



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"



Doctorado en Ciencias de la Educación

Línea de Investigación: Pedagogía Motriz y Ciencias Aplicadas a la Actividad Física

**CONSTRUCTO TEORICO CENTRADO EN LA PARTICIPACION ACTIVA DE LOS
ESTUDIANTES ADOLESCENTES EN LA EDUCACION FISICA: UNA MIRADA
ACTUAL DESDE LOS FACTORES SOCIALES**

Tesis Doctoral presentada como requisito parcial para optar al Grado de Doctor en
Educación

Autor: Martínez, Adolfo

Tutor: Pérez, Rafael

Rubio, abril 2025



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"
SECRETARÍA

A C T A

Reunidos el día miércoles, cuatro de marzo de dos mil veintiséis, en la sede de la Subdirección de Investigación y Postgrado, del Instituto Pedagógico Rural "Gervasio Rubio," los Doctores: RAFAEL PÉREZ (TUTOR), YORLEY SÁNCHEZ, XAVIER RAMÍREZ, PEDRO GÓMEZ Y PASCUAL MORENO, Cédulas de Identidad Números V.-9148229, V.-12516853, V.-18715130, V.-9242227 y V.-12228872, respectivamente, jurados designados en el Consejo Directivo N° 643, con fecha del 3 de julio de 2024, de conformidad con el Artículo 164 del Reglamento de Estudios de Postgrado Conducentes a Títulos Académicos, para evaluar la Tesis Doctoral Titulada: "LA EDUCACIÓN FÍSICA DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PARTICIPACIÓN ACTIVA DE LOS ESTUDIANTES ADOLESCENTES: UNA MIRADA ACTUAL DESDE LOS FACTORES SOCIALES", presentado por el participante MARTÍNEZ CASTRO ADOLFO, cédula de ciudadanía N° CC.-73193055/ pasaporte N° P.- AT719558, como requisito parcial para optar al título de Doctor en Educación, acuerdan, de conformidad con lo estipulado en los Artículos 177 y 178 del Reglamento de Estudios de Postgrado de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador el siguiente veredicto: APROBADO, en fe de lo cual firmamos.

DR. RAFAEL PÉREZ
C.I.N° V.- 9148229

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL
LIBERTADOR INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO
RUBIO
TUTOR

DR. XAVIER RAMÍREZ
C.I.N° V.- 18715130

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO

DRA. YORLEY SÁNCHEZ
C.I.N° V.- 12516853

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL
LIBERTADOR INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO
RUBIO

DR. PEDRO GÓMEZ
C.I.N° V.- 9242227

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL GERVASIO RUBIO

DR. PASCUAL MORENO
C.I.N° V.- 12228872
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES



TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	pp. 8
SECCIÓN	
I EL PROBLEMA.....	11
Planteamiento del Problema.....	11
Objetivos de la Investigación.....	18
Objetivo general.....	18
Objetivos específicos.....	18
Justificación e importancia de la investigación.....	19
II MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	22
Antecedentes.....	22
Antecedentes internacionales.....	22
Antecedentes nacionales.....	25
Bases teóricas referenciales.....	29
Recorrido diacrónico de la educación física.....	29
Teorías que respaldan la investigación.....	32
Teoría de la Autodeterminación.....	32
Teoría del Habitus de Bourdieu.....	33
Teoría de la actividad física.....	36
Referentes teóricos conceptuales.....	38
La educación física como área de enseñanza y aprendizaje...	38
Aspectos curriculares de la educación física.....	40
Practica pedagógica de la educación física.....	42
La participación activa en la actividad física.....	43
Factores sociales en la participación activa.....	45
Bases legales.....	47
III MARCO METODOLÓGICO.....	51
Naturaleza de la Investigación.....	51
Descripción del escenario.....	54
Actores de la investigación.....	54
Técnica e Instrumentos de Recolección de la información.....	55
Procedimientos para la recolección de la información.....	56
Procedimientos para el análisis de la información.....	58
IV LOS HALLAZGOS.....	59
Categoría: enseñanza de la educación física.....	63
Subcategoría: objetivos de la educación física.....	66
Subcategoría: contenidos curriculares de la educación física..	72
Subcategoría: practicas pedagógicas de la educación física...	77
Subcategoría: participación activa.....	85
Subcategoría: estilo de vida.....	90
Categoría: factores sociales.....	98

Subcategoría: Factores tecnológicos.....	102
Subcategoría: Entorno social.....	108
Subcategoría: Factor motivacional.....	116
Subcategoría: Rol de la familia.....	122
V TEORIZACION.....	131
La enseñanza de la Educación Física y la importancia del desarrollo pleno de los objetivos y contenidos curriculares.....	132
La participación activa del estudiante adolescente desde la práctica pedagógica del área de Educación Física.....	137
Los estilos de vida del adolescente en la actualidad: un reto para la educación física contemporánea.....	141
La era digital: factor tecnológico y su influencia en la participación activa del estudiante adolescente en la práctica de actividades físicas.....	145
La motivación, factor fundamental para la participación activa.....	148
El rol de la familia y el entorno social en la participación activa.....	151
Reflexiones finales.....	156
Referencias.....	159
Anexos.....	165
Anexo A: codificación abierta.....	165
Anexo B: codificación axial.....	175

LISTA DE TABLAS

Tabla	pp.
1. Actores de la Investigación.....	55
2. Sistematización de las Categorías.....	62
3. Categoría: enseñanza de la educación física.....	63
4. Subcategoría 1.1: Objetivos de la Educación física.....	70
5. Subcategoría 1.2: Contenidos curriculares de la educación física	75
6. Subcategoría 1.3: Practicas pedagógicas de la educación física	83
7. Subcategoría 1.4: Participación activa.....	88
8. Subcategoría 1.5: Estilo de vida.....	94
9. Categoría: Factores sociales.....	98
10. Subcategoría 2.1: Factores tecnológicos.....	105
11. Subcategoría 2.2: Entorno social.....	113
12. Subcategoría 2.3: Factor motivacional.....	119
13. Subcategoría 2.4: Rol de la familia.....	126

LISTA DE FIGURAS

Figura	pp.
1. Categoría: Enseñanza de la Educación física.....	97
2. Categoría: Factores sociales.....	129
3. Enseñanza de la educación física.....	136
4. La práctica pedagógica y su importancia.....	140
5. Estilos de vida del adolescente.....	144
6. Factores tecnológicos.....	147
7. Factor motivacional.....	150
8. El entorno social y el rol de la familia.....	154
9. Sistematización del objeto de estudio.....	155



REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"



Doctorado en Ciencias de la Educación

Línea de Investigación: Pedagogía Motriz y Ciencias Aplicadas a la Actividad Física

CONSTRUCTO TEORICO CENTRADO EN LA PARTICIPACION ACTIVA DE LOS ESTUDIANTES ADOLESCENTES EN LA EDUCACION FISICA: UNA MIRADA ACTUAL DESDE LOS FACTORES SOCIALES

Tesis Doctoral presentada como requisito parcial para optar al Grado de Doctor en Educación

Autor: Martínez, Adolfo

Tutor: Pérez, Rafael

Fecha: abril 2025

RESUMEN

La educación física, recreación y deporte es un área de aprendizaje esencial en el currículo del sistema educativo colombiano orientada al desarrollo integral del estudiante a través del movimiento; en tal sentido, se presenta una tesis doctoral cuyo objetivo general es: generar un constructo teórico centrado en la participación activa de los estudiantes adolescentes en la educación física de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta. Metodológicamente se asume el paradigma interpretativo bajo los postulados del enfoque cualitativo y el método de la teoría fundamentada, abordando como unidad de análisis a cinco informantes clave compuesta por docentes del área de educación física, pertenecientes a la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta y a quienes se les aplicó una entrevista semi estructurada como técnica para recabar información la cual fue organizada para su respectivo análisis e interpretación atendiendo a la codificación propuesta por Strauss y Corbin. A través de la investigación se logra comprender la realidad observada en torno al proceso de aprendizaje de la educación física en el contexto social actual, en donde diversos factores sociales inciden de manera significativa en la participación activa de los estudiantes adolescentes en actividades físicas que les permita tener estilos de vida saludables, comprometiendo al área de educación física a través de prácticas pedagógicas, poder promover alternativas que conlleven a captar el interés y motivación por la participación activa, creando conciencia sobre la importancia del movimiento constante para mantener la salud física y mental en términos aceptables que contribuyan a una mejor calidad de vida tanto en el momento actual como a futuro.

Descriptor: Enseñanza de la educación física, factores sociales, participación activa.

INTRODUCCIÓN

La educación física, recreación y deporte, como área de aprendizaje, se orienta desde sus fundamentos curriculares al fomento de un acertado desarrollo en la formación integral de cada uno de los estudiantes, en donde se promueve la actividad física con fines precisos hacia lo físico, lo cognitivo y lo social en una interrelación mente y cuerpo de manera equilibrada, todo ello con el propósito de lograr beneficios con repercusión en la calidad de vida a través de la adquisición de hábitos saludables que van de la mano de un aprovechamiento del tiempo libre que se constituyen en lo que es la salud integral del individuo que pertenece a una sociedad que sufre transformaciones constantes propias de los avances acelerados del mundo actual; en tal sentido, Ruvalcaba (2005), señala:

El deporte y la educación física constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación, el bienestar del hombre. La práctica del deporte y de los ejercicios físicos puede hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos. La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy en día en el ejercicio físico.
(p. 17)

En consideración a lo anterior, la actividad física representa una necesidad para toda persona en pro de garantizar mejores estilos de vida que le conlleven a mantener tanto su salud física y mental como base de su bienestar global, sin embargo, es esencial que el individuo desde su formación inicial reciba los estímulos óptimos que le permitan comprender esta realidad; es decir, desde su escolaridad debe ir forjando progresivamente un fundamento sólido apegado a la práctica de actividades físicas con énfasis en su propio beneficio proyectado para toda su vida, garantizando además, un uso productivo de su tiempo libre, considerando que en la actualidad, las transformaciones sociales han conllevado a limitar dichas prácticas al proponer nuevas formas de entretenimiento pasivo.

De allí surge la necesidad de que el área de educación física asuma la responsabilidad de facilitar experiencias significativas a los estudiantes desde las clases, fundadas desde una práctica pedagógica pensada y planificada en atención a los elementos curriculares correspondientes a cada nivel educativo y además a las características particulares de cada grupo; tarea que cada día pareciera que se torna

más difícil producto de nuevos intereses y motivaciones de los jóvenes adolescentes en calidad de estudiantes. Dichos intereses no precisamente están relacionados con la actividad física sino con otro tipo de actividades propias de una sociedad actual consumida en la innovación científica y tecnológica que en cierto modo ha venido trayendo consecuencias en la salud integral de este tipo de población como lo son los jóvenes.

Es por ello que se asume un estudio investigativo que tiene como objetivo general, generar un constructo teórico sobre el proceso de enseñanza de la educación física en el contexto actual desde la incidencia de los factores sociales en la participación activa de los estudiantes adolescentes de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta; partiendo de la convicción de que el área de educación física es vital en la formación integral de cada uno de los estudiantes y en donde se deben promover y consolidar procesos de enseñanza y aprendizaje que conduzcan a la adquisición de hábitos saludables que perduren a lo largo de la vida.

Es de agregar, que la investigación asume desde lo metodológico, un paradigma interpretativo con enfoque cualitativo y el método de la teoría fundamentada para lograr producir conocimientos que permitan la comprensión de la realidad estudiada, desde un trabajo de campo en el contexto seleccionado, el cual es la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta y los informantes clave como la unidad de análisis quienes proporcionaran los insumos necesarios que conlleven a dar respuesta a las interrogantes planteadas. Asimismo, se abordan referentes teóricos y conceptuales que darán sustento o fundamentación a la investigación, partiendo desde un recorrido diacrónico sobre la educación física como área de enseñanza y aprendizaje y complementando con ejes temáticos centrales como los aspectos curriculares y la práctica pedagógica de dicha área, así como también los factores sociales que inciden actualmente en el proceso educativo.

En tal sentido, la tesis doctoral que se plantea está estructurada en cinco secciones ordenados de manera sistemática, en donde la sección I se identifica como el problema, el cual hace alusión a la situación problemática partiendo del deber ser para luego abordar desde lo ontológico la argumentación que resalta el fenómeno en estudio, formulando las interrogantes que conllevaron a redactar los objetivos de la investigación.

Finalmente esta sección hace referencia a la justificación e importancia de la investigación haciendo énfasis en lo teórico, metodológico y práctico.

Adicionalmente, se presenta la sección II, referida al marco teórico referencial, en el cual se hace un esbozo de los conocimientos previos relacionados con el objeto de estudio, allí se presentan inicialmente los antecedentes desde el contexto internacional, nacional y local, para luego presentar las bases teóricas referenciales y las bases legales como elementos que condujeron a la comprensión conceptual de la investigación y su fundamentación epistemológica.

En este orden, se hace alusión a la sección III, la cual señala el camino o ruta que definió el investigador para dar cumplimiento con los objetivos propuestos, es decir, se define la metodología resaltando la naturaleza de la investigación presentando al paradigma, enfoque paradigmático y el método, así como también se describe el escenario y los informantes clave como unidad de análisis. Se presentan las técnicas e instrumentos para recolectar la información y se señalan las fases y procedimientos que se utilizarán para el respectivo análisis de la información orientado a generar conocimiento desde lo científico.

Finalmente, se presenta la sección IV, en donde se refleja todo el proceso que conllevó al análisis e interpretación de los resultados, atendiendo a las fases del método empleado, así como también, la sección V referida a la teorización y, cerrar con las consideraciones finales. Todo lo anterior permitió dar cumplimiento a los objetivos propuestos que en general pretendía generar un constructo teórico sobre el proceso de enseñanza de la educación física en el contexto actual desde la incidencia de los factores sociales en la participación activa de los estudiantes de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta.

SECCIÓN I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

Dentro de la estructura curricular del sistema educativo colombiano se encuentra el área de aprendizaje educación física, recreación y deporte, en donde el proceso pedagógico está orientado hacia el desarrollo integral del individuo en condición de estudiante en formación mediante prácticas pedagógicas que tienen como sustento el movimiento a través de la actividad física dirigida, incidiendo por una parte en la conducta motora con la finalidad de educar y desarrollar las cualidades motrices en correspondencia con las exigencia del entorno inmediato tanto escolar, familiar y social; por otra parte, contribuir al desarrollo cognitivo y psicosocial que conlleve a la formación de la persona expresado en su conducta, en el control de sus emociones, en el cuidado de su salud, en el sano aprovechamiento de su tiempo libre, en acertadas relaciones interpersonales y en la adquisición de hábitos saludables que perduren a lo largo de su vida.

Es decir, el área de educación física orienta sus contenidos programáticos a la formación de un ciudadano apto y sano para la convivencia e interacción con la sociedad a la cual pertenece, previsto de competencias con fundamento en un concepto de educación permanente, que se inicia en edades tempranas y continúa a lo largo de la vida, aun después de concluir la escolaridad, al poder contar con las competencias necesarias para una existencia en armonía expresada en su calidad de vida; al respecto, el Ministerio de Educación Nacional (2010), deja plasmado orientaciones pedagógicas en el documento número quince, señalando las grandes metas de formación del área de educación física en donde se destaca lo siguiente:

La educación física busca formar estudiantes conscientes de su corporeidad, que pueden alcanzar mejores condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de una ética corporal basada en la comprensión de sí mismos y de su interacción con los otros, lo que les permitirá sostener relaciones armónicas con su entorno natural y social (p. 2).

En tal sentido, el área de educación física, vendría a constituir un factor de vital importancia en el desarrollo integral bajo un proceso pedagógico armónico y progresivo de los individuos, los cuales estarían cubriendo sus necesidades de formación de cada uno de los elementos motores, cognitivos y sociales que conforman su integralidad, coadyuvando a la adquisición de competencias que a medida que transcurre su proceso evolutivo, ira perfeccionando hasta dar paso a habilidades y destrezas más específicas, las cuales serán vitales para su desenvolvimiento oportuno ante los estímulos y exigencias que les demande su entorno inmediato.

De acuerdo a las consideraciones anteriores, se puede afirmar que la educación física sin duda alguna, representa un factor determinante en la calidad de vida del ser humano, brindándole alternativas para llevar un estilo de vida a plenitud, permitiéndole adquirir las competencias necesarias para interactuar de la manera más adecuada en su cotidianidad con una condición física, cognitiva y social acorde con las exigencias; además, constituye el medio fundamental para hacer posible el desarrollo del buen uso del tiempo libre del individuo integrándolo a la sociedad, y permitiéndole estar alerta y preparado para los grandes cambios que día a día experimenta en los diferentes campos de la vida humana.

En este orden de ideas, desde el proceso pedagógico de la educación física se debe lograr la incorporación de los estudiantes a la participación libre y espontánea en actividades físicas dentro y fuera de la institución educativa, considerando que este tipo de actividades son vitales para el ser humano por los beneficios implícitos de sí mismas; por consiguiente, las actividades físicas en su amplia extensión deben ser consideradas por toda persona como alternativas enriquecedoras o experiencias significativas con efectos positivos en su salud corporal, mental y espiritual, además, deben ser parte de los hábitos de vida de cada individuo; haciendo referencia a esto, Lantigua (2013) sostiene:

...tales actividades para el desarrollo de los seres humanos, no sólo son atribuibles a la satisfacción de sus necesidades espirituales de esparcimiento; sino también a la formación de hábitos responsables de participación en la vida social y de habilidades comprometidas con la creación. (p.12).

Es evidente de acuerdo a lo citado, que la participación activa en actividades físicas genera múltiples beneficios al practicante, quien al tomar conciencia de los aportes que

recibe, adquiere hábitos que perduraran a lo largo de su vida favoreciendo su nivel de existencia tanto en lo individual como en lo grupal; de allí la importancia de la educación física, quien está en la obligación de promover y facilitar alternativas a cada estudiante para que pueda lograr comprender lo vital que representa la constante práctica de actividades físico recreativas y ayudarlo al desarrollo de habilidades y destrezas que consoliden esa esperada adquisición de hábitos saludables en pro de una calidad de vida en donde prevalezca la salud, el bienestar, el disfrute y la satisfacción tanto personal como colectiva.

Es decir, a través de la educación física no solo se debe inculcar la participación activa en actividades físicas, sino que se debe generar conciencia en cada uno de los estudiantes de lo que significa para su desarrollo personal integral dicha práctica, resaltando los efectos positivos y señalando además las consecuencias de la indiferencia a tales actividades, situación que en los actuales momentos de la sociedad resulta cada vez más difícil motivado a la incidencia de factores sociales en los intereses y motivaciones de los adolescentes.

En efecto, pareciera que hoy en día el ser humano asume estilos de vida en atención con las circunstancias presentes en su entorno, en donde se destacan los factores sociales que conllevan a transformaciones y adaptaciones dentro de una sociedad en desarrollo, esto pareciera que ha conllevado en cierta manera a disminuir su calidad de vida, apareciendo de manera acentuada situaciones relacionadas al estrés, a adquirir inadecuados hábitos alimenticios, actitudes sedentarias, aumento de preocupaciones, entre otros factores que inciden en el deterioro de la salud tanto física como mental, aunado a una escasa atención y participación activa hacia la práctica de actividades físicas y recreativas.; en atención a esto, Blair (2009) sostiene lo siguiente: "Se ha establecido de manera consistente que los estilos de vida sedentarios representan un riesgo de salud". (p. 43)

Por consiguiente, y como se puede constatar en lo citado, los estilos de vida en los tiempos actuales repercuten en el bienestar en términos de salud de las personas, en especial en aquellas que son indiferentes a la actividad física, ocasionándoles riesgos de padecer enfermedades cardiacas y diabetes por citar solo las más significativas y comunes, además de estar asociadas a la inactividad física como lo asevera el autor

antes mencionado; es decir, el sedentarismo ha venido tomando posesión en los estilos de vida asumidos en los contextos actuales, en donde el movimiento es cada vez menos y las prácticas en actividades físicas pareciera solo importar a las minorías.

Por otra parte, se resalta la importancia de la participación en actividades físicas en beneficio del organismo humano relacionado con la prevención de enfermedades, por tanto, debe ser tomada muy en cuenta por las personas que deseen mantener un buen estado de salud, esto constituye la necesidad de practicarla constantemente de acuerdo a las particularidades individuales y de acuerdo con sus intereses y motivaciones; en tal sentido, las actividades físicas deben ser consideradas como alternativas orientadas hacia adecuados niveles de calidad de vida en cuanto a la salud preventiva, además de ser una acertada experiencia para el buen uso del tiempo libre y así evitar el sedentarismo como uno de los grandes enemigos de la salud en la actualidad. Lo anterior lo afirma Márquez (2013), al señalar: “El sedentarismo se está convirtiendo en una auténtica epidemia” (p.13).

Se evidencia entonces, que la actitud sedentaria se ha venido convirtiendo en protagonista en cuanto a la aparición de enfermedades motivado a diversos factores propios del actual estilo de vida que han asumido los seres humanos, siendo indiferentes ante la práctica de actividades físicas para su bienestar, generándole consecuencias en su salud sin importar la edad; sin embargo, resulta preocupante tal situación en el grupo etario correspondiente a la adolescencia; es decir, los jóvenes en la actualidad pareciera estar en situación vulnerable ante la aparición de enfermedades de manera prematura producto de sus estilos de vida en donde predomina la falta de actividad física.

Luego de las consideraciones anteriores en donde se trató de vincular la importancia de la actividad física con el bienestar integral de las personas, señalando los efectos negativos en la salud que se producen al no practicarla, y en donde el área de educación física, recreación y deporte se presenta como protagonista desde su esencia curricular la cual se caracteriza por incidir en el desarrollo integral de los educandos, es oportuno señalar que tal situación se viene evidenciando en la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, específicamente en los estudiantes en edades comprendidas entre los 12 y 17 años, cursantes de educación secundaria, quienes hacen

notoria su indiferencia y poca participación hacia la práctica de actividades físicas propias del área de educación física.

En consecuencia, cada día los docentes del área mencionada perciben en los estudiantes el desinterés por involucrarse y participar de manera libre y espontánea en las actividades planificadas, situación que no ocurría en tiempos anteriores en donde existía una mayor motivación por participar en las clases de educación física, de allí el interés por parte del investigador en asumir un estudio que permita comprender lo que está sucediendo en la realidad actual desde los aportes de los mismos protagonistas pertenecientes a la mencionada institución educativa y desde los análisis e interpretaciones que puedan surgir al abordar los aspectos curriculares del área y de los factores sociales que se presumen que estén incidiendo en el fenómeno observado.

En relación con lo planteado en el párrafo anterior, cabe mencionar que posiblemente existen factores sociales que se presume pueden estar siendo parte de las causas que están originando la situación abordada, es decir, se podría asumir que las transformaciones sociales traen consigo adaptaciones de las personas a las mismas, en lo económico, cultural, político, religioso, tecnológico, comunicacional entre otros aspectos que sin duda alguna inciden en el desenvolvimiento de los miembros de una sociedad que los obliga a ajustar acciones que le conlleven a convivir e interrelacionarse en un mundo de acelerada evolución.

Por tanto, se puede hacer mención que es común observar como los jóvenes de hoy en día, pasan gran parte de su tiempo al frente de dispositivos electrónicos suplantando espacios que se debería dedicar a actividades de mayor productividad o de aprovechamiento, conllevándolos a establecer una relación estrecha, íntima y unidireccional entre la persona y su dispositivo en donde no hay cabida para nada más; es decir, el joven dedica gran parte de su tiempo al frente de una pantalla, en especial la del teléfono celular, accediendo a diversidad de aplicaciones sin ningún tipo de control ni supervisión; al respecto, Romero (2019) afirma lo siguiente: “Los jóvenes adolescentes son vulnerables en poder desarrollar conductas de riesgo relacionadas con internet y las nuevas tecnologías”. (p. 1)

En este sentido, y destacando lo citado anteriormente, el joven al parecer, crea un vínculo estrecho con su teléfono que lo aísla de las demás actividades y en donde ha

encontrado una especie de zona de confort que cubre sus necesidades de esparcimiento, sintiéndose cómodo y autosuficiente; es decir, los avances tecnológicos le han otorgado al joven una motivación e interés inusual, facilitándole dispositivos acordes a esos intereses; sumado a ello, los padres y representantes en cierto modo han complacido tal situación, haciendo esfuerzos de índole económico para que sus hijos puedan acceder a estos dispositivos; entre ellos, los teléfonos inteligentes, video juegos, tables, computadores, simuladores. Además, es posible que los familiares justifiquen tal situación pensando en la seguridad de sus hijos; es decir, es preferible tener a un hijo en casa que en la calle; es preferible que este ocupado en pantallas que en vicios o malas interrelaciones.

Lo anteriormente planteado es corroborado por estudios recientes llevados a cabo por la Comisión de Regulación de Comunicaciones (2025), dicha Comisión pudo evidenciar que en Colombia, los niños, niñas y adolescentes entre los 3 y 17 años pasan 8.9 horas diarias en el celular, y 6.1 en el televisor, cifras que catalogaron en el informe presentado, como inquietantes, destacando un porcentaje significativo de 61% de esta población posee un celular propio y su uso va en aumento con la edad, demostrando que el uso de dispositivos tecnológicos sigue en aumento, lo que advierten sobre los efectos de esta práctica que se ha convertido en la cotidianidad de niños y adolescentes sobre la salud de los mismos, tanto a nivel físico como mental; asimismo, señalan los riesgos asociados a las redes sociales, a la privacidad y al acceso a contenidos inapropiados

En atención con lo anterior, se refleja una incidencia negativa en los estilos de vida del adolescente en la actualidad propiciado por el factor tecnológico. Asimismo, y en este orden de ideas, pareciera también que fenómenos sociales como la inseguridad, la exposición a vicios, las malas amistades, los conflictos de diferentes índoles, entre otros factores, obligan a que se evite la exposición de los hijos por parte de los padres a posibles amenazas fuera del hogar; aunado a esto, la carencia de alternativas a bajos costos de actividades físicas como las deportivas y recreativas en donde pudieran participar, agregando también que en algunos casos los adolescentes no cuentan con el apoyo familiar para la práctica de actividades físicas; y finalmente se puede sumar la falta de recursos y de infraestructuras como factores que inciden de una manera u otra en la intervención activa y permanente en actividades deportivas y recreativas.

Por otra parte, es importante analizar las practicas pedagógicas facilitadas en la educación física, ya que se presume que no son lo suficientemente motivantes para los estudiantes, en donde pareciera que son tediosas, aburridas o rutinarias y en donde prevalece la competitividad deportiva pero solo para los más aptos, en especial para el género masculino, dejando a un segundo plano los objetivos propios del área en función del desarrollo integral del estudiante; tal situación se ha podido observar en la institución objeto de estudio en donde participan un numero minoritario de estudiantes o siempre los mismos, quedando los demás en modo pasivo y sin ningún tipo de motivación; al respecto, Zambrano (2011) afirma que “la motivación constituye un elemento de vital importancia en las clases de educación física” (p. 123).

Lo antes expuesto amerita una revisión de la práctica pedagógica de los docentes de educación física; ya que esta área debería ser del agrado de los estudiantes, en donde de por si ellos sienten satisfacción al participar en actividades que sean placenteras, por tanto, las clases deberían tener predominio en lo lúdico, pero sobre todo que capten el interés y motivación de cada uno de los estudiantes; para ello, es fundamental la actuación del docente como líder, quien a través de estrategias innovadoras pueda lograr los objetivos propuestos e inculcar hábitos que conlleven a un acercamiento a la práctica de actividades físicas dentro y fuera de la institución educativa, pero, lamentablemente en los actuales momentos esto no sucede.

Luego de lo expuesto, es de agregar que las posibles causas que se plantearon están trayendo como consecuencia una indiferencia notoria por parte de los estudiantes adolescentes hacia las clases de educación física al no sentir suficiente motivación a participar, en su mayoría lo hacen de manera obligada y en contra de su voluntad; esto conlleva a que no adquieran hábitos que vayan en beneficio de la salud y bienestar integral y aumente el sedentarismo. Asimismo, se corre el riesgo de adquirir enfermedades en un futuro cercano, se incrementan los casos de obesidad y trae repercusiones en la calidad de vida.

Todo lo que se ha venido exponiendo a lo largo del discurso escrito deja en evidencia la importancia de la investigación, y se espera poder generar constructos teóricos sobre la educación física en el contexto actual desde los aspectos curriculares y la incidencia de los factores sociales en el proceso de aprendizaje; en tal sentido se

formulan las siguientes interrogantes: ¿Cuáles son las perspectivas que poseen los docentes sobre la participación activa de los estudiantes adolescentes en la educación física en el contexto actual desde la incidencia de los factores sociales.?¿Cuál es la incidencia de los factores sociales en la participación activa de los estudiantes dentro del proceso de enseñanza de la educación física en la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta? y ¿Cuál teoría se pueden generar sobre la participación activa de los estudiantes adolescentes en la educación física de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta.?

Objetivos de la Investigación

General

Generar un constructo teórico centrado en la participación activa de los estudiantes adolescentes en la educación física de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta.

Específicos

Develar desde las perspectivas de los docentes la participación activa de los estudiantes adolescentes en la educación física en el contexto actual desde la incidencia de los factores sociales.

Interpretar la incidencia de los factores sociales en la participación activa de los estudiantes adolescentes en la educación física en la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta.

Teorizar sobre en la participación activa de los estudiantes adolescentes en la educación física de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta.

Justificación e Importancia de la Investigación

La educación física ha estado vinculada al desarrollo de habilidades y de capacidades físicas propias del ser humano que contribuyan a la formación integral como persona, abarcando aspectos cognitivos y sociales además de los físicos, así como también a la adquisición y consolidación de hábitos saludables que perduren a lo largo de su existencia; es por ello, que dicha área de aprendizaje se fundamenta en el movimiento y en actividades debidamente planificadas para el logro de sus objetivos preestablecidos que se direccionan al bienestar de cada uno de los estudiantes de acuerdo al nivel educativo en que se encuentre.

En tal sentido, reconociendo los múltiples beneficios implícitos en lo que representa la educación física para el individuo como ser humano, se aborda una investigación que sin duda alguna resalta en su importancia al observar una realidad preocupante en un contexto actual en donde al parecer el educando ha asumido nuevos intereses, nuevas expectativas y ha encontrado motivación en actividades que lo han separado del movimiento y por ende de la práctica de actividades físicas, todo esto obliga a dar una mirada al proceso de enseñanza y aprendizaje de la educación física desde sus tradicionales aspectos curriculares en vinculación con los factores sociales que de una manera u otra vienen incidiendo actualmente de una manera significativa en los propósitos que se persiguen a través de dicha área de aprendizaje.

Desde una perspectiva teórica, la investigación asume una justificación importante producto de la revisión teórica que se dio en cada fase del presente estudio, donde fue necesario trasladarse a los postulados y lineamientos epistémicos de la educación física como área inserta en el sistema educativo desde sus inicios y hacer un recorrido hacia la tendencia contemporánea con ubicación en la actualidad; dicho recorrido teórico obligó al investigador a escudriñar importantes fuentes primarias y secundarias tanto bibliográficas como electrónicas, así como también acudir a investigaciones previas sobre el objeto de estudio, teniendo claro que para generar conocimiento con base en lo científico, debe partir de conocimientos previos que permitan guiar al investigador por buen camino; en tal sentido, se abordaron teorías base como la del Habitus de Pierre

Bordeoux, y de la Autodeterminación de Decy y Ryan, dejando un piso epistemológico de significancia.

Por consiguiente, fue necesario indagar teóricamente los aspectos curriculares y conceptuales sobre el área de educación física, deporte y recreación en Colombia, y generar procesos reflexivos sobre su aplicabilidad y productividad en los contextos actuales en donde existen factores sociales que interfieren o inciden en las prácticas pedagógicas del área en vinculación con los intereses y motivaciones del estudiante adolescente, dejando un aporte teórico de importancia para futuras investigaciones que traten sobre el mismo objeto de estudio; resaltando los interesantes hallazgos obtenidos.

En efecto, se destaca desde los aspectos teóricos que surgieron al final de la investigación, como en el contexto social contemporáneo, diversos factores como los cambios en los estilos de vida, el incremento del sedentarismo y la influencia de las tecnologías inciden de manera significativa en la participación activa de los estudiantes adolescentes en actividades físicas, representando un desafío relevante para el área de educación física, la cual, a través de prácticas pedagógicas pertinentes y contextualizadas, debe asumir un rol protagónico en la promoción de alternativas que despierten el interés y la motivación hacia la actividad física.

En este sentido, resulta fundamental fomentar en los estudiantes una conciencia crítica sobre la importancia del movimiento corporal constante como elemento esencial para el mantenimiento de la salud física y mental. De esta manera, la educación física no solo contribuye al desarrollo integral del individuo en el presente, sino que también sienta las bases para la adopción de estilos de vida saludables a largo plazo, favoreciendo una mejor calidad de vida tanto en el ámbito personal como soci

En cuanto al aspecto metodológico, la investigación asume un enfoque cualitativo amparado en el paradigma interpretativo bajo un método de la teoría fundamentada siguiendo los pasos con rigurosidad propuestos por Strauss y Corbin, lo que implica que los conocimientos y teorías que se pretenden generar a través de la investigación, deben surgir de la información recabada desde el mismo contexto y de las unidades de análisis seleccionadas; por consiguiente, la utilización de las diversas técnicas e instrumentos a utilizar para recabar la información van a permitir no solo nutrir de datos el estudio investigativo para su respectivo proceso de análisis e interpretación que conduzcan hacia

los hallazgos, sino que también van a servir de sustento epistemológico y metodológico para futuras investigación que traten sobre el mismo objeto de estudio dejando un interesante antecedente digno a considerar.

Desde un ámbito práctico, la investigación se justifica por los múltiples beneficios que podría generar en especial al proceso de enseñanza y aprendizaje de la educación física en donde se precisa de un profundo análisis y comprensión de la realidad actual para poder llevar a cabo los ajustes necesarios que permitan encaminar nuevamente a dicha área a la consolidación de sus objetivos; en tal sentido, las prácticas pedagógicas ameritan de su revisión y adaptación a las necesidades actuales de los estudiantes sin obviar su principal objetivo que está orientado hacia la formación integral del individuo. Esta situación permitirá a los docentes tanto especialistas como de aula, tomar conciencia de la incidencia de los factores sociales en el proceso de aprendizaje de sus estudiantes.

Es de resaltar que el docente de educación física de la actualidad, se debe destacar por contar con una acertada práctica pedagógica compuesta de elementos conceptuales, didácticos y procedimentales orientados a generar en sus estudiantes experiencias significativas, asumiendo el reto de un proceso de enseñanza y aprendizaje de una educación física eficaz que conlleve al logro de los objetivos propuestos, asumiendo la innovación, la creatividad, la motivación entre los aspectos a considerar en nuevas formas de intervención pedagógica.

Por otra parte, los estudiantes de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, desde el área de educación física podrán recibir sesiones de clase ajustadas a sus intereses y motivaciones que les permita acceder a aprendizajes significativos no solo para el momento sino para la vida, en donde cada uno de ellos comprenda la importancia de la práctica de la actividad física para su sano desarrollo y desenvolvimiento a futuro, además de adquirir hábitos que conduzcan al mantenimiento tanto de la salud física como mental, así como también a la prevención de enfermedades y de malos hábitos que atenten hacia la persona.

Se puede agregar en este apartado en donde se justifica la presente investigación, que desde una perspectiva netamente pedagógica, que otras instituciones educativas también podrán obtener beneficios ya que podrán contar con una base que permita

consolidar las practicas pedagógicas de sus docentes del área de educación física; aceptando que la intervención de tales instituciones resulta fundamental para los innovadores procesos educativos con pertinencia en las necesidades de la sociedad actual, la cual demanda de transformaciones inmediatas que involucre a sus actores y en donde se comprenda que la actividad física sigue siendo vital para la acertada formación integral del ser humano.

Finalmente, la investigación que se asume, pasará a formar parte del Núcleo Educación en Movimiento, ya que estará oficialmente inscrita en la Línea de Investigación Pedagogía Motriz y Ciencias Aplicadas a la Actividad Física, perteneciente al Instituto Pedagógico Rural Gervasio Rubio, de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador con sede en Venezuela; desde allí, contribuirá no solo a aumentar los trabajos que allí reposan, sino que se espera favorecer el conocimiento científico sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje de la educación física.

SECCIÓN II

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

Antecedentes

Antecedentes internacionales

En el contexto internacional, se destaca la tesis doctoral elaborada por Nicolosi (2023); investigación realizada en Italia y presentada ante la Universidad de Córdoba, Facultad de Ciencias de la Educación, teniendo como título “La práctica de las actividades físicas y deportivas entre los adolescentes: desde la motivación a la construcción de un estilo de vida activo y saludable”, estudio que parte de la necesidad del autor de indagar sobre los factores que motivan a la práctica de actividad física y poder comprender la indiferencia de los adolescentes a la participación de tan importante actividad para su calidad de vida; en tal sentido se propuso como propósito analizar las relaciones entre procesos motivacionales, el auto concepto físico y la práctica de actividad física en los adolescentes italianos, de la zona central de la región de Sicilia.

En cuanto a la metodología, la investigación se dividió en tres estudios fundamentales en donde el primero de ellos bajo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, asumió una muestra representativa de estudiantes adolescentes estudiantes de secundaria de la región de Sicilia zona central, a quienes se les aplicó un cuestionario con la intención de determinar la motivación hacia la práctica de actividades físicas y deportivas; asimismo, en un segundo estudio, se pretendió comprobar la percepción del auto concepto físico de los adolescentes y del perfil de importancia percibida; y un tercer estudio orientado al análisis del contexto a través de la percepción de los adolescentes sobre el clima motivacional en las clases de educación física.

Dicha investigación arrojó interesantes resultados en donde se destaca la falta de motivación hacia la participación en actividades físicas, en donde las razones expresadas por los estudiantes encuestados fue la experimentación de nuevas actividades y la aparición de nuevos intereses, además de cambio de prioridades con

respecto a la etapa infantil anterior. También se evidenció un mayor porcentaje de desmotivación para la práctica de actividades físicas en el género femenino, esgrimiendo que desde las clases de educación física el educador valora en términos de evaluación los aspectos relacionados con la competencia y la importancia de la victoria en donde las chicas quedan en desventajas ante los varones. Es de agregar, que el estudio recomienda a los profesores de educación física presentar diversidad de alternativas de actividades físicas a sus estudiantes para que sean ellos que las elijan de acuerdo a sus intereses

Se puede evidenciar claramente la relación del estudio presentado con la investigación en curso, ya que aborda un objeto de estudio con características similares, en donde se analizan los factores que inciden en los estudiantes adolescentes para su participación en actividades físicas y en donde resulta fundamental la motivación que adquieren desde las clases de educación física bajo la guía del profesor.

Seguidamente, se presenta como antecedente a Pedreros (2022), quien realizó una tesis doctoral presentada para la Universidad de Murcia, España, la cual tiene como título “Análisis de la Educación Física en la región de Murcia desde la perspectiva psicosocial del alumno”, investigación cuyo objetivo general fue: Conocer la valoración y actitud que los alumnos de enseñanza primaria y secundaria obligatoria de los centros públicos de la Región de Murcia poseen sobre la asignatura de Educación Física con relación a la dificultad de la asignatura, utilidad de lo aprendido, diversión en la práctica, participación, gusto por la asignatura, aceptación de más horas de clase y consideración respecto a otras materias. Investigación que surgió de la inquietud de valorar la incidencia de la educación física en la cultura corpórea en término de sus beneficios para la salud.

En cuanto a la metodología empleada, se asumió una investigación descriptiva bajo un enfoque cuantitativo en donde la muestra del estudio estuvo conformada por estudiantes de educación primaria y de educación secundaria de la región de Murcia, la cual fue seleccionada de manera aleatoria y a quienes se les aplicó un cuestionario estructurado en cuatro bloques y atendiendo a los objetivos de la investigación. La información recolectada a través del instrumento fue sometida a un tratamiento bajo la estadística descriptiva para su respectivo análisis que conllevó a generar los resultados,

dichos análisis se sustentaron en lo descriptivo y correlacional en atención a las variables del estudio.

Entre los resultados de la investigación se destaca que los estudiantes perciben al profesor de Educación Física como una persona preparada e interesada por la materia, con claridad expositiva, que estimula a los alumnos, da opción a la participación, agregando, que cuando las clases de Educación Física resultan atractivas existe una asociación directa con una mayor valoración de la asignatura y práctica fuera del recinto escolar, lo que motiva a la participación activa dentro y fuera del recinto escolar, lo que aumenta la valoración que los estudiantes poseen sobre la asignatura.

Es evidente que la vinculación del antecedente planteado con la investigación, la cual radica en la importancia del área de educación física en la motivación que desde sus espacios transmite a los estudiantes a la participación activa, y en donde el docente es un protagonista principal para que esto ocurra, y es a través de las practicas pedagógicas con estrategias divertidas que logra captar el interés y mayor participación de los estudiantes, no solo durante las clases sino también fuera de ellas.

Por otra parte, Minguez (2020), desarrollo una tesis doctoral la cual fue presentada en la Universidad de Burgos, España y que llevó como título “La influencia del profesor de Educación Física en la motivación hacia la práctica de ejercicio físico y promoción de hábitos de vida saludables y dieta mediterránea durante la adolescencia”: estudio que parte de la preocupación del investigador por los efectos que trae consigo la carencia de practicar actividades físicas de manera regular, aunado a las dietas poco saludables que han caracterizado a los adolescentes en los últimos tiempos; es por ello que la tesis tuvo como objetivo analizar la relación que existe entre el rol del profesor en las clases de educación física, respecto a las dimensiones de un entorno estructurado en la enseñanza de la educación física, las necesidades psicológicas básicas y la motivación autónoma del estudiante como factores determinantes de las conductas que adoptan los adolescentes en relación con los hábitos alimenticios y la práctica de actividades físicas.

La metodología asumida se fundamentó en una investigación de enfoque mixto en la cual se contó con la participación de estudiantes con edades comprendidas entre los 13 y 19 años de educación secundaria pertenecientes a centros educativos de las

provincias de Burgos y de Almería, a quienes se les aplicaron diversos instrumentos para recabar datos, entre los cuales se destaca la encuesta de la salud escolar global de los estudiantes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para determinar la participación en actividades físicas; asimismo, cuestionarios estructurados para determinar aspectos como la resiliencia en educación física, la motivación, satisfacción de necesidades y desarrollo cognitivo. Los resultados fueron analizados a través de procedimientos cuantitativos y cualitativos.

La investigación arrojó resultados interesantes entre los que se encuentran los siguientes: los estudiantes adolescentes sienten motivación hacia la práctica de la actividad física y hacia la adquisición de hábitos alimenticios siempre y cuando desde las clases de educación física se estimulen los conocimientos teóricos y físicos a través de métodos integrales en donde la influencia del profesor resulta determinante; asimismo, se evidenció que el profesor desde las clases de educación física influye en el desarrollo emocional, psicológico y social de los estudiantes, repercutiendo en las decisiones que toman dichos estudiantes en relación a los hábitos alimenticios, la práctica regular de actividades físicas y comportamientos que promueven la salud. Quedo demostrado a través de la investigación la importancia del contexto de la clase de educación física para lograr adoptar hábitos de estilos de vida saludables.

Finalmente se puede percibir la vinculación del antecedente con la investigación que se lleva en curso, al resaltar el papel fundamental del docente dentro de las clases de educación física para promover hábitos de vida saludables, la incorporación a la práctica regular de actividades físicas por parte de estudiantes adolescentes y al desarrollo integral de los mismos.

Antecedentes nacionales

En el contexto nacional, se destaca la tesis doctoral de Guzmán (2024), titulada: Aproximación conceptual de la Educación Física colombiana: una revisión bibliográfica inicial, presentada ante el Doctorado en Ciencias de la Educación de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. El objetivo general fue establecer una aproximación conceptual teórica y del estado de la cuestión relacionado con la Educación Física en Colombia a partir del desarrollo de una revisión bibliográfica inicial

orientada a la sistematización de información, en donde se busco revisar la divergencia que se demarca entre los postulados del área y la acción desde las practicas pedagógicas en la actualidad.

Metodológicamente la investigación asumió un enfoque cualitativo, bajo el paradigma interpretativo y el método de la teoría fundamentada con el apoyo del método historiográfico, combinados con los elementos procedimentales de la investigación descriptiva y el enfoque histórico hermenéutico como la orientación precisa de la naturaleza del estudio, lo cual conllevó a la recolección y análisis de la información a través de la revisión de los documentos bibliográficos seleccionados según los campos de la matriz de sistematización bibliográfica. Estos permitieron consolidar la información referente a los temas de estudio y la condición aportante de cada uno a la investigación.

Se pudo concluir que se consolidó la aproximación conceptual referente a la Educación Física en la escuela colombiana según los aspectos políticos, pedagógicos y sociales que a la postre aportaron a la identificación de tres categorías de análisis para el desarrollo del problema planteado, identificando un acercamiento a la consideración estructural educativa y referente a los modelos sociales que fueron desarrollados a lo largo del tiempo. De forma holística, se destaca el aprendizaje que ha tenido el ser humano a pesar de los aciertos y desaciertos necesarios para generar la evolución de la profesión docente, de la Educación Física, de la sociedad del conocimiento y, por supuesto, de la política y las políticas educativas.

En cuanto a la vinculación del antecedente con la investigación, se destaca la importancia de la revisión documental sobre el área de educación física y poder conocer los aspectos curriculares que se han establecido a lo largo de la historia en el sistema educativo colombiano y su incidencia en el proceso de enseñanza del estudiante, y poder determinar sus aciertos y desaciertos, así como también la incidencia de los factores sociales en el proceso educativo del área.

Asimismo, Sierra (2021), elaboró una investigación en Bogotá para la Universidad Santo Tomas a la cual colocó el título “El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable”, en donde se propuso como objetivo general determinar cómo los componentes del currículo del área de Educación Física, promueven los hábitos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Saludcoop Sur IED, partiendo

de la premisa de que las instituciones educativas a través del currículo del área de educación física debe contribuir a mitigar los fenómenos de sobre peso, obesidad, los vicios y el sedentarismo en los estudiantes en procura de una vida saludable.

La ruta metodológica asumida en la investigación se fundamentó en un enfoque paradigmático cualitativo desde una mirada hermenéutica bajo una metodología sustentada en el análisis de contenidos, específicamente, con procesos de revisión y análisis documental sobre el objeto de estudio, específicamente abordando seis documentos curriculares sometidos a la revisión y análisis, generando una organización de la información en categorías para su contrastación y triangulación respectiva que conllevaron a los resultados.

