ejercicio aeróbico suele incluirse en las clases de EF y

es particularmente eficaz para promover la salud cardiovascular, por lo que actividades como correr, nadar y andar en bicicleta pueden aumentar su frecuencia cardíaca y hacer que su corazón sea más eficiente, reduciendo la posibilidad de sufrir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y otras afecciones relacionadas.

Además de sus beneficios cardiovasculares, la EF es necesaria en la prevención de la diabetes tipo 2, una enfermedad crónica cuya prevalencia ha aumentado significativamente debido al aumento de las tasas de obesidad (Luna, 2024; Wong y Murillo, 2004). La diabetes tipo 2 a menudo se asocia con malos hábitos alimentarios y falta de actividad física, los cuales conducen a resistencia a la insulina, que es un factor importante en el desarrollo de la enfermedad. No obstante, la actividad física regular mejora la capacidad del cuerpo para utilizar la insulina de forma eficaz, regulando así los niveles de azúcar en sangre de una mejor forma.

La obesidad es otro problema de salud importante que está estrechamente relacionado con el desarrollo de varias ECNT, incluidas las enfermedades cardíacas, la diabetes y algunos cánceres y la EF es una intervención clave en la lucha contra la obesidad infantil porque brinda al estudiantado oportunidades regulares para participar en actividad física (Maldonado et al, 2023, Vásquez et al, 2023) y quemar calorías. Más importante aún, la EF puede ayudar a los estudiantes a desarrollar una relación positiva con el ejercicio y la actividad física, que es esencial para mantener un peso saludable durante toda la vida.

Por otra parte, la EF desempeña un papel clave en el desarrollo de un sistema musculoesquelético sano, ejercicios con pesas, correr, saltar y el entrenamiento de resistencia, ayudan a aumentar la densidad ósea, que es esencial para prevenir la osteoporosis en el futuro. La osteoporosis, una enfermedad caracteriza-

da por la fragilidad de los huesos y un mayor riesgo de fracturas, es un importante problema de salud pública, especialmente entre las personas adultas mayores (Pacay, 2024). Al alentar a la niñez y a la adolescencia a participar en actividades que promuevan la salud ósea, la actividad física ayuda a reducir el riesgo futuro de osteoporosis y otras enfermedades relacionadas con los huesos. Además, el ejercicio regular ayuda a mantener la fuerza y la flexibilidad muscular, que son esenciales para prevenir lesiones y mantener la movilidad a medida que se envejece.

Otro aspecto importante de la prevención de enfermedades mediante la EF es su impacto en la salud mental, tal como se mencionó anteriormente, esta ayuda no solo en la promoción de una salud mental adecuada, sino que, a su vez, previene problemas como lo son la ansiedad, la depresión y los trastornos relacionados con el estrés, los cuales son cada vez más comunes en las personas.

Prevenir enfermedades a través de la EF no significa sólo solucionar problemas de salud actuales, sino también inculcar hábitos que durarán toda la vida, ya que los hábitos y actitudes que los niños desarrollan hacia la actividad física durante la etapa escolar pueden influir en su comportamiento en la edad adulta. El estudiantado que realizan actividad física con regularidad y se les enseña la importancia de la actividad física y el ejercicio, tienen más probabilidades de permanecer activos a medida que envejecen, lo que reduce el riesgo de enfermedades crónicas en el futuro. Este efecto a largo plazo es uno de los beneficios más importantes de la EF, ya que ayuda a crear una población más sana con menos dependencia de la intervención médica para controlar enfermedades prevenibles.

LA EF PROMUEVE EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL DESDE LA NIÑEZ HASTA LA VEJEZ

La EF juega un papel central en el desarrollo general de las personas desde la primera infancia hasta la vejez, ya que no se trata sólo de aprender a practicar deportes o participar en actividades físicas, sino que promueve el desarrollo de habilidades mentales, físicas y sociales, creando un individuo más completo. La importancia de la EF trasciende la salud física, incluye el crecimiento emocional, psicológico y social, por lo que es una parte esencial del desarrollo de la personalidad a lo largo de la vida de una persona.

La EF permite que desde la primera infancia se desarrollen las habilidades motoras básicas que son la base de todos los movimientos físicos, estas habilidades, como correr, saltar, lanzar y mantener el equilibrio, son importantes no sólo para las actividades físicas sino también para las tareas cotidianas (Vásquez et al, 2023). Durante las primeras etapas de desarrollo, el cuerpo y la mente de los infantes crecen rápidamente, y la actividad física ayuda a promover este crecimiento al involucrarlos en actividades que desafían sus capacidades físicas y cognitivas.