Los resultados de la investigación giraron en torno a la preocupación contextual del área de educación física en tiempos actuales y su vinculación ante los aumentos considerados de nuevas enfermedades en niños, niñas y adolescentes escolares, que se asocian a las características de los estilos de vida; considerando que la educación física debe ser una herramienta generadora de hábitos de vida saludable, sin embargo, no se ha asumido con celeridad tal premisa por las organizaciones pertinentes. Se evidencio también, que en los documentos analizados queda clara la necesidad de implementar estrategias desde el currículo conducentes a la promoción de hábitos de vida saludables desde la educación física y prevenir enfermedades en los estudiantes; lo que indica que el compromiso a asumir debe ser serio y responsable por parte de todos.

En tal sentido, el antecedente abordado se vincula estrechamente con la investigación al tratar sobre la importancia del currículo del área de educación física en la promoción de hábitos de vida saludables en los estudiantes; situación preocupante en el contexto actual ante el incremento de enfermedades propias de los estilos de vida que se han venido implementando a raíz de las transformaciones sociales propias del siglo XXI.

Ortiz (2020), elaboró una investigación en Bogotá, Colombia, la cual tuvo como título “El currículum del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable en escolares del distrito capital: caso Colegio Ciudad de Bogotá”, dicho estudio se propuso como objetivo determinar si los componentes del currículo para el

área de Educación Física, promueven los hábitos de vida saludable en los escolares del Distrito Capital; para ello, fue necesario identificar los documentos curriculares que fundamentan el área de educación física a nivel internacional, nacional y distrital, y realizar un análisis de la conceptualización de dicha área desde los normativos, lineamientos, entre otros documentos.

Metodológicamente, la investigación asumió un enfoque paradigmático cualitativo, en donde fue necesario el proceso de análisis para lograr la comprensión del objeto de estudio desde los constructos y elementos plasmados en la documentación curricular que sustenta al área de educación física, atendiendo no solo lo institucional sino también los postulados internacionales y nacionales en referencia a dicha área; es por ello que se le dio una perspectiva desde lo hermenéutico para facilitar el respectivo análisis de contenidos y lograr la vinculación o relación existente entre el estilo de vida con énfasis en la salud de los educandos con las propuestas emanadas desde el currículo de la educación física.

La investigación resalta entre los hallazgos que no se evidencia con claridad los componentes curriculares del área de educación física que puedan promover estilos o hábitos saludables en los estudiantes de la institución educativa en donde se desarrolló el estudio; asimismo, no se identificaron con claridad los elementos conceptuales o referenciales que puedan sustentar las prácticas pedagógicas de los docentes con fines precisos hacia la consolidación de hábitos saludables en los educandos; sin embargo, se pudo determinar que existen documentación curricular en donde se señala a la educación física como el área direccionada a inculcar estilos de vida saludables, pero solo como referente teórico y sin señalar la ruta para lograrlo.

La investigación que se presenta como antecedente posee una clara vinculación con el estudio emprendido, ya que aborda como objeto de estudio los aspectos curriculares del área de educación física relacionados con los hábitos de vida saludable de los individuos, reconociendo que dicha área debe desde sus prácticas pedagógicas promocionar la participación en actividades físicas para mantener un aceptable nivel de calidad de vida, siendo necesario la alfabetización física de cada persona que los lleve a comprender la vital importancia de ello.

Bases Teóricas o referenciales

Recorrido diacrónico de la educación física

El ser humano desde sus orígenes han dependido de la actividad física para su supervivencia tanto individual como grupal, basta con dar una mirada a las acciones del hombre primitivo quien dependía de la caza, la pesca y la recolección de frutos del medio natural para garantizar la alimentación, además, dependía de su resistencia física para defenderse ante las amenazas del mismo entorno que lo obligaba a emprender largas caminatas, a correr, a trepar, a lanzar, a luchar, entre otros movimientos que eran vitales y que exigían de aceptable condición o estado físico. Desde allí, la actividad física ha venido evolucionando de manera significativa a través de los siglos a medida de las transformaciones sociales que se dan en cada momento histórico, otorgándole a dicha actividad física el elemento pedagógico que condujo a lo que se conoce como educación física.

Es de resaltar, que en la antigua Grecia, según Vázquez (1998), se concibió un ideal pedagógico orientado a la búsqueda de un hombre superior en donde se consideraba la educación integral en lo físico y en lo espiritual a través de la música y la gimnasia, esta última se entendía como la educación física de dicho momento histórico, la cual apuntaba sus propósitos hacia el embellecimiento y fortalecimiento del cuerpo; además, se ocupaba de una preparación atlética con el objetivo de adiestrar a los posibles militares para el combate en tiempos de guerra. En relación a esta época, Vázquez (1998), señala;

Esta sociedad dinámica y progresista reconocía la importancia de educar al individuo como un todo. La sociedad griega antigua concentró sus esfuerzos en el desarrollo del intelecto, así como en la perfección y logro físico. La civilización griega alcanzó su apogeo en las áreas del gobierno, literatura, arte, arquitectura, filosofía y gimnasia (Lo que conocemos como educación física o el equivalente a ejercicio). Definitivamente la educación física y los deportes alcanzaron su "edad de oro" durante la civilización de la Grecia Antigua. (p. 43)

En la época del renacimiento (siglo XVI), la actividad física paso a ser relevante y primordial por encima de lo religioso y espiritual propio de la época anterior; es allí en donde se contempla el ejercicio físico y las actividades deportivas como aspectos pedagógicos que se debían incluir en el sistema educativo del momento, sentando las

bases a una pedagogía centrada en el niño y tomando en consideración sus características particulares como educando, el cual, según Restrepo (2009) se proponían actividades como las carreras pedestres, la esgrima, la equitación, los juegos con pelota, los saltos, entre otras, que el estudiante debería practicar en su tiempo considerado como libre; actividades que pretendían reafirmar la personalidad; agregando además:

En el renacimiento, se comienza a darle de nuevo la importancia que tenía el ejercicio como medio terapéutico como juego en el ámbito educativo. Esta época representa el período en la historia entre la edad medieval y el comienzo de los tiempos modernos. (p. 83)

Lo mencionado en el párrafo anterior, ya daba señales que los planteamientos pedagógicos de la educación física concebían al ejercicio físico no como un fin sino como un medio para lograr la educación, premisa que se considera en la actualidad, agregando un carácter lúdico e integral en la formación del educando. Desde este momento la educación física acompaña al proceso de desarrollo social al ser considerada, según Vázquez (1998) como parte importante dentro de todo proyecto pedagógico y toda experiencia educativa.

Seguidamente a la época renacentista, la educación física siguió evolucionando especialmente en el continente europeo surgiendo significativos aportes y reformas que permitieron consolidar institucionalmente la escuela como modelo en donde el área de la educación física se direccionó a funcionar dentro de un currículo que buscaba la formación integral del estudiante sin ningún tipo de discriminación, esto logro la integración de dicha área en el currículo general de la escuela y por ende, en cada uno de los programas de enseñanza de manera paulatina a nivel mundial; sin embargo, es de resaltar que se considera a Alemania como pionera de estos aportes gracias al educador Johann Basedow (1723 a 1790) como el precursor.

En este orden de ideas, cabe mencionar que al llegar el siglo XX, la educación física sigue siendo influenciada por las transformaciones que se dan en el ámbito social, económico, político y culturales obligando a las adaptaciones de carácter curricular en la educación física, incidiendo en las practicas pedagógicas ajustadas a cada nivel educativo, buscando el desarrollo de competencias integral en los estudiantes en donde lo físico, cognitivo y social se deben fortalecer en los diferentes niveles del sistema educativo.

En este recorrido diacrónico, es importante señalar que en Colombia se ha contemplado la importancia del estudio de la dimensión física, creando programas de índole académico en los diferentes niveles que ofrece el sistema educativo; es así que a mediados del siglo XX se implementa la gimnasia en las instituciones públicas como obligatoria, dicha actividad tuvo su influencia europea y al poco tiempo y luego de la necesidad de capacitación de personal especializado fue dando sus frutos, organizando las denominadas revistas gimnásticas las cuales eran presentadas en diferentes eventos a lo largo del país.

Es en el año 1928, por decreto número 710 cuando se fija el primer pensum de Educación Física en Colombia: Ejercicios de gimnasia corporal, ejercicios de gimnasia con aparatos, deportes, juegos, ejercicios de correr y saltar, paseos, ejercicios de equilibrio, banco sueco y Natación. En el año 1933 la educación física en Colombia es reglamentada por el gobierno nacional mediante el decreto número 1734, para ser impuesta y darle el carácter de obligatoria en las diferentes instituciones educativas que impartan la educación primaria, secundaria y universitaria; Sin embargo, León (2000) asevera lo siguiente:

Sólo hasta 1936 el gobierno Nacional acoge la idea de la Comisión y es entonces cuando se contrata al profesor Chileno Candelario Sepúlveda Lafuente, para que, en su calidad de director técnico del Ministerio de Educación Nacional, organizará y fomentará la Educación Física en el País. (s.p)

A partir de allí, surgen instituciones, como, por ejemplo, se crea el Instituto Nacional de Educación Física, institución caracterizada por darle a la actividad física el carácter científico y especializado en la corporalidad; sin embargo, dicha institución fue clausurada en el año 1942, dando paso a otras instituciones, según Contecha (1999), como la Asociación Colombiana de Profesores de Educación Física y luego la Escuela Nacional de Educación Física y la Universidad Pedagógica Nacional. Estas instituciones se mencionan porque promueven la necesidad de formar a profesionales en educación física, por ello, en la actualidad, existen a lo largo del territorio nacional diversas casas de estudios superiores que ofrecen sus programas de formación en educación física.

Luego de las consideraciones anteriores, se pudo evidenciar la trayectoria de la educación física hasta la actualidad, resaltando la importancia de esta área para el ser humano; sin embargo, esas transformaciones sociales siguen influenciando el correcto

desarrollo de la educación física lo cual obliga a replantear las practicas pedagógicas ante las necesidades e intereses de los educandos de hoy en día.

En atención a lo anterior, la educación física debe retomar su importancia en la formación integral del ser humano, siendo necesario duplicar esfuerzos para que tanto los docentes como los estudiantes de la mano del sistema educativo puedan comprender la realidad actual que repercute en la calidad de vida de las personas que están siendo influenciadas por los factores sociales propio de la actualidad conducentes a menor movimiento y a riesgos en la salud producto de los hábitos que se han venido tomando. Por consiguiente, este recorrido diacrónico deja en evidencia que la educación física se ha mantenido de generación en generación como una formación integral, en donde el cuerpo humano en toda su dimensión es el beneficiado.

Teorías que respaldan la investigación

Teoría de la autodeterminación

El ser humano inclina sus intereses y motivaciones hacia los aspectos que generan su bienestar, de allí el sentido y significado de sus acciones; sin embargo, dichos intereses no solo radican en solventar sus necesidades consideradas como básicas que le conllevan a un estilo de vida acorde a lo que se espera, sino que además, el individuo posee necesidades innatas desde lo psicológico que le permitan sentir esa autonomía que rige su personalidad, sentir esa capacidad de desenvolvimiento eficaz dentro de su entorno y establecer optimas relaciones interpersonales a lo largo de su existencia; lo anterior se refleja en un bienestar para la persona que los motiva a seguir creciendo y prosperando. Lo anteriormente señalado viene a constituir lo que plantea la Teoría de la Autodeterminación propuesta por Deci y Ryan, en donde se destaca la motivación intrínseca del comportamiento humano; Decy y Ryan (2000) señalan:

La TAD es un enfoque hacia la motivación humana y la personalidad que usa métodos empíricos tradicionales mientras emplea una metateoría organísmica que enfatiza la importancia de la evolución de los recursos humanos internos para el desarrollo de la personalidad y la autorregulación de la conducta. (p. 2)

Lo anterior deja entrever que la autodeterminación se ve reflejada en la motivación que posee la persona en sus acciones y comportamientos, sobre todo la motivación

interna o intrínseca, es decir, aquella motivación que produce satisfacción y bienestar desde lo interno del ser humano, en donde se siente bien por el solo hecho de realizar alguna actividad en específico; de allí surge la necesidad de que desde las clases de educación física se pueda lograr esa motivación e interés en los estudiantes que los conlleven a una participación libre y espontánea en actividades físicas, logrando comprender lo fundamental de dicha práctica para su bienestar tanto físico como mental.

Asimismo, es oportuno vincular a la teoría de la autodeterminación con la práctica de actividad física como una necesidad que se orienta al bienestar del individuo, en donde no solo logra mantener un estilo de vida saludable, sino que también le permite experimentar la autonomía, la competencia y las relaciones personales, satisfaciendo esas necesidades innatas desde lo psicológico, esto repercute en un mejor desenvolvimiento dentro de sus contextos y un crecimiento personal en términos óptimos. En efecto, la educación física debe buscar en todo momento lograr y mantener la motivación interna de los jóvenes estudiantes, de allí la importancia de generar y facilitar prácticas pedagógicas atractivas, innovadoras, con carácter lúdico, que llamen la atención y capten el interés de cada uno de los participantes; en relación a la motivación, Deci y Ryan (2000) sostienen lo siguiente:

La motivación es altamente valorada debido a sus consecuencias: la motivación produce. Este es por lo tanto un concepto prominente para aquellas personas en roles tales como el de dirigente, maestro, líder religioso, coach, proveedor de cuidados de salud, y padres, que implican el movilizar a otros para actuar. (p. 2)

En atención a lo citado, se destaca el rol del docente como facilitador de experiencias, proveedor de alternativas, líder indiscutible y modelo a seguir, que permita la actuación de sus estudiantes de manera autónoma, sin ningún tipo de presión en donde se participe por obligación o imposición, en donde el estudiante se sienta libre de actuar y sobretodo motivado, esto conlleva a lograr la satisfacción en el momento de ejecutar alguna actividad propuesta, pero también a captar el interés por seguir participando de manera activa en actividades físicas, favoreciendo ese desarrollo integral que se espera desde el área de educación física, recreación y deporte.

La teoría del Habitus de Pierre Bourdieu en la educación física

La teoría de Bourdieu se sustenta en la interiorización en los individuos de las estructuras sociales, en donde se establecen esquemas de percepciones, pensamientos y acciones que perduran en el tiempo y sirven de guía a las prácticas y aficiones en plena libertad atendiendo a su posición social determinada, resaltando a lo que denominó el “habitus” como una disposición incorporada que posee la persona y que influye de manera significativa en sus acciones; es decir el habitus según Bourdieu, predispone al individuo a valorar y actuar de cierta manera de acuerdo a las experiencias previas y el entorno social de desenvolvimiento, adquiriendo internamente esquemas mentales y corporales que determinan su modo de ser y hacer; al respecto, Mariscal (2013), sostiene que “el habitus indica el modo en que el cuerpo se relaciona con la situación en la que está inscripto. Se trata de un sistema de disposiciones transponibles y transferibles” (p. 10).

En tal sentido, esta teoría del habitus, propuesta por Bourdieu posee una vinculación estrecha con el área de educación física y con la práctica de actividades físicas, ya que las disposiciones corporales y apegos hacia las actividades que implique movimiento como los deportes, el habitus hace que la persona interiorice desde su entorno social el gusto hacia ello; es decir se realiza porque gusta. Un ejemplo claro de lo planteado es cuando un niño o adolescente proviene de familias que han estado vinculadas a la práctica deportiva, estos jóvenes poseen ciertas ventajas que los diferencian de los demás al adquirir actitudes desde su seno familiar hacia la practicas de alguna disciplina en particular, demostrando con ello lo que asume Bourdieu con respecto al habitus en donde se da una imposición de valores legítimos dependiendo de su entorno social. Bourdieu (2007), afirma:

Las categorías de percepción del mundo social son, en lo esencial, el producto de la incorporación de las estructuras objetivas del espacio social. Sin duda los agentes tienen una captación activa del mundo. Sin duda construyen su visión del mundo. Pero esta construcción opera bajo coacciones estructurales (p. 133)

Por consiguiente, desde el área de educación física, el docente y estudiantes pueden surgir como agentes influyentes en la disposición a la práctica de actividades físicas, ya que las experiencias previas y el entorno social moldean un sentido o significado hacia la práctica de actividades físicas, o hacia algún deporte en particular;

es decir, la educación física debe transmitir una cultura hacia lo corporal, en donde el estudiante pueda interiorizar experiencias y lo predisponga a actuar de cierta manera en donde demuestre el valor y disfrute a lo que hace, entendiendo que la conducta humana se ve profundamente influenciada por patrones repetitivos que, con el tiempo, se automatizan.

Lo anteriormente planteado, deja en evidencia que la práctica de la actividad física no puede entenderse únicamente como una decisión individual basada en la voluntad o la motivación personal. Por el contrario, está profundamente condicionada por factores sociales, culturales y simbólicos que influyen en la manera en que los individuos perciben su cuerpo, el movimiento y el cuidado de la salud. En este contexto, la teoría del hábitus, desarrollada por Pierre Bourdieu, conlleva a analizar cómo las prácticas corporales, están socialmente estructuradas.

El hábitus puede definirse como un sistema de disposiciones duraderas y transferibles que los individuos adquieren a lo largo de su proceso de socialización. Estas disposiciones orientan la forma de pensar, sentir y actuar sin necesidad de una reflexión consciente permanente. En relación con la actividad física, el hábitus influye en la manera en que las personas conciben el deporte, el esfuerzo corporal y el uso del tiempo libre. Así, lo que para algunos resulta una práctica cotidiana y natural, para otros puede parecer innecesario, inaccesible o incluso ajeno a su identidad social.

Desde esta perspectiva, la práctica de la actividad física se encuentra estrechamente vinculada al origen social y al capital cultural de los individuos. Bourdieu señala que los gustos, incluidos los gustos deportivos, no son neutros, sino que reflejan la posición que las personas ocupan en la estructura social. Por ejemplo, ciertos deportes o actividades físicas suelen asociarse a clases sociales específicas, lo que contribuye a reproducir desigualdades simbólicas. Mientras algunos grupos sociales tienden a valorar actividades orientadas al rendimiento, la estética corporal o la salud preventiva, otros priorizan prácticas físicas vinculadas al trabajo, la funcionalidad o la recreación espontánea. Rosales (2017), al respecto, señala:

El imaginario de la salud aplicado al ejercicio físico y a las prácticas deportivas revela la arbitraria imposición de los esquemas representativos de una clase o grupo social, sobre todo, en la medida en que puede visualizarse una tendencia hacia los usos del cuerpo y hacia los valores de las clases o fracciones de clases dominantes que, a menudo, no guarda relación con los condicionantes económicos de la práctica (p. 21)

Es evidente entonces que en el ámbito de la actividad física, y desde la teoría del hábitus, se puede comprender el por qué muchas personas encuentran difícil iniciar un programa de ejercicios, pero también por qué quienes logran sostenerlo en el tiempo lo realizan con menor esfuerzo psicológico. Al comienzo, la práctica requiere motivación, disciplina y control consciente; sin embargo, a medida que se repite, el comportamiento se automatiza, disminuyendo la resistencia interna y aumentando la probabilidad de mantenimiento. De este modo, el ejercicio deja de percibirse como una obligación externa y pasa a formar parte del estilo de vida del individuo.

DE acuerdo a las consideraciones planteadas, se concluye que, la teoría del hábitus de Bourdieu aporta una visión crítica y profunda sobre la práctica de la actividad física, al demostrar que esta no es una conducta puramente individual, sino una práctica socialmente condicionada. Comprender el ejercicio físico desde esta perspectiva permite identificar las desigualdades estructurales que influyen en el acceso, la valoración y la continuidad de la actividad física. De este modo, fomentar una cultura corporal más inclusiva requiere no solo incentivar el movimiento, sino también transformar las condiciones sociales que moldean el hábitus de los individuos.

Teoría de la actividad física en el valor del espíritu humano

La actividad física ha sido tradicionalmente asociada al cuidado del cuerpo y a la prevención de enfermedades. Sin embargo, desde una perspectiva humanista y filosófica, su alcance trasciende lo meramente biológico para convertirse en un elemento central en la formación del espíritu humano. El movimiento corporal no solo fortalece músculos y sistemas orgánicos, sino que actúa como un medio de expresión, autoconocimiento y construcción de valores. En este sentido, la actividad física se configura como una práctica integral que influye en el desarrollo ético, emocional y espiritual del individuo. El presente ensayo tiene como objetivo analizar la actividad física como un componente esencial en la formación del espíritu humano, destacando su papel en la construcción del carácter, la identidad y el sentido de trascendencia

La concepción del ser humano como una totalidad indivisible ha sido abordada desde la filosofía clásica hasta las corrientes contemporáneas del pensamiento

humanista. En la Antigua Grecia, Aristóteles (en su obra *La Republica*), afirmaba que la educación del cuerpo era inseparable de la educación del alma, ya que ambas dimensiones se perfeccionan mutuamente, bajo esta visión, el movimiento corporal no es una actividad secundaria, sino una condición necesaria para la formación del carácter y la virtud; esto se fundamenta en Rojas, Pacheco y García (2022), quienes, atendiendo a las ideas Aristotélicas, resaltan:

La formación inicial del individuo debía estar consagrada al desarrollo intelectual y al cultivo del areté; los jóvenes acudían al maestro de gimnasia para que sus cuerpos sirvieran mejor a sus espíritus provistos de virtudes, pues la flaqueza física los conduciría a la cobardía. El desarrollo de aptitudes físicas servía para el desarrollo armonioso del espíritu (p. 33)

Aristóteles, sostenía que la educación física debía preceder a la intelectual, en donde los jóvenes desde niños debían ser practicantes de la gimnasia en busca de la integralidad del ser humano en donde la cultura corpórea resultaba determinante. Por su parte, Platón, según los autores antes mencionados, consideraba a la actividad física como actividades que aseguraban a libertad y la armonía de la vida humana, además planteaba, que los juegos permiten estimular y mostrar la virtud del individuo en su conjunto. Es importante recordar que Platón, tuvo participación en los juegos olímpicos, dándole gran importancia y significancia en lo cultural, educativo y ético.

En la filosofía moderna, autores como Merleau-Ponty (1993) sostienen que el cuerpo no es un objeto que poseemos, sino el medio a través del cual existimos y nos relacionamos con el mundo. De este modo, la actividad física adquiere un valor existencial, ya que permite al individuo reconocerse como un ser activo, consciente y situado en su realidad. Desde el ámbito pedagógico, la actividad física es reconocida como una herramienta fundamental para la formación de valores y actitudes. Según López (2006), el deporte y el ejercicio poseen un valor educativo intrínseco, ya que promueven la autodisciplina, el esfuerzo, la perseverancia y el respeto por las normas, estos valores no se limitan al contexto deportivo, sino que se transfieren a la vida cotidiana, fortaleciendo el espíritu humano frente a las exigencias sociales y personales.

Por consiguiente, se puede aseverar que el valor espiritual de la actividad física se hace especialmente evidente cuando el movimiento se vincula con el sentido de vida y la trascendencia personal. Frankl (2004) plantea que el ser humano encuentra plenitud cuando otorga significado a sus acciones, incluso aquellas relacionadas con el esfuerzo

corporal. En este sentido, la actividad física puede convertirse en una experiencia existencial que conecta al individuo con el presente y con su propio proyecto vital, asumiendo que el ejercicio físico consciente favorece la atención plena, la conexión con el aquí y el ahora, y el reconocimiento de los propios límites y posibilidades. Estas experiencias fortalecen la autoestima y la dignidad humana, elementos fundamentales del espíritu; además, en contextos educativos, la actividad física orientada al desarrollo integral contribuye a formar sujetos críticos, autónomos y comprometidos con su bienestar y el de la sociedad.

Es por ello que desde la educación física, se debe exigir una transformación del enfoque tradicional centrado exclusivamente en el rendimiento y la competencia. La educación física debe concebirse como un espacio pedagógico para la formación del espíritu humano, promoviendo valores como la cooperación, la inclusión y el respeto a la diversidad corporal, tal como lo plantea Según, Devís (2012), una educación física con enfoque humanista permite que los estudiantes desarrollen una relación saludable con su cuerpo, reconociéndolo como parte esencial de su identidad; de este modo, la actividad física se convierte en una herramienta educativa que contribuye a la formación integral del ser humano, fortaleciendo tanto su dimensión corporal como espiritual.

Todo lo planteado conlleva a entender a la actividad física desde una perspectiva integral, la cual constituye un pilar fundamental en la formación del espíritu humano. A través del movimiento, el individuo no solo cuida su cuerpo, sino que desarrolla valores, construye su carácter y encuentra sentido a su experiencia vital, ya que la práctica corporal consciente favorece la unidad entre cuerpo y espíritu, promoviendo una vida más plena, ética y significativa. Por ello, resulta imprescindible revalorizar la actividad física como una práctica formativa que trasciende lo biológico y se inscribe en el ámbito de lo humano y lo espiritual.

La educación física como área de enseñanza y aprendizaje

Como se pudo visualizar en el recorrido diacrónico, la educación física desde tiempos antiguos ha estado presente en la formación integral del ser humano, a través de un proceso educativo que se da en ámbitos escolares, utilizando para ello diversos métodos pedagógicos fundamentados en el movimiento, en actividades físicas, lúdicas,

recreativas y deportivas que se transmiten gracias a las practicas pedagógicas de los docentes, a través de actividades estratégicas orientadas al movimiento o acciones motrices planificadas hacia la consolidación de los objetivos que se pretenden lograr en los estudiantes, misión que se debe reconocer que no ha sido fácil por las transformaciones sociales que han incidido en los interese y motivaciones de los educandos de la actualidad.

Es importante señalar que la educación física es un área de aprendizaje dirigida a incidir a través del movimiento en el desarrollo integral del educando; es decir, en lo físico, cognitivo, emocional y social, facilitándole de una manera progresiva experiencias significativas expresadas no solo en conocimientos, sino también en contribuir en adquirir capacidades que le permitirán un efectivo desenvolvimiento al momento de ejecutar acciones motoras propias de la interacción con su entorno de una manera eficiente. Al respecto, Ramírez (1999), hace referencia a la educación física como: “Parte orgánica de la educación general, el cual constituye un proceso pedagógico orientado a influir en el organismo humano con la finalidad de robustecer la salud” (p. 42)

En consecuencia, la educación física como área de aprendizaje dentro del sistema educativo pretende dotar a los educandos de los elementos necesarios que le permitan un acertado desenvolvimiento en las respuestas que debe dar ante los estímulos recibidos que le exige el contexto al cual pertenece; para tal fin, la intervención de la práctica pedagógica del docente resulta fundamental, ya que es el encargado de facilitar los aprendizajes significativos, orientados al cumplimiento oportuno de los propósitos que se pretenden y, por ende, alcanzar de manera efectiva los objetivos que emana el currículo de dicha área de aprendizaje.

De acuerdo con lo planteado, se puede aseverar que el área de educación física, representa a la asignatura que se orienta hacia un desarrollo desde la integralidad con fines precisos que conduzcan a aportar a la formación de sujetos saludables y capacitados para intervenir de manera cónsona en su contexto; para ello es preciso facilitar la consolidación de habilidades y destrezas con incidencia no solo en el aspecto físico, sino también en lo cognitivo, afectivo y social que van a representar una personalidad manifiesta en cada interacción con su entorno de desenvolvimiento; para

ello, debe existir una planificación curricular en sintonía con lo que se ha venido planteando.

Luego de las consideraciones anteriores en donde se resalta la importancia de los propósitos que persigue el área de educación física, es necesario ubicar la trascendencia de dicha área en los momentos actuales, en donde pareciera que aún no logra una consolidación en su esencia que permita al individuo alcanzar lo que se aspira de forma general, considerando los beneficios a corto y largo plazo en atención a los hábitos saludables implícitos en la educación física. De allí la preocupación del investigador que obligó a indagar sobre la educación física en el contexto actual desde los aspectos curriculares y la incidencia de los factores sociales en el proceso de aprendizaje.

En atención a lo planteado, es necesario que el docente del área de educación física consolide una práctica pedagógica efectiva, encaminada definitivamente a intervenir en la formación integral del estudiante; por tanto, deberá asumir tal compromiso bajo la responsabilidad que se amerita y buscar estrategias que le permitan facilitar alternativas significativas de aprendizaje en atención no solo a los aspectos curriculares preestablecidos sino también considerando los intereses y motivaciones de sus alumnos, dejando claro que se debe fundamentar en un currículo contextualizado y sin perder de vista los propósitos del área en cada nivel. Todo lo anterior amerita de docentes capacitados y comprometidos con el proceso educativo en donde el área de educación física resulta vital en el desarrollo integral de cada uno de los estudiantes.

Aspectos curriculares de la educación física

En Colombia, el área de educación física, recreación y deporte se ampara jurídicamente en la Ley General de la Educación 115 de 1994, con fundamento base en la Constitución Política de Colombia de 1991 quien reconoce a actividad física, el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como un derecho; esta ley hace referencia, entre otros aspectos a una educación física en favor del desarrollo de la personalidad del estudiante, dándole el carácter de obligatoriedad e incorporada a cada uno de los currículos del sistema educativo colombiano como parte fundamental en el campo del conocimiento y como un proceso educativo que se fundamenta en la formación integral del sujeto que aprende. Asimismo, se plantean unas orientaciones

pedagógicas por parte del Ministerio de Educación Nacional MEN (2010) y expresadas en un Documento identificado con el número 15 en donde la educación física es concebida como: “Una educación corporal o educación por el movimiento, comprometida con la construcción y conquista de la disponibilidad corporal, síntesis de la disposición personal para la acción en y la interacción con el medio natural y social” (p. 8)

Lo anterior conlleva a reflexionar sobre la práctica pedagógica para la enseñanza de la educación física en la actualidad, reflexión que se debe enfocar al logro o no de los objetivos propuestos, a la adquisición o no de hábitos saludables de los educandos de hoy en día, sobre la repercusión de la educación física en la calidad de vida de dichos estudiantes; todos estos aspectos se deben vincular al currículo actual que se desarrolla en los diferentes niveles educativos de Colombia; y si es posible, comprender la necesidad de actualizar los currículos atendiendo al contexto y a las transformaciones sociales que sin duda alguna inciden en el comportamiento expresado en acciones de un sector específico de la población como lo son los adolescentes.

En este orden de ideas, es preciso resaltar los propósitos que en esencia persigue el área de educación física, los cuales están dirigidos a influir en la formación integral del educando, es decir, en el desarrollo físico, cognitivo, social y afectivo, orientado a la consolidación de la personalidad del sujeto. Lo anterior conlleva a concebir al currículo escolar como el elemento orientador del proceso de enseñanza y aprendizaje encaminado a permitir el logro de los propósitos planteados, lo que hace necesario de una constante revisión y evaluación desde la flexibilidad que pretenda su fortalecimiento y con base a los objetivos que persigue; es decir, el currículo como guía del proceso educativo debe ser contextualizado y adaptado a los fines que se esperan lograr, resaltando la intervención del docente través de su práctica pedagógica la cual genera una interacción dinámica entre los aspectos curriculares, la acción docente y la reacción del estudiante ante los estímulos recibidos, por consiguiente, los planes y programas propios del currículo deben dar respuesta a las interrogantes del educando apegadas a la realidad actual.

Retomando lo antes considerado, hay que dejar claro que es a través del currículo que el docente organiza su práctica pedagógica, plasmando el deber ser de su intervención en su lugar de trabajo; es decir, se concreta los objetivos a conseguir, los

contenidos a desarrollar, las estrategias metodológicas y actividades que se deben planificar en atención a los contenidos y objetivos, las actividades evaluativas en pro de los aprendizajes de los estudiantes; en fin, todos los aspectos y/o elementos que comprenden el proceso educativo en su esencia.

Hechas las consideraciones anteriores, se puede agregar que el fin último del currículo es cubrir las necesidades de aprendizaje de los estudiantes a través de un proceso educativo guiado, sin embargo, es de reconocer que no siempre se logra el cometido al existir una brecha entre el discurso escrito curricular y la realidad del contexto en relación a los tiempos actuales en donde se hace necesario de una práctica pedagógica fundamentada en currículos actualizados e innovadores que capten el interés del educando, es por ello que a través de la presente investigación se pretende poder determinar los aspectos curriculares del área de educación física en relación al contexto actual.

Practica pedagógica de la educación física

Luego de hacer un esbozo en los temas anteriores en donde se hace un recorrido puntual sobre aspectos conceptuales y curriculares del área de educación física, es preciso abordar a la práctica pedagógica como elemento fundamental en la transmisión de experiencias significativas a los estudiantes por parte del docente, partiendo de que la intervención docente a través de la práctica pedagógica representa un proceso de índole educativo orientado a la formación y desarrollo integral de cada uno de los educandos por medio de actividades dirigidas previa planificación. En tal sentido, la práctica pedagógica de la educación física debe facilitar el desarrollo pleno del educando desde la integralidad que amerita otorgando experiencias significativas de aprendizaje que se puedan expresar no solo en acciones motrices armónicas plenas de habilidades y destrezas adquiridas, sino facilitar la consolidación de la personalidad del sujeto con énfasis en el bienestar físico.

En atención a lo planteado, el docente debe asumir una práctica pedagógica orientada al logro de los objetivos pre establecidos, sin embargo, resulta necesario el compromiso que debe asumir cada docente para lograr tales propósitos, eso implica tener conocimientos claros de lo que se espera lograr, contar con estrategias adecuadas

y metodologías actualizadas y motivadoras que capten el interés de sus educandos, facilitar experiencias significativas que perduren a lo largo de la vida, en donde cada participante de sus clases adquiera conciencia de lo vital de la actividad física para su bienestar en términos de salud física y mental y de la formación de la personalidad bajo criterios de integralidad; así lo reafirma Ramos (2010) al señalar: “la enseñanza de la educación física debe fundamentarse sobre la base, de principios teóricos y pedagógicos, que fomenten el aumento de todas las capacidades del sujeto y que engloben la personalidad del mismo”. (p. 135).

En tal sentido, y para efectos de la investigación que se lleva a cabo, el docente de educación física, específicamente en el nivel de secundaria, en donde su práctica pedagógica está dirigida a estudiantes adolescentes debe fundamentarse en los aspectos curriculares que se plantean para ese nivel pero también a las particularidades del grupo que atiende, haciendo énfasis a la adquisición de hábitos saludables, resaltando la importancia de una sana alimentación, de hábitos de higiene, descanso y uso adecuado del tiempo libre; manifestar además los prejuicios y consecuencias que trae consigo la indiferencia a la práctica de actividades físicas y recreativas para su calidad de vida, los efectos del sedentarismo para la salud, la vulnerabilidad ante los vicios, la incidencia negativa ante las relaciones interpersonales y/o sociales.

Lo antes señalado conlleva a pensar en una educación física efectiva, con aplicación correcta enmarcada en sus fines y propósitos, en donde el docente como guía del proceso educativo utilice a la actividad física, al movimiento y demás alternativas como medio de contribuir a la anhelada formación integral de cada uno de sus estudiantes, atendiendo a las particularidades tanto individuales como colectivas y manteniendo altos niveles de calidad en su acción docente fundamentada en estrategias innovadoras, motivantes y productivas tanto para los efectos inmediatos como para los que perduran durante la vida.

Luego de las consideraciones anteriores, queda claro la importancia de una práctica pedagógica de calidad para transmitir experiencias significativas a los estudiantes desde las clases de educación física, con incidencia en la adquisición de hábitos saludables que repercutan en una acertada calidad de vida bajo estándares de

salud y bienestar en la integralidad de lo físico, lo mental y lo social que va a permitir la consolidación de individuos aptos para interactuar en una sociedad actual.

La participación activa en la actividad física

La participación activa en las actividades físicas constituye un componente esencial para el desarrollo integral del ser humano y representa un eje prioritario dentro de los sistemas educativos contemporáneos; desde una perspectiva conceptual, la actividad física se define según la Organización Mundial de la Salud (2014) como: “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto energético por encima del nivel de reposo” (p. 10). No obstante, la participación activa va más allá de la ejecución motriz, pues implica compromiso, motivación, constancia e implicación consciente del individuo en dichas prácticas, especialmente en contextos educativos y formativos.

En el ámbito pedagógico, la participación activa en actividades físicas se concibe como la intervención voluntaria, dinámica y sostenida del estudiante en experiencias motrices planificadas, orientadas al desarrollo físico, cognitivo, social y emocional, según Delgado y Tercedor (2002), esta participación se vincula directamente con la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Física, ya que promueve la autonomía, la cooperación y la adopción de estilos de vida saludables; de esta manera, la actividad física deja de ser un acto impuesto para convertirse en una experiencia significativa que favorece el aprendizaje para la vida; en relación a esto, León y Fernández (2017), señalan:

La participación tiene como objeto plantear mecanismos que brinden oportunidades al estudiante para desenvolverse en el entorno escolar. En base a estos criterios, la participación en clase del estudiante depende mucho del entorno educativo y el manejo adecuado del recurso didáctico, lo cual permite un mejor aprendizaje (p. 68)

Con vista en lo anterior, desde el enfoque del deber ser, los programas educativos deben establecer que la participación activa en actividades físicas debe fomentar hábitos saludables, prevenir enfermedades y contribuir al bienestar integral del estudiante. La OMS (2014), señala que la práctica regular de actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes tipo 2 y trastornos mentales, además de mejorar la autoestima y la interacción social. En este sentido, la escuela y la

familia tienen la responsabilidad compartida de crear ambientes favorables que estimulen la participación activa, continua y placentera en dichas actividades.

Sin embargo, al contrastar este ideal con la realidad educativa actual, se evidencia una disminución significativa de la participación activa, especialmente en adolescentes, que conllevan al sedentarismo, el uso excesivo de dispositivos tecnológicos y la falta de motivación influyen negativamente en la disposición de los estudiantes hacia la actividad física. Esta situación genera una brecha entre los objetivos curriculares y la práctica real, limitando los beneficios físicos y psicosociales que la actividad física puede ofrecer.

Ante este panorama, resulta fundamental replantear las estrategias pedagógicas utilizadas en Educación Física, promoviendo metodologías activas, inclusivas y contextualizadas que respondan a los intereses y necesidades del estudiantado. De acuerdo con Pérez y Devís (2015), una enseñanza basada en la participación activa debe priorizar la vivencia, el juego, la cooperación y la reflexión crítica, permitiendo que el estudiante asuma un rol protagónico en su propio aprendizaje. De esta forma, se fortalece la motivación intrínseca y se incrementa la adherencia a la práctica de actividades físicas dentro y fuera del contexto escolar.

En tal sentido, la participación activa en actividades físicas es un proceso complejo que integra dimensiones biológicas, psicológicas y sociales, y que desempeña un papel determinante en la formación integral del individuo. Partiendo de su definición, se puede afirmar que fomentar dicha participación no solo contribuye al desarrollo físico, sino que también impacta positivamente en la salud mental, la socialización y la calidad de vida, para ello, resulta imprescindible que las instituciones educativas, junto con la familia y la comunidad, asuman un compromiso real para promover una cultura activa que trascienda el espacio escolar y se consolide como un estilo de vida permanente.

Modelo teórico didáctico de la educación física

Un modelo teórico didáctico en educación física es un marco conceptual y metodológico que estructura el proceso de enseñanza-aprendizaje, integrando teorías pedagógicas con prácticas motrices para lograr objetivos educativos específicos; en tal sentido, se reconoce que dentro del área de educación física se han presentado diversos modelos; sin embargo, es de destacar el Modelo de Enseñanza Personal y Social

(TPSR), desarrollado por Don Hellison, el cual representa una de las propuestas pedagógicas más significativas dentro de la educación física contemporánea; destacando que este enfoque trasciende la enseñanza tradicional centrada únicamente en el rendimiento físico, al incorporar de manera intencionada el desarrollo de valores como el respeto, la responsabilidad y la autonomía; en este sentido, el TPSR concibe la actividad física no solo como un medio para mejorar las capacidades motrices, sino también como una herramienta formativa para la vida. En referencia a ello, Merino (2017), afirma:

Surge, en sus inicios, como un programa dirigido a jóvenes y adolescentes en riesgo de exclusión social y en un intento de potenciar el desarrollo de sus capacidades, valores y comportamientos específicamente en el deporte, así como en la vida cotidiana

Se evidencia entonces que uno de los elementos centrales del modelo es su estructura basada en niveles progresivos de responsabilidad personal y social; fundados en el respeto, la participación y esfuerzo, la autonomía, la ayuda y liderazgo, y transferencia, lo cual permiten guiar el comportamiento del estudiante dentro de un proceso educativo gradual; es a través de esta secuencia, que el estudiante no solo aprende a participar activamente en las clases, sino que también desarrolla habilidades para la toma de decisiones, la cooperación y el liderazgo positivo, aspectos fundamentales para su desarrollo integral.

Asimismo, el TPSR propone una metodología activa y reflexiva, en la que el docente asume un rol de facilitador del aprendizaje, en donde las sesiones se organizan en momentos clave que incluyen la toma de conciencia inicial, la práctica de actividades físicas con intención educativa, la reflexión grupal y la autoevaluación, permitiendo que este enfoque promueva que los estudiantes sean conscientes de sus acciones y de cómo estas afectan a los demás, fomentando así un clima de respeto e inclusión dentro del entorno educativo; por consiguiente, el modelo TPSR constituye una alternativa pedagógica que aporta un valor significativo a la educación física al integrar el desarrollo físico con la formación en valores; ya que su aplicación favorece no solo la mejora de la convivencia escolar, sino también la construcción de ciudadanos responsables y comprometidos con su entorno y de esta, el TPSR se consolida como una propuesta

educativa que responde a las demandas actuales de una formación más humana e integral.

Factores sociales en la práctica activa

El ser humano a lo largo de su existencia ha sentido la necesidad de agruparse con sus semejantes tratando de consolidar y facilitar su manera de vivir, esto lo conlleva a establecer un sin número de interrelaciones sociales de toda índole e identificándose con cada una de ellas de acuerdo al rol de desempeño, ya sea como miembro de una familia, de una agrupación religiosa, de una institución educativa, de una organización laboral, pero sobre todo, como parte de una sociedad multifacética en constante evolución y transformación que obliga al individuo a una adaptación de acuerdo a las circunstancias que se presentan.

Los factores sociales se vinculan a situaciones causales que inciden en una realidad determinada, por tanto son observables y medibles; tales factores sociales se identifican en lo económico, religioso, cultural, familiar, político, tecnológico, educativo, entre otros, y que surgen de las interacciones humanas que se dan dentro de una sociedad y conllevan a determinar el comportamiento de los individuos en atención a sus pensamientos y emociones como respuesta a los estímulos recibidos; entendiendo que el ser humano es único e irreplicable con características particulares que lo diferencian de los demás, con motivaciones, expectativas e intereses muy diferentes y propios de su personalidad que lo hacen un ser especial dentro de una sociedad totalmente heterogénea en donde interactúa ante seres diferentes. En tal sentido, Guzmán y Caballero (2012), al referirse a los factores sociales, sostienen lo siguiente: “Los factores sociales, llegan a estar compuestos de aspectos específicos de la sociedad como la política, la religión, el trabajo, la comunicación la educación, el medioambiente, la economía, el derecho, etcétera”. (p. 338)

Por consiguiente, el individuo dentro de esa realidad social particular en la que convive, se ve influenciado por un cumulo de factores que moldean su forma de actuar y de intervenir, asumiendo roles propios identificables en virtud al factor social; por ejemplo, la familia como factor social le da a la persona las pautas de comportamiento

ya sea como padre, conyugue, hijo, abuelo; obligándole a actuar o comportarse de manera diferente en cada situación, y así en cada aspecto de su vida.

Lo anterior conlleva a asumir que los factores sociales son una especie de variable que van a determinar finalmente la manera o forma de comportamiento del ser humano en su interacción social que va estableciendo durante su existencia, obligándole a una adaptación que involucra cambios en sus conductas; al respecto, Guzmán y Caballero (2012) definen los factores sociales como “condiciones sociales o medios sociales que provocan cambios” (p. 338). Tales cambios se asocian a las circunstancias del entorno, de los intereses individuales y grupales del momento, identificando a los factores sociales como los parámetros o indicadores que marcan las acciones o comportamientos que se asumen.

De acuerdo con las consideraciones anteriores, es evidente que los factores sociales inciden de manera significativa en la participación activa de los adolescentes en actividades físicas; sin embargo, esta situación debe ser considerada desde la educación física en el ámbito escolar y tratar de revertir los efectos negativos que tal situación ha traído ante las transformaciones sociales propias de los avances de la ciencia y tecnología, esto se convierte en un reto para el docente quien es el que debe desde sus prácticas pedagógicas generar estrategias que permitan captar el interés y motivación de sus estudiantes por la actividad física; por supuesto que va a necesitar del apoyo del entorno familiar y social así como también de la misma institución y su correspondiente comunidad educativa.

Lo anterior conlleva a aceptar que es un hecho que los factores sociales, con predominio en los que corresponden a lo tecnológico, incide sobre la actividad física de los adolescentes, lo cual exige una intervención articulada entre la escuela, la familia y la sociedad, en donde la educación física escolar desempeña un papel clave al orientar el uso responsable de la tecnología y promover un equilibrio entre el tiempo de pantalla y la práctica de actividad física. Por su parte, la familia debe asumir un rol activo en la regulación del uso de dispositivos electrónicos, fomentando hábitos saludables y ofreciendo oportunidades para la práctica de actividad física en el tiempo libre; tal corresponsabilidad contribuye a que los adolescentes desarrollen una relación más

consciente y equilibrada con la tecnología y eviten los efectos negativos del uso abusivo como por ejemplo, el sedentarismo.

Bases Legales

La investigación que tiene como objetivo general, generar un constructo teórico sobre el proceso de enseñanza de la educación física en el contexto actual desde la incidencia de los factores sociales en la participación activa de los estudiantes de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, se fundamenta en el aspecto legal en una serie de instrumentos jurídicos, que sustentan la investigación por consiguiente, se hará mención a algunos de dichos instrumentos de carácter legal que están relacionados con el mencionado estudio investigativo.

El principal sustento jurídico de la actividad física en Colombia se encuentra en la Constitución Política de 1991, la cual consagra un enfoque integral del desarrollo humano. El artículo 52 reconoce expresamente el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como un derecho social, estableciendo la obligación del Estado de fomentarlos, inspeccionarlos y vigilarlos, esta disposición constitucional posiciona la actividad física como un bien jurídico protegido, cuya garantía no depende exclusivamente de la iniciativa individual, sino de políticas públicas activas

Asimismo, la Constitución Política de Colombia en uno de sus capítulos, específicamente en el número dos que trata sobre los derechos sociales, culturales y económicos, hace mención a las garantías que debe dar el estado en cuanto a la libertad de enseñanza y aprendizaje, facultando con ello la libertad de cátedra dentro de las instituciones educativas de Colombia; es decir, el docente a través de sus prácticas pedagógicas pueden administrar el proceso educativo en atención a los objetivos que se pretenden lograr en los estudiantes.

Por otra parte, el artículo 44 prioriza los derechos de los niños, niñas y adolescentes, entre los cuales se incluye el derecho a la recreación y al desarrollo integral, reforzando el papel de la actividad física como herramienta formativa desde las primeras etapas de la vida; y en el artículo 49, se reconoce a la salud como un derecho fundamental y un

servicio público, permite vincular la práctica de la actividad física con las estrategias de promoción, prevención y protección de la salud, superando una visión meramente asistencial del sistema sanitario.

En el ámbito educativo, la Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación) establece la educación física como un área obligatoria y fundamental dentro del currículo escolar. Esta disposición reconoce el cuerpo y el movimiento como dimensiones esenciales del proceso educativo, orientadas al desarrollo físico, psicomotor, social y afectivo del estudiante; de este modo, la actividad física se convierte en un componente pedagógico estructural y no en una actividad complementaria o secundaria.

Asimismo, el área de educación física, recreación y deporte dentro de dicha Ley 115, es definida como un proceso orientado hacia la formación permanente proyectada hacia la integralidad del ser humano como persona; abordando a la educación física como un área que se debe responsabilizar por un acertado desarrollo del educando como miembro de una sociedad; agregando también en el artículo número 5 referido a los fines de la educación, en donde destaca lo concerniente a la práctica y la enseñanza de la educación física, el deporte y la recreación la cual debe buscar: “La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”.

Por consiguiente, es a través de la enseñanza de la educación física, la recreación y el deporte que se deben inculcar conocimientos y facilitar experiencias significativas de aprendizaje en los estudiantes que les conlleve a preservar la salud y el bienestar integral incorporándose a la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas, proponiendo alternativas que conduzcan a implementar estilos de vida saludables en donde la práctica de actividades físicas debe ser la prioridad dentro y fuera del contexto escolar.

En este orden, el mandato constitucional se desarrolla de manera concreta a través de la Ley 181 de 1995, conocida como la Ley del Deporte. Esta norma constituye el pilar del Sistema Nacional del Deporte y reconoce la actividad física, la recreación y el deporte como factores determinantes para la educación, la salud y la calidad de vida de la población. La ley no solo organiza institucionalmente el sector, sino que legitima la

actividad física como un medio para el desarrollo humano y social, integrándola a los objetivos del Estado social de derecho.

La relación entre actividad física y salud pública se fortalece con la Ley 1355 de 2009, que declara la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles como problemas prioritarios de salud pública. Esta ley identifica la promoción de la actividad física como una estrategia clave para la prevención de estas patologías, obligando al Estado a generar entornos saludables y activos. En este contexto, la actividad física adquiere un carácter preventivo, orientado a la reducción del sedentarismo y a la mejora de los indicadores de salud poblacional.

Posteriormente, la Ley Estatutaria 1751 de 2015 consolida la salud como un derecho fundamental autónomo, enfatizando las acciones de promoción y prevención. Bajo este marco, la actividad física se integra como una herramienta estructural del derecho a la salud, reforzando su legitimidad jurídica y su importancia dentro de las políticas sanitarias nacionales.

El marco legal colombiano se complementa con planes y políticas públicas como el Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y la Educación Física, así como con los diferentes Planes Nacionales de Desarrollo. Estos instrumentos buscan traducir el marco normativo en acciones concretas, promoviendo estilos de vida activos, la inclusión social y la equidad en el acceso a la práctica física. Desde esta perspectiva, la actividad física no solo es una responsabilidad del Estado, sino también una corresponsabilidad social, en la que participan instituciones educativas, organizaciones comunitarias y la ciudadanía en general. El enfoque legal colombiano reconoce que el bienestar físico y social es el resultado de una acción colectiva sostenida.

También es de destacar lo planteado por la Organización de las Naciones Unidas para la educación, la ciencia y la cultura (UNESCO 2015) que manifiesta: “La educación física comprende todas las actividades físicas las cuales se direccionan hacia el desarrollo de competencias, habilidades psicomotrices, aptitudes sociales y emocionales que contribuyen con una formación integral” . (p. 13). Lo planteado en este documento resalta la importancia de la educación física en donde el proceso de enseñanza y aprendizaje no solo se presenta dentro de una institución educativa, sino

que comprende todas las actividades de carácter físico que se deben llevar a cabo fuera del contexto escolar contribuyendo al desarrollo y formación integral de los estudiantes.

Como se puede apreciar, la práctica de la actividad física en Colombia se encuentra sólidamente fundamentada en un marco legal que la reconoce como un derecho social, un componente esencial del derecho a la salud y un pilar del sistema educativo. Desde la Constitución Política hasta las leyes sectoriales y las políticas públicas, el ordenamiento jurídico colombiano establece la obligación estatal de promover, garantizar y proteger el acceso a la actividad física como medio para el desarrollo integral y la calidad de vida. En consecuencia, la actividad física no debe entenderse como una opción individual aislada, sino como una práctica social jurídicamente respaldada, indispensable para la construcción de una sociedad más saludable, equitativa y sostenible, en donde la educación juega un rol fundamental desde el área de educación física, recreación y deporte como promotora de estilos de vida saludables.

SECCIÓN III

MARCO METODOLÓGICO

Naturaleza de la Investigación

La búsqueda de conocimientos por parte del ser humano se origina de esa necesidad elemental de alimentar el deseo de comprender cada aspecto del mundo que le rodea, poder entender el porqué de las cosas y con ello facilitar su existencia efectiva dentro de una sociedad a la cual pertenece; esa constante búsqueda de información le ha acompañado a lo largo de su vida y ha perfeccionado dicha búsqueda a través de métodos cada vez más precisos conducentes a determinar la verdad luego de cumplir con un proceso de búsqueda siguiendo pasos precisos con objetivos preestablecidos que conlleven a un conocimiento desde lo científico.

En atención con lo anterior, para lograr producir conocimientos se inicia un proceso de investigación, en donde se combinan aspectos teóricos y prácticos en relación a una situación que se da en el contexto social y que representa al objeto de estudio; tal proceso es sistémico y progresivo que apunta a responder interrogantes planteadas obteniendo resultados producto de los análisis e interpretaciones del investigador; sin embargo, para la obtención de resultados se debe asumir un paradigma que defina los procedimientos a seguir; en este sentido, Morín (citado en Martínez, 2008), sostiene que el paradigma es “un principio de distinciones-relaciones-oposiciones-fundamentales entre algunas nociones matrices que generan y controlan el pensamiento”, (p. 29); en consecuencia, el paradigma dentro de una investigación se convierte en el modelo de acción hacia el conocimiento.

Por consiguiente, el investigador aborda al paradigma interpretativo como rector del estudio que se lleva a cabo, ya que se ajusta a lo que se pretende a través de los objetivos y lograr generar un constructo teórico sobre el proceso de enseñanza de la educación física en el contexto actual desde la incidencia de los factores sociales en la participación activa de los estudiantes adolescentes de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, luego de los respectivos análisis e interpretaciones que se

esperan lograr de la información recabada desde un contexto social educativo plenamente identificado; en consideración a lo planteado, es preciso hacer mención a Villegas (2004) quien dice que “este paradigma defiende la realidad como construida por el hombre sujeto social, y considera a éste y a su vivencia subjetiva como preceptores y creadores de tal realidad” (p. 64); es decir, el paradigma interpretativo va a permitir lograr comprender e interpretar la realidad observada de una manera holística.

En tal sentido, a través del paradigma interpretativo se logró comprender las acciones humanas y sus significados desde sus mismos testimonios, perspectivas y experiencias vividas dentro de un contexto definido en donde se da una realidad producto de la interacción social que ameritó de su análisis e interpretación de una manera subjetiva; es decir, el paradigma interpretativo centra su atención en la interpretación de los fenómenos sociales desde la misma perspectiva de los actores involucrados; es por ello que se contó con los postulados epistémico de este paradigma para dar respuestas a los objetivos planteados y entre ellos el poder analizar desde las perspectivas de los docentes, el proceso de aprendizaje de la educación física vinculando los aspectos curriculares con los factores sociales que inciden en dicho proceso en la actualidad.

En cuanto al enfoque paradigmático se asumió la investigación cualitativa, buscando profundizar en la comprensión de la realidad observada desde su naturaleza y las relaciones que engloban al objeto de estudio con el firme propósito de generar conocimientos a partir de la información recabada al abordar al contexto y a los involucrados como unidad de análisis, logrando captar desde sus perspectivas y experiencias los significados dados a sus acciones en su cotidianidad social; Martínez (2009) refiriéndose a este enfoque, señala “la misma obedece a las características que tenga el estudio en cuestión y que tratará de comprender y relacionar la realidad de la problemática estudiada y los fenómenos observados en el entorno, para poder determinar la realidad” (p. 145).

De acuerdo a con lo anterior, el enfoque cualitativo parte de una realidad en donde el investigador debe ser fiel a tal metodología siguiendo los respectivos pasos o fases con rigurosidad para lograr comprender el fenómeno estudiado luego de una interpretación con base en lo subjetivo, en donde debe prevalecer lo que emerge de las

experiencias y vivencias de los informantes, entendiendo que son ellos quienes dan sentido a su experiencia cotidiana a través de sus propias estructuras de significados.

Por consiguiente, la investigación bajo un enfoque cualitativo permitió la comprensión detallada del fenómeno abordado, captando la perspectiva de los participantes y tomando en consideración el contexto en el que se desarrollan las acciones que motivaron su indagación a través de un estudio que pretendió generar un constructo teórico sobre el proceso de enseñanza de la educación física en el contexto actual desde la incidencia de los factores sociales en la participación activa de los estudiantes adolescentes de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta..

Siguiendo con la ruta metodológica seleccionada por el investigador para llegar al conocimiento científico, asumió a la teoría fundamentada como el método cualitativo más apropiado para dar cumplimiento a los objetivos planteados, el cual resalta la coherencia paradigmática que exige la tesis doctoral que se llevó a cabo; dicho método se fundamenta en Strauss y Corbin y se caracteriza por generar teoría partiendo directamente de la información recabada luego de cumplir con procesos de análisis comparativos que conducen a comprender la realidad estudiada; en efecto, Strauss y Corbin (1994) en relación al método, manifiestan:

La teoría fundamentada es una metodología general para desarrollar teoría que está fundamentada en una recogida y análisis sistemático de datos. La teoría se desarrolla durante la investigación, y esta se realiza a través de una continua interpretación entre el análisis y la recogida de datos. (p. 273)

En atención a lo citado, la investigación siguiendo los postulados del método, debió emprender un estudio de campo que obligó llevar a cabo una recogida de información en un contexto determinado a través de técnicas e instrumentos, dicha información se organizó atendiendo a la codificación propuesta por los mencionados autores, quienes proponen una organización primaria o codificación abierta para luego poder relacionar las categorías con sus elementos en una codificación axial que conllevó finalmente a la codificación selectiva que consiste en integrar los conceptos y producir la teoría; en efecto, en la codificación abierta, de cada una de las respuestas obtenidas de la entrevista se examinan los datos línea por línea, se identifican conceptos y se agrupan en categorías iniciales. La codificación axial permitió relacionar las categorías y

subcategorías y a través de la codificación selectiva, se identificaron las categorías centrales y se integran todas las demás en torno a ella y se construye la teoría final. según. Strauss y Corbin (2002) aportan las siguientes fases:

Descripción: uso de palabras para expresar imágenes mentales de un acontecimiento, un aspecto del panorama, una escena, experiencia, emoción o sensación; el relato se hace desde la perspectiva de la persona que realiza la descripción.

Ordenamiento conceptual: organización (y a veces clasificación) de los datos, de acuerdo con un conjunto selectivo y especificado de propiedades y sus dimensiones.

Teoría: conjunto de conceptos bien desarrollados vinculados por medio de oraciones de relación, las cuales juntas constituyen un marco conceptual integrado que puede usarse para explicar o predecir fenómenos.

Descripción del Escenario

El escenario donde se desarrolló la investigación corresponde a una institución educativa identificada como Colegio Oriental N° 26, dicha institución perteneciente al sector oficial, la cual se encuentra ubicada en el departamento de Norte De Santander del municipio Cúcuta, Colombia, específicamente en el barrio Prados del Norte; cumpliendo funciones netamente académicas desde su fundación en el año 1968 con un nombre oficial de Escuela el Buen Pastor, sin embargo, mediante el decreto No. 0185, del 10 de marzo de 1.976, se cambia la razón social de la Escuela del Buen pastor No. 32, por el de Escuela Oriental No. 26, brindando educación en el nivel de primaria.

Es de agregar que la planta docente del área de Educación Física de la institución, está conformada por un equipo de profesionales capacitados y comprometidos con el desarrollo integral de los estudiantes. Cada uno de los docentes posee formación académica en ciencias del deporte, educación física o áreas relacionadas, lo que les permite aplicar metodologías innovadoras y adaptadas a las necesidades de cada grupo. Su enfoque pedagógico no solo se centra en la enseñanza de técnicas deportivas, sino también en promover valores como la disciplina, el trabajo en equipo, la salud y el bienestar físico y emocional.

Actores de la Investigación

Los actores de la investigación pasan a formar parte de la unidad de análisis del estudio investigativo y representan un factor primordial porque a través de ellos se recibe la información que se amerita en pro de alcanzar los objetivos propuestos, en tal sentido, se procedió a realizar una selección intencional de personas que de una u otra manera se encuentran involucrados con el objeto de estudio, y fungieron como los informantes clave; al respecto, Martínez, (2009) afirma que:

Aquellas personas que, por sus vivencias, capacidad de empatizar y relaciones que tienen en el campo pueden apadrinar al investigador convirtiéndose en una fuente importante de información a la vez que le va abriendo el acceso a otras personas y a nuevos escenarios (p. 112).

Por consiguiente, en la investigación que se llevó a cabo, el grupo de informantes clave estuvo conformado por docentes que imparten el área de educación física, de la institución educativa Colegio Oriental N° 26, dichas personas se abordaron y otorgaron su aceptación voluntaria luego de ser informadas de los fines de la investigación y de la importancia de su participación, además de manifestarles que la información que se obtenga será confidencial y que de ninguna manera los afectará negativamente. Es de agregar que se atendieron los siguientes criterios de selección intencional:

- Docentes especialistas del área de educación física que laboren en la institución.
- Docentes integrales de educación básica que imparten clases de educación física.
- Con experiencia laboral mayor de cinco años.
- Disponibilidad para aportar la información requerida con fines académicos.

De acuerdo con las consideraciones anteriores, los actores de la investigación fueron seleccionados en atención a los criterios establecidos, conformando un grupo total de cinco informantes clave, los cuales fueron discriminados de la siguiente manera:

Tabla 1***Actores de la Investigación***

Informante clave 1:	Docente especialista Educación física	DOC 1
Informante clave 2:	Docente especialista Educación física	DOC 2
Informante clave 3:	Docente educación básica	DOC 3
Informante clave 4:	Docente educación básica	DOC 4
Informante clave 5:	Docente educación básica	DOC 5

Nota: Elaboración propia

Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información

La recolección de la información representa uno de los aspectos significativos en el desarrollo de la investigación, es a través de este procedimiento en donde se obtienen los insumos que alimentaran el estudio en cuestión, es por ello que el investigador debe valerse de técnicas e instrumentos adecuados para lograr tal fin; Rodríguez, Gil y García (1999), haciendo referencia a las técnicas de recolección de información, señalan:

Recoger datos es reducir de modo intencionado y sistemático, mediante el empleo de nuestros sentidos o de un instrumento mediador, la realidad natural y compleja que se pretende estudiar a una representación o modelo que nos resulte más comprensible y fácil de tratar (p.142).

De acuerdo con lo anterior, las técnicas e instrumentos para la recolección de la información deben ser seleccionados en atención a los objetivos que se persiguen, esto amerita de ciertas competencias por parte del investigador consiente de la importancia que reviste tal proceso, lo que obliga a familiarizarse con las técnicas e instrumentos a emplear reduciendo el margen de error en su aplicación; en tal sentido, se acudió a la técnica de la entrevista semiestructurada para acceder a la información en un trabajo de campo.

En relación a la entrevista como técnica para recolectar información, se pretendió utilizarla para entablar una conversación cara a cara con cada uno de los informantes con la intención de recabar información de una manera directa y atendiendo a sus expresiones, vivencias, concepciones sobre la temática planteada en torno al objeto de estudio; la entrevista fue estructurada en relación a propósitos establecidos en donde

conllevo a profundizar en ideas que generaron conocimientos desde lo expresado por los informantes. Taylor y Bogdan (1990), se refieren a la entrevista como:

Encuentros cara a cara entre el entrevistador y los informantes, encuentros estos dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras” (p. 101).

En efecto, la entrevista estuvo a la disposición del investigador para acceder a la información de la unidad de análisis correspondiente, dando uso adecuado del instrumento, en este caso, de un guion de preguntas iniciales y los respectivos dispositivos audiovisuales que permitieron captar lo transmitido por los informantes y luego de los procesos de análisis e interpretación se pudo generar constructos teóricos sobre el proceso de enseñanza de la educación física en el contexto actual desde la incidencia de los factores sociales en la participación activa de los estudiantes adolescentes de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta..

Procedimientos a seguir para la recolección de la información

La recolección de la información representa una fase crucial para la investigación, en donde por ser un estudio bajo un diseño de campo se debe acudir al contexto en donde se observó la realidad objeto de estudio y poder entablar una interacción con los informantes clave a través de las técnicas e instrumentos seleccionados; esto implica cumplir con procedimientos definidos que conlleven a lograr los propósitos de esta fase de recopilar la información; en tal sentido, se consideró conveniente seguir las actividades propuestas por a Yuni y Urbano (2011) quienes proponen lo siguiente:

1. Diagnóstico: esta primera actividad también se conoce como diagnóstico participativo, en donde su principal propósito es identificar la situación problemática o fenómeno observado de una realidad dentro de un contexto determinado, en donde se recopila toda la información que rodea tal situación y poder describirlo y plantearlo; es allí donde el investigador define el contexto y el fenómeno que se pretende estudiar al contar con los elementos necesarios para tal fin.

2. Planificación: Luego de realizar el diagnóstico, el investigador debe planificar las acciones a seguir y tomar en consideración los factores intervinientes en la investigación como, el tiempo que se dispone, la factibilidad del estudio, los recursos

necesarios y la selección de los actores de la investigación; también se debe definir la ruta metodológica a seguir que conlleven a dar cumplimiento a los objetivos propuestos y poder generar conocimientos.

3. Ejecución: Corresponde a una fase práctica o de campo, en donde el investigador ejecuta cada una de las acciones planificadas; es decir, luego de considerar los factores intervinientes en la investigación se procede a diseñar los instrumentos de recolección de información para aplicarlos y así recopilar, organizar y categorizar la información recibida que permita realizar los respectivos análisis e interpretaciones que conlleven a la comprensión de lo estudiado.

4. Evaluación: En esta fase el investigador evalúa cada uno de los procedimientos realizados, organiza la información en atención a la metodología asumida y, precisa cada elemento que debe estar incluido en las distintas fases de la investigación para poder cumplir con la fase final que conduzca a la presentación oficial de los hallazgos.

5. Sistematización: En esta fase final, el investigador procura presentar los resultados de la investigación realizada atendiendo al método asumido y a los objetivos propuestos luego de cumplir con los procesos de análisis e interpretación a través de la comparación constante de información recolectada; en este caso, luego de asumir con rigurosidad la codificación de la teoría fundamentada propuesta por Strauss y Corbin. En esta fase se presenta la teoría generada en relación a la educación física en el contexto actual desde los aspectos curriculares y la incidencia de los factores sociales en el proceso de aprendizaje.

Procedimientos para el análisis de la información

Los procedimientos utilizados para el análisis de la información se orientan a la comprensión de la realidad observada como objeto de estudio; Taylor y Bogdan (1992) haciendo referencia a ello, afirman que “es el conjunto de operaciones empíricas y conceptuales mediante las cuales se construyen y procesan los datos con el fin de ser interpretados” (p. 43); en tal sentido, se asumió un proceso de comparación constante tomando como base la información recibida de los actores de la investigación y siguiendo los postulados epistémicos del método de la teoría fundamentada, en donde fue preciso codificar la información de acuerdo a Strauss y Corbin (2002), quienes se refieren a ello

como un “proceso analítico por medio del cual se fragmentan, conceptualizan e integran los datos para formar una teoría. ” (p.11); es decir, se realiza una organización primaria o codificación abierta para luego ir reduciendo los datos a través de la codificación axial y finalmente realizar una integración conceptual con la codificación selectiva; tal como se presenta a continuación:

Codificación abierta: Se realiza una organización primaria de la información, comparando los datos percibidos en busca de similitudes y diferencias para poder agruparlos en categorías y sub categorías en atención a los códigos que emergen de los testimonios de los informantes.

Codificación axial: De acuerdo a los códigos abiertos se establece una relación entre las categorías y subcategorías considerando las propiedades y dimensiones.

Codificación selectiva: se realiza una integración de conceptos generando esquemas teóricos en atención a los hallazgos.

El procedimiento para el análisis de la información bajo la teoría fundamentada amerita de una comparación constante bajo la codificación antes señalada y en donde el investigador debe asumir las etapas que propone García (1991): Comparar incidentes aplicables a cada categoría, integrar categorías y sus propiedades, delimitar la teoría y redactar la teoría.

SECCIÓN IV

LOS HALLAZGOS

El ser humano a lo largo de su existencia, ha estado en constante búsqueda de respuestas o explicaciones que le permitan satisfacer esa necesidad de conocimiento que lo conlleven a comprender el mundo que le rodea, respuestas a tantas interrogantes sobre el porqué de las cosas y fenómenos a los que se enfrenta en esa interrelación social que establece desde su cotidianidad; es decir, el conocimiento es una necesidad para lograr el entendimiento, la comprensión, el razonamiento, el análisis y sobre todo la satisfacción de alcanzar aprendizajes significativos proyectados al logro de una efectiva adaptación a sus contextos dándole sentido a su existencia; es por tal razón que el ser humano permanece en una constante búsqueda de la verdad.

En atención a lo anterior, la metodología de la investigación a través del método científico le ha otorgado al individuo las herramientas necesarias que lo guíen paso a paso en busca de los conocimientos verídicos y pueda satisfacer esas necesidades de respuestas a sus interrogantes, entre esas posibilidades que otorga la metodología se encuentran los enfoques paradigmáticos como el cualitativo, el cual fue el asumido en la presente investigación como el camino ideal para lograr dar cumplimiento a los objetivos planteados y lograr comprender cada aspecto que engloba al objeto de estudio desde las perspectivas y experiencias de los mismos participantes desde su contexto natural; con ello el investigador podrá generar conocimiento, específicamente sobre el proceso de enseñanza de la educación física en el contexto actual desde la incidencia de los factores sociales en la participación activa de los estudiantes adolescentes de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta.

Luego de las consideraciones anteriores, es preciso resaltar que la presente investigación dio cumplimiento a una primera fase preparatoria con la construcción de una intención investigativa en donde se presentó el objeto de estudio como protagonista de este proceso hacia el conocimiento, asimismo en dicha fase preparatoria se construyó un marco teórico referencial como sustento al estudio investigativo y se determinó el camino metodológico a seguir resaltando y considerando cada aspecto necesario en

procura de dejar un camino abierto al investigador, quien bajo criterios de rigurosidad, coherencia y orden progresivo asumió una segunda fase que corresponde al trabajo de campo, es decir, a la búsqueda de la información en el escenario seleccionado y abordando a los informantes clave como unidad de análisis a través de instrumentos y técnicas previamente establecidas.

Por consiguiente, esta segunda fase se inició diseñando y aplicando el instrumento de recolección de información en donde se realizó un proceso individualizado de aplicación de entrevistas semi estructuradas a los informantes clave, la información recibida fue grabada y transcrita para facilitar su respectiva organización y clasificación de acuerdo a las categorías y subcategorías como acción metodológica que va a facilitar y garantizar el análisis e interpretación de la información que determine los respectivos hallazgos en vinculación con los objetivos; es decir, dentro de la dinámica del proceso investigativo en donde se pudo captar la realidad desde la percepción del investigador dentro del mismo contexto natural, haciendo uso de estrategias que conllevaron a la obtención de la información con el firme propósito de someterla a los procesos de análisis e interpretación.

En este orden de ideas de darle la contextualización necesaria a lo que corresponde a la sección IV de la tesis doctoral antes de presentar el proceso de análisis respectivo, es oportuno señalar que se llevaron a cabo un total de cinco entrevistas a docentes como informantes clave, pertenecientes a la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, dos de ellos especialistas en el área de educación física, recreación y deporte, y tres docentes de educación básica que facilitan la asignatura sin ser especialistas. A través de las entrevistas se logró recopilar información importante para ser sometida al análisis e interpretación, destacando que los informantes mencionados fueron previamente contactados en donde se pudo establecer un contacto armónico bajo un clima de respeto hacia los testimonios y respuestas emitidas.

Recordando una vez más que la información recibida por parte de los informantes, fue recopilada gracias a dispositivos electrónicos, grabada y transcrita digitalmente de manera individual, tal acción facilitó el proceso de categorización, organizando y clasificando los juicios emitidos de acuerdo a las consideraciones del investigador en atención a los objetivos establecidos; asimismo, se tomó en

consideración los fundamentos teóricos plasmados en la sección dos, agregando que cada elemento considerado fue debidamente fundamento en el marco teórico referencial, tales aportes teóricos como conocimientos previos de base van a facilitar la contrastación con los testimonio de los informantes de acuerdo a la temática abordada. En este sentido, para el análisis e interpretación de la información, se consideró el proceso de categorización que emergió, el cual, según Martínez (2011), se garantiza con ello el acceso al conocimiento por parte de los lectores bajo criterios de credibilidad:

La credibilidad de los hallazgos requiere, que el investigador narre de donde partió, por donde caminó y cómo llegó a sus conclusiones, es decir, que exponga y justifique los procesos mentales, de tal manera que el lector o juez pueda examinar las inferencias, comparaciones, modelos y generalizaciones que contribuyeron a los resultados que se presentan (p.127)

En función de lo planteado, la información recopilada se clasificó de manera organizada en las respectivas categorías y subcategorías luego de la comparación constante y la reducción de la misma hasta la saturación. Ante ello, es preciso añadir que se consideró necesario la utilización de esquemas, tablas y figuras con el propósito de facilitar la presentación ordenada de cada categoría y sus elementos afines, tratando de lograr una mayor comprensión por parte del lector y en donde se pueda visualizar de una manera atractiva el flujo de vinculación y conexión entre cada elemento tratado; esta forma de presentar la información se fundamenta en Galeano (2004), quien recomienda la sistematización de los hallazgos a través de esquemas:

Las técnicas de sistematización incluyen la codificación como proceso de caracterizar y clasificar datos, permitiendo su vinculación con la teoría; la elaboración de cuadros, diagramas, flujogramas, mapas conceptuales y matrices que permiten analizar los datos existentes, establecer relaciones entre ellos y presentarlos de manera clara y concreta. (p.37)

Después de todo lo que se ha venido planteando, solo falta por agregar que durante el proceso que conllevó a la recolección y organización de la información siempre se tuvo presente a los objetivos de la investigación, tratando de no divagar ni confundir los propósitos esperados ante la amplia información recibida por parte de los informantes clave, reconociendo la complejidad que conlleva tales procesos ante la diversidad de aspectos que emergieron de las entrevistas realizadas y que pudieron ser motivo de distracción, traducida en el desvío de los propósitos preestablecidos. Es de agregar que para efectos de una presentación de la información que recoja los aspectos puntuales, se construyó una tabla al final de cada análisis de las subcategorías, en donde se

presentan los testimonios significativos de cada informante, la fundamentación teórica y la teoría emergente como producto de la comparación constante que se dio atendiendo a los postulados que emana la teoría fundamentada. Finalmente y luego de abordar los aspectos considerados como necesarios, se presenta a continuación en la tabla 2, la respectiva sistematización, fundamentada en la categorización resultante de la codificación abierta (ver anexo A), y de la codificación axial (ver anexo B).

Tabla 2
Sistematización de las Categorías

Categorías	Definición	Subcategorías
1. Enseñanza de la educación física	Es la intervención pedagógica que se realiza desde el contexto escolar con el firme propósito de lograr el desarrollo integral del individuo a través del movimiento.	1.1 Objetivos 1.2 Contenidos curriculares 1.3 Practicas pedagógicas 1.4 Participación activa 1.5 Estilo de vida
2. Factores sociales	Constituyen los elementos del entorno social que inciden en la manera de pensar, de actuar y de comportarse de las personas, determinando su estilo de vida.	2.1 Factores Tecnológicos 2.2 Entorno social 2.3 Factor Motivacional 2.4 Rol de la Familia

Nota: Elaboración Propia

Con base en la tabla 2, se presentan las categorías que emergieron luego del proceso de codificación de la teoría fundamentada, y que el investigador estableció en atención a los objetivos del estudio, acompañadas de subcategorías emergentes como los elementos vinculantes con la técnica y el instrumento para la recolección de la información, dicha categorización representa el inicio de los procedimientos analíticos e interpretativos, dejando claro que se tomaran en cuenta los aspectos que emerjan desde los testimonios de los informantes como aporte significativo a fortalecer los conocimientos esperados. Es de acotar, que para facilitar el entendimiento y comprensión del procedimiento del análisis, se establecerá un orden en atención a la codificación categorial, presentando cada categoría y sus elementos en esquemas

introdutorios para ir desglosando uno por uno en el orden que se establece; finalizando con la presentación de tablas que resumen los aspectos significativos desde los testimonios y fundamento teórico por cada subcategoría que concretan el análisis que da origen a la teoría emergente, y concluir con un gráfico que sistematiza a cada categoría con sus respectivas subcategorías.

Tabla 3.

Categoría: enseñanza de la educación física

Categoría	Subcategorías
1. Enseñanza de la educación física	1.1 Objetivos 1.2 Contenidos curriculares 1.3 Practicas pedagógicas 1.4 Participación activa 1.5 Estilo de vida

Nota: Elaboración Propia

1. Categoría: enseñanza de la educación física

En toda institución educativa que imparte la educación básica dentro del territorio colombiano, se encuentra entre sus áreas de aprendizaje la educación física, recreación y deporte, representando un área fundamental que está orientada al desarrollo integral del estudiante a través de actividades en donde prevalece el movimiento; por tanto, la educación física viene a constituir un componente esencial del currículo en la educación básica, ya que contribuye de manera integral al desarrollo físico, cognitivo, social y emocional del estudiante. Lejos de limitarse al ejercicio corporal o al deporte competitivo, dicha área de aprendizaje se concibe como un espacio pedagógico orientado a la formación de hábitos saludables, el fortalecimiento de valores sociales y la construcción de una relación consciente con el cuerpo y el movimiento. En este contexto, la enseñanza de la Educación Física en la educación básica adquiere un papel estratégico en la formación integral del individuo y en la promoción de estilos de vida activos desde edades tempranas; al respecto, Giuliano, citado en Zambrano (2011), señala:

La educación física es aquella parte de la actividad que se desarrolla por medio de movimientos voluntarios y precisos hacia la esfera fisiológica, psíquica, moral y social, mejorando el potencial temporal y reforzando y educando el carácter, contribuyendo durante las edades de desarrollo a la formación de una mejor personalidad del futuro adulto (p. 26)

Por consiguiente, la Educación Física se sustenta en principios pedagógicos que reconocen al cuerpo como un medio de expresión, comunicación y aprendizaje; y desde una perspectiva constructivista, el aprendizaje no se reduce a la repetición mecánica de movimientos, sino que implica procesos de exploración, reflexión y adaptación al entorno, tal como lo planteó Piaget, (1970). Asimismo, el enfoque sociocultural según Vygotsky, (1978). resalta que las prácticas corporales están mediadas por la cultura, las normas sociales y las interacciones con los demás, lo que convierte a la Educación Física en un espacio privilegiado para el aprendizaje cooperativo y la socialización.

En este mismo sentido, autores como Blázquez (2017) señalan que la Educación Física escolar debe responder a las necesidades evolutivas del alumnado, respetando las diferencias individuales y promoviendo la inclusión; es decir, la enseñanza no debe centrarse únicamente en el rendimiento físico, sino en el desarrollo de competencias motrices, actitudes positivas hacia la actividad física y la comprensión del valor del movimiento para la salud y el bienestar; es por eso que desde la escolaridad básica, la enseñanza de la Educación Física debe adoptar enfoques didácticos flexibles y adaptados a las etapas del desarrollo del estudiante, en donde resulta fundamental acudir a prácticas pedagógicas bajo el enfoque lúdico, el enfoque psicomotor y el enfoque por competencias de acuerdo al nivel educativo y de desarrollo.

Lo anterior se sustenta en Huizinga, (2007), quien asume que el enfoque lúdico reconoce el juego como una herramienta pedagógica fundamental, especialmente en los primeros años de escolaridad; es decir, a través del juego, los estudiantes desarrollan habilidades motrices básicas, estimulan su creatividad y fortalecen sus capacidades sociales y emocionales. Por su parte, Le Boulch, (1997), sostiene que el enfoque psicomotor enfatiza la relación entre movimiento, percepción y cognición, destacando la importancia del cuerpo en la construcción del conocimiento. Tinning, (2010), dice que el enfoque por competencias, ampliamente adoptado en los sistemas educativos actuales, propone que la Educación Física contribuya al desarrollo de competencias motrices, sociales y personales, tales como la autonomía, la cooperación, el respeto por las normas y la toma de decisiones responsables en situaciones de juego y actividad física.

De modo que, se puede aseverar que uno de los principales aportes de la Educación Física en la educación básica es su contribución a la formación integral del

estudiante, entendiendo que la práctica regular de actividad física mejora no solo la condición física, sino también el rendimiento académico, la autoestima y la salud mental de los niños y adolescentes, así como también, permite el desarrollo social, favoreciendo la adquisición de valores fundamentales como el respeto, la solidaridad, la tolerancia y el trabajo en equipo. Es de resaltar que actualmente, la educación física se imparte dentro de un contexto educativo marcado por la diversidad y los desafíos sociales contemporáneos, esta área curricular ofrece oportunidades para promover la inclusión, la equidad de género y la convivencia pacífica a través de prácticas corporales compartidas

Luego de las consideraciones anteriores, se debe reconocer que a pesar de su importancia, la Educación Física, actualmente enfrenta diversos desafíos en la educación básica para su efectiva enseñanza; en donde además de los factores que tradicionalmente se han tenido presente como la reducción del tiempo curricular o falta de un aumento de carga horaria, la falta de recursos e infraestructura adecuada, y la persistencia de enfoques tradicionales centrados exclusivamente en el deporte competitivo, los cuales han limitado el potencial educativo de la asignatura, ahora se unen factores sociales propios de las transformaciones que ha venido experimentando la sociedad, en donde se incluye el avance de la ciencia y la tecnología, los estilos de vida de los niños y adolescentes de hoy en día, el entorno social y familiar, entre otros.

Lo anterior conlleva a fortalecer la formación docente, actualizar los enfoques pedagógicos y reconocer a la Educación Física como un área clave para la promoción de la salud y el desarrollo humano integral. Como señala Kirk (2010), una Educación Física de calidad debe ser inclusiva, significativa y orientada al aprendizaje a lo largo de la vida; para ello, se debe resaltar que el área de educación física, recreación y deporte en la educación básica desempeña un rol fundamental en la formación integral del estudiante, al contribuir al desarrollo corporal, cognitivo, social y emocional, asumiendo enfoques pedagógicos contemporáneos, entendiendo además que esta área curricular trasciende la mera práctica física para convertirse en un espacio educativo que promueve valores, hábitos saludables y competencias esenciales para la vida; es por ello que frente a los desafíos actuales, resulta necesario revalorizar la educación física, garantizar su

calidad pedagógica y reconocer su impacto en el bienestar individual y social desde las primeras etapas de la escolaridad y proyectada para toda la vida.

1.1 Subcategoría: objetivos de la educación física

En el sistema educativo colombiano, la Educación Física ocupa un lugar fundamental como área obligatoria y formativa dentro del currículo de la educación básica y media, en donde su propósito va más allá del desarrollo de habilidades motoras o del acondicionamiento físico, ya que se orienta a la formación integral del estudiante en sus dimensiones física, cognitiva, social, emocional y ética, dentro de un contexto marcado por desafíos en salud pública, convivencia escolar y formación ciudadana, la Educación Física se consolida como un eje estratégico para la promoción del bienestar y el desarrollo humano que perdure para toda la vida.

En tal sentido, es oportuno resaltar que la Educación Física en Colombia se encuentra regulada principalmente por la Ley 115 de 1994, la cual corresponde a la Ley General de Educación, la cual establece que esta área hace parte obligatoria del currículo y debe contribuir al desarrollo armónico e integral del educando; específicamente en el artículo 5, la ley señala como uno de los fines de la educación la formación integral del ser humano en sus dimensiones física, intelectual, moral, espiritual y social, lo que otorga a la Educación Física un rol clave dentro del proceso educativo.

Asimismo, el artículo 23 de la Ley 115 reconoce la Educación Física, la recreación y el deporte como áreas fundamentales, orientadas al cuidado del cuerpo, la promoción de la salud y el aprovechamiento del tiempo libre; en concordancia, el Ministerio de Educación Nacional (MEN), establece que los objetivos de la Educación Física incluyen el desarrollo de la competencia motriz, la adopción de hábitos de vida saludable, la construcción de valores sociales y la comprensión del cuerpo como medio de expresión y comunicación. Complementando lo anterior, los Lineamientos Curriculares de la Educación Física proponen objetivos relacionados con el conocimiento del propio cuerpo, la autonomía en la práctica de la actividad física, la participación responsable en actividades colectivas y el reconocimiento del movimiento como elemento cultural y social; tales objetivos reflejan una concepción amplia de la Educación Física, alineada con enfoques pedagógicos contemporáneos centrados en el estudiante y su contexto.

De acuerdo con las consideraciones anteriores, la educación física, la recreación y el deporte como área fundamental dentro del sistema educativo colombiano, persigue objetivos precisos que van encaminados al logro del desarrollo integral del estudiante; es decir, la Educación Física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, al contribuir de manera directa al fortalecimiento de la salud física y mental, en donde resulta fundamental la práctica regular de actividad física durante la infancia y la adolescencia que conlleve a mejorar la condición cardiorrespiratoria, reducir el riesgo de enfermedades crónicas, favorecer el bienestar psicológico, promover las interacciones sociales, darle un buen uso al tiempo libre, evitar el sedentarismo, entre otros beneficios; sin embargo, al abordar a través de una entrevista a docentes que imparten dicha área en la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, se pudo conocer lo siguiente:

El informante identificado como **DOC4**, señaló lo siguiente: *“Desde mi experiencia como docente de educación física, considero que los objetivos del área se logran de manera parcial en la actualidad. En algunos estudiantes se observa avance en el desarrollo de la condición física, la coordinación motriz y la socialización, gracias a la implementación de metodologías activas y motivadoras. Sin embargo, persisten limitaciones marcadas por el sedentarismo, el desinterés y el uso excesivo de la tecnología, lo que dificulta la consolidación de hábitos saludables permanentes”*. Asimismo el informante **DOC5** agregó: *No es fácil lograr los objetivos programados actualmente, es de recordar que las clases de educación física no cuentan con un horario suficiente que permita desarrollar cabalmente los contenidos que conlleven al logro de los objetivos; se suma a esto la falta de continuidad por parte de los estudiantes y también el no hacer seguimiento al progreso individual de cada estudiante.*

Asimismo, el informante **DOC1**, dio su respuesta, señalando: *podríamos decir que en la actualidad muchos de los objetivos no llegan a cumplirse a cabo por múltiples situaciones, una de las situaciones podría ser la utilización de los espacios de educación física para otro tipo de actividades académicas, la poca implementación que se cuenta en algunos para algunos deportes, para desarrollar alguna de las prácticas, los escenarios algunos en muy mal estado complican un poco los objetivos planteados desde el comienzo, siempre y cuando los objetivos puedan ser diseñados en base a las*

necesidades actuales de los estudiantes siempre van a quedar dificultados, se van a ver digamos se van a ver un poco atrofiados por esas situaciones que les he mencionado.

Al contemplar los testimonios de los informantes sobre los objetivos de la enseñanza de la educación física, se puede apreciar que a pesar de su relevancia, la Educación Física en Colombia enfrenta diversos desafíos que comprometen el logro total y efectivo de los objetivos, entre ellos la insuficiencia de tiempo en el currículo, la falta de infraestructura adecuada y la persistencia de enfoques reduccionistas y tradicionalistas centrados principalmente en el deporte, todo esto conlleva a generar apatía y desmotivación en los estudiantes; estas situaciones limitan y pueden afectar el cumplimiento de los objetivos establecidos por la normativa y restringir el impacto formativo de la asignatura; por ello, resulta indispensable fortalecer la formación docente, garantizar condiciones adecuadas para la práctica pedagógica y promover una visión integral de la Educación Física, coherente con los fines educativos del país, tal como señala Kirk (2010), “una Educación Física de calidad debe ser inclusiva, significativa y orientada al desarrollo humano integral” (p. 47).

Es de resaltar que uno de los objetivos centrales de la Educación Física en Colombia es la formación de hábitos de vida saludable desde edades tempranas, es por ello que frente al aumento del sedentarismo, la obesidad infantil y los problemas de salud asociados a estilos de vida inactivos, la escuela se convierte en un escenario privilegiado para fomentar la actividad física regular y la conciencia sobre el cuidado del cuerpo; en este sentido, la Educación Física no solo busca la práctica de ejercicio durante la jornada escolar, sino también la construcción de actitudes positivas hacia la actividad física a lo largo de la vida; esto implica que los estudiantes comprendan la importancia del movimiento para su bienestar, desarrollen autonomía en su práctica y reconozcan el valor del tiempo libre activo como alternativa frente a conductas de riesgo. En relación a lo planteado, Ruvalcaba (2005), sostiene lo siguiente:

Investigaciones realizadas en diversos centros especializados del mundo y los resultados obtenidos, demuestran que el tiempo que se dedica a mejorar la aptitud física, constituye un tiempo bien empleado. Conforme mejore la aptitud física de la persona también disminuirá los factores de riesgo coronarios y aumentará su salud y bienestar (p. 75)

Se agrega además que desde un ámbito cognitivo, la Educación Física estimula procesos como la atención, la memoria y la toma de decisiones, especialmente cuando

se emplean metodologías activas basadas en el juego, la resolución de problemas y el trabajo cooperativo. La UNESCO (2015) señala que existe una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico, lo que refuerza la idea de que el movimiento es un componente esencial del aprendizaje; por otra parte, desde el ámbito social y emocional, la Educación Física promueve valores como el respeto, la solidaridad, la tolerancia y el trabajo en equipo.

Por otra parte, en el contexto colombiano, caracterizado por la diversidad cultural y los retos en convivencia escolar, esta área contribuye significativamente a la construcción de ciudadanía, la inclusión y la resolución pacífica de conflictos tal como está estipulado por el Ministerio de Educación Nacional (2010); y en efecto, a través de la participación en juegos y actividades colectivas, los estudiantes desarrollan habilidades socioemocionales fundamentales para la vida en sociedad, por consiguiente desde la educación física se deben proponer alternativas a través de actividades que generen motivación y por ende satisfacción en los estudiantes, como por ejemplo las actividades de índole recreativo que inciten a la participación activa y voluntaria; así lo plantea Ramos (2003):

Las actividades recreativas liberan de los automatismos del pensamiento y de la acción cotidiana, permitiendo una participación más amplia y más libre. Ofrece nuevas perspectivas de integración voluntaria a la vida de los grupos recreativos, culturales, deportivos y sociales, permitiendo desenvolver con libertad las actitudes adquiridas. Asimismo puede crear nuevas formas de aprendizaje voluntario a lo largo de la vida. (p. 55)

Lo anterior conlleva a vislumbrar una educación física generadora de oportunidades hacia la práctica de actividades físicas, inculcando a los estudiantes el hábito por participar, por incluirse por sentirse parte importante de grupos que creen y sienten con convencimiento que la participación constante en este tipo de actividades produce beneficios para toda la vida; ya lo decía Bourdieu en su Teoría del Habitus, la persona debe hacer lo que le guste de manera voluntaria, teniendo como referencia su entorno de desenvolvimiento en donde adquirió o heredó el gusto por algo. De esta manera se podría estar dando un acercamiento significativo al cumplimiento de los objetivos del área de educación física, recreación y deporte desde la educación básica.

En relación a lo planteado, es importante resaltar que el proceso de enseñanza y aprendizaje de la educación física resulta efectivo al lograrse los objetivos propuestos,

de lo contrario el proceso educativo no estaría dando resultados, esto lo asevera Zambrano (2011) al señalar “la enseñanza es efectiva en la medida en que se logre el cabal cumplimiento de los objetivos” (p. 91); tal situación amerita un reto para el docente, quien debe abordar estrategias metodológicas apegadas al currículo que permitan dar cumplimiento a cabalidad de los objetivos que se pretenden, entendiendo que es una tarea que presenta dificultades hoy en día ante la diversidad de factores que atentan contra el normal desenvolvimiento de prácticas pedagógicas que cubran las necesidades actuales de los estudiantes.

Tabla 4

Subcategoría 1.1: Objetivos de la Educación física

Subcategoría: Objetivos de la Educación física		
Informantes	Testimonios	Fundamento teórico
DOC4	Persisten limitaciones marcadas por el sedentarismo, el desinterés y el uso excesivo de la tecnología, lo que dificulta la consolidación de hábitos saludables permanentes.	Ramírez (1999). El objetivo general de la educación física es realizar las posibilidades de un desarrollo físico óptimo, del perfeccionamiento multilateral de las cualidades físicas propias de cada individuo, en unidad con la educación de las cualidades espirituales y morales que caracterizan la personalidad socialmente activa; asegurar, sobre la base de esto, la preparación de cada miembro de la sociedad hacia el trabajo fructífero y otras actividades socialmente importantes (p. 43)
DOC4	Los objetivos del área sí pueden alcanzarse, pero requieren mayor articulación entre escuela, familia y sociedad para ser sostenibles en el tiempo.	
DOC1	En la actualidad muchos de los objetivos no llegan a cumplirse a cabo por múltiples situaciones.	
DOC5	No es fácil lograr los objetivos programados actualmente.	
DOC2	Los alumnos que vienen no con mucha empatía a la clase de educación Física.	
DOC3	Sí se pueden estar logrando en la actualidad si el docente está capacitado, y esté orientado con la cartilla del Ministerio de educación y se ejecute de manera lineal su plan de clase.	