A través del juego y de actividades lúdicas, los niños y niñas aprenden el control corporal, la conciencia espacial y la coordinación, lo que contribuye a su desarrollo general y el crecimiento físico. Adicionalmente se establece que las personas que en la esta primera infancia realizan actividad física con regularidad presentan una tendencia hacia mejores resultados académicos, pues la actividad física se relaciona con el aumento del flujo sanguíneo al cerebro, lo que mejora la función cognitiva, la memoria y la concentración, por lo que, para los niños, el ejercicio físico ofrece una forma única de combinar aprendizaje y movimiento, a la vez que las actividades que

requieren resolución de problemas, estrategia y trabajo en equipo fomentan el pensamiento crítico y las habilidades para tomar decisiones, sentando las bases para el aprendizaje futuro (Martín, 2014, Serradilla, 2024).

A medida que los infantes entran en la adolescencia, la EF se vuelven aún más importantes, pues la adolescencia es una época de importantes cambios físicos, emocionales y sociales, y la actividad física, así como los deportes proporcionan un entorno para que los adolescentes afronten estos cambios de forma saludable. Físicamente, experimentan un rápido crecimiento y desarrollo, y la EF pueden ayudarlos a afrontar estos cambios a través de actividades que desarrollen fuerza, resistencia y flexibilidad. También brinda oportunidades de autodescubrimiento, permitiendo a las personas estudiantes comprender sus límites físicos, fortalezas y áreas de mejora. Este período es crucial para establecer hábitos de por vida relacionados con la actividad física, a medida que los adolescentes comienzan a asumir más responsabilidad por su propia salud y bienestar.

La adolescencia también es una época importante para el desarrollo emocional, y la EF puede desempeñar un papel clave en el apoyo a la salud mental y emocional, se ha demostrado que la actividad física regular reduce los síntomas de ansiedad y depresión (Lema, 2024; Pantoja y Polanco, 2019), que son comunes durante la adolescencia debido a los cambios hormonales y el estrés social. Los deportes brindan una oportunidad para reducir el estrés y permiten a los estudiantes canalizar su energía hacia actividades productivas y saludables, además, participar en actividad física con sus homólogos fomenta un sentido de pertenencia y conexión, que es esencial para la resiliencia emocional durante este momento difícil de la vida.

Por otra parte, la vida adulta suele caracterizarse por mayores responsabilidades, como el trabajo y la familia, que pueden conducir a

un estilo de vida más sedentario, no obstante, los hábitos adquiridos durante la infancia y la adolescencia pueden influir en las actitudes de las personas adultas hacia la actividad física. Aquellos que tienen experiencias positivas en EF tienen más probabilidades de continuar activos y comprender la importancia del ejercicio para mantener una buena salud, y se destaca que la actividad física regular en la edad adulta puede ayudar a prevenir una serie de problemas de salud, como enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes y ciertos tipos de cáncer (Aguirre et al., 2023, Luna, 2024).

En la edad adulta, la EF también tiene un significado más amplio, ya que las personas utilizan la actividad física para lograr objetivos personales, ya sea practicando deportes, clases de fitness o simplemente manteniéndose activos para mantener la salud general. Esto es importante para mantener la salud a largo plazo, ya que mantenerse activo puede ayudar a controlar el peso, mejorar la salud mental y tener una mejor calidad de vida. Para muchas personas adultas, la actividad física también es una forma de conectarse socialmente con otros a través de deportes de equipo, ejercicios en grupo o eventos comunitarios.

A medida que las personas envejecen, la importancia de la actividad física para mantener la salud y la independencia se vuelve cada vez más clara, ya que, para las personas adultas mayores que se ejercitan regularmente la actividad física conserva la movilidad, el equilibrio y la fuerza, aspectos fundamentales para prevenir diferentes factores de riesgo como las caídas. Además, al mantenerse físicamente activos les permite preservar su autonomía e independencia. El envejecimiento a menudo trae consigo limitaciones físicas, pero la EF anima a los adultos mayores a mantenerse activos lo mejor que puedan, pues no sólo ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con la edad como la osteoporosis (Pacay, 2024) y la artritis, sino que también puede mejorar la salud mental y la función cognitiva.

Los adultos mayores que realizan actividad física experimentan menos depresión y deterioro cognitivo, lo que hace que la actividad física sea un componente importante del envejecimiento saludable, y la EF también brinda a las personas adultas mayores oportunidades de interacción social, lo cual es esencial para el bienestar emocional en el futuro.

La soledad y el aislamiento social son comunes entre las personas mayores, pero participar en actividades físicas grupales, como clubes de caminata, clases de yoga o deportes recreativos, puede ayudar a las personas adultas y adultas mayores a mantenerse en contacto con los demás, y en estas interacciones sociales pueden mejorar el estado de ánimo, reducir los sentimientos de soledad y ayudar a aumentar los sentimientos de comunidad y pertenencia (Rodríguez et al., 2020), que son aspectos importantes de la salud general.

Además de los beneficios físicos y mentales, la actividad física puede ayudar a personas de todas las edades a desarrollar resiliencia, sobre todo porque en la vida inevitablemente presenta desafíos, ya sean limitaciones físicas, luchas emocionales o conflictos sociales. La EF enseña a las personas cómo responder proactivamente a estos desafíos, que para los niños, puede significar aprender a caerse y volver a levantarse, mientras que para los adolescentes, esto puede significar desarrollar la confianza para liderar un equipo o para pertenecer a un grupo social, para las personas adultas, puede significar encontrar la motivación para mantenerse activos en medio de un día ajetreado, así como para las personas adultas mayores, puede significar mantener una sensación de independencia a pesar de las limitaciones físicas. En todas estas formas, la EF puede desarrollar la resiliencia que necesita para afrontar con éxito todas las etapas de la vida.

En definitiva, la EF juega un papel significativo y trascendental en el desarrollo integral de las personas desde la infancia hasta la vejez,

pues promueve el crecimiento físico, cognitivo, emocional y social y ayuda a las personas a afrontar los desafíos en todas las etapas de la vida. Al promover hábitos de actividad física durante toda la vida, la EF apoya la salud y el bienestar general, garantizando que las personas puedan disfrutar de una mayor calidad de vida a cualquier edad.

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO PARTE DE LAS POLÍTICAS PÚBLICAS

La EF ha sido reconocida durante mucho tiempo como un componente importante de la salud pública, pero su papel en las políticas públicas solo ha recibido una atención generalizada en las últimas décadas. A medida que los gobiernos y los responsables de la formulación de políticas se enfrentan al aumento de los costos de la atención médica, la prevalencia de ECNT y la necesidad de una población más saludable, la importancia de integrar la EF en el marco de políticas nacionales se ha vuelto aún más evidente.

Las políticas que rigen la EF en los centros educativos garantizan que todas las personas de la comunidad estudiantil, independientemente de su nivel socioeconómico o ubicación geográfica, se beneficien de la actividad física regular, esto es particularmente importante para abordar las disparidades en salud, ya que podría existir personas estudiantes con menos oportunidades de realizar actividad física fuera del centro educativo. Al implementar políticas que exigen EF regular, los gobiernos pueden garantizar que todas las personas reciban al menos un nivel mínimo de actividad física durante la jornada escolar que es esencial para su desarrollo físico y mental.

La política pública sobre la EF deberá estar directamente relacionada con medidas sanitarias más amplias, destinadas a reducir la prevalencia de ECNT mencionadas anteriormente, las cuales suponen una pesada carga

para los sistemas sanitarios de todo el mundo. Estas enfermedades se pueden prevenir en gran medida mediante la EF, una alimentación saludable y otros cambios en el estilo de vida. Al reconocer esto, los gobiernos estarían priorizando sobre la EF como medida preventiva en sus estrategias de salud pública.

Las políticas que promueven la EF en los centros educativos, las comunidades y los lugares de trabajo se consideran cada vez más un componente importante para combatir las ECNT y reducir los costos de atención médica. La integración de la EF en la política nacional también será coherente con iniciativas globales, como las propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), organismo que ha abogado por aumentar la actividad física como parte de su agenda de salud global, reconociendo que los estilos de vida sedentarios aumentarán significativamente la carga global de enfermedades.

No obstante, no basta con escribir las bondades de la EF para el desarrollo integral del ser humano en todas sus etapas de la vida, es necesario dotar con fondos suficientes la práctica de la EF, invirtiendo en infraestructura y recursos que promuevan un estilo de vida activo. Esto incluye financiación para parques e instalaciones accesibles donde la población en general puedan participar en actividades físicas, deporte y recreación.