Teoría emergente:

El área de Educación Física posee una finalidad formativa amplia y profundamente humanista, orientada al desarrollo integral del estudiante; desde su concepción teórica, sus objetivos buscan optimizar las capacidades físicas individuales de manera multilateral, en estrecha relación con la formación de valores espirituales, morales y sociales que permitan la construcción de una personalidad activa, saludable

y funcional dentro de la sociedad, en donde se reconoce al cuerpo como un eje fundamental del bienestar, la salud mental y la calidad de vida.

Sin embargo, al analizar la aplicación de estos objetivos en la realidad educativa actual, se evidencia una brecha significativa entre lo planteado normativamente y lo que efectivamente se logra en el contexto escolar, resaltando que uno de los principales factores que inciden en esta discrepancia es el aumento del sedentarismo, potenciado por el uso excesivo de la tecnología y por estilos de vida cada vez más pasivos; en efecto, estas dinámicas sociales influyen directamente en la disposición de los estudiantes hacia la actividad física, generando desinterés, baja motivación y escasa empatía hacia la asignatura. Asimismo, muchos estudiantes llegan a la clase de Educación Física sin hábitos previos de movimiento ni una valoración positiva del ejercicio, lo que dificulta la consolidación de aprendizajes significativos y sostenibles en el tiempo. En este sentido, el área enfrenta el reto de competir con estímulos externos altamente atractivos que reducen el impacto de las estrategias pedagógicas tradicionales demostrando con esto, que el logro de los objetivos no depende exclusivamente de la planificación curricular, sino de un entorno social que, en muchos casos, no favorece la actividad física ni el autocuidado.

Otro aspecto relevante del análisis es la falta de articulación entre los diferentes agentes educativos, en donde la escuela, por sí sola, no puede garantizar la formación de hábitos saludables permanentes si no existe coherencia con el entorno familiar y social, ya que la ausencia de acompañamiento desde el hogar, sumada a contextos comunitarios poco propicios para la práctica física, limita el alcance real de los objetivos planteados; por tanto, aunque los fines del área son pertinentes y necesarios, su sostenibilidad requiere una acción conjunta entre escuela, familia y sociedad. No obstante, el análisis también permite reconocer que los objetivos del área sí pueden alcanzarse bajo determinadas condiciones, destacando la necesaria capacitación del docente, su dominio pedagógico y su adecuada orientación a partir de los lineamientos del Ministerio de Educación, los cuales constituyen factores clave; es decir, cuando el docente planifica y ejecuta de manera coherente y lineal su plan de clase, adaptándolo a las características del grupo y promoviendo experiencias significativas, la Educación Física logra mayor impacto en el desarrollo físico, emocional y social del estudiante.

En consecuencia, la dificultad para cumplir los objetivos del área no debe interpretarse como una falla inherente a la Educación Física, sino como el resultado de múltiples condicionantes contextuales, pedagógicos y culturales; ya que dicha área mantiene un alto potencial formativo, pero su efectividad depende de la capacidad del sistema educativo para responder a los desafíos contemporáneos, actualizar las estrategias didácticas y fortalecer la corresponsabilidad entre los distintos actores sociales.

En síntesis, el análisis evidencia que los objetivos de la Educación Física se encuentran en una tensión constante entre el ideal formativo y la realidad práctica, y superar esta brecha implica reconocer las limitaciones existentes, fortalecer el rol del docente, promover una cultura de movimiento y salud, y consolidar alianzas que permitan que la Educación Física trascienda el espacio escolar y se convierta en un eje real de transformación de la calidad de vida.

1.2 Subcategoría: contenidos curriculares de la educación física

La Educación Física en Colombia representa un área fundamental del currículo escolar, orientada al desarrollo integral del estudiante mediante el cuerpo y el movimiento. Sus contenidos curriculares no se limitan a la enseñanza de habilidades deportivas, sino que integran dimensiones motrices, cognitivas, sociales, expresivas y axiológicas; es por ello que en coherencia con los fines de la educación establecidos por la normativa nacional, los contenidos de la Educación Física buscan promover la salud, la convivencia, la identidad corporal y la participación activa en la cultura física.

En tal sentido, los contenidos curriculares de la Educación Física en Colombia se fundamentan en la Ley General de Educación o Ley 115 de 1994, la cual establece esta área como obligatoria y fundamental dentro del plan de estudios. Dicha ley concibe la educación como un proceso integral que articula dimensiones físicas, intelectuales, sociales y éticas, otorgando a la Educación Física un papel relevante en la formación del estudiante; de manera específica, los Lineamientos Curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte, propuestos por el Ministerio de Educación Nacional, orientan la selección y organización de los contenidos, resaltando la necesidad de adaptarlos al contexto sociocultural de los estudiantes y a las etapas de desarrollo, dichos lineamientos plantean que los contenidos deben favorecer la comprensión del cuerpo como construcción social, cultural y biológica, y no únicamente como instrumento de rendimiento físico.

Por otra parte, es de agregar que en Colombia, los contenidos curriculares de la Educación Física se estructuran de manera progresiva y flexible, teniendo en cuenta los ciclos educativos y las características de la población escolar; es así que de acuerdo con el MEN (2010), estos contenidos pueden agruparse en ejes fundamentales, como lo son: contenidos motrices y perceptivo-motrices, orientados al desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas, tales como desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones; asimismo, incluyen el fortalecimiento de la coordinación, el equilibrio, la lateralidad y la percepción espacio-temporal; estos contenidos son esenciales para el desarrollo físico armónico y la adquisición de una base motriz sólida.

Los contenidos expresivos y comunicativos, según el MEN (2010), se orientan a que desde la Educación Física se reconozca al movimiento como un medio de expresión

y comunicación, es por ello que dentro de los contenidos curriculares se incluyen actividades relacionadas con la expresión corporal, la danza, el ritmo y las manifestaciones culturales del movimiento, favoreciendo la creatividad, la identidad corporal y el reconocimiento de la diversidad cultural presente en el contexto colombiano. Igualmente, el sistema educativo plantea los contenidos lúdicos, recreativos y deportivos, asumiendo que el juego y la recreación constituyen ejes centrales de la Educación Física escolar, tales contenidos lúdicos promueven la participación, el disfrute y el aprendizaje significativo, mientras que los contenidos deportivos se abordan desde una perspectiva pedagógica e inclusiva, evitando el énfasis exclusivo en la competencia; es a través de estos contenidos, que los estudiantes desarrollan valores como el respeto por las normas, el trabajo en equipo y la cooperación.

Finalmente, el MEN (2010), establece dentro del área de educación física, recreación y deporte, los contenidos relacionados con la salud y la calidad de vida, como otro componente clave de los contenidos curriculares como lo es la educación para la salud; estos contenidos buscan fomentar hábitos de vida saludable, la práctica regular de actividad física y el autocuidado. En concordancia con las recomendaciones internacionales, la Educación Física escolar se convierte en un espacio privilegiado para prevenir el sedentarismo y promover el bienestar físico y mental desde edades tempranas.

Como se puede apreciar, los contenidos curriculares de la Educación Física en Colombia no se conciben como listas cerradas de actividades, sino como medios para alcanzar propósitos formativos más amplios. Desde un enfoque pedagógico contemporáneo, estos contenidos deben ser contextualizados, significativos y adaptados a las necesidades de los estudiantes, tal como lo señala Kirk (2010), quien sostiene que una Educación Física de calidad se centra en el aprendizaje, la inclusión y la construcción de sentido, más que en el rendimiento o la estandarización del movimiento; por consiguiente, los contenidos curriculares permiten el desarrollo de competencias motrices, sociales y personales, contribuyendo a la formación de sujetos autónomos, críticos y participativos; además, facilitan la integración de la Educación Física con otras áreas del conocimiento, fortaleciendo su carácter transversal dentro del currículo escolar.

En el marco de la presente investigación uno de los objetivos que se pretende buscar es develar desde las perspectivas de los docentes el proceso de enseñanza de la educación física en el contexto actual desde la incidencia de los factores sociales en la participación activa de los estudiantes de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, y en atención a los contenidos curriculares se abordó a los informantes a través de la siguiente interrogante: ¿Puedes explicar si los contenidos curriculares del área de educación física están acordes con las necesidades actuales de los estudiantes?, en donde se obtuvo lo siguiente:

El informante **DOC4**, respondió: *Sí, los contenidos curriculares del área de educación física están planteados con la intención de responder a las necesidades actuales de los estudiantes, pero su impacto depende mucho de cómo se apliquen. Por su parte el DOC3: Bueno la tercera pregunta los contenidos curriculares del área de educación Física, algunos están acordes, otros no, ya hemos de modificar, de actualizar algunos contenidos curriculares para mejorar la actualidad, sabemos que los muchachos ahora pues están muy arraigados a lo de sistemas, a lo innovador, entonces ya no nos podemos quedar en la misma clase tradicional que teníamos hace no sé 20 años, 10 años atrás, sino ya debemos actualizarnos y tratar de hacer la clase más amena, más divertida y más actualizada para los estudiantes.*

Asimismo, el **DOC1**, señaló: *En esta parte creo que dista a veces en algunos puntos la práctica de la teoría, podría decirse que en algunos casos los contenidos en algunos casos pueden estar muy acordes de las necesidades actuales, la implementación de esos contenidos que al no llevarse a cabo es la que dificulta el desarrollo de la práctica de la educación física, porque en la actualidad podemos encontrar que se pueden estar desfasados en tiempo, en prácticas y en objetivos, pero también podemos decir que se encuentran desactualizados, podemos decir que no están acorde con las nuevas necesidades; y el DOC5, manifestó: Pues los contenidos siempre han estado orientados hacia el desarrollo integral de los estudiantes, sin embargo no sé si están acordes con las necesidades actuales de los estudiantes, ya que ellos les motiva más un celular que una actividad física, resulta difícil para el docente complacer a cada estudiante de acuerdo a sus gustos o intereses particulares.*

En atención a los testimonios de los informantes, resulta evidente que a pesar de la claridad conceptual de los lineamientos curriculares emanados por el Ministerio de Educación Nacional, la implementación de los contenidos de Educación Física en Colombia enfrenta diversos desafíos ante las necesidades actuales de los estudiantes, los cuales han adquirido estilos de vida que contraponen los propósitos del área de educación física, que al parecer se ha mantenido bajo enfoques tradicionalistas que distan de las exigencias de hoy en día, en especial de los jóvenes adolescentes, quienes han encontrado elementos motivantes en otro tipo de actividades que por lo general se caracterizan por la falta de movimiento; tal situación entorpece la labor del docente y restringe el alcance formativo de los contenidos y afectar su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes.

Por ello, resulta fundamental fortalecer la formación docente, promover prácticas pedagógicas innovadoras y garantizar condiciones que permitan el desarrollo efectivo de los contenidos curriculares en los contextos escolares, atendiendo a los intereses, necesidades y motivaciones del estudiante en la actualidad, sin desvirtuar los propósitos del área, y corroborando que los contenidos curriculares de la Educación Física en Colombia responden a una concepción integral de la educación, en la que el cuerpo y el movimiento se reconocen como elementos fundamentales del aprendizaje y el desarrollo humano, a través de contenidos motrices, expresivos, lúdicos y orientados a la salud, esta área contribuye significativamente a la formación física, social y emocional de los estudiantes. En tal sentido, su adecuada implementación requiere un compromiso institucional y pedagógico que permita consolidar la Educación Física como un espacio educativo transformador y coherente con los fines de la educación colombiana.

Tabla 5

Subcategoría 1.2: contenidos curriculares de la educación física

Subcategoría: contenidos curriculares de la educación física		
Informantes	Testimonios	Fundamento teórico
DOC4	Muchas veces estos contenidos requieren actualizarse y contextualizarse mejor, para abordar problemáticas actuales como el exceso de tiempo en pantallas, la falta de hábitos	Ministerio de Educación Nacional (2019). El currículo se entiende como una construcción cultural que se selecciona, organiza y dispone para que los estudiantes logren los fines de la educación

	saludables y la necesidad de actividades inclusivas que fortalezcan la autoestima.	establecidos en la Ley General de Educación. El currículo expresa el para qué, el qué, como, cuando y donde educar y aprender. Tal cuestión exige tener en cuenta múltiples referentes entre los que cabe mencionar las necesidades e intereses de los estudiantes, de los contextos y de la sociedad, consideradas las bases sobre los cuales se propone el diseño curricular. En tal sentido se busca promover el desarrollo integral del estudiante, para lo cual se privilegian los currículos integrales basados en una realidad educativa y concreta y concebida en relación a los proyectos educativos institucionales de los establecimientos educativos. De esta manera se contribuye a la formación de sujetos contextualizados y con sentido social en una relación dialógica, teórica y práctica que contribuya al otorgamiento e significado del conocimiento que pretende promoverse, tanto disciplinar como interdisciplinar. (p. 58)
DOC4	Más que el “qué enseñar”, el reto está en el “cómo enseñarlo” para que sea significativo y útil en la vida diaria de los estudiantes.	
DOC3	Los contenidos curriculares del área de educación Física, algunos están acordes, otros no, ya hemos de modificar, de actualizar algunos contenidos curriculares para mejorar la actualidad.	
DOC1	En la actualidad podemos encontrar que se pueden estar desfasados en tiempo, en prácticas y en objetivos, pero también podemos decir que se encuentran desactualizados, podemos decir que no están acorde con las nuevas necesidades.	
DOC5	No sé si están acordes con las necesidades actuales de los estudiantes, ya que ellos les motivan más un celular que una actividad física.	
DOC5	Considero que es la manera de que el profesor imparta cada contenido a sus estudiantes a través de clases motivadoras que inviten a la participación.	

Teoría emergente:

Los contenidos curriculares del área de Educación Física, desde el deber ser, se conciben como una construcción cultural orientada a responder a los fines de la educación establecidos en la Ley General de Educación. Estos contenidos no solo determinan qué se enseña, sino también para qué, cómo, cuándo y dónde se produce el aprendizaje, considerando las necesidades, intereses y contextos socioculturales de los estudiantes; en este sentido, el currículo busca promover el desarrollo integral del educando, articulando dimensiones físicas, cognitivas, sociales y emocionales, y favoreciendo una formación contextualizada, con sentido social y proyección interdisciplinar.

Sin embargo, al contrastar este ideal con la realidad vivida en la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, y desde la perspectiva de los docentes, se evidencian diversas limitaciones, en donde se asume que algunos de los contenidos curriculares del área de Educación Física se encuentran desactualizados, tanto en sus enfoques como en sus prácticas, lo que dificulta su pertinencia frente a

las problemáticas contemporáneas; destacándose el aumento del sedentarismo, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la disminución de hábitos de vida saludables y la necesidad de propuestas inclusivas que fortalezcan la autoestima, la identidad corporal y la participación de todos los estudiantes en la práctica activa.

En tal sentido, más allá de generar un debate sobre el qué enseñar, el principal desafío radica en el cómo enseñar, ya que se ha podido evidenciar que en los contextos educativos actuales, los contenidos no logran conectar con los intereses reales de los estudiantes, quienes suelen mostrar mayor motivación por el uso del celular que por la práctica de actividad física tradicional; tal desconexión genera desinterés y limita el impacto formativo del área, a pesar de la relevancia que la Educación Física tiene para la salud y el bienestar integral de los estudiantes. No obstante, es importante reconocer que algunos contenidos curriculares aún mantienen vigencia y valor pedagógico, según las perspectivas de los docentes entrevistados; el problema no siempre reside en su existencia, sino en la falta de actualización, adaptación y contextualización, es por ello que se hace necesario revisar, modificar y renovar aquellos contenidos curriculares del área de educación física que ya no responden a las nuevas necesidades sociales, culturales y tecnológicas de los estudiantes en la actualidad.

En atención al análisis que se llevó a cabo, es de agregar que el rol del docente de educación física resulta determinante; es decir, la manera en que el profesor aborda e imparte los contenidos puede transformar significativamente la experiencia educativa; generando clases dinámicas, motivadoras, inclusivas y contextualizadas orientadas a que la Educación Física sea un espacio atractivo, significativo y útil para la vida cotidiana, favoreciendo la participación activa y la construcción de hábitos saludables sostenibles en el tiempo. Por consiguiente, los contenidos curriculares del área de Educación Física requieren un proceso continuo de actualización y resignificación, en el que se integren las realidades actuales de los estudiantes y se prioricen estrategias pedagógicas innovadoras que fortalezcan su impacto formativo y social.

Nota: Elaboración Propia

. 1.3 Subcategoría: Prácticas pedagógicas de la educación física

Las prácticas pedagógicas en la enseñanza de la Educación Física ha sido históricamente objeto de debate dentro del ámbito educativo, esta área es percibida como un espacio secundario del currículo, centrado exclusivamente en la actividad física, el deporte competitivo o el gasto de energía, lo que contribuyó a una visión reduccionista de su valor pedagógico; sin embargo, los enfoques contemporáneos han resignificado la Educación Física como un campo educativo integral, en el que el cuerpo, el movimiento y la experiencia motriz se constituyen como medios fundamentales para el aprendizaje, la socialización y el desarrollo humano.

Las prácticas pedagógicas en Educación Física se han construido a partir de modelos tradicionales centrados en la disciplina corporal, el rendimiento físico y la competencia deportiva. Según Kirk (2010), este enfoque técnico-deportivista contribuyó a que la Educación Física fuera percibida como una asignatura de carácter instrumental, desvinculada de los procesos cognitivos y reflexivos propios de otras áreas del conocimiento, tal concepción según Blázquez (2017) influyó directamente en las prácticas pedagógicas, privilegiando metodologías directivas, repetitivas y uniformes, donde el docente asumía un rol autoritario y el estudiante se limitaba a reproducir movimientos, como consecuencia, se consolidó una imagen de la Educación Física asociada al ejercicio mecánico, al control corporal y, en algunos casos, a prácticas excluyentes que reforzaban estereotipos de género, habilidad o condición física.

En efecto, la práctica pedagógica en el proceso de enseñanza de la educación física debe estar centrada en el acto motriz principalmente, en donde a través del movimiento corporal se busca el desarrollo integral del estudiante, en lo físico, cognitivo, social y emocional, con la orientación de formar individuos aptos, activos, saludables íntegros; es decir, formar personas con habilidades y destrezas motrices, pero a su vez formados con base en valores, el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto hacia sí mismo y hacia los demás, que le conlleve a vivir una vida plena en todos los sentidos. En relación a lo planteado, Zambrano (2011) sostiene lo siguiente:

La clase es la célula fundamental del proceso de enseñanza aprendizaje, ya que específicamente es allí donde se desarrollan las estimulaciones y participación directa de los alumnos con las actividades programadas por el docente para el logro de los objetivos. Es evidente que ese momento tan particular en el proceso didáctico denominado clase es un momento que requiere de una gran estructuración por lo relevante del mismo para el proceso y en consecuencia para el logro de los objetivos propuestos (p. 79)

En tal sentido, las prácticas pedagógicas que se llevan a cabo hoy en día, deben incorporar metodologías activas como el aprendizaje basado en el juego, la resolución de problemas motrices, el trabajo cooperativo y la expresión corporal, estas estrategias favorecen una imagen de la Educación Física como un espacio formativo significativo, orientado al desarrollo de competencias motrices, sociales y emocionales; de este modo, dicha área de aprendizaje puede dejar de ser percibida como un momento recreativo sin intención pedagógica para consolidarse como un escenario de aprendizaje integral en procura de la consolidación de un proceso que cubra los objetivos que se pretenden,

tanto para el momento como para el resto de la vida. Ahora bien, en relación al papel que desempeña la práctica pedagógica para lograr la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física, los informantes clave respondieron lo siguiente:

El informante **DOC4**, señaló: *las prácticas pedagógicas tienen una incidencia decisiva en la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física. Cuando el docente emplea estrategias lúdicas, metodologías activas y actividades variadas, logra despertar motivación e interés en los adolescentes..... Además, promueven la cooperación, el respeto y el trabajo en equipo, factores claves para la dinámica grupal.* Por su parte, el informante **DOC3**, agregó: *Bueno la incidencia de las prácticas pedagógicas para lograr el objetivo de las clases y mantener a los muchachos activos, es siempre estar activos con los muchachos, que no le demos un segundo, un espacio para que ellos se nos distraigan, se nos dispersen, sino siempre mantenerlos activos mediante el juego, mediante la didáctica.*

Asimismo, el informante **DOC1**, manifestó: *Una de las incidencias que ésta puede realizar la educación física podríamos decir que la motivación, si nosotros realizamos unas prácticas pedagógicas actualizadas, adecuadas que suplan las necesidades actuales de los estudiantes podríamos decir que vamos en el camino de la motivación y la motivación hace que ellos quieran explorar y extender un poco más todo el aprendizaje motriz que en ella se está dando.* Y el **DOC5**, dio su opinión al señalar: *La práctica pedagógica debe lograr la participación activa, total, espontánea y libre de cada uno de los estudiantes, esto se logra a través de la motivación, del interés del estudiante por querer aprender y tener conciencia de los beneficios que le trae la práctica de actividades físicas.*

En atención a los testimonios de los informantes, se puede evidenciar que las prácticas pedagógicas en Educación Física están estrechamente vinculada al rol del docente; es decir, un profesor que reproduce modelos tradicionales tiende a reforzar una visión limitada de la asignatura, mientras que un docente reflexivo y crítico contribuye a resignificar su valor educativo. Según Schön (1998), la práctica pedagógica debe entenderse como una acción reflexiva, en la que el docente analiza su intervención y ajusta sus estrategias en función del contexto y de las necesidades del estudiante. En

este sentido, el docente de Educación Física se convierte en mediador del aprendizaje, promotor de valores y facilitador de experiencias corporales significativas, esto conlleva a resaltar su imagen profesional y fortalece el reconocimiento social y académico de la asignatura, al evidenciar su aporte al desarrollo integral del estudiante.

En este orden de ideas, se puede aseverar que la forma en que se conciben y se proyectan las prácticas pedagógicas influye directamente en la percepción que los estudiantes tienen de la Educación Física; es decir, cuando las clases se desarrollan desde enfoques inclusivos, participativos y reflexivos, los estudiantes construyen una imagen positiva de la asignatura, asociada al bienestar, la cooperación y la autoexpresión. Por el contrario, prácticas centradas en la competencia extrema o la exclusión pueden generar rechazo, desmotivación y experiencias negativas vinculadas al cuerpo y al movimiento. Lo planteado se sustenta en Betancur, López y Arcila (20178), quienes señalan lo siguiente:

Los docentes deben implementar propuestas metodológicas y didácticas que brinden una mirada crítica, reflexiva y propositiva dentro de la clase de EF, generando con ello una comprensión real de las diferentes acciones y tareas motrices que son llevadas a cabo dentro de la clase, todo ello permite que los estudiantes configuren un sentido y significado a cada ejercicio o actividad en la cual participan, además logran identificar la importancia formativa que la EF puede brindar para sus vidas.(p. 25)

Por consiguiente, una práctica pedagógica renovada, innovadora, motivadora y con criterios claros y precisos hacia la consecución de los propósitos de la enseñanza de la Educación Física, va a contribuir, además, a la formación de hábitos de vida activa y saludable, al promover una relación positiva y consciente con el cuerpo que trasciende el contexto escolar. En tal sentido, las prácticas pedagógicas en la enseñanza de la Educación Física deben evolucionar de los enfoques tradicionales y reduccionistas hacia concepciones integrales centradas en el desarrollo humano; esta transformación va a permitir resignificar el valor educativo del cuerpo y el movimiento, consolidando la Educación Física como un espacio pedagógico fundamental para el aprendizaje, la socialización y la formación de valores. No obstante, llevar a cabo una práctica pedagógica coherente y significativa requiere un compromiso constante por parte de docentes, instituciones y sistemas educativos, orientado a fortalecer prácticas inclusivas, reflexivas y contextualizadas.

Luego de las consideraciones anteriores, queda en evidencia el papel fundamental de las prácticas pedagógicas en el logro o no de los objetivos que se pretenden alcanzar desde el área de educación física, recreación y deporte, en donde se deben conjugar elementos curriculares con la actitud de un docente comprometido a cabalidad con los propósitos a lograr a corto y largo alcance; es decir, desde una práctica pedagógica contextualizada y en sincronía con las necesidades, intereses y expectativas de los estudiantes se podría estar acercando de manera significativa a lo que en realidad pretende la educación física como responsable del desarrollo integral de cada uno de los estudiantes; al respecto es preciso dar a conocer las perspectivas expresadas por los docentes que imparten dicha área en la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, quienes como informantes clave se manifestaron de la siguiente manera:

El informante identificado como **DOC1**, señaló: *Una muy buena práctica pedagógica sostenida desde el tiempo lógicamente podría facilitar todas las propuestas y los objetivos que se establecen en la educación física. Es fundamental que esta propuesta pedagógica vaya encaminada a satisfacer las necesidades con la que los estudiantes se encuentran hoy en día.* En este mismo orden de ideas, el informante **DOC2**, sostuvo que: *nosotros los profesores de educación Física tenemos que buscar estrategias y esforzarnos más en la voz, en las actividades que programamos.*

Por su parte, el docente identificado como **DOC3**, aseveró: *con la educación física es que debemos cambiar ese chip de los estudiantes ahorita, motivarlos como le digo con las clases más innovadoras, más divertidas para evitar ese sedentarismo que se está presentando ahorita en la actualidad.* Además, el informante **DOC4**.se expresó de la siguiente manera: *integrar contenidos que promuevan la actividad física como herramienta de bienestar, manejo del estrés y fortalecimiento de la salud resulta fundamental. Además, al relacionar la clase con actividades recreativas, deportivas y rutinas que puedan trasladar a su vida cotidiana, los estudiantes encuentran motivación real para participar. Esta conexión permite que la educación física deje de percibirse como un simple espacio de “juego” y se consolide como una formación para la vida.*

En atención a los testimonios de los informantes, se destaca la importancia de las prácticas pedagógicas en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la educación física, en donde se busca a través del movimiento el desarrollo integral del estudiante,

facilitando experiencias significativas que contribuyan no solo a la adquisición y al perfeccionamiento habilidades motoras, sino también incidir en los aspectos cognitivos, sociales y emocionales; y con ello se estaría logrando la formación de individuos saludables, disciplinados, cooperativos y con valores, a través de estrategias didácticas que optimizan el desarrollo físico y mental, tal como lo aseveran Ortiz, Chávez e Islas (2024):

La pedagogía y la didáctica de la educación física son componentes esenciales en la formación integral de la niñez, con un impacto significativo tanto en la educación como en la salud. La pedagogía se refiere a los principios y métodos utilizados para enseñar actividad física, mientras que la didáctica abarca las estrategias específicas para su instrucción. Un enfoque pedagógico integral y bien diseñado promueve no solo el desarrollo de habilidades motoras, sino también el bienestar físico, cognitivo y socioemocional. (p. 58)

Los autores antes citados, también hacen referencia a la importancia de la práctica de actividades físicas de manera regular y promovida desde el contexto escolar, ya que produce según ellos, mejoras en lo cognitivo, en donde se adquiere un desarrollo de aspectos como la memoria, la atención y la concentración, contribuyendo de manera directa en el rendimiento académico de los estudiantes; asimismo, hacen referencia a los beneficios en términos de salud, en donde señalan que la práctica constante de actividades físicas previenen la obesidad, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades crónicas, mejorando además la salud mental, reduciendo los niveles de estrés, la ansiedad y la depresión; en tal sentido las practicas pedagógicas fomentan el desarrollo holístico y promueven hábitos saludables que van a permanecer a lo largo de la vida.

Lo anterior permite corroborar que las prácticas pedagógicas del área de Educación Física, recreación y deporte, representan un factor clave y determinante que permite consolidar el área como un verdadero espacio de formación integral, y no únicamente como un escenario de ejecución motriz; es decir, el logro de los objetivos curriculares, la motivación del estudiante y el impacto en su desarrollo físico, social y emocional dependen, en gran medida, de prácticas pedagógicas reflexivas, intencionadas y coherentes con la realidad educativa actual, en donde se consideren las particularidades propias del grupo atendido y así como también considerar elementos motivantes acordes con el contexto actual.

Tabla 6*Subcategoría 1.3: Prácticas pedagógicas de la educación física*

Subcategoría: Prácticas pedagógicas de la educación física		
Informantes	Testimonios	Fundamento teórico
DOC4	El papel de las prácticas pedagógicas facilitadas en educación física es fundamental para alcanzar los objetivos propuestos	Ministerio de Educación Nacional (2019). La educación física es un área del desarrollo curricular que comprende diversos campos en su acción: la recreación, el deporte y la actividad física, entre otros. Estos elementos tienen un carácter netamente educativo, desde los cuales conviene establecer vínculos permanentes con la movilización de los fines de la educación para el desarrollo y aprendizaje para la vida. Si bien las prácticas pedagógicas pueden analizarse de manera aislada para explicar la connotación del deporte, la recreación y la actividad física, en sí son la simbiosis de estos elementos lo que las diversas prácticas incorporadas en el currículo de la educación física, recreación y deporte expresan y las hacen indisolubles al correlacionarse permanentemente en acciones concretas de las prácticas pedagógicas. De esta forma se da una contribución con la educación como principio y fin último en la escuela. (p. 43)
DOC4	Favorecen la motivación y el compromiso, al ofrecer experiencias significativas que vinculan teoría y práctica.	
DOC4	Son la base que garantiza que el proceso formativo logre impactar en la salud, el rendimiento y la formación integral del estudiante. Asimismo, promueven valores como el respeto, la disciplina y la cooperación dentro y fuera del aula.	
DOC4	Favorecen la construcción de hábitos saludables sostenibles en el tiempo. Finalmente, consolidan la educación física como un espacio de formación integral y no solo de práctica motriz	
DOC2	El papel de las prácticas pedagógicas facilitan la clase de educación Física, con esto nosotros podemos lograr que el alumno se motive, y se interese. De las prácticas pedagógicas que a su vez le ayude cómo compartir más su cuerpo, cuidarlo.	
DOC1	Las prácticas pedagógicas facilitadas en educación física son esenciales para alcanzar los objetivos propuestos, ya que permiten guiar el desarrollo motriz y actitudinal de los estudiantes.	
DOC1	A través de ellas, el aprendizaje adquiere sentido y se conecta con la vida cotidiana y el bienestar personal. Además, fomentan valores como la cooperación, el respeto y la disciplina. También aseguran inclusión al adaptarse a las capacidades de cada alumno.	

DOC5	Las prácticas pedagógicas deben ser motivantes, actualizadas con estrategias y recursos innovadores, salir de la rutina, de lo tradicional y enfocarse en captar el interés del estudiante
DOC5	El logro de los objetivos depende en gran parte de las prácticas pedagógicas.

Teoría emergente:

Las prácticas pedagógicas en el área de Educación Física constituyen el eje articulador entre los propósitos curriculares y la experiencia formativa real del estudiante. Desde el deber ser, la Educación Física se concibe como un área integral del currículo que articula de manera inseparable la actividad física, el deporte y la recreación, no como fines en sí mismos, sino como medios educativos orientados al desarrollo integral y al aprendizaje para la vida; esta visión reconoce que dichas prácticas no deben abordarse de forma fragmentada o aislada, sino como una simbiosis pedagógica que cobra sentido en acciones concretas, intencionadas y coherentes con los fines de la educación.

Ahora bien, según las perspectivas de los informantes, el análisis conllevó a determinar que en la realidad educativa de la institución objeto de estudio, las prácticas pedagógicas desempeñan un papel determinante en el logro de los objetivos del área; representando el principal medio a través del cual se logra motivar al estudiante, despertar su interés y favorecer su participación activa; es decir, cuando estas prácticas están bien diseñadas, permiten vincular la teoría con la práctica, haciendo que el aprendizaje sea significativo y aplicable a la vida cotidiana, especialmente en lo relacionado con el autocuidado del cuerpo, la salud y el bienestar personal.

Asimismo, las prácticas pedagógicas en Educación Física no solo impactan el desarrollo motriz, sino también la formación actitudinal y social del estudiante, es a través de ellas que se promueven valores fundamentales como el respeto, la cooperación, la disciplina, la inclusión y el trabajo en equipo, los cuales trascienden el espacio escolar y se reflejan en la convivencia dentro y fuera del aula; de igual forma, estas prácticas contribuyen a la construcción de hábitos saludables sostenibles en el tiempo, aspecto clave frente a problemáticas actuales como el sedentarismo y el desinterés por la actividad física por parte de los niños y adolescentes.

No obstante, el impacto real de las prácticas pedagógicas depende en gran medida de su calidad, actualización y pertinencia; resaltando que en algunos contextos educativos, actualmente persiste una enseñanza tradicional, rutinaria y poco innovadora que limita el potencial educativo del área; es por ello, que se hace necesario que las prácticas pedagógicas sean dinámicas, inclusivas y contextualizadas, incorporando estrategias metodológicas y recursos innovadores que respondan a los intereses, capacidades y necesidades de los estudiantes en la actualidad.

Nota: Elaboración propia

1.4 Subcategoría: Participación activa

La educación física constituye un área fundamental dentro del currículo escolar, ya que contribuye de manera directa al desarrollo integral del estudiante en sus dimensiones física, cognitiva, social y emocional. En este contexto, la participación activa de los estudiante en las clases de educación física se presenta como un factor determinante para el logro de los objetivos educativos del área; es decir, no se trata únicamente de la ejecución de movimientos o prácticas deportivas, sino de la implicación consciente, reflexiva y motivada del estudiante en experiencias corporales con sentido pedagógico.

En tal sentido, la participación activa se entiende como el grado de involucramiento físico, cognitivo y socioemocional del estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje; así lo plantea Kirk (2010), quien agrega, además, que en educación física, este principio adquiere especial relevancia, dado que el aprendizaje se construye a partir de la experiencia corporal, la interacción social y la reflexión sobre la acción motriz; en consecuencia y desde una perspectiva constructivista, el estudiante deja de ser un sujeto pasivo para convertirse en protagonista de su propio aprendizaje, explorando, tomando decisiones y resolviendo problemas motores en situaciones reales de práctica; es por ello que González y Sánchez (2025), plantean lo siguiente:

El uso de metodologías activas y dinámicas durante las clases de educación física tiene el potencial de mejorar considerablemente la participación estudiantil, generando ambientes educativos motivadores que aumentan el interés y la implicación activa de los estudiantes en su proceso de aprendizaje. (p. 14)

Lo planteado por los autores señalados coinciden con Blázquez (2017) quien sostiene que la participación activa favorece aprendizajes significativos, ya que permite integrar el saber, el saber hacer y el saber ser en contextos dinámicos y contextualizados, ´por consiguiente resulta necesario que las clases de educación física deben diseñarse bajo metodologías activas que promuevan la autonomía, la cooperación y la motivación intrínseca del alumnado. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (2020) ha manifestado que la participación activa en las clases de educación física genera múltiples beneficios, en el plano físico, contribuye al desarrollo de las capacidades motrices, la mejora de la condición física y la adopción de hábitos de vida saludables, aspectos fundamentales para la prevención del sedentarismo y las enfermedades.

Como se ha venido señalando, es fundamental lograr la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física; sin embargo, a pesar de su importancia, la participación activa en las clases de educación física enfrenta diversos desafíos en la actualidad, lo que obliga al docente de educación física a desempeñar un papel clave y fundamental en la promoción de la participación activa a través de sus prácticas pedagógicas, en donde su labor no se debe limitar a la transmisión de contenidos, sino que implica la creación de ambientes de aprendizaje inclusivos, seguros y motivadores, para ello, es fundamental que el docente utilice estrategias metodológicas centradas en el estudiante, como el aprendizaje cooperativo, la enseñanza por descubrimiento y la gamificación, entre otras estrategias que despierten el interés y motivación hacia la participación activa. En relación a lo planteado, los informantes clave desde sus perspectivas manifestaron lo siguiente:

El informante codificado como **DOC4**, opinó: *Las prácticas pedagógicas tienen una incidencia decisiva en la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física. Cuando el docente emplea estrategias lúdicas, metodologías activas y actividades variadas, logra despertar motivación e interés en los adolescentes, una pedagogía innovadora y significativa transforma la percepción de la clase, pasando de la obligación al disfrute, y con ello se incrementa la participación activa; por otra parte, el informante **DOC3** en relación a la participación activa de los estudiantes, señaló: *siempre mantenerlos activos mediante el juego, mediante la didáctica, mediante cualquier condición que tengamos como los materiales para poder desarrollar correctamente y seguir el plan de estudios o el plan de área o el plan de clase que tenemos preparado para esa clase.**

Asimismo, el informante **DOC5**, afirmó: *La práctica pedagógica debe lograr la participación activa, total, espontánea y libre de cada uno de los estudiantes, esto se logra a través de la motivación, del interés del estudiante por querer aprender y tener conciencia de los beneficios que le trae la práctica de actividades físicas. Como lo dije antes todo va a depender del profesor, de las estrategias innovadoras, de los recursos empleados, que motiven a la participación.*

En atención a los testimonios de los informantes en donde quedan plasmadas las diversas perspectivas que poseen sobre la participación activa de los estudiantes, se

evidencia una marcada tendencia hacia la importancia de la intervención del docente a través de sus prácticas pedagógicas para lograr captar el interés y motivación de los estudiantes que les conlleve a una participación activa, libre y espontánea no solo de las clases de educación física sino además a diversas actividades que se puedan desarrollar fuera del contexto escolar que involucre al movimiento como elemento esencial que implique un acercamiento a estilos de vida saludables.

En el mismo orden de ideas, se considera entonces que la participación activa en las clases de educación física constituye un elemento esencial para garantizar una formación integral y de calidad; su promoción permite no solo el desarrollo físico del estudiante, sino también la construcción de aprendizajes significativos, valores sociales y hábitos saludables para la vida, reconociendo que en la actualidad la educación física se desarrolla dentro de un contexto social marcado por el sedentarismo y los cambios socioculturales, lo que obliga que el área de la educación física se consolide como un espacio privilegiado para el desarrollo humano en todos los sentidos; por lo tanto, se debe buscar la manera de lograr y fortalecer la participación activa como una prioridad pedagógica y curricular en los sistemas educativos actuales.

Superar estos retos requiere una articulación entre la escuela, la familia y la sociedad, así como políticas educativas que reconozcan el valor de la educación física como área formativa esencial. La actualización permanente del profesorado y la innovación pedagógica resultan claves para responder a las demandas de los contextos educativos contemporáneos en donde el desinterés y la indiferencia por la participación activa hacia las actividades físicas es cada vez más marcado, conllevando al sedentarismo y al aumento de enfermedades en los jóvenes en esta sociedad actual; así lo dejan saber Albaldres y Argudo (2009), quienes señalan:

Los elevados índices de sedentarismo del mundo occidental, el aumento de las enfermedades cardiovasculares, del sobrepeso y la pérdida de condición física y funcional de la población, ya no es sólo un problema del adulto sino también de la población joven, que carece del interés suficiente por el ejercicio físico (p. 61)

Lo anterior llama a la reflexión ante la problemática social que se ha venido presentando en los últimos tiempos por la falta de conciencia hacia la importancia de la participación activa en actividades físicas, en donde el papel de la escuela queda en entre dicho al no poder consolidar una educación hacia la cultura física y la promoción

de hábitos saludables desde el área de educación física principalmente, ya que esta área debe buscar en todo momento inculcar estilos de vida saludables en beneficio de cada estudiante como parte de su formación integral, para ello se deben implementar practicas pedagógicas que logren en definitiva la motivación a la participación activa; al respecto, Albaldres y Argudo (2009), agregan desde como producto de su investigación:

Gran parte de la carencia del interés para la práctica de ejercicio, se manifiesta de forma significativa en los centros de enseñanza, en los que los alumnos no se encuentran lo suficientemente motivados, llegando esto a ser una importante causa justificada del abandono de la actividad física (p. 61).

Lo citado corrobora la necesidad fundamental que desde las instituciones educativas y a través del proceso de enseñanza y aprendizaje del área de educación física, recreación y deporte se pueda promover la práctica activa hacia la diversidad de actividades motrices por parte de los estudiantes, que puedan comprender la vital importancia de ejercitarse constantemente, lo primordial que significa asumir estilos de vida saludables para su beneficio propio expresados en aceptables niveles de bienestar, de salud física y mental y de una acertada formación integral que le conlleve a desempeñarse de manera óptima dentro de su entorno.

Tabla 7

Subcategoría 1.4: Participación activa

Subcategoría: Participación activa		
Informantes	Testimonios	Fundamento teórico
DOC4	Una pedagogía innovadora y significativa transforma la percepción de la clase, pasando de la obligación al disfrute, y con ello se incrementa la participación activa.	González y Sánchez (2025). La educación física cumple un rol fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, ya que fomenta habilidades físicas, cognitivas y socioemocionales, esenciales para el desempeño escolar y social, las actividades físicas no solo favorecen la salud física, sino que impulsan habilidades sociales como el trabajo en equipo, el respeto a las reglas y la disciplina, elementos clave en la formación integral del estudiante. Por otro lado, el uso de metodologías activas y dinámicas durante las clases de
DOC2	Se programaría una clase en la cual fuese muy activa y participativa, ajustada a las necesidades de la de los estudiantes.	
DOC1	Si nosotros realizamos unas prácticas pedagógicas actualizadas, adecuadas que suplan las necesidades actuales de los estudiantes podríamos decir que vamos en el camino de la	

	motivación y la motivación hace que ellos quieran explorar y extender un poco más todo el aprendizaje motriz que en ella se está dando.	educación física tiene el potencial de mejorar considerablemente la participación estudiantil, generando ambientes educativos motivadores que aumentan el interés y la implicación activa de los estudiantes en su proceso de aprendizaje.
DOC5	La práctica pedagógica debe lograr la participación activa, total, espontánea y libre de cada uno de los estudiantes, esto se logra a través de la motivación, del interés del estudiante por querer aprender y tener conciencia de los beneficios que le trae la práctica de actividades físicas.	

Teoría emergente:

La participación activa en las clases de educación física constituye un eje central para el logro del desarrollo integral de los estudiantes, ya que esta área curricular no solo incide en la mejora de la condición física, sino también en el fortalecimiento de dimensiones cognitivas, emocionales y sociales; de acuerdo al análisis correspondiente y desde el deber ser, la educación física se concibe como un espacio formativo que promueve habilidades esenciales para la vida escolar y social, tales como el trabajo en equipo, el respeto por las normas, la cooperación, la disciplina y la responsabilidad; en este sentido, las actividades físicas adquieren un carácter educativo que trasciende el ejercicio corporal, contribuyendo a la formación de sujetos autónomos, críticos y socialmente competentes.

Asimismo, el uso de metodologías activas y dinámicas se presenta como un elemento clave para estimular la participación activa de los estudiantes; estas metodologías permiten crear ambientes de aprendizaje motivadores, donde el estudiante asume un rol protagónico en su proceso formativo, incrementando su interés, compromiso e implicación durante las clases, ya que cuando las estrategias pedagógicas son variadas, inclusivas y contextualizadas, la educación física deja de percibirse como una obligación académica para convertirse en una experiencia significativa y placentera.

Desde la realidad percibida en la institución educativa objeto de estudio, se evidencia que una pedagogía innovadora y significativa tiene el potencial de transformar la percepción del estudiante frente a la clase de educación física, en donde la planificación de sesiones activas, participativas y ajustadas a las necesidades, intereses y capacidades del grupo favorece una mayor disposición hacia la práctica activa motriz. En este contexto, la motivación se configura como un factor determinante, ya que un estudiante motivado tiende a explorar, experimentar y ampliar sus aprendizajes motores de manera más consciente y sostenida. Por tanto, la práctica pedagógica en educación física debe orientarse a garantizar una participación activa, total, espontánea y libre de todos los estudiantes; esto se logra mediante propuestas didácticas actualizadas que respondan a las demandas actuales del contexto educativo y que promuevan la comprensión de los beneficios físicos, mentales y sociales de la actividad física. En consecuencia, cuando el estudiante reconoce el valor

de estas prácticas para su bienestar y calidad de vida, se fortalece su interés por aprender, participar y adoptar hábitos activos de forma permanente.

Nota: Elaboración propia

1.5 Subcategoría: Estilo de vida

Al abordar la subcategoría identificada como estilo de vida es preciso iniciar por aclarar que corresponde o se vincula con el conjunto de hábitos particulares que son expresados por una persona a través de sus comportamientos o patrones de conducta repetitivos que dejan en evidencia sus prioridades producto de decisiones que ha tomado para llevar su vida a la manera que esa persona considera, como por ejemplo en su alimentación, en sus hábitos diarios, en sus relaciones sociales, en lo que hace en su tiempo libre, y que va a repercutir en su bienestar en términos de salud tanto física y mental que determina su longevidad; es decir, el estilo de vida se asocia a los diversos comportamientos y acciones que el individuo adopta como ser humano dentro de sus contextos de desenvolvimiento.

Como fundamento a lo anteriormente planteado, la Organización Mundial para la Salud, 2014. Citado en Duran (2017)) hace referencia a la conceptualización de estilo de vida como la “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (p. 8); es decir según la OMS el estilo de vida corresponde al conjunto de comportamientos, hábitos y actitudes que adoptan las personas y que influyen directamente en su estado de salud y calidad de vida; estos comportamientos definen la particularidad de la persona y repercute en la salud tanto física como mental, en donde un estilo de vida saludable genera consecuencias positivas, en cambio, un estilo de vida poco saludable trae efectos negativos con incidencia en el bienestar y calidad de vida. En atención a lo planteado, Ballinas (2021) agrega lo siguiente:

La salud es un factor determinante para el bienestar de la persona, permitiéndole su desarrollo y está ligado íntimamente al estilo de vida. Así, el estilo de vida es la forma o manera de vivir, partiendo del conocimiento, adquisición de actitudes, costumbres y comportamientos de las personas, los cuales pueden ser saludables y otros nocivos para la salud; todo ello en una constante interacción entre las condiciones de vida y conductas individuales con los hábitos de la familia, comunidad y la influencia de factores socioculturales (p. 34)

De acuerdo con las consideraciones anteriores, el estilo de vida es un referente importante para determinar la condición en términos de salud de una persona; por tanto, hoy en día las condiciones de vida bajo la influencia de diversidad de factores sociales y culturales es digno de revisión y de reflexión, en especial el estilo de vida de los jóvenes, quienes durante esta etapa de adolescencia resalta de manera relevante la búsqueda de identidad y autonomía, lo que puede llevar a la adopción tanto de conductas saludables como de prácticas de riesgo, así lo fundamenta, Steinberg (2017), quien asegura que los adolescentes presentan una mayor sensibilidad a la influencia del grupo de pares, lo que incide significativamente en la toma de decisiones y en la consolidación de hábitos que pueden mantenerse hasta la edad adulta.