Otro aspecto importante de la política pública relacionada con la EF es la formación y desarrollo profesional de los profesores de educación física, de la mano debe existir un incentivo que apoye la certificación y la educación continua para los profesionales en esta área, y garantizar que las personas estudiantes reciban una instrucción de alta calidad que sea segura y eficaz. Las personas profesionales en EF bien preparados están mejor equipadas para impartir lecciones que satisfagan las diversas necesidades del estudiantado, incluidos aquellos con discapacidades físicas u otras necesidades especiales. Al invertir en formación

y desarrollo de personal docente, los gobiernos pueden mejorar la calidad general de los programas de EF y garantizar que todas las personas estudiantes se beneficien de experiencias de EF positivas e inclusivas.

Las políticas públicas también desempeñan un papel en la promoción de la actividad física durante toda la vida más allá de la edad escolar, puesto que se pueden promover programas de bienestar en el lugar de trabajo, programas comunitarios de actividad física y programas de envejecimiento activo ayudan a crear una cultura de bienestar que continúa hasta la edad adulta y la vejez.

CONCLUSIÓN

La EF es una piedra angular de la promoción de la salud pública que afecta a todas las personas desde la infancia hasta la vejez, más que una simple forma de participar en la actividad física es una herramienta educativa integral que promueve el bienestar físico, mental y social. Desde una edad temprana, el ejercicio inculca las habilidades y hábitos de movimiento básicos necesarios para mantener la salud física durante toda la vida, y a medida que una persona crece, la EF puede favorecer el desarrollo neuro-musculoesquelético, así como la resiliencia emocional y psicológica, aliviar el estrés y mejorar la función cognitiva.

La EF desempeña un papel fundamental en la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2, al promover estilos de vida activos y enseñar a las personas estudiantes la importancia del ejercicio y los hábitos saludables, la EF ayuda a reducir la carga sobre el sistema de atención médica y mejorar la salud pública en general. Además, a medida que las personas envejecen, la actividad física sigue desempeñando un papel fundamental a la hora de mantener la movilidad, prevenir lesiones y mejorar la calidad de vida.

A nivel de políticas, los gobiernos deberán hacer un importante reconocimiento para integrar la EF en las estrategias de salud pública, exigiendo la EF regular en los sistemas escolares, invierten en infraestructura y promoviendo estilos de vida activos, que son esenciales para crear un entorno donde la salud sea una prioridad. A medida que el mundo enfrenta crecientes desafíos de salud pública, la EF seguirá siendo una herramienta importante para desarrollar individuos y sociedades más saludables, reducir la prevalencia de enfermedades y promover una mejor calidad de vida.

REFERENCIAS

- Aguirre, J., Franco, L., Robles, G. y Montes, K. (2023). Relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud en personas con enfermedades cardiovasculares. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 50.
- Aparicio, P., Elasri, A. y Triadó X. (2018). La satisfacción de los usuarios de actividades dirigidas de los centros deportivos municipales de Barcelona. *Sport TK. Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7 (2), 27-33. <https://revistas.um.es/sportk/article/view/343071>
- Bernate, J., Rincón, E., y López, J. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. *EmásF: revista digital de educación física*, (67), 137-156. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7642868>
- Caballero, B., Reyes, Z., Bajaras, L., García, L. y Valdés, E. (2022). Hábitos alimentarios y actividad física en población escolar con normopeso, sobrepeso, obesidad y resistencia a la insulina. *Journal of Behavior and Feeding*, 2(2), 20-27. <https://jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/30>

Conde, E., López, C., y Velasco, P. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. *Acta de investigación psicológica*, 12(2), 106-119. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322022000200106&script=sci_arttext

Cumellas, M. (2021). Inclusión. Educación física adaptada en Catalunya 2020. *EmásF: revista digital de educación física*, (69), 64-79. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7800566>

De la Guardia, M. y Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of negative and no positive results*, 5(1), 81-90. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2529-850X2020000100081&script=sci_arttext

Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S. A., & Petra-Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1-15. <https://doi.org/10.6018/cpd.414381>

Garrido, J. (2023). Currículum, Educación Física y Formación Ciudadana en Chile: oportunidades curriculares que promueven una ciudadanía activa y democrática. *Educación Física y Ciencia*, 25(4), 1-19. <https://www.redalyc.org/journal/4399/439976207003/439976207003.pdf>

Garrido, L., Suárez, J., Chávez, A., y Pérez, J. (2024). Beneficios del ejercicio físico en la diabetes: una revisión bibliográfica de la evidencia científica actual. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 9(1), 1431-1445. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9282025>

Garzón, J. y Aragón, L. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revision narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 478-499. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986290>

Hinrichsen, F. (2021). Discapacidad e Inclusión, un desafío para la Educación Física en Chile. *Journal of Movement & Health*, 18(1). <https://jmh.cl/index.php/jmh/article/view/98/98>

Lema, E. (2024). Efectos de la actividad física en adolescentes con trastornos de ansiedad: revisión sistemática. *Journal of Science and Research*, 9(1), 144-162. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3036>

Luna, D. (2024). Impacto del ejercicio físico en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en la población de 20 a 40 años de Quito. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(5), 208-216. <http://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/2601>

Maldonado, J., Castillo, H., Hernández, C. y Sandoval, E. (2023). Efectividad de programas de intervención escolar orientada la reducción de la obesidad infantil: Una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 603-609. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8689012>

Martín, A. (2014). Rendimiento académico y actividad física. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Máster en Innovación e Intervención Socioeducativa, Universidad de Oviedo. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/28005/TFM%20Alejandro%20Mart%EDn%20Ocio.pdf;jsessionid=FC11F06D7B5C996CB8F37A6EEEA577D1?sequence=6>

Mastrantonio M. y Coduras, O. (2020). Actividad física y calidad de vida percibida en usuarios de centros deportivos públicos de Terrassa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 427-433. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243301>

Ministerio de Educación Pública [MEP]. (2013). Programas de Estudio de Educación Física, Primero y Segundo Ciclos de la Educación General Básica. http://cse.go.cr/sites/default/files/acuerdos/educacion_fisica_i_y_ii_ciclos.pdf

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2024). ¿Por qué es importante la actividad física? <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Pantoja, A. y Polanco, M. (2019). Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 3(52), 143-155. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-07/RIDEP52-Art11.pdf>

Pacay, V. (2024). Beneficios terapéuticos de los ejercicios de equilibrio como modelo preventivo en osteoporosis para pacientes femeninos de 40 a 60 años de edad. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Licenciado en Fisioterapia, Instituto Profesional en Terapias y Humanidades, Guatemala. <https://biblioteca.galileo.edu/xmlui/handle/123456789/1902>

Patiño, F., Arboleda, V., Arango, E., Botero, S. y Arango, C. (2019). Depresión, ansiedad y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios de educación física y deportes. *Educación Física y Deporte*, 38(2), 4. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7349539>

Pérez, J., Yáñez, S., Ortega, M., y Piqueras, J. (2020). Educación emocional en la educación para la salud: cuestión de salud pública. *Clínica y salud*, 31(3), 127-136. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742020000300002&script=sci_arttext

Rodríguez, A., García, J. y Luján, D. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: revista digital de educación física*, (63), 22-35. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279808>

Romero, E. (2020). Actividad física en el tiempo libre previene enfermedades cardiacas/cardiovasculares: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 9(1), 1-22. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/8296>

Serradilla, P. (2024). Impacto de la actividad física en el rendimiento académico. Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Maestro en Educación Primaria, Universidad de Salamanca. <https://gredos.usal.es/handle/10366/158598>

Solís, P. y Borja, V. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de Educación Primaria. *EmasF: revista digital de educación física*, (56), 119-131. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6751147>

Tizón, G. (2019). El desarrollo a través del deporte en los estudiantes de educación inicial. Trabajo Final de Graduación para obtener la especialidad profesional de Educación Física, Universidad Nacional de Tumbes, Perú. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1729/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20TIZON%20PALACIOS.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Vázquez, M., González, G., Alonso, J., Melguizo, E., Ubago, J. y Puertas, P. (2023). Hábitos alimenticios y actividad física en relación a la obesidad infantil. Una revisión sistemática. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 15(85). https://emasf.webcindario.com/Habitos_alimenticios_y_actividad_fisica_en_relacion_a_la_obesidad_infantil.pdf

Wong, M. y Murillo, G. (2004). Fundamentos fisiopatológicos de la obesidad y su relación con el ejercicio. *Acta Médica Costarricense* 46. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022004000500005

Zea, L. (2019). La educación para la salud y la educación popular, una relación posible y necesaria. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 37(2), 61-66. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-386X2019000200061&script=sci_arttext