En sincronía con lo anterior, es de resaltar que uno de los rasgos más distintivos de los estilos de vida adolescentes en la actualidad según Twenge (2019), es el uso intensivo de la tecnología digital, en donde el acceso permanente a redes sociales, videojuegos y plataformas de entretenimiento ha modificado las formas de interacción social y de ocupación del tiempo libre de los adolescentes; aclarando que si bien estas herramientas tecnológicas facilitan el acceso a la información y la comunicación, su uso excesivo se ha vinculado con el aumento del sedentarismo, alteraciones del sueño y dificultades en la regulación emocional, según el mencionado autor.

Es de resaltar que la adolescencia constituye una etapa crucial del desarrollo humano, caracterizada por profundos cambios físicos, psicológicos y sociales que influyen de manera directa en la construcción de los estilos de vida; en la actualidad, dichos estilos de vida se ven fuertemente condicionados por transformaciones socioculturales, el avance de la tecnología, la globalización, los cambios en las dinámicas familiares y el contexto educativo. Estos factores han generado nuevas oportunidades de desarrollo, pero también han incrementado riesgos asociados a conductas sedentarias, hábitos alimentarios inadecuados, uso excesivo de dispositivos digitales y problemáticas relacionadas con la salud mental.

Lo anteriormente planteado es corroborado por los testimonios de los informantes clave de la investigación, la cual tiene como objetivo general, generar un constructo teórico sobre el proceso de enseñanza de la educación física en el contexto actual desde la incidencia de los factores sociales en la participación activa de los estudiantes de la

institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta; tales informantes, sobre los estilos de vida señalaron lo siguiente:

El informante **DOC4**, señaló: *Desde mi experiencia, el estilo de vida de los adolescentes en la actualidad se caracteriza por un marcado predominio del sedentarismo, asociado al uso excesivo de dispositivos electrónicos y redes sociales. Muchos presentan bajos niveles de actividad física diaria, lo que repercute en su resistencia aeróbica, fuerza y coordinación motriz.* Asimismo, el informante **DOC3**, agrega: *Bueno, desde mi experiencia puedo decir que los estudiantes, no lo puedo decir en porcentaje, pero pues lo voy a decir un 50% o un 60% manejan el sedentarismo, como les digo vienen esos muchachos ahorita muy con la tecnológica, videojuegos, computador y muy poca actividad física.*

En este mismo sentido, el informante **DOC2**. Opinó: *los estudiantes de hoy en día son muy sedentarios, no participan, no son creativos, de hecho no socializan casi porque no quieren participar en grupos, realizar trabajos en grupo, entonces son apáticos en toda la parte física.* Asimismo, el **DOC1** respondió: *El estilo de vida de los estudiantes el día de hoy podríamos enfocarlo o podríamos decir que no tienen la parte dinámica de ejercer la actividad física. De hecho, los estudiantes hoy están, la mayoría están muy enfatizados en lo que es el sedentarismo, la desidia y la pereza y la apatía.* Finalmente el informante **DOC5**, aseveró: *los estudiantes de hoy en día se caracterizan por un estilo de vida sedentario, de malos hábitos alimenticios y de salud que conllevan a la aparición de enfermedades tempranas, a la obesidad. También el estudiante está muy comprometido con las redes sociales. Al uso excesivo del celular y muy pocos realizan actividades físicas.*

De acuerdo a los testimonios de los informantes, queda en evidencia el estilo de vida que prevalece en los estudiantes adolescentes en la actualidad, el cual se caracteriza por el sedentarismo asociado a factores propios de las transformaciones sociales, en donde la tecnología ha captado el interés y motivación de los jóvenes, dejando la participación activa de actividades físicas en planos inferiores de prioridad, tal situación coincide con la preocupación planteada por la Organización Mundial de la Salud (2020) quien asegura que existen diversos estudios que han concluido que el tiempo

prolongado frente a pantallas reduce la participación en actividades físicas y recreativas, lo que impacta negativamente en la salud física y mental del adolescente.

A lo anterior se suma lo planteado por la UNICEF (2021), organización que asegura que los hábitos alimentarios de los adolescentes también han experimentado cambios significativos; en donde el consumo frecuente de alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas y comidas rápidas ha desplazado patrones nutricionales más equilibrados, incrementando el riesgo de sobrepeso y obesidad. Esta situación se ve agravada por la disminución de la actividad física regular, especialmente en contextos urbanos donde predominan estilos de vida sedentarios.

En vista a lo anterior, resulta oportuno recordar que la práctica sistemática de actividad física durante la adolescencia no solo contribuye al desarrollo corporal, sino que también favorece la salud mental, la autoestima y las habilidades sociales, tal cual lo asevera Guthold et al. (2020). En este sentido, la escuela y, particularmente, el área de educación física desempeñan un papel fundamental en la promoción de estilos de vida activos y saludables, situación referenciada en el contexto actual, en el cual, la salud mental se ha convertido en un eje central del análisis de los estilos de vida adolescentes; ya que, factores como la exposición constante a estándares sociales irreales en redes digitales y la incertidumbre social pueden generar altos niveles de estrés, ansiedad y depresión, conllevando según la Organización Mundial de la Salud (2021) a que la falta de espacios de diálogo y apoyo emocional incrementa la vulnerabilidad de los adolescentes frente a estas problemáticas. Ante lo planteado, el Ministerio Nacional de Educación (2019), señala lo siguiente:

Los estilos de vida son el resultado de las elecciones y decisiones que toman los individuos, las cuales los conducen a potenciar o deteriorar la calidad de vida. En relación directa con condicionantes de salud, se reconocen en la toma de decisiones que permiten tener un estilo de vida saludable tres factores que actúan de forma interdependiente: la información, responsabilidad y autonomía, factores que deben ser tenidos en cuenta para el diseño curricular e incorporado en el desarrollo de la EFRD. (p. 64)

Por tanto, promover estilos de vida saludables desde el área de educación física, implica no solo atender aspectos físicos propios del área, sino también fortalecer el bienestar emocional mediante estrategias de acompañamiento familiar, orientación escolar y desarrollo de habilidades socioemocionales; ya que, los estilos de vida del adolescente en la actualidad reflejan la complejidad del contexto social contemporáneo,

marcado por avances tecnológicos, cambios culturales y nuevos desafíos en materia de salud. Si bien existen factores que favorecen el desarrollo integral, también se evidencian riesgos asociados a prácticas poco saludables que pueden afectar la calidad de vida presente y futura, en donde resulta imprescindible que la familia, la escuela y la sociedad en general asuman un rol activo en la promoción de estilos de vida equilibrados, fomentando hábitos de actividad física, alimentación saludable, uso responsable de la tecnología y cuidado de la salud mental; es decir, solo a través de una acción articulada será posible contribuir a la formación de adolescentes saludables, críticos y socialmente responsables.

Todo lo anterior invita a la reflexión de una manera crítica ya que si bien es cierto que las transformaciones sociales han generado nuevas oportunidades de desarrollo, también es cierto que han incrementado riesgos asociados a conductas sedentarias, hábitos alimentarios inadecuados, uso excesivo de dispositivos digitales y problemáticas relacionadas con la salud mental, tal como se ha podido determinar con el análisis llevado a cabo desde las perspectivas de los informantes, con testimonios basados en una realidad social y educativa inocultable; en tal sentido, analizar los estilos de vida del adolescente en el contexto actual resulta fundamental para comprender su impacto en el bienestar integral y para diseñar estrategias educativas y sociales orientadas a su promoción saludable desde un proceso educativo en donde el área de educación física, recreación y deporte asume el protagonismo.

Tabla 8

Subcategoría 1.5: Estilo de vida

Subcategoría: Estilo de vida		
Informantes	Testimonios	Fundamento teórico
DOC4	En general, se evidencia una necesidad urgente de promover estilos de vida activos que fortalezcan la salud integral, la socialización y el bienestar emocional en esta etapa formativa.	Según la Organización Mundial de la Salud (2014). El concepto de estilo de vida hace referencia al conjunto de comportamientos, hábitos y actitudes que adoptan las personas y que influyen directamente en su estado de salud y calidad de vida.
DOC4	Muchos presentan bajos niveles de actividad física diaria, lo que repercute en su resistencia aeróbica, fuerza y coordinación motriz. Además, los hábitos de	Ballinas (2021). La salud es un factor determinante para el bienestar de la persona,

	sueño y alimentación suelen ser irregulares, lo que limita aún más su rendimiento físico y académico.	permitiéndole su desarrollo y está ligado íntimamente al estilo de vida. Así, el estilo de vida es la forma o manera de vivir, partiendo del conocimiento, adquisición de actitudes, costumbres y comportamientos de las personas, los cuales pueden ser saludables y otros nocivos para la salud; todo ello en una constante interacción entre las condiciones de vida y conductas individuales con los hábitos de la familia, comunidad y la influencia de factores socioculturales.
DOC3	La importancia del docente de Educación Física en los colegios, es fundamental para manejar ese sedentarismo que se está empezando a notar en las instituciones educativas.	
DOC2	Los estudiantes de hoy en día son muy sedentarios, no participan, no son creativos, de hecho no socializan casi porque no quieren participar en grupos, realizar trabajos en grupo, entonces son apáticos en toda la parte física.	
DOC1	Los estudiantes de hoy están, la mayoría muy enfatizados en lo que es el sedentarismo, la desidia y la pereza y la apatía por querer hacer actividad física.	
DOC5	El estudiante está muy comprometido con las redes sociales, al uso excesivo del celular y muy pocos realizan actividades físicas, sin embargo es bueno decir que hay estudiantes que practican deportes y están en escuelas de formación, otros van a los gimnasios, pero la gran mayoría tienen un estilo de vida en donde la actividad física es poca.	

Teoría emergente:

El concepto de estilo de vida se entiende como el conjunto de comportamientos, hábitos y actitudes que las personas adoptan y que influyen de manera directa en su salud y calidad de vida. Según la Organización Mundial de la Salud (2014), estos comportamientos incluyen aspectos fundamentales como la actividad física, la alimentación, el descanso, la socialización y el uso del tiempo libre; sin embargo, en la adolescencia, dichos estilos de vida se configuran a partir de la interacción de factores individuales, familiares, escolares y sociales, lo que convierte a la escuela en un escenario clave para su orientación y transformación.

En el contexto educativo, la educación física y la pedagogía escolar deberían promover estilos de vida activos y saludables, fomentando la participación activa, el disfrute del movimiento y la construcción de hábitos perdurables, ya que una pedagogía innovadora, significativa y contextualizada permite que la clase deje de percibirse como una obligación y se transforme en un espacio de motivación, disfrute

y participación activa, favoreciendo así el desarrollo integral del estudiante. Sin embargo, la realidad actual que se refleja en la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta muestra una marcada distancia frente a este ideal. Desde la experiencia docente, se evidencia que una proporción significativa de estudiantes presenta estilos de vida sedentarios, en donde el uso excesivo de dispositivos tecnológicos como celulares, videojuegos y computadoras ha desplazado progresivamente la práctica de actividad física.

Se evidencia entonces que en la actualidad, gran parte de los estudiantes se identifica por llevar un estilo de vida marcadamente sedentario, acompañado de malos hábitos alimenticios y de salud; estas conductas incrementan el riesgo de la aparición temprana de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la hipertensión y los trastornos metabólicos, afectando no solo su bienestar físico, sino también su rendimiento académico y su desarrollo integral. Asimismo, el uso excesivo de las redes sociales y del teléfono celular se ha convertido en un factor determinante en la reducción de la práctica de actividad física, en donde el tiempo destinado al ocio digital suele desplazar espacios que podrían aprovecharse para el movimiento, el deporte o la recreación activa.

Aunque es importante reconocer que existe un grupo de estudiantes que participa en escuelas de formación deportiva o asiste a gimnasios, esta realidad no representa a la mayoría, sin embargo, se demuestra que el interés por la actividad física no ha desaparecido del todo, sino que requiere estímulos adecuados; ya que cuando se les ofrecen espacios dinámicos, inclusivos y motivadores, los adolescentes evidencian energía, disposición y gusto por la actividad física, confirmando el papel determinante del docente en la planificación y ejecución de experiencias pedagógicas significativas.

En consecuencia, se evidencia la necesidad de replantear las prácticas pedagógicas que promuevan la participación activa en la actividad física y los estilos de vida saludables, de modo que sean más atractivas, contextualizadas y acordes a los intereses de los estudiantes, ya que es solo a través de estrategias pedagógicas innovadoras y una mayor articulación entre la escuela, la familia y la sociedad, que será posible promover hábitos saludables sostenibles que respondan verdaderamente a las necesidades de la población estudiantil actual.

Nota: Elaboración propia

Luego de las consideraciones anteriores en torno a la categoría enseñanza de la educación física, se pudo develar desde las perspectivas de los docentes el proceso de enseñanza de la educación física en el contexto actual desde la incidencia de los factores sociales en la participación activa de los estudiantes de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, permitiendo obtener información de manera directa a través de la técnica de la entrevista que permitió en todo momento establecer comparaciones entre los testimonios, los fundamentos teóricos y así facilitar el análisis y comprensión de una realidad social educativa como objeto de estudio de la presente

Tabla 9.

Categoría: Factores sociales

Categoría	Subcategorías
2. Factores sociales	2.1 Factores Tecnológicos 2.2 Entorno social 2.3 Factor Motivacional 2.4 Rol de la familia

Nota: Elaboración Propia

2. Categoría: factores sociales

La participación activa en actividades físicas durante la adolescencia constituye un determinante clave de salud presente y futura; sin embargo, dicha participación activa no se explica solo por decisiones individuales, se configura dentro de un entramado de influencias de factores sociales que condicionan oportunidades, motivaciones, barreras y significados asociados a la actividad motriz; en tal sentido, los factores sociales son entendidos, según la Organización Mundial de la Salud (s.f), como las condiciones en las que las personas nacen, crecen, viven, estudian, trabajan y envejecen, y el acceso diferenciado a poder, dinero y recursos, los cuales se consideran determinantes en términos de salud.

Partiendo de esta definición, se pretende dar inicio a un análisis de cómo los factores sociales inciden en la participación activa en actividades físicas de los adolescentes en la actualidad, y cómo se relacionan con los estilos de vida predominantes; en donde se presume que la baja actividad física en el adolescente no es un fenómeno aislado sino una consecuencia de interacciones entre familia, pares, escuela, entornos urbanos, cultura digital y políticas públicas, interpretables mediante enfoques sociológicos propios de las transformaciones sociales en que se enfrenta la población joven, y de esta manera dar cumplimiento al segundo objetivo de la investigación el cual consiste en analizar los factores sociales que inciden en la participación activa de los estudiantes dentro del proceso de enseñanza de la educación física en la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta.

En tal sentido, es preciso recordar que según la Organización Mundial de la Salud (2020), ha insistido que a nivel mundial, la mayoría de adolescentes no alcanza niveles recomendados de movimiento, dicha organización dentro de sus investigaciones

reportan una prevalencia muy alta de insuficiente actividad física en población escolar de 11–17 años, con brechas de género persistentes; asimismo la UNICEF (2025), alerta sobre el aumento del tiempo sedentario y la recreación digital como rutinas cotidianas en los adolescentes, tal aseveración parte de revisiones recientes en donde se ha podido determinar que gran parte de este grupo poblacional invierten más de dos horas diarias en el uso de pantallas, en un contexto social en donde la evidencia relaciona el exceso de sedentarismo con preocupantes indicadores de salud, lo que ha llevado a dicha organización a recomendar limitantes en el uso de pantallas por parte de los adolescentes como medida para promover un estilo de vida saludable.

En relación con lo anterior, es preciso traer a colación lo tratado en los análisis de la categoría previa, en donde se pudo evidenciar que en la actualidad, un estilo de vida frecuente en adolescentes se caracteriza por la poca participación activa en la actividad física, reflejando un alto sedentarismo y tiempo excesivo en uso de pantallas digitales, trayendo consigo consecuencias en trastornos en el sueño, salud mental y hábitos alimentarios; lo cual es corroborado por Guthold et al., (2020) quienes sostienen lo siguiente:

Cerca de cuatro de cada cinco adolescentes no cumplen recomendaciones de actividad, con persistente desigualdad por género. Este panorama no debe interpretarse como “pereza generacional”, sino como resultado de: menor movilidad autónoma por inseguridad/tráfico, presión académica y reducción del juego libre, desigual acceso a infraestructura, socialización digital y desplazamiento del tiempo activo, normas sociales (cuerpo, género, competencia) que facilitan o inhiben la práctica. (s.p)

Como se puede evidenciar en lo citado por el grupo de investigadores pertenecientes a la OMS, se debería considerar alarmante los resultados de tales investigaciones en donde se percibe la indiferencia de los adolescentes en la actualidad hacia la actividad física; los autores mencionados agregan, además: “los niveles de actividad física insuficiente que se observan entre los adolescentes siguen siendo extremadamente altos, y que eso supone un peligro para su salud actual y futura” (s.p). En efecto, es una realidad que la participación activa en actividad física por parte del adolescente está profundamente influenciada por factores sociales, en donde se hace imprescindible determinar esas barreras estructurales que el mismo adolescente ha construido desde su entorno que le limita a participar de manera activa en la práctica de actividades físicas en procura de mejores estilos de vida en términos de salud.

Lo anterior conlleva a comprender la actividad física desde determinantes sociales con la intención de lograr respuestas más justas y efectivas desde los procesos educativos, en donde se pueda promover de manera efectiva una cultura hacia el hábito, hacia la participación activa de los estudiantes en actividades físicas, presentarles alternativas significativas, motivantes y que capten el interés desde el área de educación física, recreación y deporte, pero lo más importantes es poder lograr que el adolescente adquiera conocimientos y tome conciencia sobre los beneficios de adquirir hábitos saludables en procura de una mejor calidad de vida, en donde pueda entender lo fundamental que resulta la actividad física para su vida; sin embargo, hay que reconocer que en la actualidad, es un reto lograr tales propósitos, ante la diversidad de factores sociales que limitan la participación activa en actividades físicas por parte de los adolescentes; al respecto, Moreno, Cabeza y Pellicer (2024), señalan:

Son diversos los estudios que han investigado los factores que influyen en los hábitos de actividad física entre las adolescentes y han destacado factores influyentes diversos. Por ello, para comprender su menor participación en la actividad física y el deporte, se deben analizar los factores que fomentan esta situación (p. 20)

Es evidente que existen factores sociales que influyen de manera significativa en la participación activa de la población adolescente en actividades físicas, situación propia de las transformaciones sociales en donde emergen nuevos estilos de vida en atención a intereses y motivaciones que van a la par de estas transformaciones de carácter social, y que por lo general de una manera indirecta invitan al sedentarismo sin medir las consecuencias que esto trae en términos de salud tanto física como mental; tal situación no escapa a la realidad educativa colombiana, específicamente en la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, en donde es evidente la indiferencia de los estudiantes en la edad que corresponde a la adolescencia hacia la participación activa en las clases de educación física, recreación y deporte; esto es corroborado por los docentes tomados como informantes clave para el desarrollo de la presente investigación, quienes han dado sus respectivas opiniones en relación a la temática planteada, y en donde se destaca lo siguiente:

El informante identificado como **DOC4**, sostuvo: *Pues algunos niños, algunos niños, niñas, adolescentes, uno los ve desmotivados, creería yo que es por falta de oportunidades o por falta de apoyos en ciertas ocasiones del Estado, en ciertas*

ocasiones de la familia o en ciertas ocasiones de algunos grupos sociales. Podemos también hablar ahí de la parte política que de pronto influye en ese sentido, cual no le permite que el niño tenga oportunidades de pronto de ir a competir, de ir a algunos eventos deportivos que se realicen de pronto en diferentes ciudades, diferentes departamentos. Por su parte, el informante **DOC2**, agrega: factores sociales son la droga, como se dice, la vida fácil. Esa es la falta de participación de actividades físicas. Les llama la atención más estar en grupos donde los acepten como personas malas.

En este mismo sentido, el **DOC3**, manifestó: factores sociales que podrían estar influyendo en la indiferencia de los adolescentes hacia la práctica de actividad física en estos momentos el estrato social que manejan, poca de pronto por parte del familiar no cuentan con el apoyo de pronto aquí en Norte Santander en Cúcuta, la ciclo vía los miércoles o los, los domingos que aquí manejan, cierran la calle para que la gente pueda hacer ejercicio, el estudiante de pronto no tiene forma por la economía no tiene forma de cómo llegar a ese sitio o no cuentan con el apoyo o acompañamiento para que pronto salgan al parque o de pronto el barrio donde viven también es muy peligroso no pueden salir solos.

Asimismo el **DOC1**, sostuvo lo siguiente: Podríamos decir que, dentro de la parte política, cultural son elementos que también hacen que en algunos aspectos los estudiantes se dejen o no tengan esas ganas de participar. Aspectos sociales como lo económico también el entorno en el cual se pueda desarrollar es de verdad que una de las situaciones por las cuales se apartan de la actividad física. Y el **DOC 5**, dio su opinión de la siguiente manera: Se podría decir que factores sociales como el alto nivel de inseguridad en las calles, los altos costos de implementos deportivos y altas matriculas en escuelas de formación deportiva, la falta de alternativas a bajo costo para la práctica de actividades físicas, la falta de programas recreativos de fácil acceso.

Los testimonios presentados por parte de los docentes en su rol de informantes, dejan entre ver la diversidad de factores sociales que de una manera u otra están incidiendo en la falta de participación activa de los adolescentes en la actualidad en actividades físicas, dichos testimonios surgen de las experiencias de los entrevistados como docentes del área de educación física, recreación y deporte, de la institución educativa objeto de estudio, lo cual conlleva a establecer una especie de clasificación de

tales factores sociales intervinientes en la participación activa de los estudiantes adolescentes, tomando en consideración además los pertinentes al contexto social educativo; entonces, se clasificaron de la siguiente manera: factores tecnológicos, rol de la familia, factores motivacionales y el entorno social; dicha clasificación emerge de la información recopilada y que conllevó a establecer las subcategorías que se analizarán de manera individual a continuación.

2.1 Subcategoría: Factores tecnológicos

En la sociedad contemporánea, hay que considerar que el desarrollo acelerado de las tecnologías digitales, al parecer ha transformado de manera significativa los estilos de vida, las formas de socialización y los hábitos cotidianos de los adolescentes; en donde es evidente que el uso cotidiano de dispositivos móviles, redes sociales, videojuegos y plataformas digitales ha generado nuevas dinámicas culturales que influyen directamente en la salud física y el nivel de actividad motriz de esta población en particular; en este contexto, la participación activa en la actividad física se ve condicionada de forma negativa, a través del aumento del sedentarismo, como uno de los principales efectos adversos de los factores tecnológicos; al respecto, Guthold et al., (2020), señalan que existe evidencia científica que demuestra que los adolescentes que pasan más tiempo frente a pantallas presentan mayores índices de sobrepeso, obesidad y menor capacidad cardiorrespiratoria; además, la reducción de la actividad física se asocia con problemas posturales, alteraciones del sueño y afectaciones en la salud mental, como ansiedad y depresión.

Asimismo, Tremblay et al., (2017), aseveran que diversos estudios señalan que el uso excesivo de dispositivos electrónicos está asociado con una reducción significativa del tiempo destinado al ejercicio físico, al juego activo y a las actividades recreativas al aire libre; ya que el fácil acceso a contenidos digitales, sumado a la gratificación inmediata que ofrecen las redes sociales y los videojuegos, genera una preferencia por actividades pasivas que requieren escaso gasto energético, lo que impacta negativamente en la condición física de los adolescentes. En consideración a lo planteado, el Ministerio Nacional de Educación (2019), plantea:

El excesivo aumento a la exposición e interacción a través de pantallas en los estudiantes de todas las edades, incluidas las de la primera infancia, conlleva a alteraciones en las horas de

sueño necesarias. El aumento del uso de pantallas, de forma concomitante se asocia con conductas sedentarias, malos hábitos alimenticios, aumento de alimentos ultra procesados, disminución de actividad física y rendimiento académico. (p. 60)

En atención a lo anterior, es de destacar que desde el ámbito educativo, la participación activa en las clases de educación física también se ve comprometida cuando los estudiantes muestran desinterés por la actividad corporal, influenciados por hábitos digitales arraigados fuera del contexto escolar; en donde la falta de motivación hacia el movimiento y el ejercicio puede limitar el cumplimiento de los objetivos formativos del área, dificultando la consolidación de hábitos saludables a largo plazo; es por ello que la incidencia de los factores tecnológicos sobre la actividad física de los adolescentes exige una intervención articulada entre la escuela, la familia y la sociedad, dándole el protagonismo a la educación física, la cual desempeña un papel clave al orientar el uso responsable de la tecnología y promover un equilibrio entre el tiempo de pantalla y la práctica de actividad física. Según la UNESCO (2015), es fundamental que los docentes implementen metodologías innovadoras que incorporen herramientas digitales sin perder el enfoque en el movimiento corporal y el desarrollo integral del estudiante. Carrascal (2023), ante lo planteado, opina lo siguiente:

La tecnología ha ayudado mucho en el campo de la comunicación y en el aspecto de la puesta a disposición de diversas plataformas de entretenimiento, lo que ha llevado a las nuevas generaciones a utilizar la tecnología de forma indiscriminada, lo que les ha convertido en adictos a internet, evitan hacer ejercicio y se suman a una mala dieta basada principalmente en carbohidratos y grasas, un desequilibrio energético que necesariamente lleva a problemas de obesidad en adolescentes, creando problemas de salud pública (p. 1)

Como se ha podido apreciar, los factores tecnológicos, en especial los vinculados con el uso de dispositivos electrónicos han llegado a captar el interés de los adolescentes, quienes ven en ellos una fuente de entretenimiento y a los que le dedican parte importante de su tiempo diario, esto ha conllevado a adquirir nuevos estilos de vida en donde la práctica de actividades físicas queda en un plano inferior de prioridades, tal situación es evidente en la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, y queda en evidencia al detallar cada uno de los testimonios expresados por los docentes de dicha institución educativa que imparten el área de educación física, recreación y deporte, fungiendo como informantes clave, los cuales manifestaron lo siguiente:

El informante **DOC4**, expresó: *Considero que los factores tecnológicos tienen una incidencia directa en la disminución de la participación de los estudiantes en actividades*

*físicas. El acceso ilimitado a celulares, videojuegos y plataformas digitales favorece conductas sedentarias que reducen el gasto energético diario. Por su parte, el informante **DOC3**, agrega al respecto: Bueno los factores tecnológicos en este momento ya la gran mayoría por no decir todos los estudiantes en este momento cuentan con un teléfono celular tecnológico, manejan Instagram, redes sociales. Se suma a opinión del informante **DOC2**, quien plantea lo siguiente: la tecnología es lo que les interesa más, la parte física de actividad física está totalmente muerta.*

En el mismo orden de ideas el docente identificado como **DOC1**, asevera que: *la tecnología ha desplazado un poco esa situación de la actividad física y por eso hoy en día el educador físico se tiene que involucrar para poder contrarrestar esa parte. Además, el informante **DOC5**, dio su aporte, al referir lo siguiente: los factores tecnológicos inciden de manera negativa en la práctica de actividad física al abusar de su uso. No estoy diciendo que la tecnología es mala, sino que el joven actualmente no le da un buen uso y lo lleva al sedentarismo.*

Luego de contemplar los testimonios de los informantes, se puede aseverar que los factores tecnológicos y digitales influyen de manera significativa en la participación activa de los adolescentes en la actividad física; en donde el uso excesivo de dispositivos electrónicos favorece el sedentarismo y la inactividad, sin embargo, es de reconocer que la tecnología también ofrece oportunidades valiosas para incentivar el ejercicio y promover estilos de vida saludables cuando se utiliza de forma adecuada; la clave radica en orientar a los adolescentes hacia un uso consciente y equilibrado de las herramientas digitales, integrándolas estratégicamente en el ámbito educativo y familiar; de este modo, es posible transformar la tecnología en un recurso que fortalezca la participación activa, el bienestar físico y la calidad de vida de las nuevas generaciones; en relación a esto, Alfaro (2018) señala:

El estilo de vida de una sociedad se ve influenciada por herramientas tecnológicas que les facilita la vida, pero a su vez conlleva a hábitos de sedentarismo, el cual, incrementa los riesgos de morbilidad en las personas como resultado de la disminución del gasto energético diario y en consecuencia producirse un aumento de peso corporal producto de la falta de actividad física (p. 3).

De acuerdo a lo citado, es importante reconocer que la tecnología no constituye únicamente un factor de riesgo, sino que también puede convertirse en una herramienta aliada para promover la actividad física en los adolescentes; por tanto, es cuestión de

moderar su uso en beneficio propio sin generar patrones o hábitos que vayan en contra del bienestar personal. Hay evidencias según Staiano y Calvert, (2011), en donde el uso de aplicaciones móviles, videojuegos activos, relojes inteligentes y plataformas digitales de entrenamiento ha demostrado tener un impacto positivo en la motivación y adherencia al ejercicio físico por parte de las personas.

Por su parte, es permitente que la familia asuma un rol activo en la regulación del uso de dispositivos electrónicos de sus hijos, fomentando hábitos saludables y ofreciendo oportunidades para la práctica de actividad física en el tiempo libre; esta corresponsabilidad contribuye a que los adolescentes desarrollen una relación más consciente y equilibrada con la tecnología y que puedan entender de una manera consciente de los riesgos que produce el abuso de los mismos en términos de la salud tanto física como mental.

Tabla 10

Subcategoría 2.1: Factores tecnológicos

Subcategoría: Factores tecnológicos		
Informantes	Testimonios	Fundamento teórico
DOC4	Persisten limitaciones marcadas por el sedentarismo, el desinterés y el uso excesivo de la tecnología, lo que dificulta la consolidación de hábitos saludables permanentes.	Espejo (2022). El desarrollo de las tecnologías y el uso permanente en la sociedad ha sido significativo y esto se refleja en la educación moderna, sin embargo, las TIC no siempre se utilizan correctamente en las escuelas y en casa, por lo tanto, las familias y los centros educativos de primer y segundo nivel necesitan utilizar las TIC correctamente para que los niños y jóvenes tengan habilidades académicas y vidas positivas. Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) son herramientas de almacenamiento, recuperación, comunicación y compartición de información, entonces gracias a las TIC, ahora es posible acceder a vastas bases de datos y repositorios de conocimiento con solo clic, lo que agiliza la
DOC4	Hoy en día los adolescentes enfrentan un estilo de vida marcado por el sedentarismo, el uso excesivo de la tecnología y hábitos poco saludables.	
DOC3	Los muchachos en este momento pues como están tan arraigados ahorita como a lo de sistemas, a lo tecnológico, se nos están volviendo muy sedentarios.	
DOC4	Marcado predominio del sedentarismo, asociado al uso excesivo de dispositivos electrónicos y redes sociales. Muchos presentan bajos niveles de actividad física diaria,	
DOC3	Muchachos ahorita muy con la tecnológica, videojuegos,	

	computador y muy poca actividad física.	búsqueda de información y el aprendizaje. Además, las TIC han revolucionado la forma en que nos comunicamos, permitiendo la interacción instantánea entre personas de diferentes partes del mundo a través de correos electrónicos, redes sociales y plataformas de mensajería. Estas herramientas también han fomentado la colaboración y el trabajo en equipo, ya que los usuarios pueden compartir documentos y recursos de manera rápida y eficiente, lo que ha facilitado la cooperación en proyectos y tareas. En definitiva, las TIC han cambiado la forma en que interactuamos con la información y con los demás, ofreciendo una amplia gama de posibilidades para mejorar la productividad y la conectividad en la sociedad moderna. También se encontraron indicios de que la tecnología podría tener un potencial positivo en la difusión y fomento de la actividad física. Aplicaciones de seguimiento y monitoreo de la salud y el ejercicio, así como programas de entrenamiento en línea que se pueden usar cómodamente desde un celular, una pulsera deportiva o reloj inteligente.
DOC4	Reconozco que la tecnología, bien orientada, puede convertirse en un recurso pedagógico: aplicaciones de monitoreo, rutinas virtuales y retos gamificados aumentan la motivación. El verdadero reto para nosotros como docentes de educación física es transformar esa atracción tecnológica en un aliado metodológico	
DOC1	hoy en día incide mucho todo lo que es la tecnología para el desarrollo de la actividad física, algunos estudiantes ya por la facilidad de tener un móvil, de conectarse a Internet, de descargar juegos que se hacen en línea o que se hacen individuales, prefieren ese tipo de actividades donde ellos sienten placer.	
DOC5	Para nadie es un secreto que los estudiantes poseen un celular y quieren estar pendiente de él en cada momento, y eso incide directamente en la práctica de actividades físicas, es muy raro el estudiante que no tenga celular.	
DOC4	Desde mi experiencia como docente de educación física, observo que los estudiantes muestran una marcada preferencia por los dispositivos electrónicos frente a la práctica motriz.	
DOC3	Bueno los estudiantes en estos momentos prefieren quedarse en casa jugando play, pegado en su celular, viendo redes, que ir a trotar o salir al parque a lanzar un balón o patear un balón.	
DOC2	Como docente de educación física noto que los estudiantes se sienten más atraídos por los aparatos electrónicos. Esto ha reducido su interés por la práctica de	

actividades físicas. Esa situación genera hábitos sedentarios que afectan la salud y el desarrollo.

DOC1 Bueno digamos que es una era muy tecnológica, un aparato tecnológico te permite hoy en día realizar todo, llamadas, vídeos, fotos, radio, televisión, entonces está muy a la mano todo en un aparato telefónico, lo que si no está a la mano es la práctica, la actividad física.

Teoría emergente:

El acelerado desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ha transformado profundamente la vida cotidiana y los procesos educativos en la sociedad contemporánea; en el ámbito educativo, estas herramientas representan un recurso con alto potencial pedagógico, ya que facilitan el acceso a la información, optimizan los procesos de aprendizaje, fortalecen la comunicación y promueven el trabajo colaborativo. Desde esta perspectiva, las TIC, correctamente orientadas tanto en la escuela como en el hogar, deberían contribuir al desarrollo de habilidades académicas, sociales y personales, así como a la construcción de estilos de vida activos y saludables en niños y adolescentes.

Por otra parte, las TIC permiten hoy el acceso inmediato a vastos repositorios de conocimiento, el intercambio de información en tiempo real y la interacción entre personas de diferentes contextos geográficos y culturales. Asimismo, han surgido aplicaciones y plataformas digitales orientadas al monitoreo de la actividad física, la salud y el ejercicio, como relojes inteligentes, pulseras deportivas, programas de entrenamiento en línea y retos virtuales, los cuales evidencian que la tecnología posee un potencial positivo para la promoción de la actividad física cuando es utilizada de manera intencional y pedagógica.

No obstante, la realidad educativa actual dista considerablemente de este ideal; en la práctica, persisten limitaciones marcadas por el sedentarismo, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y el desinterés por la actividad física, lo que dificulta la consolidación de hábitos saludables permanentes en la población adolescente; es decir, el estilo de vida de los jóvenes se encuentra profundamente influenciado por el tiempo prolongado frente a pantallas, el consumo constante de redes sociales, los videojuegos y otras formas de entretenimiento digital, reduciendo de manera significativa los niveles de actividad física diaria.

Desde la experiencia docente en el área de educación física, se observa un marcado predominio de conductas sedentarias asociadas al uso constante del teléfono móvil y otros dispositivos tecnológicos, en donde se evidencia que para los estudiantes, resulta más atractivo permanecer en casa utilizando videojuegos, navegando en redes sociales o interactuando virtualmente, que participar en actividades motrices como trotar, jugar en el parque o practicar deportes. El celular se ha convertido en un objeto fundamental para el adolescente, al punto de que es poco

frecuente encontrar estudiantes que no dispongan de uno, lo cual incide directamente en su disposición y motivación hacia la práctica de actividad física.

Esta situación ha generado una disminución progresiva del interés por las actividades físicas tradicionales, afectando no solo la salud física, sino también el desarrollo integral de los adolescentes, incluyendo aspectos emocionales, sociales y motores; sin embargo, es importante reconocer que la tecnología, lejos de ser únicamente un factor negativo, puede convertirse en un aliado estratégico del docente de educación física, en donde el verdadero desafío radica en transformar la atracción que los estudiantes sienten por lo tecnológico en una herramienta metodológica que favorezca la participación activa, como por ejemplo la implementación de aplicaciones de monitoreo, rutinas virtuales, retos gamificados y estrategias didácticas apoyadas en las TIC puede aumentar la motivación, el compromiso y la participación de los estudiantes en las clases de educación física. Para ello, se requiere una orientación adecuada por parte de las instituciones educativas y las familias, así como una actualización constante de las prácticas pedagógicas, de modo que la tecnología deje de ser un factor que promueva el sedentarismo y se convierta en un medio para fomentar estilos de vida activos y saludables.

En resumen, se puede aseverar de acuerdo a los análisis respectivos de la información recabada, que los factores tecnológicos influyen de manera significativa en la participación de los adolescentes en la actividad física; sin embargo, aunque actualmente predominan efectos negativos asociados al sedentarismo y al uso excesivo de dispositivos electrónicos, existe un amplio potencial para revertir esta realidad mediante un uso consciente, educativo y pedagógico de las tecnologías, donde el rol del docente de educación física resulta clave para lograr un equilibrio entre tecnología y movimiento.

Nota: Elaboración Propia

2.2 Subcategoría: Entorno social

La adolescencia es una etapa clave para consolidar hábitos de salud que tienden a mantenerse en la adultez; sin embargo, según la Organización Mundial de la Salud (2020), la evidencia global muestra un panorama preocupante, en donde 4 de cada 5 adolescentes no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física, con brechas marcadas por sexo; es decir menor actividad en las hembras, y contextos socioculturales. Desde este escenario que presenta la OMS, comprender la incidencia del entorno social permite explicar por qué muchos adolescentes participan poco en actividades físicas y cómo esto se relaciona con los estilos de vida contemporáneos, caracterizados por el sedentarismo, alta exposición a pantallas y cambios en el uso del tiempo libre.

En tal sentido, para poder analizar la participación activa del adolescente en actividades físicas constantes, se requiere dar una mirada a su entorno social, reconocer

sus interacciones personales, sus gustos, sus motivaciones y sus marcos sociales como referenciales en su conducta motriz, aceptando la posible incidencia del entorno social en la conducta del individuo; ya que en la actualidad, los adolescentes han asumido estilos de vida más sedentarios y digitalizados, lo que hace aún más urgente intervenir en el entorno social para transformar la actividad física en una práctica cotidiana, deseable e inclusiva; ya que como lo asevera la OMS, que la mayoría de adolescentes a nivel mundial no alcanza las recomendaciones de actividad física, obliga a fortalecer estos entornos como una prioridad educativa y de salud pública. En referencia a lo planteado, Duran (2017), señala:

Hoy día, es conocido que gran parte de nuestra salud depende de nuestras conductas. Esta visión individualista no deja de ser una forma de culpabilizar a cada persona por su estado de salud, como ya hemos apuntado anteriormente, sin tener en cuenta que el entorno social tiene gran parte de responsabilidad al empujarnos a tomar actitudes y comportamientos que se alejan de lo saludable. (p. 11)

De acuerdo con lo anterior, se puede decir que en la adolescencia, el grupo de amistades, por ejemplo, contribuye a definir la pertenencia y gustos que impulsa a actuar o comportarse; es decir, la participación en la actividad física puede aumentar cuando existe el apoyo de amistades, a través del acompañamiento de invitaciones o de modelos a seguir, asimismo, se logra mayor participación cuando no se exponen a burlas, sino por el contrario exista un clima de aceptación y donde se presenten actividades físicas socialmente compartidas como algún deporte, bailes, paseos o entretenimientos grupales que impliquen movimiento.

Por otra parte, es importante agregar que las instituciones educativas pueden compensar posibles desigualdades que provengan del hogar y de la misma comunidad o entorno social, facilitando experiencias significativas y promoviendo alternativas desde la educación física a través de prácticas pedagógicas con sentido formativo, en donde prevalezca la inclusión, el disfrute y la interacción social, contribuyendo a mejorar la participación activa, evitando las clases centradas solo en rendimiento competitivo que tienden a excluir a quienes tienen menor habilidad o viven inseguridad corporal; en tal sentido la UNESCO (2015), plantea la Educación Física de calidad como vía para desarrollar habilidades físicas y socioemocionales y promover trayectorias de vida activas en los estudiantes adolescentes.

De esta misma manera, el entorno comunal donde habita el adolescente, también tiene su importante incidencia en la participación activa en actividades físicas, en donde exista una comunidad que posea espacios de fácil acceso como parques, instalaciones deportivas, gimnasios, aceras caminables, iluminación, tráfico y seguridad, entre otros elementos, pues está facilitando la vinculación de sus ciudadanos a la práctica de actividad física en donde se brindan las posibilidades para que toda persona pueda salir e involucrarse con la actividad motriz de su preferencia; por el contrario, si la comunidad o entorno no cuenta con alternativas, es inseguro o no tiene infraestructura, el adolescente se repliega al espacio doméstico, donde el ocio tiende a digitalizarse y volverse sedentario; sin embargo, el adolescente también puede adquirir comportamientos, hábitos o conductas inapropiadas que le ofrece su entorno, tal como lo plantean, Aguilar y Catalán (2005), al señalar:

Existen muchos obstáculos, prejuicios y temores respecto de la capacidad del o la adolescente, donde el entorno que lo rodea más que facilitarle su desarrollo muchas veces impide su desenvolvimiento, a la vez que le ofrece una serie de condiciones riesgosas para su salud (medios de comunicación, vida nocturna, pandillas, etc.). (p. 10)

Lo anterior permite aseverar que el adolescente como individuo perteneciente a una sociedad y en donde interactúa de manera cotidiana está expuesto a los estímulos recibidos de dicha interacción social, y si ese entorno es de carácter negativo, pues va a recibir esa influencia que va en contra de su adecuado desarrollo integral, adquiriendo conductas inapropiadas con repercusiones de diversos índole pero sobre todo en su bienestar en términos de salud, resaltando que en la etapa de la adolescencia se producen los procesos de maduración física, psíquica y social, que va a determinar su incorporación plena a la sociedad, determinando su comportamiento. En relación a las consideraciones anteriores, los informantes clave dieron sus perspectivas de la siguiente manera:

El informante **DOC4**, señaló: *El entorno social es muy importante porque si un niño se relaciona con otros niños, jóvenes o adolescentes que lo inciten a hacer deporte, pues va a cumplir a cabalidad todos los objetivos que están planteados, pero, pero si un niño se relaciona de pronto en una sociedad donde hayan falencias o que hayan de pronto factores que hablemos de la delincuencia común, hablemos de las drogas, hablamos de otras situaciones que no le permitan al niño ver cómo como unos pasos a*

*seguir, entonces el niño va a agarrar el rumbo que no es el acorde y no cumpliría con los objetivos estipulados; por su parte, el **DOC1** agregó: el entorno social es una parte fundamental ya que influye en la toma de decisiones, si es un entorno social en el cual el ambiente ve el ejemplo de las personas mayores en hacer actividad física, probablemente él quiera imitar ese tipo de acciones.*

*Asimismo, el **DOC3**, manifestó lo siguiente: Bueno el entorno social que maneja el estudiante influye bastante, ya que de pronto el estudiante que no tenga recursos para adquirir un aparato tecnológico va a tener de pronto más facilidad o más intensidad en salir al parque, porque no tienen una forma de distraerse en estos momentos con la tecnología pues tiene que obligatoriamente ir al parque como antiguamente lo hacíamos, jugar pelota, jugar al escondite, de cualquier forma hacer una actividad física. Por otra parte el informante **DOC5**, respondió que: El entorno social es muy importante, ya que si el joven hace lo que hacen sus amigos, y si ellos son sedentarios pues él también lo será; ahora bien, si el grupo de amigos les gusta practicar algún deporte pues él también lo va a practicar.*

De acuerdo con los testimonios de los informantes, es evidente que el entorno social es un factor que sin duda alguna tiene su significativa influencia en la participación activa de los adolescentes en la actividad física, esto se puede palpar también al observar los estilos de vida actuales en adolescentes, los cuales se caracterizan por el sedentarismo producido generalmente por el entretenimiento digital o tecnológico; es decir, el tiempo de permanencia en inactividad frente a alguna pantalla, heredado desde su entorno social y contextos de desenvolvimiento que involucra sus amistades, su grupo familiar y la comunidad en donde habita.

Tal situación ha sido referente de estudios por la Organización Mundial de la Salud, quien considera que actualmente hay mayor información sobre la salud pero también más condiciones para el sedentarismo, con resultados desfavorables que se han reflejado en aumento de adiposidad y otros efectos en salud en los adolescentes; dicha organización no solo insta a moverse más sino a reducir el tiempo sedentario. Todo lo anterior conlleva a sintetizar que en la actualidad el adolescente ha adoptado estilos de vida en donde existe menos actividad física, más tiempo sedentario y, socialización

mediada por plataformas, que puede desplazar la actividad física si el entorno social no la integra como parte de la identidad del grupo de pertenencia.

Por consiguiente, resulta fundamental que desde el área de educación física se pueda tener conocimiento del entorno social del estudiante y poder intervenir de manera positiva con la intención de promover en ellos estilos de vida saludables, en donde tome protagonismo la participación activa en actividades físicas, procurando además generar inquietudes que permitan develar los efectos negativos producto de decisiones desacertadas por parte de los adolescentes en cuanto a las relaciones que puede establecer en entornos sociales inadecuados para él, además, de tomar conciencia de las conductas que le conllevan a rutinas sedentarias en perjuicio de la salud física y mental.; en relación a ello, Pezoa y otros (2025), manifiestan lo siguiente:

Conocer las influencias sobre la decisión de ser físicamente activo en edad escolar, podría permitir a que profesionales de la actividad física y agentes del sistema escolar puedan generar y liderar acciones de promoción de estilos de vida saludables que permitan la disminución de la inactividad física y comportamientos sedentarios, en la población de 5 a 17 años de edad (p. 255)

Como se puede apreciar, actualmente el área de educación física se enfrenta a un difícil reto como lo es intervenir en los estilos de vida de los estudiantes adolescentes, para ello, resulta fundamental el protagonismo que debe asumir el docente con el apoyo institucional y familiar, y poder generar alternativas que capten el interés y motivación del estudiante adolescente hacia la participación activa; es decir,, ofrecer practicas pedagógicas atractivas, divertidas y amenas sin perder de vista los objetivos curriculares, y evitar el hastío y aburrimiento de los estudiantes; al respecto, Santamarina y Santoro (2010), señalan: “uno de los posibles problemas con la asignatura lo expresan las chicas y chicos adolescentes, cuando ponen de manifiesto cómo en la mayoría de las clases de Educación Física está prácticamente ausente toda idea de diversión” (p. 11)

De acuerdo a la cita, las clases de educación física deben cubrir las expectativas de los estudiantes en atención de sus necesidades actuales, orientadas en todo momento a contribuir en el desarrollo integral y a través de estrategias lúdicas, innovadoras y reflexivas, que permitan, además, alejarlos de un estilo de vida en donde predomine el sedentarismo y las conductas no deseadas adquiridas de entornos sociales inadecuados, es por ello que el reto amerita del apoyo interdisciplinario desde la institución educativa, de la familia y por supuesto de la misma comunidad, los cuales en

conjunto deben velar por sus miembros como ciudadanos en proceso de crecimiento y de maduración.

Tabla 11

Subcategoría 2.2: Entorno social

Subcategoría: Entorno social		
Informantes	Testimonios	Fundamento teórico
DOC3	El estudiante ahorita en esta actualidad que tenemos prefiere reunirse en una casa de los compañeros a ver películas, las plataformas que tienen de películas que de pronto salir a caminar o salir a correr o a lanzar un balón o a jugar un partido de fútbol, un partido baloncesto.	Aguilar y Catalán (2005). Todo individuo está inmerso en un entorno, interactúa con este medio que lo rodea, generando respuestas y recibiendo estímulos, que es recíproco producto de su interrelación. El entorno social específicamente, involucra personas, individuos, los cuales tienen esa capacidad innata de relacionarse, poseen el instinto gregario, propio de todo ser humano. El o la adolescente como individuo también se relaciona con el medio que lo rodea, no puede quedar ajeno a su influencia y muchas de sus acciones son el resultado de su interrelación, sea cual fuere la naturaleza de ésta. Bajo este contexto se puede decir que todo lo que rodea a él o la joven, sea la familia, el colegio, la comunidad, los pares, los medios de comunicación (TV, Internet, medios escritos y otros), las organizaciones comunitarias (agrupaciones juveniles, centros deportivos y de recreación, agrupaciones políticas y religiosas) ejercen influencia en éstos y al mismo tiempo se ven enfrentados a distintos cambios sociales, estímulos y desafíos que generan respuestas necesarias para su desarrollo personal y social.
DOC1	Vemos grupos de estudiantes o compañeros o personas que se reúnen, por lo general siempre están todos en el ámbito de estar en una reunión utilizando, mirando redes sociales, mirando TikTok, en algunos casos podemos decir que se reúnen digamos las personas más jóvenes a realizar TikTok	
DOC4	Si un niño se relaciona de pronto en una sociedad donde haya falencias o que haya de pronto factores que hablemos de la delincuencia común, hablemos de las drogas, hablemos de otras situaciones que no le permitan al niño ver cómo como unos pasos a seguir, entonces el niño va a agarrar el rumbo que no es el acorde.	
DOC3	El estudiante que no tenga recursos para adquirir un aparato tecnológico va a tener de pronto más facilidad o más intensidad en salir al parque, porque no tienen una forma de distraerse en estos momentos con la tecnología pues tiene que obligatoriamente ir al parque como antiguamente lo	

	hacíamos, jugar pelota, jugar al escondite, de cualquier forma hacer una actividad física.
DOC2	La moda es tener el último aparato electrónico y competir con sus compañeros.
DOC2	El entorno social influye muchísimo porque ellos prefieren que les compren un aparato electrónico, que lo inscriban en una escuela de formación o en un gimnasio o en una preparación física.
DOC1	Es determinante estar en un entorno, en un ambiente que el joven pueda tener la oportunidad de tener ese tipo de vivencias en la práctica de actividad física y si tiene un acompañamiento y un apoyo familiar es muy fundamental y determinante.
DOC5	Si el grupo de amigos les gusta practicar algún deporte pues él también lo va a practicar; entonces se puede decir que el entorno social influye en la práctica de actividades físicas.

Teoría emergente:

Es conveniente iniciar por señalar que el ser humano se desarrolla de manera integral dentro de un entorno social que influye de forma directa y constante en sus comportamientos, actitudes y estilos de vida; en el caso particular de los adolescentes, esta influencia resulta significativa, ya que se encuentran en una etapa de construcción de la identidad personal y social, donde la interacción con la familia, la escuela, las amistades y la comunidad, moldea sus decisiones y prácticas cotidianas, incluida la participación en actividades físicas.

En este sentido y considerando el deber ser, el entorno social debería actuar como un agente facilitador del desarrollo físico, social y emocional del adolescente; como individuo que está inmerso en un contexto social con el cual interactúa de manera recíproca, recibiendo estímulos y generando respuestas como producto de dicha interrelación; es decir, el adolescente, por su naturaleza como individuo social, necesita del contacto con otros para fortalecer valores como la cooperación, el respeto, la convivencia y la disciplina, los cuales pueden potenciarse a través de la práctica regular de actividades físicas y deportivas. En este sentido, la familia, la institución educativa, la comunidad, los grupos de amigos y los medios de comunicación deberían promover estilos de vida activos, ofreciendo oportunidades, espacios y acompañamiento que incentiven el movimiento, el juego y el deporte como medios de desarrollo integral.

Sin embargo, al contrastar este ideal con la realidad actual, se evidencian importantes vacíos dignos de analizar; indicando que en contexto contemporáneo, los adolescentes prefieren reunirse en espacios cerrados, como la casa de un compañero, para consumir contenidos audiovisuales en plataformas digitales o interactuar en redes sociales, en lugar de realizar actividades físicas al aire libre, en donde es común observar encuentros sociales donde predomina el uso del teléfono móvil, la visualización de contenido en aplicaciones como TikTok o la creación de material digital, reduciendo significativamente el tiempo destinado al ejercicio físico y al juego activo.

Asimismo, el entorno social puede convertirse en un factor de riesgo cuando se caracteriza por la presencia de problemáticas como la delincuencia, el consumo de drogas u otras situaciones que limitan la existencia de modelos positivos a seguir. En estos casos, el adolescente puede adoptar conductas poco saludables y alejarse de prácticas que favorezcan su bienestar físico y emocional; por otro lado, las desigualdades socioeconómicas también inciden en la participación en actividades físicas; y, paradójicamente, aquellos jóvenes que no cuentan con acceso constante a dispositivos tecnológicos suelen presentar mayor disposición a participar en actividades físicas en espacios públicos, como parques o canchas, reproduciendo dinámicas de socialización activa similares a las de generaciones anteriores.

En el mismo orden de ideas, hay que añadir que la presión social y las modas actuales también juegan un papel determinante; en donde se da una especie de competencia por poseer el último dispositivo electrónico, como un símbolo de estatus dentro del grupo de amistades, desplazando el interés como por ejemplo por la inscripción en escuelas deportivas, gimnasios o programas de formación física; esto indica que desde ese contexto, el entorno social influye de manera decisiva en las prioridades del adolescente, orientándolo más hacia el consumo tecnológico que hacia la práctica de actividad física.

No obstante, cuando el entorno social del adolescente le ofrece oportunidades reales y un acompañamiento familiar adecuado, la incidencia es positiva; ya que el apoyo de la familia, la disponibilidad de espacios seguros y la influencia de un grupo de amigos con intereses físicos y deportivos favorecen la adopción de hábitos activos; es decir, si el grupo de amigos practica algún deporte, el adolescente tiende a integrarse a dicha práctica, lo que confirma el papel determinante del entorno social en la participación activa en actividades físicas.

Se puede entonces concluir, que el entorno social ejerce una influencia profunda y decisiva en la práctica de actividades físicas en los adolescentes; aunque desde el deber ser este entorno debería fomentar estilos de vida activos y saludables, la realidad educativa evidencia una marcada inclinación hacia el sedentarismo, impulsada por el uso excesivo de la tecnología y la falta de acompañamiento estructurado. Reducir esta brecha requiere una articulación efectiva entre familia, escuela y comunidad, orientada a generar espacios, modelos y experiencias significativas que revaloricen la actividad física como un componente esencial del desarrollo integral del adolescente.

Nota: Elaboración Propia

2.3 Subcategoría: Factor motivacional

La participación activa de los adolescentes en las actividades físicas constituye un elemento fundamental para el desarrollo integral del ser humano, ya que influye de manera directa en la salud física, el bienestar emocional, la socialización y la adquisición de hábitos de vida saludables. Sin embargo, en la actualidad se observa una disminución progresiva del interés y la implicación de los estudiantes adolescentes en la práctica regular de actividad física, fenómeno que se relaciona estrechamente con factores motivacionales. En este contexto, la motivación se configura como un componente clave que condiciona la disposición, el compromiso y la permanencia del adolescente en las actividades físicas, tanto dentro como fuera del ámbito escolar; por tanto, se procederá a realizar un análisis sobre la incidencia del factor motivacional en la participación activa de los estudiantes adolescentes en las actividades físicas en la actualidad, contrastando el deber ser educativo desde los referentes teóricos afines y con la realidad observada, desde las perspectivas de los informantes de la investigación.

Por consiguiente, la motivación puede definirse según Deci y Ryan (2000) “como el conjunto de procesos internos y externos que activan, orientan y mantienen la conducta hacia un objetivo determinado” (p. 24), es por eso que desde el ámbito de la actividad física, la motivación influye directamente en la decisión del adolescente de participar, esforzarse y perseverar en la práctica motriz, al respecto, se han llevado a cabo diversos estudios como el de Ntoumanis et al., (2021), que han demostrado que los niveles de motivación están estrechamente vinculados con la frecuencia y la intensidad de la actividad física en jóvenes, siendo un factor clave de la adquisición de estilos de vida activos y saludables.

En este mismo sentido, es de agregar que desde la teoría de la autodeterminación propuesta por Deci y Ryan, (2010), se distingue entre motivación intrínseca y motivación extrínseca; en donde la motivación intrínseca se relaciona con la práctica de la actividad física por el placer, la satisfacción y el disfrute que esta genera, mientras que la motivación extrínseca se vincula con recompensas externas, reconocimiento social o cumplimiento de obligaciones académicas; resaltando que en los adolescentes, la motivación intrínseca resulta más efectiva para promover una participación activa y sostenida en el tiempo según la opinión de los autores anteriormente señalados.

De acuerdo con las consideraciones anteriores, es de destacar que la adolescencia es una etapa caracterizada por profundos cambios físicos, psicológicos y sociales, lo que hace que la motivación hacia la actividad física sea particularmente sensible al entorno, es por eso que en la actualidad, factores como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, las redes sociales y el sedentarismo han reducido significativamente el interés por la actividad física tradicional, afectando la motivación de los estudiantes, tal como lo ha dejado en evidencia los estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud; a esto se agrega lo planteado por Moreno, Maldonado y Bayas (2025), quienes hacen el siguiente señalamiento:

La baja participación estudiantil en prácticas deportivas dentro del entorno educativo, a pesar de los beneficios físicos, psicológicos y sociales ampliamente reconocidos. El problema radica en la influencia de diversos factores motivacionales y barreras personales, sociales, institucionales y culturales que limitan la incorporación del ejercicio físico como parte de la vida escolar (p. 64)

Lo anterior conlleva a asumir que los adolescentes perciben las clases de educación física como monótonas, repetitivas o poco adaptadas a sus intereses y capacidades, lo que disminuye su motivación y participación activa; es decir, cuando las actividades presentadas por el docente no consideran la diversidad de habilidades, gustos y necesidades del estudiante, se generan sentimientos de frustración, desinterés y rechazo hacia la práctica física; tal situación queda en evidencia a través de los testimonios expresados por los docentes que imparten el área de educación física, recreación y deporte en la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, quienes como informantes clave señalaron lo siguiente:

El informante identificado como **DOC3**, dio su opinión: *las actividades que captan la motivación de los estudiantes adolescentes en la actualidad muchos ya prefieren estar jugando en línea, en su celular, en su aparato de teléfono que, que ir al parque a correr o leer un libro, se ve mucha, mucha, mucho sedentarismo y poca motivación por la actividad física y se motivan más por las cosas electrónicas.* Asimismo el docente **DOC5**, añadió: *Al joven les gusta estar a la moda, tener el mejor celular, vestir bien, verse bien; pero muy pocos se motivan por cuidar su salud a través de buenos estilos de vida.*

Por su parte el informante **DOC3**, señaló: *más dinámicas, más activas para tener a ese estudiante concentrado, pero también necesitamos también buen material pedagógico que podamos utilizar ya sean lazos, cuerdas, conos, balones, colchonetas,*

*ya pues sabiendo que las instituciones educativas del gobierno, no todas pero sí la gran mayoría cuentan con poco material para que el docente de educación física pueda realizar su clase de una forma más dinámica. Además de lo anterior, el **DOC1**, manifestó: Las bases, aprovechar los niños en primaria es fundamental, consolidando unas buenas bases podríamos nosotros acercarnos a un chico en secundaria más coordinado, con más ganas de realizar las cosas, ya que el índice a frustrarse o a no analizar las cosas por su desmotivación o porque no son capaces o porque no desarrollaron ciertas habilidades motrices desde pequeño les cuesta.*

En atención a lo manifestado por los informantes, deja claro que el docente de educación física debe desempeñar un papel fundamental en el fortalecimiento de la motivación del estudiante adolescente para lograr la participación activa de ellos, a través de prácticas pedagógicas que implementen de metodologías activas, dinámicas y participativas, así como la creación de ambientes de aprendizaje positivos, inclusivos y cooperativos; favoreciendo así el aumento de la motivación y el compromiso estudiantil; es decir, asumir y desarrollar prácticas pedagógicas con estrategias como la gamificación, el aprendizaje cooperativo y la adaptación de actividades a los intereses de los estudiantes que contribuyan significativamente a mejorar la percepción de la actividad física como una experiencia placentera y motivadora.

Por otra parte, es esencial contar con el apoyo del entorno familiar y social como factor determinante que refuercen el proceso educativo que se desarrolla en el contexto escolar en donde se busca la participación activa de estudiante en actividades físicas como fundamento indiscutible en su bienestar integral; con ello el estudiante adolescente estira recibiendo estímulos positivos, acompañamiento y modelos activos por parte de la escuela, la familia y la comunidad, procurando su motivación y disposición hacia la práctica física regular; ante lo planteado, Moreno, Maldonado y Bayas (2025), agregan:

La falta de interés, el escaso apoyo familiar o institucional, la presión académica, la carencia de infraestructura adecuada o la percepción negativa sobre el deporte son algunas de las posibles causas. Dicha problemática plantea la necesidad de identificar y analizar tanto los factores que motivan como aquellos que obstaculizan la participación deportiva dentro del entorno educativo, con el fin de generar estrategias que fomenten estilos de vida activos y saludables (p.65)

Como se ha podido apreciar, el factor motivacional incide de manera directa y significativa en la participación activa de los estudiantes adolescentes en las actividades

físicas en la actualidad, la disminución del interés por la práctica física no puede atribuirse únicamente a factores individuales, sino que responde a una interacción compleja entre el contexto social, educativo y tecnológico que obliga a promover la motivación, especialmente la motivación intrínseca, constituyéndose en una tarea fundamental de la educación física, para lo cual se requiere de docentes comprometidos, metodologías innovadoras y entornos de aprendizaje inclusivos y significativos; y así lograr fortalecer la motivación de los adolescentes hacia la actividad física orientada a favorecer su participación activa, que va a contribuir a la formación de hábitos saludables sostenibles a lo largo de la vida

Tabla 12

Subcategoría 2.3: Factor motivacional

Subcategoría: Factor motivacional		
Informantes	Testimonios	Fundamento teórico
DOC4	Si ellos observan un ambiente en una sociedad donde implementemos el deporte, donde implementemos las actividades lúdicas, recreativas y donde nos permita que el tiempo libre de ellos o en el ocio pueda practicarlas pues vamos a tener una mejor sociedad.	González et al., (2023). La motivación es un proceso interno esencial que impulsa y orienta la conducta del estudiante hacia metas específicas, influyendo directamente en su disposición y compromiso; se construye en la interacción entre docentes y alumnos, donde el profesor desempeña un papel clave al fomentar el interés genuino por aprender. Asimismo, la motivación se vincula con factores como el entorno familiar, la percepción de competencia, el trabajo cooperativo y la planificación de actividades significativas.
DOC1	Tal vez nosotros deberíamos utilizar esos aspectos y esos factores fundamentales para nosotros poder ir ganando un terreno también junto a la par de esos aparatos tecnológicos. Y no sentirnos desplazados ni que esa parte desplace un poco a la actividad física.	Para Ordoñez y Heredia (2021). La motivación es un proceso dinámico vinculado con la satisfacción de necesidades psicológicas básicas como la competencia, la autonomía y la relación con los demás, las cuales influyen en la intención de participar en la actividad física.
DOC4	La motivación del estudiante comienza con la implementación de más docentes, el apoyo también de las familias, de la parte social y de muchos factores para que este niño pueda lograr los objetivos para que el docente también pueda cumplir a cabalidad con todo lo estipulado	

DOC3	Las instituciones educativas del gobierno, no todas pero sí la gran mayoría cuentan con poco material para que el docente de educación física pueda realizar su clase de una forma más dinámica, más acorde a lo que uno planifica.	Este impulso puede ser intrínseco, cuando la persona actúa por placer o interés personal, o extrínseco, cuando lo hace por recompensas externas o presión. En el contexto educativo, especialmente en Educación Física, la motivación representa un factor determinante para fomentar hábitos saludables y una participación sostenida en el tiempo. El contexto educativo se concibe como una oportunidad para que todos los estudiantes, sin distinción de género, participen activamente en actividades físicas que promuevan su desarrollo integral. Esta práctica va más allá del simple ejercicio físico; es un medio para fomentar valores, habilidades sociales y emocionales, así como para generar entornos equitativos e inclusivos. Además, representa un espacio donde el alumnado asume distintos roles, toma decisiones y se vincula con sus compañeros, contribuyendo a su autonomía y motivación en el proceso de aprendizaje
DOC3	en estos momentos es poco el interés de realizar actividad física ya sea en el colegio o externamente	
DOC2	En la institución debería haber un ambiente para hacer la clase de educación Física con mejores condiciones.	
DOC4	Se evidencia una reducción en la motricidad fina y gruesa por el sedentarismo prolongado. Sin embargo, cuando se diseñan sesiones con metodologías activas, juegos predeportivos y actividades lúdicas, los estudiantes responden con motivación y compromiso.	
DOC5	ganarse el aprecio del estudiante con un buen trato, motivándolos a la práctica de actividades físicas a través de estrategias innovadoras, hablarles de los beneficios de la práctica de actividades físicas y también resaltar los aspectos negativos que trae consigo la no participación.	
DOC5	hay estudiantes atletas o deportistas que si les interesa la actividad física pero de acuerdo al deporte que dominan, ellos están pendientes de los entrenamientos y de sus juegos competitivos, también hay jóvenes que les interesa ir a los gimnasios por cuestiones de estética	

Teoría emergente:

La motivación constituye un factor determinante en la participación activa de los adolescentes en las actividades físicas, especialmente dentro del contexto educativo; ya que se concibe como un proceso interno y dinámico que orienta la conducta del

estudiante hacia el logro de metas, influyendo directamente en su disposición, interés y nivel de compromiso con el aprendizaje; por tanto, en la enseñanza de la Educación Física, este proceso adquiere una relevancia particular, ya que no solo favorece la adquisición de habilidades motrices, sino que también promueve hábitos de vida saludables, el desarrollo socioemocional y la autonomía personal.

En este sentido, la motivación se construye a partir de la interacción entre el docente y el estudiante; en donde el docente desempeña un rol fundamental al diseñar experiencias significativas, fomentar la percepción de competencia, propiciar el trabajo cooperativo y generar un clima de aula inclusivo y equitativo. Asimismo, la motivación se relaciona estrechamente con la satisfacción de necesidades psicológicas básicas como la autonomía, la competencia y la relación con los demás, elementos que influyen directamente en la intención del adolescente de participar activamente en la actividad física; dicha motivación puede manifestarse de forma intrínseca, cuando el estudiante participa por placer o interés personal, o extrínseca, cuando lo hace impulsado por recompensas externas o presiones del entorno.

Desde esta perspectiva ideal, el contexto educativo debería ofrecer oportunidades para que todos los estudiantes, sin distinción de género ni condición física, participen activamente en actividades físicas que contribuyan a su desarrollo integral; en donde las clases de Educación Física no se limiten al ejercicio corporal, sino que se conviertan en un espacio para la formación en valores, la convivencia, la toma de decisiones y la adopción de roles, fortaleciendo así la motivación y el sentido de pertenencia del estudiante.

No obstante, al analizar la realidad educativa actual, se evidencia una brecha significativa entre lo que se espera y lo que realmente ocurre, evidenciándose que los adolescentes muestran una marcada preferencia por el uso de dispositivos electrónicos, los videojuegos en línea y las redes sociales, relegando la actividad física a un segundo plano; tal situación ha generado altos niveles de sedentarismo y una disminución notable del interés por la práctica de actividades físicas, tanto dentro como fuera del ámbito escolar; en términos generales, se puede aseverar que los jóvenes se sienten más motivados por aspectos relacionados con la tecnología, la moda y la estética, y menos por el cuidado de su salud a través de estilos de vida activos.

A esta situación se suma la limitada disponibilidad de recursos materiales en algunas instituciones educativas públicas, lo que dificulta la implementación de clases dinámicas y motivadoras, la carencia de materiales pedagógicos como balones, cuerdas, conos o colchonetas restringe las posibilidades metodológicas del docente y afecta directamente la motivación del estudiante; asimismo, la falta de espacios adecuados y condiciones óptimas para el desarrollo de la clase de Educación Física incide negativamente en la participación activa del alumnado.

Otro aspecto evidenciado y que resulta relevante, es la insuficiente consolidación de las habilidades motrices básicas en las primeras etapas educativas, tal ausencia de una base sólida en la educación primaria repercute en la básica secundaria, donde los estudiantes adolescentes presentan dificultades de coordinación, baja percepción de competencia y una mayor tendencia a la frustración, lo que reduce aún más su motivación hacia la actividad física; sin embargo, también se reconoce que cuando se aplican metodologías activas, juegos predeportivos y

actividades lúdicas, los estudiantes responden de manera positiva, mostrando mayor interés, compromiso y participación.

Lo anterior conlleva a destacar que existen adolescentes que sí manifiestan motivación hacia la actividad física, especialmente aquellos vinculados al deporte competitivo o a la práctica en gimnasios por razones estéticas; sin embargo, esta motivación suele estar asociada a intereses específicos y no siempre se extiende a la clase de Educación Física escolar, lo que evidencia la necesidad de diversificar las estrategias pedagógicas para atender la heterogeneidad del alumnado. En este contexto, la motivación del estudiante no depende exclusivamente del docente, sino que requiere el apoyo articulado de la familia, la institución educativa y el entorno social, siendo necesario un buen trato, estrategias innovadoras, la promoción de los beneficios de la actividad física y la concienciación sobre las consecuencias del sedentarismo son elementos clave para fortalecer la motivación y favorecer una participación activa y sostenida.

En resumen, aunque el factor motivacional es reconocido como un pilar fundamental para la participación activa en actividades físicas durante la adolescencia, la realidad educativa presenta múltiples limitaciones que afectan su desarrollo. Superar esta brecha implica mejorar las condiciones institucionales, fortalecer la formación docente, garantizar recursos adecuados y promover una cultura educativa que valore la actividad física como un componente esencial del bienestar integral del adolescente.

Nota: Elaboración Propia

2.4 Subcategoría: Rol de la familia

Como se ha venido señalando a lo largo del análisis emprendido en cada una de las secciones anteriores, la actividad física constituye un pilar fundamental en el desarrollo integral de los adolescentes, al contribuir no solo al fortalecimiento de la salud física, sino también al bienestar emocional, la socialización y la construcción de hábitos de vida saludables, como propósitos que persigue el área de educación física, recreación y deporte; no obstante, en la actualidad se evidencia una disminución progresiva de la participación activa de los estudiantes adolescentes en actividades físicas, fenómeno asociado a múltiples factores sociales, como se ha podido apreciar a través de los testimonios de los mismos informantes; en tal sentido, entre estos factores sociales hay que hacer mención al rol de la familia, el cual adquiere una relevancia significativa, ya que representa el primer espacio de socialización y modelaje de conductas del individuo, lo que hace que se deba emprender un análisis sobre el rol de la familia en la participación activa de los estudiantes adolescentes en las actividades físicas en la actualidad, considerando el deber ser educativo y la realidad social vigente.

En atención a lo planteado, se debe iniciar por destacar que la familia constituye el principal agente socializador en las primeras etapas de la vida y mantiene una influencia determinante durante la adolescencia, ya que es a través de normas, valores, actitudes y prácticas cotidianas, que el entorno familiar contribuye a la construcción de hábitos relacionados con la salud, incluyendo la actividad física, tal como lo sostienen García y Llopis,(2011); lo que indica que cuando los padres o representantes promueven estilos de vida activos, brindan apoyo emocional y facilitan espacios para la práctica deportiva, se incrementa la probabilidad de que los adolescentes participen activamente en actividades físicas.

En este sentido, es de resaltar la importancia del acompañamiento familiar, como refuerzo positivo hacia las conductas saludables por parte de sus representados; inclusive, existen diversos estudios investigativos como el emprendido por Sallis et al., (2000), quienes han corroborado que la supervisión positiva y el refuerzo de conductas saludables por parte de la familia, influyen directamente en la motivación y adherencia de los jóvenes a la actividad física; por el contrario, cuando existen entornos familiares caracterizados por el sedentarismo, la falta de tiempo compartido o la escasa valoración del ejercicio físico suelen generar desinterés y baja participación en los adolescentes. En relación a esto último, el Ministerio de Educación Nacional (2019), señala lo siguiente:

La familia, además de ser protagónica y copartícipe en la formación de los estudiantes, es una aliada que puede fomentar o fortalecer los objetivos formativos y promover el acceso de niñas, niños, adolescentes y jóvenes a actividades de recreación, a las primeras experiencias de prácticas deportivas y fomentar la interacción entre generaciones en la misma familia con actividades lúdicas (p. 66)

De acuerdo con lo citado, el ejemplo que ofrecen los padres y cuidadores resulta un factor determinante en la conducta física de los adolescentes, en donde la imitación de modelos activos dentro del hogar favorece la interiorización de la actividad física como una práctica habitual y necesaria para el bienestar personal, tal como lo asegura Bandura, (1986) en su teoría de Aprendizaje Social. En este sentido, la coherencia entre el discurso familiar y las prácticas cotidianas cobra especial importancia, ya que los adolescentes tienden a reproducir los comportamientos observados en su entorno más cercano como lo es el entorno familiar.

Sumado a lo anterior, es importante contar desde la familia con el apoyo logístico, el acompañamiento a entrenamientos, la provisión de implementos deportivos y la

organización del tiempo familiar, lo cual facilita la participación activa de los estudiantes en actividades físicas estructuradas y recreativas tal como lo plantea Beets et al., (2010); por lo tanto, este respaldo contribuye a fortalecer la autoestima, la percepción de competencia y el compromiso con la práctica física por parte del adolescente. Sin embargo, en la actualidad, el rol de la familia en la promoción de la actividad física enfrenta diversos desafíos, ya que las dinámicas familiares modernas, marcadas por largas jornadas laborales, el uso excesivo de tecnologías y la reducción de espacios de recreación compartida, han limitado la participación activa; estas condiciones han favorecido estilos de vida sedentarios que repercuten negativamente en la participación física de los adolescentes; así lo corroboran los informantes clave a través de sus testimonios en donde se destaca lo siguiente:

El testimonio el informante **DOC4** con respecto al rol de la familia en la participación activa fue: *dependiendo como sus padres puedan estar en la parte económica, de pronto pueden aportar, pueden ayudar a que ese niño tenga un mejor desarrollo, ya que pues coloco un ejemplo, si hay un niño de bajos recursos que no tiene, los padres no tienen la capacidad de llevarlo a entrenar a cierto lugar, cierto escenario deportivo, pues va a ser más difícil o va a ser más complejo de que este niño tenga un mejor desarrollo como deportista.* Asimismo, el informante **DOC3**, manifestó: *Bueno el entorno familiar podría estar influyendo en las clases de educación física la participación de los estudiantes ya que pues algunos cuentan con padres separados, familias disfuncionales, poco apoyo en casa para el estudiante, la mamá trabaja sola en la casa, el estudiante solo no le alcanza el dinero para de pronto apoyarlo, de pronto también que haga una actividad extra de deporte por fuera.*

Por otra parte el **DOC2**, señaló: *Bueno, aquí el entorno familiar, todos los hogares disfuncionales, todo lo que refiere a sobrevivir, que los padres tienen que saber salir a trabajar y llevar el sustento la casa. Entonces los muchachos pues no tienen un control, no tienen una guía, no tienen alguien que los motive a hacer actividad física.* Y, el informante identificado como **DOC5**, añadió lo siguiente: *la familia protege a sus hijos y es por eso que muchas veces prefieren comprarle un celular o algún aparato tecnológico para mantener al hijo dentro de la casa y no salga a exponerse a peligros en la calle,*

también con eso lo mantienen tranquilo y con buen comportamiento. Esto hace que el joven se vuelva sedentario.

De acuerdo a los testimonios de los informantes, es evidente que el rol de la familia incide de manera directa y significativa en la participación activa de los estudiantes adolescentes en las actividades físicas en la actualidad; en donde el apoyo emocional, el ejemplo parental y la creación de entornos familiares activos constituyen elementos esenciales para fomentar estilos de vida saludables en esta etapa del desarrollo; reconociendo también, que frente a los desafíos del contexto contemporáneo, resulta indispensable fortalecer la corresponsabilidad entre familia y escuela, promoviendo una cultura de la actividad física que contribuya al bienestar integral de los adolescentes y a la adopción de hábitos sostenibles a lo largo de la vida.

En este orden de ideas, se evidencia también que la falta de orientación adecuada por parte de algunos núcleos familiares respecto a la importancia de la actividad física como elemento formativo y preventivo ha generado una percepción reduccionista de su valor, relegándola a un segundo plano frente a otras prioridades académicas o tecnológicas, esta realidad evidencia la necesidad de fortalecer la educación familiar en torno a la promoción de hábitos saludables; entendiendo, que algunas familias exponen sus razones que van orientadas a la protección y seguridad de sus representados ante los riesgos actuales de la dinámica social que se vive en Colombia.

Sin embargo, para lograr la participación activa de los adolescentes en actividades físicas requiere una articulación efectiva entre la familia y la escuela; en donde el docente de educación física, en coordinación con el entorno familiar, puede promover estrategias que refuercen la motivación y el compromiso estudiantil, tales como jornadas deportivas familiares, proyectos comunitarios y programas de sensibilización sobre estilos de vida activos que cuenten con el acompañamiento familiar. En relación a lo planteado el Ministerio Nacional de Educación (2019), manifiesta:

Se debe enfatizar en la corresponsabilidad de la familia en la educación y en la garantía de los derechos de niñas, niños, adolescentes y jóvenes; de esta forma es la familia el agente principal en la formación de sus hijos, y puede aportar en el logro de los propósitos de la educación física, recreación y deporte (p. 67).

De acuerdo con lo anterior, es evidente que cuando la familia asume un rol participativo y colaborativo con la institución educativa, se genera un clima favorable para

la consolidación de hábitos saludables, fortaleciendo la continuidad de la actividad física más allá del contexto escolar; es decir, la familia como factor social cumple un rol fundamental en la participación activa de la actividad física, constituyéndose en un modelo a seguir, cumpliendo el papel de facilitador y motivador que conduzcan a crear hábitos y estilos de vida saludables, incidiendo de manera positiva en la autoestima, bienestar y desarrollo de valores en sus hijos, como la cooperación y la disciplina, a través de la participación conjunta en actividades físicas de manera constante, fomentando así un ambiente propicio y de apoyo incondicional que promueve una cultura activa y unida en beneficio de una calidad de vida efectiva, tanto del adolescente como de todo el grupo familiar.

Tabla 13

Subcategoría 2.4: Rol de la familia

Subcategoría: Rol de la familia		
Informantes	Testimonios	Fundamento teórico
DOC4	La parte familiar es muy importante porque la familia es el pilar de la sociedad, si una familia está bien conformada, está bien, está muy sólida, entonces permite que el niño está muy pendiente de ese niño, de las capacidades que pueda desarrollar, de en qué deporte se pueda desenvolver y de que podamos tener un gran deportista que nos pueda aportar a una ciudad, a un departamento y a un mejor país.	Ministerio Nacional de Educación (2019). Es central la participación de la familia como agente formador, protagonista de la crianza de sus hijos y responsable por la generación de los primeros hábitos relacionados con el autocuidado, la solidaridad, el trabajo en equipo y de forma específica con el juego y la actividad física. Es en el núcleo familiar en donde se consolidan las primeras prácticas recreativas y de tiempo libre, por lo que los maestros, deben vincular a la familia en las actividades de los escolares. Además del vínculo directo de la familia en la formación de los hijos (as), es deseable que la familia se reconozca con sus posibilidades en alianza con la escuela como copartícipe permanente de la formación de los estudiantes.
DOC1	Aspectos sociales como lo económico también el entorno familiar en el cual se pueda desarrollar es de verdad que una de las situaciones por las cuales se apartan de la actividad física.	Escuela y familia tienen el mismo objetivo de buscar el desarrollo
DOC2	Los muchachos pues no tienen un control, no tienen una guía, no tienen alguien que los motive a hacer actividad física.	
DOC3	Factores sociales que podrían estar influyendo en la indiferencia de los adolescentes hacia la	

	práctica de actividad física en estos momentos el estrato social que manejan, poca de pronto por parte del familiar no cuentan con el apoyo.	integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, por lo cual la alianza entre los dos se traduce en la concurrencia del compromiso de sus distintos actores respecto a un mismo asunto, desde el rol que lidera cada uno y de manera complementaria, siendo la participación de todos igual de importante e indispensable. La educación física que asume entre sus objetivos fortalecer tanto la identidad como la participación del estudiante, tiene en la familia un aliado para definir estrategias de trabajo, encontrar oportunidades, motivar a la participación, generar incentivos para los estudiantes.
DOC1	Sin duda alguna creo que podría ser la falta de dinero en la parte económica es un elemento fundamental para que el niño pueda motivarse hacia una buena participación en actividad física.	Apoyar a los niños y adolescentes en la adquisición de hábitos saludables y principalmente en la realización de actividad física es fundamental en el seno familiar. La adopción de las familias de un rol como modelos saludables de comportamiento también puede ser de gran utilidad para ser referentes saludables de sus hijos.
DOC5	Otro aspecto es que la familia no cuenta con recursos o con alternativas para que sus hijos participen en actividades físicas, hoy en día los padres se la pasan ocupados y no les dedican el tiempo suficiente a sus hijos.	
DOC5	Otro aspecto es que la familia no cuenta con recursos o con alternativas para que sus hijos participen en actividades físicas, hoy en día los padres se la pasan ocupados y no les dedican el tiempo suficiente a sus hijos.	
DOC5	Se podría decir que factores sociales como el alto nivel de inseguridad en las calles, los altos costos de implementos deportivos y altas matriculas en escuelas de formación deportiva, la falta de alternativas a bajo costo para la práctica de actividades física, la falta de programas recreativos de fácil acceso.	

Teoría emergente:

Sin duda alguna, la familia constituye el primer y más importante agente socializador en la vida del ser humano, desempeñando un rol determinante en la formación integral de niños, niñas y adolescentes, desde el núcleo familiar se establecen los primeros hábitos relacionados con el autocuidado, la convivencia, la solidaridad, el trabajo en equipo y, de manera específica, con el juego, la recreación y la actividad física, en un espacio donde se consolidan las prácticas iniciales de uso del tiempo libre y se construyen actitudes positivas o negativas hacia el movimiento y el ejercicio físico. En este sentido, la participación activa de la familia en la promoción de estilos de vida saludables resulta esencial para fomentar la adherencia a la actividad física durante la adolescencia; en donde la familia no solo cumple una función de

acompañamiento, sino que también actúa como modelo de comportamiento, ya que los adolescentes tienden a reproducir las conductas observadas en su entorno inmediato; por ejemplo, cuando los padres o representantes practican actividad física, promueven el deporte y valoran el bienestar corporal, se incrementa significativamente la probabilidad de que los jóvenes adopten estas prácticas de manera constante.

Asimismo, la alianza entre la familia y la escuela es un elemento clave para el desarrollo integral del estudiante, en ambos contextos comparten el objetivo común de formar individuos saludables, autónomos y socialmente responsables; por consiguiente en el área de Educación Física, esta corresponsabilidad se traduce en la necesidad de integrar a las familias en las actividades escolares, diseñar estrategias conjuntas de motivación, generar incentivos y fortalecer la identidad y participación activa del estudiante; con ello, la familia se convierte, en un aliado estratégico para potenciar los objetivos pedagógicos y formativos de la educación física.

Ahora bien, desde la realidad observada la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, y desde la perspectiva de los docentes a través de sus testimonios, el análisis conlleva a aseverar que en la práctica educativa actual, aunque se reconoce la importancia del rol familiar, existen múltiples factores que limitan su incidencia positiva en la participación activa de los adolescentes en actividades físicas. Si bien una familia estructurada, atenta y comprometida puede favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y deportivas del joven, esta no es la realidad predominante que se espera. Destacando que uno de los principales obstáculos es el factor económico, ya que la falta de recursos financieros limita el acceso a implementos deportivos, inscripción en escuelas de formación, clubes y espacios adecuados para la práctica de actividad física; y en efecto los adolescentes pertenecientes a estratos socioeconómicos bajos no cuentan con el apoyo necesario para sostener una práctica deportiva sistemática, lo que reduce su motivación y participación.

Otro aspecto relevante que se pudo evidenciar, es la ausencia de acompañamiento y orientación familiar, en donde algunos adolescentes carecen de una figura que los motive, supervise o incentive a realizar actividad física, lo que se traduce en desinterés y abandono de estas prácticas; a esto se suma la sobrecarga laboral de los padres, quienes, debido a extensas jornadas de trabajo, disponen de poco tiempo para compartir con sus hijos o involucrarse activamente en su desarrollo físico y recreativo.

Además, factores sociales como la inseguridad en las calles, la escasez de programas recreativos de bajo costo y la falta de espacios públicos adecuados influyen directamente en la decisión de las familias de restringir la actividad física fuera del hogar. En algunos casos, los padres optan por mantener a sus hijos dentro de casa, proporcionándoles dispositivos tecnológicos como teléfonos móviles, tabletas o videojuegos, como una medida de protección y control; aunque esta decisión busca garantizar la seguridad del adolescente, termina fomentando el sedentarismo y el uso excesivo de la tecnología, afectando negativamente su salud física y emocional.

Finalmente, se destaca que la incidencia del rol de la familia en la participación activa de actividades físicas en los adolescentes es innegable y determinante; sin embargo, existe un contraste significativo entre el deber ser y la realidad educativa; mientras que teóricamente la familia debería actuar como promotora, modelo y acompañante permanente de hábitos saludables, en la práctica enfrenta limitaciones

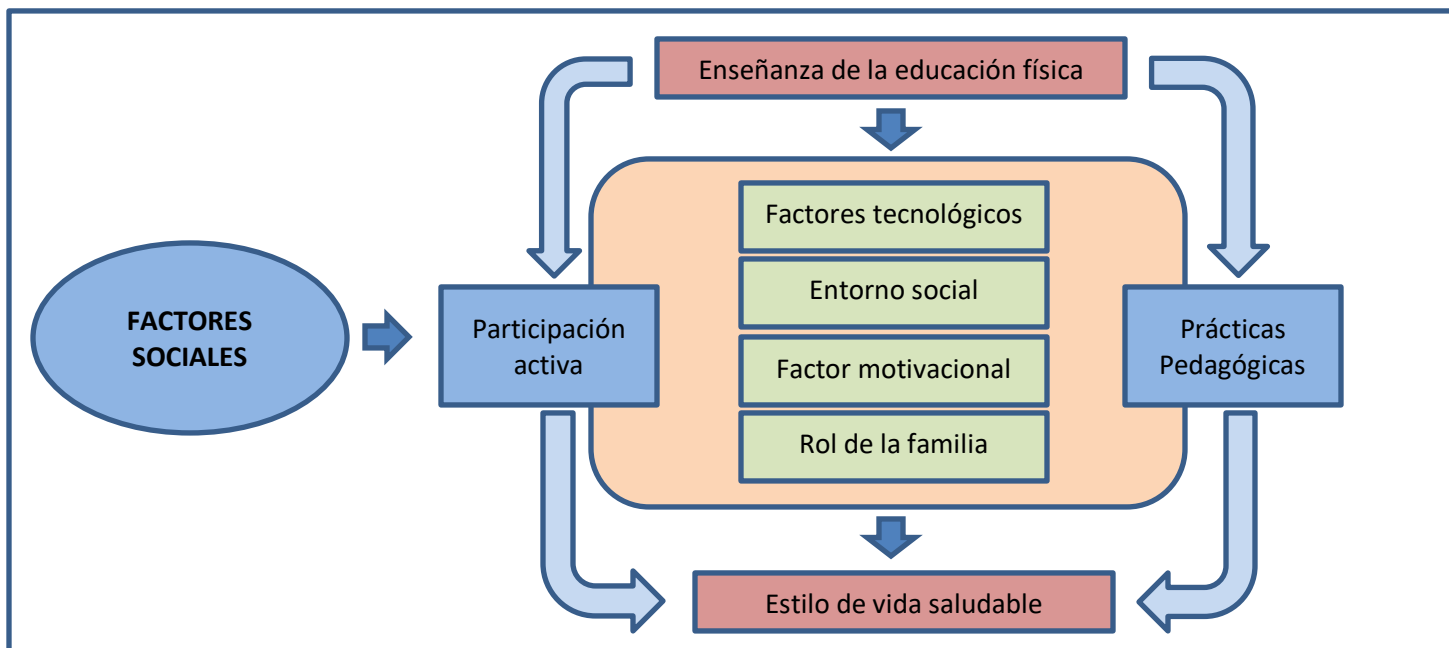
económicas, sociales y de tiempo que dificultan el cumplimiento de este rol. Superar este contraste requiere políticas educativas inclusivas, programas comunitarios accesibles y una mayor articulación entre escuela, familia y sociedad, que permitan generar condiciones reales para la promoción de la actividad física y el desarrollo integral de los adolescentes.

Nota: Elaboración Propia

Después de los análisis que se llevaron a cabo en relación a la categoría factores sociales y sus respectivas subcategorías, queda en evidencia clara la incidencia de tales factores en la participación activa de los estudiantes adolescentes dentro del proceso de enseñanza de la educación física en la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, en donde se destacan los factores tecnológicos, el entorno social, el factor motivacional y el rol de la familia, que en conjunto han contribuido a que el estudiante adolescente adopte estilos de vida no acordes con lo esperado en términos de salud tanto física y mental, corroborando la preocupación que ha expresado la Organización Mundial de la Salud ante el aumento del sedentarismo en la población joven. Todo lo anterior conlleva a que el área de educación física, recreación y deporte pueda enfrentar estos retos contemporáneos y promover la participación activa de los estudiantes a través de prácticas pedagógicas; así como se sistematiza en la figura 2.

Figura 2

Categoría: Factores sociales



La figura 2, representa la sistematización de la categoría correspondiente a los factores sociales, en donde se resalta que dentro del proceso educativo que se lleva a cabo en la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, el área de educación física, recreación y deporte, deberá asumir los retos propios de la sociedad actual, haciendo frente a los factores sociales que inciden en la participación activa de los estudiantes adolescentes en la práctica de actividades físicas; si bien es cierto la marcada incidencia de aspectos negativos de dichos factores que han contribuido a conductas sedentarias, también es cierto que han traído aspectos positivos que se deben considerar y orientarlos hacia la captación del interés del estudiante, sacando provecho de las bondades de las tecnologías en la actividad física, hacer del entorno social un espacio de intercambio y de cooperación mutua, innovar las practicas pedagógicas con estrategias motivadoras e involucrar a la familia en el proceso educativo, destacando la importancia de su acompañamiento constante; todo ello con el firme propósito de promover estilos de vida saludables en los estudiantes.

SECCIÓN V

TEORIZACION

LA PARTICIPACION ACTIVA DE LOS ESTUDIANTES ADOLESCENTES EN LA EDUCACION FISICA: UNA MIRADA ACTUAL DESDE LOS FACTORES SOCIALES

La tesis doctoral en su sección V da cumplimiento a lo planteado en uno de los objetivos propuestos, el cual consiste en teorizar sobre el proceso de enseñanza de la educación física en el contexto actual desde la incidencia de los factores sociales en la participación activa de los estudiantes de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta; en tal sentido, y para poder llevar a cabo la construcción teórica que se espera, fue preciso abordar a los análisis realizados en la sección anterior, en donde siguiendo los pasos del método de la teoría fundamentada, se hizo una comparación constante entre los testimonios de los diversos informantes, así como también con los fundamentos teóricos establecidos por cada una de las categorías y subcategorías que emergieron de la información recabada.

Lo anterior conlleva a asumir una construcción teórica proveniente de los hallazgos de la investigación, con fundamento en los objetivos de la misma; resaltando la importancia de la información recopilada en atención al objeto de estudio, la cual fue recibida por parte de cinco docentes que imparten el área de educación física, recreación y deporte, quienes desde sus experiencias, manifestaron sus perspectivas de una manera subjetiva ante la aplicación de la técnica de la entrevista semi estructurada compuesta por una serie de interrogante que guardaron coherencia con lo pretendido en el estudio investigativo.

Por consiguiente, la teorización emerge de la voz de los informantes, articulada con los procesos de análisis e interpretación del investigador en atención a cada eje temático tratado, que en conjunto dieron respuesta a los objetivos planteados, permitiendo una amplia reflexión más allá de la descripción de las perspectivas de los informantes, las cuales permitieron captar los símbolos y significados subjetivos en cada intervención, en cada testimonio, en cada respuesta, pero sobre todo en la clara identificación con el objeto de estudio que facilitó la comprensión de una realidad social

educativa que sin duda alguna es digna de consideración en los momentos actuales de transformaciones sociales que han incidido significativamente en el proceso de enseñanza de la educación física en cuanto a la participación activa de los estudiantes adolescentes.

En atención a lo anterior, la teorización que se presenta a continuación fue construida de una manera tal que pueda ser captada de forma clara, precisa y amena por el lector, tratando de dejar una experiencia significativa del conocimiento afín al área de la educación física, y poder resaltar la importancia de dicha área en los estilos de vida de los adolescentes en calidad de estudiantes en esta actualidad tan exigente y controversial desde el punto de vista social en donde la participación activa en actividades físicas resulta crucial en pro de beneficios que repercuten en la salud tanto física como mental, dentro de una sociedad marcada por el sedentarismo y por la influencia de diversidad de factores sociales que hacen que la educación física asuma mayor protagonismo. Por lo tanto, la teoría que emergió fue seleccionada en temas de interés asociados a cada uno de los aspectos tratados en el desarrollo de la investigación, resumiendo cada uno de los temas con figuras llamativas que dejan claro lo pretendido de cada aspecto tratado.

La enseñanza de la Educación Física y la importancia del desarrollo pleno de los objetivos y contenidos curriculares

La Educación Física, recreación y deporte se configura como un área fundamental dentro del currículo escolar, cuya finalidad formativa trasciende la mera adquisición de habilidades motrices para consolidarse como un espacio pedagógico de carácter profundamente humanista, orientado al desarrollo integral del estudiante. Desde su concepción teórica, esta área reconoce al cuerpo como eje central del bienestar, la salud mental, la calidad de vida y la construcción de la identidad personal y social, integrando de manera armónica las dimensiones física, cognitiva, emocional, moral y social del ser humano; en este sentido, los objetivos del área buscan optimizar las capacidades físicas individuales de forma multilateral, al tiempo que promueven valores como la responsabilidad, la cooperación, el respeto, la autonomía y el autocuidado,

indispensables para la formación de una personalidad activa y funcional dentro de la sociedad.

No obstante, al analizar la implementación de dichos objetivos en la realidad educativa actual, se evidencia una brecha significativa entre el ideal normativo y la práctica pedagógica cotidiana; esta discrepancia se encuentra estrechamente relacionada con transformaciones sociales y culturales que inciden directamente en los estilos de vida de los adolescentes, entre las que destaca el aumento del sedentarismo, potenciado por el uso excesivo de la tecnología, la prevalencia de actividades pasivas y la disminución de experiencias de movimiento en los contextos familiar y comunitario, en donde tales dinámicas afectan la disposición de los estudiantes hacia la actividad física, generando desinterés, baja motivación y una percepción negativa o poco significativa del área de Educación Física.

Asimismo, se pudo evidenciar que por lo general, los estudiantes adolescentes ingresan a la clase sin hábitos previos de movimiento ni una valoración positiva del ejercicio físico, lo que dificulta la construcción de aprendizajes significativos y la consolidación de prácticas saludables sostenibles en el tiempo; desde este escenario, la Educación Física se enfrenta al reto de competir con estímulos externos altamente atractivos, como los dispositivos móviles y las redes sociales, los cuales reducen el impacto de estrategias pedagógicas tradicionales. Esto permite afirmar que el logro de los objetivos del área no depende exclusivamente de la planificación curricular, sino también de un entorno social que, en muchos casos, no favorece el autocuidado ni la práctica sistemática de actividad física.

Otro elemento determinante en el cumplimiento de los objetivos del área es la limitada articulación entre los diferentes agentes educativos; ya que, la escuela, por sí sola, no puede garantizar la formación de hábitos saludables permanentes si no existe coherencia y corresponsabilidad con el entorno familiar y social, esto se debe a que la ausencia de acompañamiento desde el hogar y la carencia de espacios comunitarios adecuados para la práctica física restringen el alcance real de los propósitos formativos de la Educación Física, haciendo evidente la necesidad de una acción conjunta y sostenida entre escuela, familia y sociedad.

Sin embargo, el análisis también permite reconocer que los objetivos del área sí pueden alcanzarse bajo determinadas condiciones pedagógicas; en este sentido, el rol del docente de Educación Física se posiciona como un factor clave, ya que su formación, dominio didáctico, capacidad de planificación y adecuación a las características del grupo influyen de manera directa en la calidad del proceso educativo; en efecto, cuando el docente diseña y ejecuta experiencias pedagógicas coherentes, contextualizadas y significativas, alineadas con los lineamientos del Ministerio de Educación, la Educación Física logra un mayor impacto en el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes, favoreciendo su participación activa y su compromiso con la asignatura.

Desde la perspectiva curricular, los contenidos del área de Educación Física, en el deber ser, se conciben como una construcción cultural orientada a responder a los fines de la educación, determinando no solo qué se enseña, sino también para qué, cómo, cuándo y dónde se produce el aprendizaje; estos contenidos buscan articular las necesidades, intereses y contextos socioculturales de los estudiantes, promoviendo una formación integral, contextualizada y con sentido social. No obstante, al contrastar este ideal con la realidad educativa, como la vivida en la Institución Educativa Oriental N.º 26 de la ciudad de Cúcuta, se evidencian limitaciones asociadas a la desactualización de algunos contenidos, tanto en sus enfoques como en sus prácticas, lo que afecta su pertinencia frente a las problemáticas contemporáneas.

En este contexto, el desafío no radica únicamente en el que enseñar, sino principalmente en el cómo enseñar; tal desconexión entre los contenidos curriculares y los intereses reales de los adolescentes genera desmotivación y limita el impacto formativo del área, a pesar de su reconocida importancia para la salud y el bienestar integral. No obstante, es importante señalar que algunos de los contenidos aún conservan vigencia y valor pedagógico; el problema se centra en la falta de actualización, adaptación y contextualización de los mismos; es por ello, que se hace necesario un proceso continuo de revisión, renovación y contextualización curricular que incorpore las realidades sociales, culturales y tecnológicas actuales, así como propuestas inclusivas que fortalezcan la autoestima, la identidad corporal y la participación activa de todos los estudiantes.

En consideración a lo anterior, el área de educación física debe en todo momento inculcar el hábito hacia la práctica de actividades físicas, en donde el hábito puede definirse como una disposición adquirida que orienta la conducta hacia respuestas estables frente a determinadas situaciones; asumiendo la teoría de Bourdieu, quien sostuvo que el hábito se adquiere cuando se integra a la cotidianidad del individuo y vinculándolo con su entorno social; es decir, hacerlo porque le gusta y porque lo ha adquirido, pues la actividad física, más que una acción aislada, se consolida como una práctica efectiva cuando se integra de manera constante en la rutina diaria.

Siguiendo en el ámbito de la actividad física, la teoría del hábito explica por qué muchas personas encuentran difícil iniciar un programa de ejercicios, pero también por qué quienes logran sostenerlo en el tiempo lo realizan con menor esfuerzo psicológico. Al comienzo, la práctica requiere motivación, disciplina y control consciente; sin embargo, a medida que se repite, el comportamiento se automatiza, disminuyendo la resistencia interna y aumentando la probabilidad de mantenimiento, de este modo, el ejercicio deja de percibirse como una obligación externa y pasa a formar parte del estilo de vida del individuo, cobrando significancia el aporte proveniente desde la educación física al dar cumplimiento a cabalidad con los objetivos que se pretenden.

En consecuencia, la dificultad para cumplir los objetivos del área de Educación Física no debe interpretarse como una falla inherente a la disciplina, sino como el resultado de múltiples condicionantes contextuales, pedagógicos y culturales. La Educación Física mantiene un alto potencial formativo, pero su efectividad depende de la capacidad del sistema educativo para responder a los desafíos contemporáneos, fortalecer el rol docente, actualizar las estrategias didácticas y consolidar alianzas interinstitucionales que promuevan una auténtica cultura del movimiento y la salud.

Por consiguiente, la enseñanza de la educación física se encuentra en una tensión constante entre el ideal formativo y la realidad práctica; lo que implica que superar esta realidad, es reconocer las limitaciones existentes, asumir una visión crítica y reflexiva del currículo, potenciar la mediación pedagógica del docente y promover la corresponsabilidad entre escuela, familia y sociedad, de manera que la educación física trascienda el espacio escolar y se consolide como un eje real de transformación de la calidad de vida de los adolescentes.

Figura 3
Enseñanza de la educación física



Nota: Elaboración propia

La participación activa del estudiante adolescente desde la práctica pedagógica del área de Educación Física

Las prácticas pedagógicas en el área de Educación Física, recreación y deporte, constituyen el eje articulador entre los propósitos curriculares y la experiencia formativa real del estudiante, ya que es a través de ellas que los objetivos del área se materializan en acciones concretas, significativas y contextualizadas; desde el deber ser, la Educación Física se concibe como un componente integral del currículo que articula de manera inseparable la actividad física, el deporte y la recreación, no como fines en sí mismos, sino como medios educativos orientados al desarrollo integral y al aprendizaje para la vida; tal concepción reconoce que dichas prácticas deben asumirse como una simbiosis pedagógica, en la cual el movimiento corporal se convierte en un recurso didáctico fundamental para la formación física, cognitiva, social y emocional del estudiante adolescente.

En la realidad educativa, las prácticas pedagógicas desempeñan un papel determinante en el logro de los objetivos del área, al constituirse en el principal medio para motivar al estudiante, despertar su interés y favorecer su participación activa en la clase, ya que cuando estas prácticas están adecuadamente planificadas y ejecutadas, permiten vincular la teoría con la práctica, promoviendo aprendizajes significativos que trascienden el espacio escolar y se proyectan hacia la vida cotidiana, especialmente en aspectos relacionados con el autocuidado del cuerpo, la salud y el bienestar personal; de este modo, la práctica pedagógica en Educación Física se convierte en un vehículo esencial para que el estudiante comprenda la importancia del movimiento como parte de un estilo de vida saludable.

Asimismo, las prácticas pedagógicas en Educación Física no solo impactan el desarrollo motriz, sino que inciden de manera directa en la formación actitudinal y social del adolescente; es decir, en su formación y desarrollo integral. A través de ellas se promueven valores fundamentales como el respeto, la cooperación, la disciplina, la inclusión y el trabajo en equipo, los cuales fortalecen la convivencia escolar y favorecen la construcción de relaciones sociales positivas; conllevando a que estas experiencias contribuyen, además, a la consolidación de hábitos saludables sostenibles en el tiempo, aspecto especialmente relevante frente a problemáticas contemporáneas como el

sedentarismo, la inactividad física y el desinterés progresivo por la práctica motriz en niños y adolescentes.

No obstante, el impacto real de las prácticas pedagógicas depende en gran medida de su calidad, actualización y pertinencia; es así, que en algunos contextos educativos persisten enfoques tradicionales, rutinarios y poco innovadores que limitan el potencial formativo del área y reducen la motivación del estudiante hacia la actividad física. En este sentido, se hace necesario que las prácticas pedagógicas en Educación Física sean dinámicas, inclusivas y contextualizadas, incorporando estrategias metodológicas innovadoras y recursos didácticos acordes con los intereses, capacidades y necesidades de los adolescentes en la actualidad.

En consideración a lo tratado en párrafos anteriores, la participación activa en las clases de Educación Física se configura como un eje central para el logro del desarrollo integral del estudiante, dado que esta área no solo contribuye a la mejora de la condición física, sino que también fortalece dimensiones cognitivas, emocionales y sociales; es decir, la Educación Física se concibe como un espacio formativo que promueve habilidades esenciales para la vida escolar y social, tales como la cooperación, el respeto por las normas, la responsabilidad y el trabajo en equipo, otorgando a las actividades físicas un carácter educativo que trasciende el ejercicio corporal y favorece la formación de sujetos autónomos, críticos y socialmente competentes.

En este contexto, el uso de metodologías activas y dinámicas emerge como un elemento clave para estimular la participación activa de los estudiantes adolescentes; ya que estas metodologías permiten crear ambientes de aprendizaje motivadores, en los cuales el estudiante asume un rol protagónico dentro de su proceso formativo, incrementando su interés, compromiso e implicación durante las clases; demostrando que cuando las estrategias pedagógicas son variadas, inclusivas y contextualizadas, la Educación Física deja de percibirse como una obligación académica para convertirse en una experiencia significativa, atractiva y placentera.

Desde la realidad percibida en la institución educativa objeto de estudio, se evidencia que se reconoce que una pedagogía innovadora y significativa tiene el potencial de transformar la percepción del estudiante frente a la clase de Educación Física; en donde la planificación de sesiones activas, participativas y ajustadas a las

necesidades, intereses y capacidades del grupo favorece una mayor disposición hacia la práctica motriz, fortaleciendo la motivación como factor determinante para el aprendizaje; aceptando que un estudiante motivado tiende a explorar, experimentar y consolidar sus aprendizajes motores de manera más consciente y sostenida; sin embargo, la realidad propia que se vive en dicha institución dista con lo ideal planteado; es decir, existen debilidades y limitaciones en donde el estudiante adolescente aún no ha comprendido la importancia de la práctica constante de actividad física para su propio beneficio, e inclinado su motivación e intereses a otras actividades, por lo general sedentarias.

En atención a lo anterior, desde la práctica pedagógica en la educación física, el estudiante debe comprender que la práctica de la actividad física no depende exclusivamente de la fuerza de voluntad, sino de la construcción progresiva de rutinas estables y significativas, en donde su participación activa y constante se puede convertir el ejercicio en un hábito saludable que le conlleve a una vida plena y de calidad en términos de salud y desarrollo integral; sin embargo, debe comprender además, que tal situación implica constancia, repetición y un entorno favorable, pero que el fruto de esa constancia, esfuerzo y dedicación trae consigo sus beneficios, los cuales trascienden el ámbito físico, influyendo positivamente en la salud mental y social. Así, promover hábitos activos desde la educación física, no solo contribuye al bienestar individual, sino también a una mejor calidad de vida colectiva.

Por tanto, la práctica pedagógica en Educación Física debe orientarse a garantizar una participación activa, total, espontánea y equitativa de todos los estudiantes, mediante propuestas didácticas actualizadas que respondan a las demandas del contexto educativo actual, tratando que el estudiante reconozca el valor de la actividad física para su bienestar físico, mental y social, fortaleciendo su interés por participar activamente y por adoptar hábitos de vida saludables de manera permanente, consolidando así el sentido formativo y transformador de la Educación Física en la etapa adolescente; en donde el docente sea un facilitador de aprendizajes significativos, de alternativas accesibles, pero sobre todo un promotor de vida saludable, lo cual va más allá de un proceso unidireccional de enseñanza y aprendizaje, sino que también con su ejemplo y modelo a seguir, va a contribuir a una formación integral e ideal que perdure por siempre.

Figura 4
La práctica pedagógica y su importancia



Nota: Elaboración propia

Los estilos de vida del adolescente en la actualidad: un reto para la educación física contemporánea

El concepto de estilo de vida se comprende como el conjunto de comportamientos, hábitos y actitudes que las personas adoptan y que influyen de manera directa en su salud y calidad de vida; durante la adolescencia, estos estilos de vida adquieren una relevancia particular, ya que se configuran en una etapa clave del desarrollo humano caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales, en la cual se consolidan patrones de conducta que tienden a mantenerse en la vida adulta. En este proceso, la interacción entre factores individuales, familiares, escolares y sociales resulta determinante, convirtiendo a la escuela en un escenario estratégico para la orientación, prevención y transformación de estilos de vida poco saludables.

En tal sentido, la Educación Física se posiciona como un área curricular con alto potencial para promover estilos de vida activos y saludables, al fomentar la participación activa, el disfrute del movimiento y la construcción de hábitos perdurables asociados al autocuidado, la salud y el bienestar integral; a través de una pedagogía innovadora, significativa y contextualizada que permita que la clase de Educación Física deje de percibirse como una obligación académica y se transforme en un espacio de motivación, disfrute y participación consciente, favoreciendo el desarrollo integral del estudiante adolescente; por consiguiente, la Educación Física no solo contribuye a la mejora de la condición física, sino que también fortalece dimensiones cognitivas, emocionales y sociales vinculadas a la toma de decisiones responsables sobre el propio cuerpo y el estilo de vida.

Sin embargo, al contrastar este ideal con la realidad educativa observada en la Institución Educativa Oriental N.º 26 de la ciudad de Cúcuta, se evidenció una marcada distancia entre lo propuesto teóricamente y las prácticas cotidianas de los estudiantes. Desde la experiencia docente, se observa que una proporción significativa de adolescentes presenta estilos de vida predominantemente sedentarios, caracterizados por el uso excesivo de dispositivos tecnológicos como teléfonos celulares, videojuegos y computadoras, los cuales han desplazado progresivamente la práctica de actividad física, el deporte y la recreación activa.

Es de resaltar en atención a lo anterior que en la actualidad, gran parte de los estudiantes se identifica por mantener hábitos poco saludables asociados a la inactividad física, una alimentación inadecuada y rutinas de descanso irregulares; conllevando a que estas conductas incrementen el riesgo de aparición temprana de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como la obesidad, la hipertensión y los trastornos metabólicos, afectando no solo su bienestar físico, sino también su salud mental, su rendimiento académico y su desarrollo integral. De igual forma, el uso excesivo de redes sociales y del teléfono celular se ha convertido en un factor determinante en la reducción de la práctica de actividad física, ya que el tiempo destinado al ocio digital suele sustituir espacios potenciales para el movimiento, el juego, el deporte o la recreación.

No obstante, es importante reconocer que existe un grupo de adolescentes que participa activamente en escuelas de formación deportiva o asiste a gimnasios, lo que evidencia que el interés por la actividad física no ha desaparecido por completo. Esta realidad demuestra que la baja participación activa no responde a una falta absoluta de motivación, sino a la ausencia de estímulos adecuados y de propuestas pedagógicas que conecten con los intereses y necesidades de los estudiantes; lo que indica que se debe ofrecer espacios dinámicos, inclusivos y motivadores, en donde los adolescentes manifiestan energía, disposición y gusto por la práctica física, reafirmando el papel determinante del docente en la planificación y ejecución de experiencias educativas significativas.

En consecuencia, se evidencia la necesidad de replantear las prácticas pedagógicas desde el área de Educación Física para incidir de manera efectiva en los estilos de vida del adolescente actual. Estas prácticas deben orientarse a ser más atractivas, contextualizadas y acordes con los intereses juveniles, incorporando estrategias innovadoras que integren el movimiento con la reflexión sobre la salud, el uso del tiempo libre y el bienestar personal; asimismo, resulta fundamental fortalecer la articulación entre la escuela, la familia y la sociedad, ya que solo mediante una acción conjunta será posible promover hábitos saludables sostenibles que respondan a las verdaderas necesidades de la población estudiantil.

De acuerdo con lo anterior, se debe agregar que la participación activa en actividades físicas durante la adolescencia constituye un determinante clave de la salud

presente y futura; sin embargo, dicha participación no puede explicarse únicamente desde decisiones individuales. Ya que esta se configura dentro de un entramado de factores sociales que condicionan oportunidades, motivaciones, barreras y significados asociados a la actividad motriz; es decir, las condiciones sociales en las que los adolescentes nacen, crecen, estudian y se relacionan influyen directamente en sus posibilidades de acceso a espacios, recursos y experiencias vinculadas a la práctica física, lo que permite comprender el sedentarismo como un fenómeno socialmente construido y no como una conducta aislada.

Desde esta perspectiva, la baja participación activa en actividad física se entiende como el resultado de interacciones complejas entre la familia, las amistades, la escuela, los entornos urbanos, la cultura digital y las políticas públicas. Estas interacciones reflejan transformaciones sociales propias de la contemporaneidad, en las cuales el uso intensivo de pantallas, la reducción de espacios recreativos y la priorización de actividades pasivas han modificado los estilos de vida juveniles; ante esta situación, diversos organismos internacionales han advertido que la mayoría de los adolescentes no alcanza los niveles recomendados de actividad física, evidenciando una alta prevalencia de sedentarismo y un aumento significativo del tiempo dedicado al ocio digital, situación que se asocia con trastornos del sueño, afectaciones en la salud mental y hábitos alimentarios inadecuados.

Finalmente, se puede aseverar que los estilos de vida del adolescente actual se caracterizan, en gran medida, por una baja participación activa en la actividad física y un uso excesivo de tecnologías digitales, lo que representa un desafío significativo para el sistema educativo. Frente a esta realidad, la educación física se consolida como un espacio estratégico para incidir positivamente en la transformación de dichos estilos de vida, siempre que se sustente en prácticas pedagógicas innovadoras, motivadoras y contextualizadas, y, de esta manera, al promover la participación activa, el disfrute del movimiento y la comprensión de los beneficios físicos, mentales y sociales de la actividad física, la educación física puede contribuir de forma significativa a la construcción de estilos de vida saludables y a la mejora de la calidad de vida de los adolescentes.

Figura 5
Estilos de vida del adolescente



Nota: Elaboración propia

La era digital: factor tecnológico y su influencia en la participación activa del estudiante adolescente en la práctica de actividades físicas

El acelerado desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ha generado transformaciones profundas en la vida cotidiana, los procesos de socialización y los entornos educativos de la sociedad contemporánea. En el ámbito escolar, estas tecnologías representan herramientas con un alto potencial pedagógico, ya que facilitan el acceso a la información, optimizan los procesos de aprendizaje, fortalecen la comunicación y promueven el trabajo colaborativo. Desde esta perspectiva, las TIC, cuando son correctamente orientadas tanto en la escuela como en el hogar, deberían contribuir al desarrollo integral del estudiante adolescente, favoreciendo no solo habilidades académicas y sociales, sino también la construcción de estilos de vida activos y saludables.

En el campo de la Educación Física, la era digital presenta una doble dimensión: por un lado, ofrece oportunidades innovadoras para la promoción de la actividad física y, por otro, constituye un factor de riesgo asociado al aumento del sedentarismo; en tal sentido, en la actualidad, las TIC permiten el acceso inmediato a vastos repositorios de conocimiento, la interacción en tiempo real y el surgimiento de aplicaciones y plataformas digitales orientadas al monitoreo de la actividad física, la salud y el ejercicio, tales como relojes inteligentes, pulseras deportivas, programas de entrenamiento virtual y retos gamificados; estas herramientas evidencian que la tecnología posee un potencial positivo para estimular la práctica motriz, siempre que sea utilizada de manera intencional, educativa y pedagógicamente orientada.

Sin embargo, la realidad educativa actual dista considerablemente de este ideal; ya que en la práctica, se observan limitaciones marcadas por el sedentarismo, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y el desinterés progresivo por la actividad física, lo que dificulta la consolidación de hábitos saludables permanentes en la población adolescente; en efecto, el estilo de vida de los jóvenes se encuentra fuertemente influenciado por el tiempo prolongado frente a pantallas, el consumo constante de redes sociales, los videojuegos y otras formas de entretenimiento digital, reduciendo de manera significativa los niveles de actividad física diaria.

Desde la experiencia docente en el área de Educación Física, se evidencia un predominio de conductas sedentarias asociadas al uso constante del teléfono móvil y otros dispositivos tecnológicos; es decir, para los adolescentes, resulta más atractivo permanecer en casa interactuando virtualmente que participar en actividades motrices como correr, jugar al aire libre o practicar deportes, lo que indica que el teléfono celular se ha convertido en un elemento central de la vida adolescente, al punto de incidir directamente en su disposición, motivación e interés hacia la práctica de actividad física, desplazando experiencias corporales necesarias para su desarrollo integral.

Esta situación ha generado una disminución progresiva del interés por las actividades físicas tradicionales, afectando no solo la salud física, sino también dimensiones emocionales, sociales y motoras del adolescente. Diversas evidencias señalan que el aumento del tiempo frente a pantallas se asocia con mayores índices de sobrepeso, obesidad, menor capacidad cardiorrespiratoria, problemas posturales, alteraciones del sueño y afectaciones en la salud mental, como ansiedad y depresión; en este sentido, el sedentarismo vinculado a los factores tecnológicos se configura como uno de los principales desafíos contemporáneos para la Educación Física escolar.

De acuerdo con lo anterior, es fundamental reconocer que la tecnología no debe concebirse únicamente como un factor negativo; por el contrario, puede convertirse en un aliado estratégico del docente de Educación Física, siempre que se integre de manera consciente y planificada al proceso de enseñanza-aprendizaje; tal incorporación de aplicaciones de monitoreo de la actividad física, rutinas virtuales, retos digitales, gamificación y estrategias didácticas apoyadas en las TIC puede aumentar significativamente la motivación, el compromiso y la participación activa de los estudiantes en las clases de Educación Física.

En consecuencia, para que esta integración sea efectiva, se requiere una orientación adecuada por parte de las instituciones educativas y las familias, así como una actualización constante de las prácticas pedagógicas del docente, y de este modo, la tecnología puede dejar de ser un factor que promueve el sedentarismo y transformarse en un medio que favorezca la adopción de estilos de vida activos, el disfrute del movimiento y la comprensión de los beneficios físicos, mentales y sociales de la actividad física.

Luego de las consideraciones anteriores, se puede aseverar que los factores tecnológicos influyen de manera significativa en la participación activa del adolescente en la práctica de actividades físicas. Si bien en la actualidad predominan efectos negativos asociados al uso excesivo de dispositivos electrónicos y al aumento del sedentarismo, existe un amplio potencial para revertir esta realidad mediante un uso educativo, consciente y pedagógico de las TIC, en cuyo proceso, el rol del docente de Educación Física resulta determinante para lograr un equilibrio entre tecnología y movimiento, promoviendo experiencias formativas innovadoras que respondan a las demandas del contexto digital sin perder de vista el propósito fundamental del área: contribuir al desarrollo integral y a la mejora de la calidad de vida del estudiante adolescente.

Figura 6
Factores tecnológicos



Nota: Elaboración propia

La motivación, factor fundamental para la participación activa

El factor motivacional constituye un eje fundamental en la participación activa del estudiante adolescente en la práctica de actividades físicas, especialmente en el contexto educativo, donde la Educación Física se configura como un espacio privilegiado para el desarrollo integral; es decir, la motivación se concibe como un proceso interno, dinámico y orientador de la conducta, que impulsa al individuo hacia la consecución de metas, influyendo directamente en su disposición, interés, esfuerzo y compromiso frente a las actividades propuestas, y, en la adolescencia, etapa caracterizada por profundos cambios físicos, psicológicos y sociales, la motivación adquiere una relevancia particular, ya que condiciona de manera significativa la actitud del estudiante hacia la actividad física y la adopción de estilos de vida activos y saludables.

Desde una perspectiva teórica, la motivación en Educación Física no solo favorece el desarrollo de habilidades motrices, sino que también contribuye al fortalecimiento del bienestar socioemocional, la autonomía personal, la autoestima y la capacidad de toma de decisiones; en este sentido, la motivación se construye a partir de la interacción constante entre el docente, el estudiante y el entorno educativo; en donde el docente desempeña un rol determinante al diseñar experiencias de aprendizaje significativas, promover la percepción de competencia, fomentar el trabajo cooperativo y generar un clima de aula inclusivo, participativo y equitativo, aspectos que inciden directamente en el interés y la permanencia del adolescente en la actividad física.

Asimismo, la motivación se encuentra estrechamente vinculada con la satisfacción de necesidades psicológicas básicas como la autonomía, la competencia y la relación con los demás, ya que, cuando el estudiante se siente capaz, valorado y con posibilidad de decidir, aumenta su intención de participar activamente en las clases de Educación Física. Esta motivación puede manifestarse de forma intrínseca, cuando la participación se produce por placer, disfrute o interés personal, o de forma extrínseca, cuando está impulsada por recompensas, reconocimientos o presiones externas; ambas formas de motivación influyen en el comportamiento del adolescente, aunque la motivación intrínseca resulta más efectiva para la adherencia sostenida a la actividad física.

Desde el deber ser, el contexto educativo debería ofrecer oportunidades equitativas para que todos los estudiantes, independientemente de su género, nivel de habilidad o condición física, participen activamente en actividades físicas orientadas al desarrollo integral; en donde las clases de Educación Física deberían trascender el ejercicio corporal, convirtiéndose en espacios de formación en valores, convivencia, liderazgo, cooperación y sentido de pertenencia, fortaleciendo así la motivación y el compromiso del estudiante con su propio proceso formativo.

No obstante, al analizar la realidad educativa actual, se evidencia una brecha significativa entre los postulados teóricos y la práctica cotidiana, esto debido a que los adolescentes muestran una marcada preferencia por el uso de dispositivos electrónicos, videojuegos y redes sociales, relegando la actividad física a un segundo plano. Esta situación ha generado altos niveles de sedentarismo y una disminución notable del interés por la práctica sistemática de actividades físicas, tanto dentro como fuera del ámbito escolar; es decir, los jóvenes tienden a sentirse más motivados por aspectos asociados a la tecnología, la moda o la estética, y menos por el cuidado de la salud y el bienestar físico.

A esta problemática se suman limitaciones estructurales presentes en las instituciones educativas, especialmente públicas, como la escasa disponibilidad de recursos materiales, la falta de implementos deportivos y la ausencia de espacios adecuados para el desarrollo de clases dinámicas y motivadoras. Estas condiciones restringen las posibilidades metodológicas del docente y afectan negativamente la motivación y participación activa del estudiante.

Otro aspecto relevante es la insuficiente consolidación de las habilidades motrices básicas en las primeras etapas educativas, ya que la carencia de una base motriz sólida en la educación primaria repercute en la educación básica secundaria, donde los adolescentes presentan dificultades de coordinación, baja percepción de competencia y mayor tendencia a la frustración, lo que disminuye su motivación hacia la actividad física; sin embargo, se observa que la aplicación de metodologías activas, juegos predeportivos y actividades lúdicas genera respuestas positivas, evidenciando mayor interés, compromiso y participación por parte del alumnado.

En este orden de ideas, se debe reconocer que, aunque existen adolescentes que manifiestan motivación hacia la actividad física, especialmente aquellos vinculados al deporte competitivo o a la práctica en gimnasios por razones estéticas, esta motivación no siempre se extiende a la clase de Educación Física escolar, esto pone de manifiesto la necesidad de diversificar las estrategias pedagógicas y atender la heterogeneidad del estudiantado. En este contexto, la motivación no depende exclusivamente del docente, sino que requiere el apoyo articulado de la familia, la institución educativa y el entorno social, así como un trato respetuoso, estrategias innovadoras, la promoción de los beneficios de la actividad física y la concienciación sobre las consecuencias del sedentarismo.

Figura 7
Factor motivacional



Nota: Elaboración propia

El rol de la familia y el entorno social en la participación activa

El desarrollo del ser humano se produce de manera integral dentro de un entorno social que influye de forma permanente en sus comportamientos, actitudes y estilos de vida, y en el caso particular de los adolescentes, esta influencia adquiere una relevancia especial, dado que se encuentran en una etapa de construcción de la identidad personal y social, en la cual la interacción con la familia, la escuela, los amigos y la comunidad incide directamente en la toma de decisiones cotidianas, incluyendo la participación activa en la práctica de actividades físicas.

En este sentido, el entorno social debería actuar como un agente facilitador del desarrollo físico, social y emocional del adolescente, ya que como individuo esencialmente social, el adolescente interactúa de manera recíproca con su contexto, recibiendo estímulos y generando respuestas que fortalecen valores como la cooperación, el respeto, la convivencia y la disciplina; dichos valores pueden potenciarse significativamente a través de la práctica sistemática de actividades físicas y deportivas, entendidas no solo como medios de acondicionamiento corporal, sino también como espacios de socialización, integración y aprendizaje para la vida.

En este marco ideal, la familia, la institución educativa, la comunidad, los grupos de amigos y los medios de comunicación deberían promover estilos de vida activos, ofreciendo oportunidades reales, espacios seguros y acompañamiento permanente que incentiven el juego, el movimiento y el deporte como elementos esenciales del desarrollo integral del adolescente, en donde la actividad física, se concibe como un eje articulador entre la salud, la convivencia social y la formación de hábitos saludables, que van a repercutir en estilos de vida óptimos.

No obstante, al contrastar este planteamiento con la realidad social y educativa actual, se evidencian importantes contrastes, y es que desde el análisis del contexto contemporáneo, muchos adolescentes prefieren reunirse en espacios cerrados para consumir contenidos audiovisuales, interactuar en redes sociales o participar en dinámicas digitales, reduciendo de forma significativa el tiempo destinado a la actividad física y al juego activo; en efecto, es común observar encuentros sociales donde predomina el uso constante del teléfono móvil, la visualización de contenido en

plataformas digitales o la creación de material audiovisual, desplazando la actividad física a un segundo plano.

Asimismo, el entorno social puede convertirse en un factor de riesgo cuando se caracteriza por problemáticas como la delincuencia, el consumo de sustancias psicoactivas y la ausencia de modelos positivos de comportamiento. Estas condiciones limitan las oportunidades de participación en actividades físicas y favorecen la adopción de conductas poco saludables; de igual forma, las desigualdades socioeconómicas influyen directamente en el acceso a espacios, implementos y programas deportivos, restringiendo la participación activa de adolescentes pertenecientes a sectores vulnerables.

Paradójicamente, se observa que aquellos jóvenes con menor acceso a dispositivos tecnológicos suelen presentar una mayor disposición hacia la práctica de actividades físicas en espacios públicos, como parques y canchas comunitarias, reproduciendo dinámicas de socialización activa propias de generaciones anteriores, este hecho evidencia que el entorno social, más allá de los recursos materiales, ejerce una influencia determinante en los hábitos y preferencias del adolescente.

Sin embargo, cuando el entorno social ofrece oportunidades reales y se complementa con un acompañamiento familiar adecuado, la incidencia sobre la participación activa en actividades físicas resulta positiva. El apoyo de la familia, la existencia de espacios seguros y la influencia de un grupo de amigos con intereses deportivos favorecen la adopción de hábitos activos; en consecuencia, cuando el grupo de amistades practica algún deporte, el adolescente tiende a integrarse a dicha práctica, confirmando el papel determinante del entorno social en la conducta física del individuo.

En este contexto, la familia se consolida como el primer y más importante agente socializador, ya que desde el núcleo familiar se establecen los primeros hábitos relacionados con el autocuidado, la convivencia, la solidaridad, el trabajo en equipo y, de manera específica, con el juego, la recreación y la actividad física. Es en este espacio donde se configuran las actitudes positivas o negativas hacia el movimiento y el ejercicio físico: por tanto, la participación activa de la familia en la promoción de estilos de vida saludables resulta esencial para fomentar la adherencia a la actividad física durante la

adolescencia, no solo desde el acompañamiento, sino también desde el modelaje de conductas.

De acuerdo con lo planteado, cuando los padres o representantes practican actividad física, valoran el bienestar corporal y promueven el deporte, se incrementa significativamente la probabilidad de que los adolescentes adopten estas prácticas de manera sostenida; asimismo, la alianza entre la familia y la escuela constituye un elemento clave para el desarrollo integral del estudiante, ya que ambos contextos comparten el objetivo común de formar individuos saludables, autónomos y socialmente responsables. En el área de Educación Física, esta corresponsabilidad implica integrar a las familias en las actividades escolares, diseñar estrategias conjuntas de motivación y fortalecer la identidad y participación activa del estudiante.

Sin embargo, desde la realidad observada en la Institución Educativa Oriental N.º 26 de la ciudad de Cúcuta y a partir de los testimonios de los docentes, se evidencia que, aunque se reconoce la importancia del rol familiar, existen múltiples factores que limitan su incidencia positiva. Entre ellos destaca el factor económico, ya que la falta de recursos financieros dificulta el acceso a implementos deportivos, escuelas de formación, clubes y espacios adecuados para la práctica sistemática de actividad física, afectando la motivación y participación de los adolescentes.

A ello se suma la ausencia de acompañamiento y orientación familiar, producto en algunos casos de la sobrecarga laboral de los padres, quienes disponen de poco tiempo para compartir con sus hijos o involucrarse activamente en su desarrollo físico y recreativo; además, la inseguridad en las calles, la escasez de programas recreativos de bajo costo y la falta de espacios públicos adecuados llevan a las familias a restringir la actividad física fuera del hogar, optando por el uso de dispositivos tecnológicos como medida de protección, lo que termina fomentando el sedentarismo.

Luego de las consideraciones anteriores, se puede concluir que, el entorno social y el rol de la familia ejercen una influencia profunda y decisiva en la participación activa del estudiante adolescente en la práctica de actividades físicas; y aunque desde el deber ser ambos deberían actuar como promotores de estilos de vida activos y saludables, la realidad educativa evidencia una marcada inclinación hacia el sedentarismo, impulsada por factores tecnológicos, económicos y sociales. Superar este significativo contraste

requiere una articulación efectiva entre familia, escuela y comunidad, así como políticas educativas inclusivas y programas comunitarios accesibles que revaloricen la actividad física como un componente esencial del desarrollo integral del adolescente.

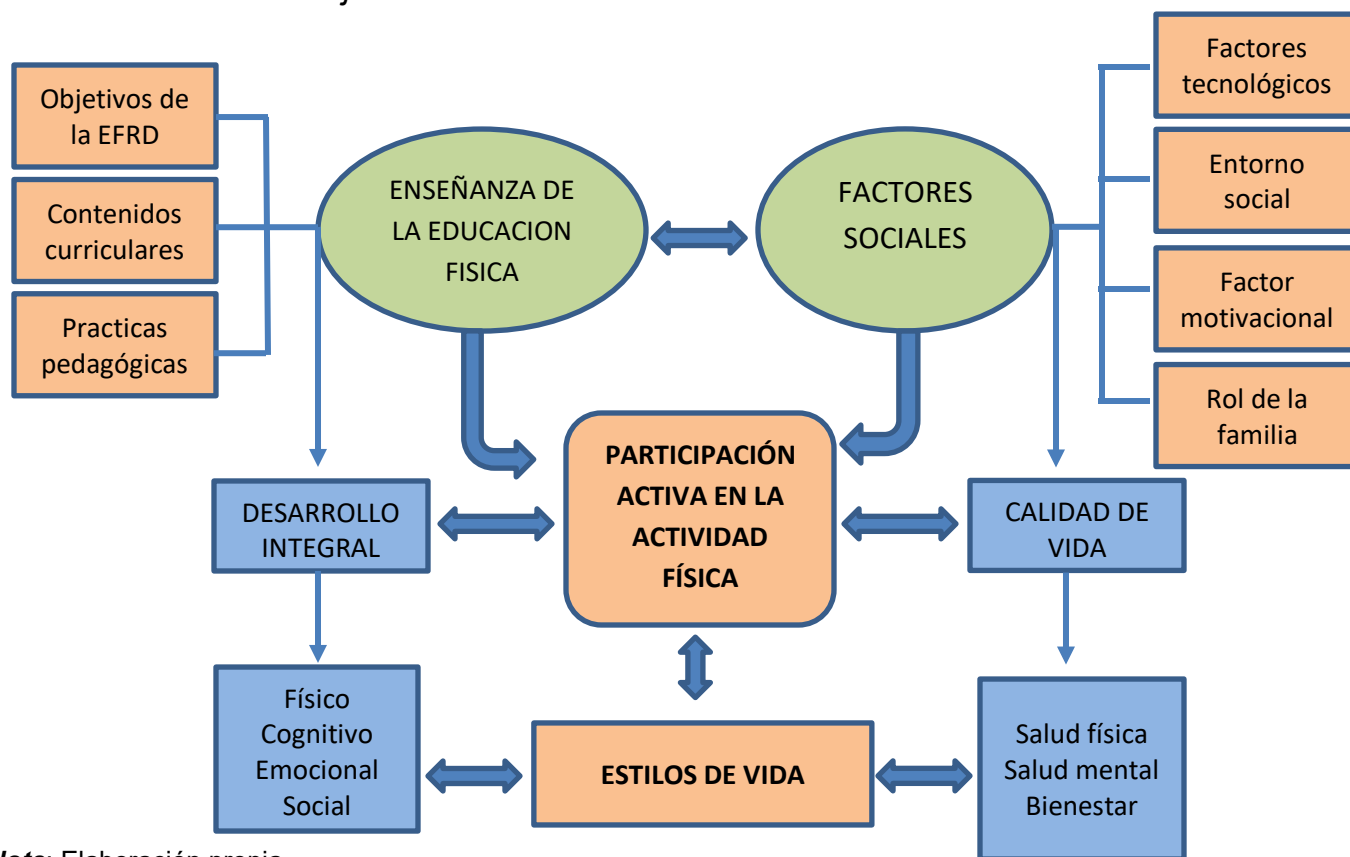
Figura 8
El entorno social y el rol de la familia



Nota: Elaboración propia

En función de los elementos hasta aquí tratados es imprescindible presentar la formulación de la sistematización de una manera gráfica, y, que hace referencia al objetivo de la tesis doctoral, el cual consistió en generar un constructo teórico sobre el proceso de enseñanza de la educación física en el contexto actual desde la incidencia de los factores sociales en la participación activa de los estudiantes de la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta, con el propósito de ser considerado en la enseñanza de dicha área de aprendizaje. Dicha sistematización, acopla a cada uno de los elementos tratados durante el estudio investigativo, partiendo de las categorías y subcategorías que emergieron luego de analizar e interpretar la información respectiva. En consecuencia, se presentan cada uno de los elementos abordados a través de la figura 10, en donde se detalla la vinculación, las cuales permiten una mayor comprensión e interpretación del lector; por tanto, se expone a continuación la mencionada figura.

Figura 9
Sistematización del objeto de estudio



Nota: Elaboración propia

REFLEXIONES FINALES

Partiendo de la figura que representa de manera clara y organizada la sistematización del objeto de estudio relacionado con la participación activa en la actividad física, se destaca cómo esta no es un hecho aislado, sino el resultado de una interacción constante entre diversos factores educativos, sociales y personales; en tal sentido se parte de la participación activa en la actividad física, concebida como un eje articulador que conecta la enseñanza de la Educación Física y los factores sociales con el desarrollo integral, los estilos de vida y la calidad de vida de los estudiantes.

Desde el ámbito educativo, la enseñanza de la Educación Física se presenta como un elemento fundamental, sustentado en los objetivos que persigue dicha área de aprendizaje en la básica secundaria del sistema educativo colombiano, los contenidos curriculares y las prácticas pedagógicas. Estos componentes orientan el proceso formativo y permiten que la actividad física sea abordada con intencionalidad pedagógica, favoreciendo aprendizajes significativos y la formación integral del estudiante. Paralelamente, los factores sociales, como el entorno social, el rol de la familia, la motivación y la influencia tecnológica, los cuales inciden directamente en la disposición y el compromiso del individuo hacia la práctica de actividades físicas.

En consecuencia, la participación activa en la actividad física guarda una relación bidireccional con el desarrollo integral, como el propósito principal que persigue el área de educación física, recreación y deporte, entendido desde las dimensiones física, cognitiva, emocional y social, orientados al logro de una calidad de vida, asociada a la salud física, la salud mental y el bienestar general, lo cual repercute en la adopción de estilos de vida que van a actuar como un elemento mediador, ya que los hábitos adquiridos pueden fortalecer o limitar la práctica sistemática de la actividad física.

En tal sentido, se debe reflexionar sobre la necesidad de una visión integral e interdisciplinaria de la Educación Física, donde la escuela, familia y sociedad trabajen de manera articulada; y así desde esta perspectiva es posible promover una participación activa y sostenida en la actividad física, orientada no solo al rendimiento corporal, sino al bienestar, la salud y la formación integral de los estudiantes. Sin embargo, esta sincronía integrada de actores debe estar liderada por los docentes del área de educación física, recreación y deporte; son ellos los llamados para que desde sus prácticas pedagógicas

puedan interceder de manera oportuna en la promoción de estilos de vida saludables en donde la base fundamental es la práctica constante y sostenida de actividades físicas.

De acuerdo con la reflexión planteada, se puede aseverar que, el ideal de la Educación Física se concibe como un proceso formativo integral, orientado al desarrollo armónico del estudiante en sus dimensiones física, cognitiva, emocional y social, en donde no se debe limitar únicamente al entrenamiento corporal o a la práctica deportiva, sino que debe buscar formar hábitos de vida saludables, promover el bienestar integral y fortalecer valores como la cooperación, la disciplina, el respeto y la responsabilidad en cada uno de los estudiantes

De acuerdo con lo anterior, la Educación Física ideal debe propiciar experiencias significativas que vinculen el movimiento con el aprendizaje, el disfrute y la salud, permitiendo que el estudiante comprenda la importancia de la actividad física como un componente esencial de su calidad de vida presente y futura; asimismo, debe adaptarse a las realidades sociales, culturales y tecnológicas del contexto actual, favoreciendo la inclusión, la participación activa y la continuidad de la práctica física más allá del ámbito escolar.

Dentro de este contexto, el docente de Educación Física desempeña un rol fundamental como mediador, orientador y motivador del proceso educativo; ya que su función no se reduce a dirigir ejercicios o evaluar el rendimiento físico, sino a diseñar y aplicar estrategias pedagógicas innovadoras que despierten el interés del estudiante y lo involucren activamente en la clase, logrando así una participación activa libre y espontánea sin la obligatoriedad de un cumplimiento curricular o evaluativo. Por lo tanto, el docente de educación física deberá planificar actividades variadas, dinámicas y contextualizadas, acordes con las capacidades, intereses y necesidades de los estudiantes.

Asimismo, debe fomentar un clima de confianza, respeto y motivación que estimule la participación activa, voluntaria y el disfrute de la actividad física, promoviendo valores y actitudes positivas hacia la práctica sistemática de la actividad física, destacando su impacto en la salud y el bienestar. Por otra parte, debe lograr la integración de la familia y al entorno social como aliados en la formación de hábitos

activos y saludables y utilizar recursos pedagógicos y tecnológicos de manera pertinente para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En concordancia con lo que se ha planteado, se puede resumir que el ideal de la Educación Física se materializa cuando el docente asume un rol transformador y consciente de su influencia, logrando que el estudiante participe activamente, se motive intrínsecamente y adopte la actividad física como un estilo de vida, contribuyendo así a su desarrollo integral y a una mejor calidad de vida, y así, dejar en evidencia la influencia significativa que posee el área de educación física, recreación y deporte en la formación de ciudadanos aptos para servir a la sociedad a la cual pertenece, en donde cada una de sus acciones sean producto de un acertado desarrollo integro, saludable y productivo.

Finalmente, es oportuno señalar, que al llegar al término de un proceso investigativo con propósitos académicos hacia lo que significa el doctorado en educación, esta experiencia investigativa logró no solo construir un producto teórico significativo como aporte al conocimiento en el área de la educación física, sino que además, contribuyo a la reflexión personal sobre el desempeño actual como docente activo de dicha área, que conlleva a un crecimiento personal y profesional que va a repercutir en mejorar tal desempeño dentro del proceso educativo en la institución educativa Oriental N° 26 de la ciudad de Cúcuta.

REFERENCIAS

- Abraldes, J., Argudo, F. (2009). *Análisis de la motivación, participación y actitud en actividad física extraescolar*. Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 15, enero-junio, 2009, Federación Española de Docentes de Educación Física. Murcia, España.
- Aguilar, I. y Catalán, A. (2005). *Influencia del entorno social en el desarrollo de las capacidades de los adolescentes*. Módulo I: Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar y Comunitaria y Promoción, Osorno.
- Alfaro, A. (2018). *Factores que influyen en la práctica de actividades físico deportivas en el tiempo libre de los estudiantes del programa de licenciatura en educación física y deportes en el semestre 2017-2 de la Universidad del Valle- sede Palmira*. Trabajo de grado presentado como requisito para optar por el título de licenciada en educación física y deportes
- Arias, F. (2006). *El proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*. (5ta. Edición) Caracas: Editorial Episteme.
- Avellaneda, J.; Eslava, A.; y Salgado, L. (2016). *La importancia de la Lúdica en la Educación Física para potenciar la inteligencia cenestésica, corporal y otras afines* (estudio de casos 3º de primaria. Colegio Jorge Eliecer Gaitán de Maya. Cundinamarca.
- Ballinas, Y. (2021). *La importancia de un estilo de vida saludable*. Revista Peruana de Medicina Integrativa. Editorial Es Salud.
- Bandura, A. (1986). *Fundamentos sociales del pensamiento y la acción: una teoría cognitiva social*. Prentice-Hall.
- Bavaresco, A. (2006). *Proceso Metodológico en la Investigación*. Maracaibo: Imprenta Nacional.
- Betancur, J., López, C. y Arcila, W. (2018). *El docente de educación física y sus prácticas pedagógicas*. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia), vol. 14, núm. 1.
- Beets, M., Cardinal, B. y Alderman, B. (2010). *El apoyo social de los padres y las conductas relacionadas con la actividad física de los jóvenes: Una revisión*. Educación y comportamiento en salud, 37(5), 621–644.
- Blair, S. N. (2009). *Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century*. British Journal of Sports Medicine, 43 (1), 1-2.

- Blázquez, D. (2017). *La educación física*. INDE.
- Bordeiu, P. (2007). *Espacio social y poder simbólico*. Editorial Gedisa, Barcelona. España.
- Carrascal, J. (2023). *La tecnología y su influencia en la actividad física en estudiantes universitarios*. Trabajo de previo a la obtención del título de licenciado en pedagogía de la actividad física y deporte. Ecuador.
- Carrasco, J. (1997). *Hacia una enseñanza eficaz*. Madrid, España: Ediciones RIALP. S.A.
- Congreso de la República de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia*.
- Congreso de la República de Colombia. (1994). *Ley 115 de 1994 – Ley General de Educación*.
- Congreso de la República de Colombia. (1995). *Ley 181 de 1995 – Ley del Deporte*.
- Congreso de la República de Colombia. (2009). *Ley 1355 de 2009*.
- Congreso de la República de Colombia. (2015). *Ley 1751 de 2015 – Ley Estatutaria de Salud*.
- Contecha, L. (1999). *La Educación Física y el Deporte en Colombia. Una historia*. E.F. Deportes, <https://www.efdeportes.com/efd17/efcolom.htm>
- Deci, E., Ryan, R. (2000). *La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social, y el bienestar*. Sciences in Psychology, University of Rochester, Rochester.
- Delgado, M., y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Inde.
- Devís, J. (2012). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Graó.
- Duran, I.(2017). *Estilos de vida. Guías para el abordaje de temas de Salud Pública en el ámbito local*. Junta de Andalucía. España.
- Espejo, R. (2022). *Las TIC como herramientas didácticas para el profesorado de educación física en la formación reglada utilizando el modelo Flipped Classroom*. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 11, 7. <https://doi.org/10.6018/sportk.467971>
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- García, M. y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal*. CIS.

- García, E. (1994). *Investigación etnográfica*. Madrid: Rialp.
- González, G. y Sánchez, E. (2024). *Estrategias didácticas para mejorar la participación activa en las clases de Educación Física desde la teoría autodirigida*. Runas, revista digital de educación y cultura. Vol. 6 No. 11 enero-junio 2025, Quito, Ecuador.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). *Tendencias mundiales en la actividad física insuficiente entre los adolescentes: Un análisis conjunto de 298 encuestas de base poblacional con 1,6 millones de participantes*. The Lancet Child & Adolescent Health.
- Guzmán, A. (2024). *Aproximación conceptual de la Educación Física colombiana: una revisión bibliográfica inicial*. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Universidad Metropolitana de Educación Ciencia y Tecnología.
- Guzmán, O. Caballero, T. (2012). *La definición de factores sociales en el marco de las investigaciones actuales*. Revista digital Santiago No. 2 del 2012, págs.336-350
- Jiménez, J. (2017). *El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable*. Investigación presentada ante la Universidad Santo Tomas: Bogotá.
- Kirk, D. (2010). *Futuro de la educación física*. Routledge.
- León, V. y Fernández, M. (2017). *Proyecto y evaluación de un instrumento para valorar de la participación de las familias en los centros educacionales: Challenges*, 115-132.
- López, V. M. (2006). *Evaluación formativa y compartida en educación física*. INDE.
- Mariscal, C. (2013). *La intencionalidad y el cuerpo*. X Jornadas de sociología, Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- Márquez, R. (2013). *Actividad física y salud*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Martínez, M. (2009). *Nuevos Paradigmas en la Investigación*. Caracas: Editorial Alfa. V.
- Martínez, M. (2009). *La Nueva Ciencia*. Editorial Trillas. México.
- Ministerio de Educación Nacional (2010). *Orientaciones pedagógicas para la educación física, la recreación y deporte*. Revolución Educativa: Colombia
- Ministerio de Educación Nacional (2019). *Orientaciones curriculares para la educación física, la recreación y deporte en educación básica y media*. Colombia.

- Minguez, L. (2020). *La influencia del profesor de Educación Física en la motivación hacia la práctica de ejercicio físico y promoción de hábitos de vida saludables y dieta mediterránea durante la adolescencia*. Tesis Doctoral presentada ante la Universidad de Burgos: España.
- Merleau-Ponty, M. (1993). *Fenomenología de la percepción*. Planeta-Agostini.
- Moreno, L., Cabeza, R. y Pellicer, M. (2024). *Factores que influyen en la participación físico deportiva de las adolescentes: una revisión sistemática*. Apuntes Educación física y deportes. Barcelona.
- Moreno, C., Maldonado, Z. y Bayas, R. (2025). *Motivación y barreras para la práctica deportiva en el entorno educativo*. Revista de investigación educativa Niveles. Ecuador.
- Nicolosi, S. (2023). *La práctica de las actividades físicas y deportivas entre los adolescentes: desde la motivación a la construcción de un estilo de vida activo y saludable*. Tesis Doctoral presentada ante la Universidad de Córdoba: España.
- Ntoumanis, N., Ng, J., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. y Williams, G. (2021). *Un meta análisis de estudios de intervención basados en la teoría de la autodeterminación en el ámbito de la actividad física*. Revista de psicología de la salud.
- Organización Mundial de la Salud. (s. f.). Determinantes sociales de la salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario*.
- Ortiz, C., Chávez, A, e Islas, S. (2024). *Pedagogía y didáctica de la educación física, su impacto en la educación y salud de la niñez*. Ciencia Latina, Revista Científica multidisciplinar. Volumen 8, número 4, Ciudad de México, México.
- Ortiz, L. (2017). *El currículum del área de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable en escolares del distrito capital: caso Colegio Ciudad de Bogotá*. Trabajo de grado presentado ante la Universidad Santo Tomas, Facultad de Cultura física, deporte y recreación. Bogotá, Colombia
- Ortiz, W., Contreras E., Arévalo, J. Ferrebus, J. y Hernández, J. (2022). *Vía activa y saludable: estrategia formativa de hábitos de vida para el desarrollo de la aptitud física y la promoción de la salud*. Lúdica Pedagógica, 1(35), 80-89. <https://doi.org/10.17227/ludica.num35-14555>

- Padrón, J. (2007). *Tendencias epistemológicas de la investigación científica en el siglo XXI*. Cinta de Moebio.
- Pedrerros, M. (2022). *Análisis de la Educación Física en la región de Murcia desde la perspectiva psicosocial del alumno*. Tesis doctoral presentada ante la Universidad de Murcia. España.
- Pérez, V., y Devís, J. (2015). *La participación del alumnado en Educación Física: claves para una enseñanza significativa*. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 17(2), 128–145.
- Pezoa, P., Contreras, B., Godoy, L., Palma, C., y Merellano, E. (2025). *Influencias personales y sociales en la práctica de actividad física escolares de secundaria: el rol del género y edad*. *E-balonmano Com*, 21(2), 253-264.
- Ramírez, J. (1999). *Educación Física Deporte Y recreación. Conceptos*. Maracay. Venezuela: Editorial Episteme.
- Ramos, A. (2010). *Educación Física, Currículo y Practica Escolar*. Tesis Doctoral Universidad de León. España.
- Restrepo, J. (2009). *El Movimiento Humano ciencia, competencias y estándares*. Armenia Colombia: Editorial Kinesis.
- Rodríguez, G. Gil, J. y García, E. (1999). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. (2ª. ed.). Málaga: Ediciones Aljibe.
- Rojas, L., Pacheco, M. y García, L. (2022). *Platón y Aristóteles: Sus aportes a la actividad física y el deporte*. Periodicidad: Frecuencia continua vol. 19, núm. 3, 2022. Cuba
- Romero, J. (2019). *Influencia de la tecnología de información y comunicación en la vida cotidiana de los adolescentes*. Documento en línea disponible en: <https://www.fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/view/137/203>.
- Rosales, L. (2017). *Adolescencia: Hábitos deportivos, un modelo de comprensión social original*. 12 Congreso de Educación Física y Ciencias. Argentina.
- Ruvalcaba, L. (2005). *El ejercicio físico: Una necesidad impostergable*. Edición Luis Ruvalcaba, Venezuela.
- Sallis, J., Prochaska, J. y Taylor, W. (2000). *Una revisión de los correlatos de la actividad física de niños y adolescentes*. *Medicina y ciencia en el deporte y el ejercicio*, 32(5), 963–975.
- Santamarina, C. y Santoro, P. (2010). *Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la Comunidad de Madrid*.

Dirección General de Atención Primaria Subdirección de Promoción de la Salud y Prevención. Madrid.

- Schön, D. A. (1998). *El profesional reflexivo: Cómo piensan los profesionales cuando actúan*. Paidós.
- Staiano, A. E., & Calvert, S. L. (2011). *Exergames para cursos de educación física: Beneficios físicos, sociales y cognitivos. Perspectivas del desarrollo infantil*, 5(2), 93–98. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00162.x>
- Silva, J. (2016). *Metodología de la Investigación. Elementos Básicos*. Caracas: Ediciones Co-Bo.
- Strauss, A. y Corbin, J. (1994). *Grounded theory methodology*. Denzin e Y.S. Lincoln Eds. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundada*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1990). *Introducción a los métodos cualitativos*. Buenos Aires: Paidós.
- Tinning, R. (2010). *Pedagogía y movimiento humano: Teoría y práctica*. Routledge.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., & Gorber, S. C. (2017). *Revisión sistemática del comportamiento sedentario y los indicadores de salud en niños y jóvenes en edad escolar. Revista Internacional de Nutrición Conductual y Actividad Física*, 14(1), 1–22.
- UNESCO (2015). *La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura*, 7, place de Fontenoy, 75352 París 07 SP, Francia. Educación física de calidad.
- UNESCO. (2015). *Educación física de calidad: directrices para los responsables políticos*. UNESCO Publishing.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2025). *Manual de trabajos de grados de especialización y maestría y tesis doctorales*. Venezuela: FEDUPEL.
- Urrea, P., Alfar, A. y Rubiano, P. (2019). *Fundamentos, evolución e impacto de la educación física en la sociedad colombiana*. Editorial Eidec: Colombia.
- Vázquez, B. (1998). *La educación física en la educación básica*. Madrid: Gymos.

Villegas, L. (2004). *Investigación y práctica en la educación de personas adultas*. Nau Libres: Valencia, España.

Yuni, J y Urbano, C. (2011). *Metodologías Cualitativas de Investigación*. Córdoba, Argentina: Brújula.

Zambrano, R. (2004). *La Enseñanza de la Educación Física*. Mérida: Universidad de los Andes.

ANEXOS

Anexo A: Codificación abierta

INF	TESTIMONIOS	CODIGOS
DOC4	Desde mi experiencia como docente de educación física, considero que los objetivos del área se logran de manera parcial en la actualidad. En algunos estudiantes se observa avance en el desarrollo de la condición física, la coordinación motriz y la socialización, gracias a la implementación de metodologías activas y motivadoras. Sin embargo, persisten limitaciones marcadas por el sedentarismo, el desinterés y el uso excesivo de la tecnología, lo que dificulta la consolidación de hábitos saludables permanentes. También influyen factores externos como la falta de acompañamiento familiar, la alimentación inadecuada y la escasa práctica de actividad física fuera del ámbito escolar. Aun así, cuando las clases se diseñan de forma inclusiva, lúdica y contextualizada, se logra un impacto positivo en la salud, la convivencia y la formación integral. En conclusión, los objetivos del área sí pueden alcanzarse, pero requieren mayor articulación entre escuela, familia y sociedad para ser sostenibles en el tiempo.	Objetivos del área Metodologías activas Sedentarismo Tecnología Acompañamiento familiar Alimentación inadecuada Clase inclusiva Clase lúdica
DOC3	Bueno muy buenos días, los objetivos del área sí se están logrando en la actualidad de forma de que el docente esté capacitado, esté orientado con la cartilla, con la cartilla del Ministerio de educación acá en Colombia y se ejecute de manera lineal su plan de clase.	Objetivos del área Capacitación docente Plan de clase
DOC1	podríamos decir que en la actualidad muchos de los objetivos no llegan a cumplirse a cabo por múltiples situaciones, una de las situaciones podría ser la utilización de los espacios de educación física para otro tipo de actividades académicas, la poca implementación que se cuenta en algunos para algunos deportes, para desarrollar alguna de las prácticas, los escenarios algunos en muy mal estado complican un poco los objetivos planteados desde el comienzo, siempre y cuando los objetivos puedan ser diseñados en base a las necesidades actuales de los estudiantes siempre van a quedar dificultados, se van a ver digamos se van a ver un poco atrofiados por esas situaciones que les he mencionado	Objetivos Necesidades de los estudiantes Actividades académicas Espacios de clase Implementos
DOC5	No es fácil lograr los objetivos programados actualmente, es de recordar que las clases de educación física no cuentan con un horario suficiente que permita desarrollar cabalmente los contenidos que conlleven al logro de los objetivos; se suma a esto la falta de continuidad por parte de los estudiantes y también el no hacer seguimiento al progreso individual de cada estudiante.	Objetivos programados Horario Contenidos
DOC4	Desde mi experiencia, considero que varios factores inciden directamente en el logro o no de los objetivos programados en las clases de educación física. En primer lugar, el nivel de motivación de los estudiantes, muy influenciado por el apego a la tecnología y el sedentarismo. En segundo lugar, los recursos materiales e infraestructura disponibles:	nivel de motivación de los estudiantes tecnología

	espacios reducidos, falta de implementos o condiciones inadecuadas limitan el desarrollo pleno de las actividades. También influyen los hábitos de vida de los jóvenes, como la alimentación, el descanso y el manejo del tiempo libre. Otro aspecto clave es la metodología del docente: cuando es innovadora, inclusiva y participativa, favorece el compromiso y la apropiación de los aprendizajes. Finalmente, el apoyo institucional y familiar resulta determinante, ya que refuerza o debilita los hábitos adquiridos en clase. En conjunto, estos factores pueden potenciar o frenar el alcance de los objetivos pedagógicos planteados.	sedentarismo Recursos materiales Hábitos de vida Manejo de tiempo libre Apoyo familiar
DOC3	Bueno los factores que considero que influyen para ejecutar los objetivos son importantes dependiendo de la situación que nos encontremos tanto en la institución educativa, en el ámbito social y si tenemos como materiales deportivos la buena planificación de la clase	Ámbito social Planificación de clase
DOC2	Bueno, los objetivos logrados y no logrados del programa de educación física, a veces hay una dificultad que es la falta de material, los espacios adecuados, la acústica en el ambiente de educación Física, entonces estas son situaciones que generan como una barrera al desarrollo de la clase de educación Física	Falta de material Falta de espacios
DOC1	Existen muchos factores por los cuales podríamos decir que no se cumplen, digamos que la poca actuación, individualización del material educativo, también desde lo interno podría decirse que la poca participación e interés y también que en algunos casos muchos de los colegas no tienen una capacitación necesaria para el desarrollo de sus clases y que esto los conlleve a conseguir los objetivos planteados por parte del docente en el área	Capacitación docente Poco material educativo Poca participación
DOC5	Como lo dije antes, es necesario ampliar el horario o las sesiones correspondientes a las clases de educación física, también es necesario partir de diagnósticos previos que permitan conocer el estado actual de cada estudiante y poder así intervenir de manera adecuada en el desarrollo de capacidades, en la adquisición de habilidades y destrezas motoras. Otro factor es el desinterés de la mayoría de estudiantes a la clase de educación física, algunos solo quieren jugar o pasar un rato divertido sin importarles nada más, les molesta el acondicionamiento físico y hacer ejercicios.	Ampliar sesiones de clase Desinterés del estudiante
DOC4	Sí, los contenidos curriculares del área de educación física están planteados con la intención de responder a las necesidades actuales de los estudiantes, pero su impacto depende mucho de cómo se apliquen. En ellos se incluyen aspectos como el desarrollo de la condición física, la motricidad, la recreación, los deportes, la salud y los valores, todos pertinentes frente al sedentarismo y los retos sociales que enfrentan los adolescentes hoy. Sin embargo, muchas veces estos contenidos requieren actualizarse y contextualizarse mejor, para abordar problemáticas actuales como el exceso de tiempo en pantallas, la falta de hábitos saludables y la necesidad de actividades inclusivas que fortalezcan la autoestima. Si se desarrollan con metodologías activas, creativas y vinculadas a la realidad de los jóvenes, los contenidos curriculares sí cumplen un papel fundamental para promover estilos de vida activos y equilibrados. En conclusión, más que el “qué enseñar”, el reto está en el “cómo enseñarlo” para que sea significativo y útil en la vida diaria de los estudiantes.	Contenidos curriculares Desarrollo de condición física Retos sociales Tiempo en pantallas Falta de hábitos saludables Actividades inclusivas
DOC1	En esta parte creo que dista a veces en algunos puntos la práctica de la teoría, podría decirse que en algunos casos los contenidos en algunos casos pueden estar muy acordes de las necesidades actuales, la implementación de esos contenidos que al no llevarse a cabo es la que dificulta el desarrollo de la práctica de la educación física, porque en la actualidad podemos encontrar que se pueden estar desfasados en tiempo, en prácticas y en objetivos, pero también podemos decir que se encuentran desactualizados, podemos	Contenidos desfasados Dificultad en el desarrollo de la practica

	decir que no están acorde con las nuevas necesidades ya que se está compitiendo con algo grande que la tecnología y dejamos atrás algunas de las situaciones que se implica.	
DOC5	Pues los contenidos siempre han estado orientados hacia el desarrollo integral de los estudiantes, sin embargo no sé si están acordes con las necesidades actuales de los estudiantes, ya que ellos les motivan más un celular que una actividad física, resulta difícil para el docente complacer a cada estudiante de acuerdo a sus gustos o intereses particulares. Considero que es parte del docente poder motivar a los muchachos a participar en cada clase. Lo importante es que cada estudiante comprenda la necesidad de hacer actividad física para su salud y para tener mejores condiciones en todos los aspectos. Considero que es la manera de que el profesor imparta cada contenido a sus estudiantes a través de clases motivadoras que inviten a la participación.	Desarrollo integral Motivación Clases motivadoras
DOC4	Opino que la vinculación de los contenidos del área de educación física con los estilos de vida de los jóvenes es clave para darle sentido y pertinencia a la asignatura. Hoy en día los adolescentes enfrentan un estilo de vida marcado por el sedentarismo, el uso excesivo de la tecnología y hábitos poco saludables. Por eso, integrar contenidos que promuevan la actividad física como herramienta de bienestar, manejo del estrés y fortalecimiento de la salud resulta fundamental. Además, al relacionar la clase con actividades recreativas, deportivas y rutinas que puedan trasladar a su vida cotidiana, los estudiantes encuentran motivación real para participar. Esta conexión permite que la educación física deje de percibirse como un simple espacio de "juego" y se consolide como una formación para la vida. En definitiva, el área debe responder a las necesidades actuales de los jóvenes, orientándolos hacia un estilo de vida activo, equilibrado y saludable	Contenidos del área Estilo de vida Actividades recreativas y deportivas Manejo del estrés Motivación para participar Necesidades actuales de los estudiantes
DOC3	Bueno la cuarta pregunta va muy enfocada a la actualidad de los muchachos en este momento pues como están tan arraigados ahorita como a lo de sistemas, a lo tecnológico, se nos están volviendo muy sedentarios, entonces con la educación física que debemos cambiar ese chip de los estudiantes ahorita, motivarlos como le digo con las clases más innovadoras, más divertidas para evitar ese sedentarismo que se está presentando ahorita en la actualidad.	Sistemas tecnológicos Clases innovadoras Sedentarismo
DOC2	Vinculación de los contenidos del área de educación física en los estilos de vida de los jóvenes, obvio sí tiene, pero mucho que ver porque ellos vienen de un sistema en el cual quieren ser sedentarios, no quieren hacer nada, entonces aquí nosotros los profesores de educación Física tenemos que buscar estrategias y esforzarnos más en la voz, en las actividades que programamos	Contenidos del área Estilos de vida de los jóvenes Estrategias
DOC1	Una muy buena práctica pedagógica sostenida desde el tiempo lógicamente podría facilitar todas las propuestas y los objetivos que se establecen en la educación física. Es fundamental que esta propuesta pedagógica vaya encaminada a satisfacer las necesidades con la que los estudiantes se encuentran hoy en día, necesidades coordinativas, físicas, deportivas a las que ellos puedan hacer partícipes de ella para poder lograr lo que se quiere que es un ser integral	Practica pedagógica Objetivos de la educación física Necesidades de los estudiantes
DOC5	Es importante recordar que la educación física busca el desarrollo integral del estudiante a través de la práctica de actividades físicas y no solo en el momento de la clase sino para toda la vida, esto le va a permitir tener un estilo de vida saludable y le ayuda a prevenir enfermedades, a utilizar de buena manera la educación física, además de evitar el sedentarismo el cual es común en la actualidad ya que los jóvenes se dedican a otras	Desarrollo integral del estudiante Práctica de actividades físicas

	actividades que van en contra del movimiento; es decir los contenidos de la educación física implican movimiento, actividad física, hábitos saludables, prevención de enfermedades e invitan a mantener estilos de vida positivos; sin embargo, los estilos de vida de la actualidad pareciera que son todo lo contrario	Estilo de vida saludable Contenidos de la educación física Prevención de enfermedades
DOC4	El papel de las prácticas pedagógicas facilitadas en educación física es fundamental para alcanzar los objetivos propuestos. Estas permiten estructurar actividades dinámicas y progresivas que fortalecen las capacidades físicas, cognitivas y sociales de los estudiantes. Además, favorecen la motivación y el compromiso, al ofrecer experiencias significativas que vinculan teoría y práctica. También aseguran la inclusión, respetando ritmos y estilos de aprendizaje diversos. En conclusión, son la base que garantiza que el proceso formativo logre impactar en la salud, el rendimiento y la formación integral del estudiante. Asimismo, promueven valores como el respeto, la disciplina y la cooperación dentro y fuera del aula. Favorecen la construcción de hábitos saludables sostenibles en el tiempo. Finalmente, consolidan la educación física como un espacio de formación integral y no solo de práctica motriz.	Prácticas pedagógicas Objetivos propuestos Motivación y compromiso Experiencias significativas Valores Hábitos saludables
DOC3	¿Bueno el papel de las prácticas pedagógicas facilita la educación física para lograr los objetivos propuestos, cómo facilitamos o cómo logramos esos objetivos? Mediante el juego, mediante la didáctica, mediante el material que dispongamos para lograr ese objetivo que queremos con el estudiante, ya sea óculo manual, oculopédica, óculo, pie, debemos tener y lograr ese objetivo mediante los juegos dinámicos y activos.	Juego Didáctica
DOC2	El papel de las prácticas pedagógicas facilitan la clase de educación Física, con esto nosotros podemos lograr que el alumno se motive, y se interese. De las prácticas pedagógicas que a su vez le ayude cómo compartir más su cuerpo, cuidarlo.	Motivación e interés Cuidado del cuerpo
DOC1	Las prácticas pedagógicas facilitadas en educación física son esenciales para alcanzar los objetivos propuestos, ya que permiten guiar el desarrollo motriz y actitudinal de los estudiantes. A través de ellas, el aprendizaje adquiere sentido y se conecta con la vida cotidiana y el bienestar personal. Además, fomentan valores como la cooperación, el respeto y la disciplina. También aseguran inclusión al adaptarse a las capacidades de cada alumno. En conjunto, transforman los planes educativos en experiencias reales y significativas	Práctica pedagógica Objetivos propuestos Desarrollo motriz Bienestar personal Experiencias reales y significativas
DOC5	Las prácticas pedagógicas deben ser motivantes, actualizadas con estrategias y recursos innovadores, salir de la rutina, de lo tradicional y enfocarse en captar el interés del estudiante. Esto obliga a un mayor compromiso por parte del docente. El logro de los objetivos depende en gran parte de las prácticas pedagógicas	Prácticas pedagógicas actualizadas Estrategias innovadoras Interés del estudiante Prácticas pedagógicas
DOC4	Las prácticas pedagógicas tienen una incidencia decisiva en la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física. Cuando el docente emplea estrategias lúdicas, metodologías activas y actividades variadas, logra despertar motivación e interés en los adolescentes. Estas prácticas permiten adaptar los contenidos a las necesidades y niveles de cada estudiante, favoreciendo la inclusión y la autoestima. Además, promueven la cooperación, el respeto y el trabajo en equipo, factores claves para la	Participación activa en clases Estrategias lúdicas Metodologías activas

	dinámica grupal. En síntesis, una pedagogía innovadora y significativa transforma la percepción de la clase, pasando de la obligación al disfrute, y con ello se incrementa la participación activa	Motivación e interés Valores Pedagogía innovadora
DOC3	Bueno la incidencia de las prácticas pedagógicas para lograr el objetivo de las clases y mantener a los muchachos activos, es siempre estar activos con los muchachos, que no le demos un segundo, un espacio para que ellos se nos distraigan, se nos dispersen, sino siempre mantenerlos activos mediante el juego, mediante la didáctica, mediante cualquier condición que tengamos como los materiales para poder desarrollar correctamente y seguir el plan de estudios o el plan de área o el plan de clase que tenemos reparado para esa clase	Practicas pedagógicas Juego Didáctica Plan de clase
DOC2	Entonces aquí en la clase de educación Física nosotros pues bueno, pues en esta pregunta pues se programaría una clase en la cual fuese muy activa y participativa, ajustada a las necesidades de la de los estudiantes y lo que nos brinde la institución.	Clase activa y participativa Necesidades de los estudiantes
DOC1	Una de las incidencias que ésta puede realizar la educación física podríamos decir que la motivación, si nosotros realizamos unas prácticas pedagógicas actualizadas, adecuadas que suplan las necesidades actuales de los estudiantes podríamos decir que vamos en el camino de la motivación y la motivación hace que ellos quieran explorar y extender un poco más todo el aprendizaje motriz que en ella se está dando.	La motivación Practicas pedagógicas actualizadas motivación
DOC5	La práctica pedagógica debe lograr la participación activa, total, espontánea y libre de cada uno de los estudiantes, esto se logra a través de la motivación, del interés del estudiante por querer aprender y tener conciencia de los beneficios que le trae la práctica de actividades físicas. Como lo dije antes todo va a depender del profesor, de las estrategias innovadoras, de los recursos empleados, que motiven a la participación	Practicas pedagógicas Participación activa Motivación e interés Estrategias innovadoras
DOC4	Desde mi experiencia, el estilo de vida de los adolescentes en la actualidad se caracteriza por un marcado predominio del sedentarismo, asociado al uso excesivo de dispositivos electrónicos y redes sociales. Muchos presentan bajos niveles de actividad física diaria, lo que repercute en su resistencia aeróbica, fuerza y coordinación motriz. Además, los hábitos de sueño y alimentación suelen ser irregulares, lo que limita aún más su rendimiento físico y académico. No obstante, cuando se les brinda un espacio dinámico, inclusivo y motivador, demuestran gran capacidad de participación, energía y gusto por el movimiento. En general, se evidencia una necesidad urgente de promover estilos de vida activos que fortalezcan la salud integral, la socialización y el bienestar emocional en esta etapa formativa.	Sedentarismo Dispositivos electrónicos Redes sociales Bajo nivel de actividad física Hábitos de sueño Salud integral Bienestar emocional
DOC3	Bueno, desde mi experiencia puedo decir que los estudiantes, no lo puedo decir en porcentaje, pero pues lo voy a decir un 50% o un 60% manejan el sedentarismo, como les digo vienen esos muchachos ahorita muy con la tecnológica, videojuegos, computador y muy poca actividad física, pero pues para eso es la importancia del docente de Educación Física en los colegios, para manejar ese sedentarismo que se está empezando a notar en las instituciones educativas, puedo decir eso, algunos apatía a la educación Física, pero pues por eso le digo, mediante la planificación correcta podemos ejecutar una clase de Educación Física para que los muchachos se mantengan motivados	Videojuegos Computador Sedentarismo apatía a la educación Física

DOC2	Bueno aquí en esta pregunta sí, el estilo de vida que llevan los alumnos hoy en día, los estudiantes de hoy en día son muy sedentarios, no participan, no son creativos, de hecho no socializan casi porque no quieren participar en grupos, realizar trabajos en grupo, entonces son apáticos en toda la parte física	Trabajo en grupo Participación grupal
DOC1	El estilo de vida de los estudiantes el día de hoy podríamos enfocarlo o podríamos decir que no tienen la parte dinámica de ejercer la actividad física. De hecho, los estudiantes hoy están, la mayoría están muy enfatizados en lo que es el sedentarismo, la desidia y la pereza y la apatía por querer hacer actividad física se ha dejado a un lado o se ha venido desplazando por múltiples factores, primero no encuentran de pronto unas situaciones que les llame la atención en el colegio para desarrollar sus habilidades y destrezas y segundo, a veces podríamos decir que las orientaciones que se dan o que se les imparten a ellos no suple las necesidades que pueden tener muchos de estos, de estos estudiantes	la desidia y la pereza y la apatía sedentarismo Necesidades
DOC5	Pues los estudiantes de hoy en día se caracterizan por un estilo de vida sedentario, de malos hábitos alimenticios y de salud que conllevan a la aparición de enfermedades tempranas, a la obesidad. También el estudiante está muy comprometido con las redes sociales. Al uso excesivo del celular y muy pocos realizan actividades físicas, sin embargo es bueno decir que hay estudiantes que practican deportes y están en escuelas de formación, otros van a los gimnasios, pero la gran mayoría tienen un estilo de vida en donde la actividad física es poca.	estilo de vida sedentario malos hábitos alimenticios y de salud uso excesivo del celular redes sociales
DOC4	Actualmente la participación de los estudiantes en las clases de educación física es variada. Un grupo muestra entusiasmo, disposición y aprovecha las actividades para mejorar su condición física y socializar. Otro sector participa de forma pasiva, influenciado por el sedentarismo, la falta de hábitos saludables o el apego a la tecnología. También se observan casos de apatía o desinterés, muchas veces relacionados con inseguridades corporales o baja motivación intrínseca. Sin embargo, cuando se aplican estrategias didácticas innovadoras, actividades recreativas y dinámicas cooperativas, la mayoría se involucra activamente. En conclusión, la participación depende en gran medida de la motivación, el contexto social y la metodología empleada por el docente.	Condición física Sedentarismo Hábitos saludables Motivación intrínseca Contexto social
DOC3	Bueno la participación de los estudiantes en las clases de Educación Física en estos momentos pues parte de algunos estudiantes, por no decir de todos, hay bastante apatía hacia la clase, hacia la actividad física más que todo en este momento.	Apatía hacia la clase
DOC2	bueno la participación de la mayoría de los estudiantes lo realizan especialmente para lograr una nota en su boletín del colegio de estudiante a base de amenazas, de premios, bueno una serie de cosas que lo hacen solo por interés y los pocos que lo hacen es porque ya han tenido una línea deportiva o de entrenamiento de liga de clubes, en la cual ellos ya tienen un hábito o un estilo de vida que los conlleva hacer una clase de educación física en un nivel alto. Aquí se ha en esta pregunta, la participación de los estudiantes en la clase de educación Física sí ha sido pero muy, pero muy complicada, porque ellos tienen unos hábitos o unos estilos de vida que vienen desde su casa de ser sedentarios, con toda la parte o facilidad que les presta las tecnologías, celulares, computadores, etcétera, etcétera, etcétera y no hay una estimulación desde casa, no hay un hábito que los impulse o los incentive a realizar la actividad física.	Falta de incentivos Compromiso evaluativo Hábitos Sedentarismo Estimulación tecnológica
DOC1	bueno la gran mayoría presenta algunas apatías a lo que es la actividad física, a veces se confunde mucho el deporte como sí que hace parte de la educación física, como si sólo fuese la educación física, desde que salen al patio a realizar su actividad física, muchos demuestran el interés por un deporte en particular, otros no muestran, pero son muy pocos los que quieren hacer algo de actividad física, no les llamó mucho la atención la parte deportiva y también la participación de ellos en la parte recreativa, eso de volver a ser niño, de realizar actividades en pareja socializables en las cuales ellos puedan tener algún tipo de rol, les gusta mucho y de hecho tratan de hacer muy participativos por ese	Apatía hacia la actividad física Interés por el deporte Motivación a la recreación

	punto. Debido a que la educación física en su tres componente actividad física, Recreación y Deporte, podemos enfatizar que cada una tiene su privilegio, llama más la atención en la parte recreativa porque es el conjunto, casi todos participan en la actividad física, es bastante apático y la parte del deporte, algunos que se encuentran en escuelas que son deportistas que se exigen mucho, pues cualquier deporte que tenga que ver a nivel competitivo lo van a realizar	
DOC5	Los estudiantes solo les interesa participar cuando ven un balón, solo quieren jugar lo que a ellos les gusta, allí si participan aunque no todos, solo los más habilidosos pero solo en futbol, algunos en baloncesto y algunas niñas les gusta el voleibol. Pero en general demuestran apatía para otro tipo de actividad de aptitud física. También se preocupan en participar cuando hay una evaluación	Participación lúdica Evaluación apatía
DOC4	Considero que los factores tecnológicos tienen una incidencia directa en la disminución de la participación de los estudiantes en actividades físicas. El acceso ilimitado a celulares, videojuegos y plataformas digitales favorece conductas sedentarias que reducen el gasto energético diario. Esto impacta negativamente en el desarrollo de la condición física, la postura corporal y los hábitos saludables. Sin embargo, también reconozco que la tecnología, bien orientada, puede convertirse en un recurso pedagógico: aplicaciones de monitoreo, rutinas virtuales y retos gamificados aumentan la motivación. El verdadero reto para nosotros como docentes de educación física es transformar esa atracción tecnológica en un aliado metodológico. De este modo, se logra fomentar la práctica regular, significativa y placentera de la actividad física en los estudiantes.	Factor tecnológico Videojuegos Retos gamificados Atracción tecnológica
DOC3	Bueno los factores tecnológicos en este momento ya la gran mayoría por no decir todos los estudiantes en este momento cuentan con un teléfono celular tecnológico, manejan Instagram, redes sociales, bueno en fin, eso no solamente en Educación Física sino en todas las asignaturas le quita una motivación al estudiante porque le empieza a interesar otras cosas y no como tal la asignatura de Educación Física para hacer su clase correctamente y poderse sentir motivado y activo en la clase.	Motivación Redes sociales
DOC2	no pues la participación en las actividades físicas nulas negativas, ellos ahora el boom y la tecnología es lo que les interesa más, la parte física de actividad física está totalmente muerta.	Interés por la tecnología
DOC1	Bueno hoy en día incide mucho todo lo que es la tecnología para el desarrollo de la actividad física, algunos estudiantes ya por la facilidad de tener un móvil, de conectarse a Internet, de descargar juegos que se hacen en línea o que se hacen individuales, prefieren ese tipo de actividades donde ellos sienten placer, lo disfrutan y además de eso no tienen ningún esfuerzo físico, que eso es lo que hoy en día creo que les cuesta, la parte de la exigencia física en la que ellos no están, no se ven, no se ven en esa parte, entonces pues digamos que la tecnología ha desplazado un poco esa situación de la actividad física y por eso hoy en día el educador físico se tiene que involucrar para poder contrarrestar esa parte	Incidencia tecnológica Actividad física
DOC5	Para nadie es un secreto que los estudiantes poseen un celular y quieren estar pendiente de él en cada momento, y eso incide directamente en la práctica de actividades físicas, es muy raro el estudiante que no tenga celular. Y bueno mi opinión es que los factores tecnológicos inciden de manera negativa en la práctica de actividad física al abusar de su uso. No estoy diciendo que la tecnología es mala, sino que el joven actualmente no le da un buen uso y lo lleva al sedentarismo	Uso del celular sedentarismo
DOC4	El entorno social es muy importante porque si un niño se relaciona con otros niños, jóvenes o adolescentes que lo inciten a hacer deporte, pues va a cumplir a cabalidad todos los objetivos que están planteados, pero, pero si un niño se relaciona de pronto en una sociedad donde hayan falencias o que hayan de pronto factores que hablemos de la	Entorno social Delincuencia

	delincuencia común, hablemos de las drogas, hablemos de otras situaciones que no le permitan al niño ver cómo como unos pasos a seguir, entonces el niño va a agarrar el rumbo que no es el acorde y no cumpliría con los objetivos estipulados en la parte deportiva	Drogas
DOC3	Bueno el entorno social que maneja el estudiante influye bastante, ya que de pronto el estudiante que no tenga recursos para adquirir un aparato tecnológico va a tener de pronto más facilidad o más intensidad en salir al parque, porque no tienen una forma de distraerse en estos momentos con la tecnología pues tiene que obligatoriamente ir al parque como antiguamente lo hacíamos, jugar pelota, jugar al escondite, de cualquier forma hacer una actividad física	Entorno social Recursos economicos
DOC2	Bueno pues aquí el entorno social influye muchísimo porque ellos prefieren que les compren un aparato electrónico, que lo inscriban en una escuela de formación o en un gimnasio o en una preparación física, entonces eso los afecta mucho porque la moda es tener el último aparato electrónico y competir con sus compañeros.	Entorno social Modas
DOC1	mucho el entorno social es una parte fundamental ya que influye en la toma de decisiones, si es un entorno social en el cual el ambiente ve el ejemplo de las personas mayores en hacer actividad física, probablemente él quiera imitar ese tipo de acciones, digamos si es una familia disfuncional donde el acompañamiento y la cercanía de personas para hacer deporte lo vale, digamos que es determinante estar en un entorno, en un ambiente que el joven pueda tener la oportunidad de tener ese tipo de vivencias en la práctica de actividad física y si tiene un acompañamiento y un apoyo familiar es muy fundamental y determinante	Entorno social Familia disfuncional Apoyo familiar
DOC5	El entorno social es muy importante, ya que si el joven hace lo que hacen sus amigos, y si ellos son sedentarios pues él también lo será; ahora bien, si el grupo de amigos les gusta practicar algún deporte pues él también lo va a practicar; entonces se puede decir que el entorno social influye en la práctica de actividades físicas.	Entorno social Amistades
DOC4	Pues algunos elementos podemos ahí decir que la falta de la parte económica, de la parte económica, dependiendo como sus padres puedan estar en la parte económica, de pronto pueden aportar, pueden ayudar a que ese niño tenga un mejor desarrollo, ya que pues coloco un ejemplo, si hay un niño de bajos recursos que no tiene, los padres no tienen la capacidad de llevarlo a entrenar a cierto lugar, cierto escenario deportivo, pues va a ser más difícil o va a ser más complejo de que este niño tenga un mejor desarrollo como deportista. Creo que la parte social, la parte familiar es muy importante porque la familia es el pilar de la sociedad, si una familia está bien conformada, está bien, está muy sólida, entonces permite que el niño está muy pendiente de ese niño, de las capacidades que pueda desarrollar, de en qué deporte se pueda desenvolver y de que podamos tener un gran deportista que nos pueda aportar a una ciudad, a un departamento y a un mejor país	Factor económico Acompañamiento familiar
DOC3	Bueno el entorno familiar podría estar influyendo en las clases de educación física la participación de los estudiantes ya que pues algunas cuentan con padres separados, familias disfuncionales, poco apoyo en casa para el estudiante, la mamá trabaja sola en la casa, el estudiante solo no le alcanza el dinero para de pronto apoyarlo, de pronto también que haga una actividad extra de deporte por fuera, si de pronto el estudiante, estudiantes que les gusta el deporte pero pues son de bajos recursos, esos son los factores.	Familias disfuncionales Ocupación de los padres Factores económicos
DOC2	Bueno, aquí el entorno familiar, todos los hogares disfuncionales, todo lo que refiere a sobrevivir, que los padres tienen que saber salir a trabajar y llevar el sustento la casa. Entonces los muchachos pues no tienen un control, no tienen una guía, no tienen alguien que los motive a hacer actividad física. Y como decíamos antes, dar celular es entretenimiento que está en primer lugar para ellos	Hogares disfuncionales Acompañamiento familiar

DOC1	Bueno, sin duda alguna creo que podría ser la falta de dinero en la parte económica es un elemento fundamental para que el niño pueda motivarse hacia una buena participación en actividad física. La falta de acompañamiento de los familiares también puede ser un elemento fundamental para que el chico no participe o no desee realizar ningún tipo de actividad física	Factor económico Acompañamiento familiar
DOC5	Muy buena pregunta, la familia protege a sus hijos y es por eso que muchas veces prefieren comprarle un celular o algún aparato tecnológico para mantener al hijo dentro de la casa y no salga a exponerse a peligros en la calle, también con eso lo mantienen tranquilo y con buen comportamiento. Esto hace que el joven se vuelva sedentario. Otro aspecto es que la familia no cuenta con recursos o con alternativas para que sus hijos participen en actividades físicas, hoy en día los padres se la pasan ocupados y no les dedican el tiempo suficiente a sus hijos.	Sobrepotección familiar Falta de recursos Ocupación de los padres
DOC4	Pues algunos niños, algunos niños, niñas, adolescentes, uno los ve motivados, creería yo que es por falta de oportunidades o por falta de apoyos en ciertas ocasiones del Estado, en ciertas ocasiones de la familia o en ciertas ocasiones de algunos grupos sociales. Podemos también hablar ahí de la parte política que de pronto influye en ese sentido, cual no le permite que el niño tenga oportunidades de pronto de ir a competir, de ir a algunos eventos deportivos que se realicen de pronto en diferentes ciudades, diferentes departamentos. Lo que queremos es que las oportunidades sean para todos los niños, niñas, adolescentes, desde el ámbito social, económico, político, cultural. Ahorita en estos años se ha implementado mucho la parte de discapacidad, creo que la inclusión es algo muy importante para que los niños en discapacidad, en situación de discapacidad poseen habilidades para realizar alguna práctica deportiva, entonces esto motiva a los otros niños a que ellos puedan realizar o practicar algún deporte, entonces creo que ahorita es muy importante ese ámbito.	Falta de oportunidades Apoyo del estado Inclusión
DOC3	factores sociales que podrían estar influyendo en la indiferencia de los adolescentes hacia la práctica de actividad física en estos momentos el estrato social que manejan, poca de pronto por parte del familiar no cuentan con el apoyo de pronto aquí en Norte Santander en Cúcuta, la ciclovia los miércoles o los, los domingos que aquí manejan, cierran la calle para que la gente pueda hacer ejercicio, el estudiante de pronto no tiene forma por la economía no tiene forma de cómo llegar a ese sitio o no cuentan con el apoyo o acompañamiento para que pronto salgan al parque o de pronto el barrio donde viven también es muy peligroso no pueden salir solos. Eso es por el momento.	Estrato social Falta de apoyo Factor económico Inseguridad
DOC2	Y los otros factores sociales son la droga, como se dice, la vida fácil. Esa es la falta de participación de actividades físicas. Les llama la atención más estar en grupos donde los acepten como personas malas	Vicios
DOC1	Podríamos decir que, dentro de la parte política, cultural son elementos que también hacen que en algunos aspectos los estudiantes se dejen o no tengan esas ganas de participar. Aspectos sociales como lo económico también el entorno en el cual se pueda desarrollar es de verdad que una de las situaciones por las cuales se apartan de la actividad física.	Factores políticos Factores culturales Situación económica
DOC5	Se podría decir que factores sociales como el alto nivel de inseguridad en las calles, los altos costos de implementos deportivos y altas matrículas en escuelas de formación deportiva, la falta de alternativas a bajo costo para la práctica de actividades físicas, la falta de programas recreativos de fácil acceso	Inseguridad Altos costos Falta de alternativas

Anexo B: Codificación axial

Códigos abiertos	subcategorías	categorías
Desarrollo integral del estudiante Objetivos del área Objetivos Objetivos programados Desarrollo de condición física Desarrollo integral Objetivos propuestos Desarrollo motriz	Objetivos de la educación física	Enseñanza de la Educación Física
Contenidos Contenidos curriculares Contenidos desfasados Contenidos del área Contextualización de contenidos	Contenidos curriculares	Enseñanza de la Educación Física
Experiencias significativas Estrategias innovadoras Metodologías activas Clase inclusiva Clase lúdica Capacitación docente Plan de clase Actividades académicas Espacios de clase Horario Recursos materiales Planificación de clase Actividades inclusivas Clases innovadoras Practicas pedagógicas actualizadas Clase activa y participativa Didáctica Estrategias lúdicas	Practicas pedagógicas	Enseñanza de la Educación Física
Poca participación Desinterés del estudiante Dificultad en el desarrollo de la practica Práctica de actividades físicas Bajo nivel de actividad física apatía a la educación Física Desidia y la pereza Compromiso evaluativo	Participación activa	Enseñanza de la Educación Física

<p>Sedentarismo Hábitos de vida Manejo de tiempo libre Estilo de vida Manejo del estrés Prevención de enfermedades Bienestar personal Cuidado del cuerpo Hábitos saludables Valores Hábitos de sueño Salud integral Bienestar emocional hábitos alimenticios</p>	<p>Estilos de vida</p>	<p>Enseñanza de la Educación Física</p>
<p>Tecnología Tiempo en pantallas Sistemas tecnológicos Dispositivos electrónicos Redes sociales Videojuegos Computador Estimulación tecnológica uso del celular</p>	<p>Factores tecnológicos</p>	<p>Factores Sociales</p>
<p>Motivación y compromiso Nivel de motivación de los estudiantes Clases motivadoras Motivación para participar Motivación e interés Necesidades actuales de los estudiantes motivación intrínseca Interés por el deporte Motivación a la recreación Retos gamificados</p>	<p>Factor motivacional</p>	<p>Factores Sociales</p>
<p>Acompañamiento familiar Apoyo familiar Familia disfuncional Ocupación de los padres Hogares disfuncionales Factor económico Sobrepotección familiar</p>	<p>Rol de la familia</p>	<p>Factores Sociales</p>
<p>Ámbito social Retos sociales contexto social Inseguridad Vicios Amistades Estrato social Modas</p>	<p>Entorno social</p>	<p>Factores Sociales</p>

Altos costos Falta de alternativas Inclusión social Apoyo del Estado Situación política		
---	--	--