



UNIMAR CIENTÍFICA

REVISTA CIENTÍFICA DE LA
UNIVERSIDAD DE MARGARITA



UNIMAR
Universidad de Margarita
Alma Mater del Caribe

*“Forjadora de
Hombres de Bien”*



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y SU FAVORABILIDAD EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

(Healthy lifestyles and their favorability in the physical education classroom)

Bennasar-García, Miguel Israel¹

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana

miguelbennasar7884@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

Resumen

El presente ensayo resalta la importancia de promover estilos de vida saludable en la clase Educación Física como una de las principales experiencias en que el entorno educativo puede fomentar buenos hábitos entre los estudiantes. La clase de Educación Física favorable es aquella que proporciona oportunidades para la actividad física regular, enseña habilidades y conocimientos relevantes sobre la actividad física y la nutrición, y fomenta actitudes positivas hacia un estilo de vida saludable. Este último, a su vez, incluye una variedad de comportamientos y elecciones que pueden influir en la salud física, emocional y social del educando, lo cual incluye la actividad física regular; una dieta equilibrada y variada; y la prevención del estrés, la depresión y la ansiedad. La clase constituye un ambiente propicio para estimular comportamientos y elecciones saludables. En ella, se pueden implementar estrategias que impulsen la actividad física regular y la educación en nutrición como, por ejemplo, la realización de juegos que involucren el movimiento y la enseñanza de habilidades y conocimientos en nutrición. La favorabilidad de la clase de Educación Física también puede ser medida por su capacidad para desplegar actitudes positivas hacia un estilo de vida saludable. Para ello, los estudiantes pueden aprender sobre la importancia del bienestar físico y emocional, desarrollar habilidades para establecer metas y llevar un estilo de vida saludable a largo plazo y experimentar la sensación de logro y confianza que viene con el éxito en la actividad física y en la adopción de hábitos saludables.

Palabras clave: actividad física; clase de Educación Física; estudiantes; estilos de vida saludable; nutrición.

¹ Profesor de Educación Física, Deporte y Recreación. UPEL-IPM, Venezuela. Magíster en Educación, Mención: Enseñanza de la Educación Física. UPEL-IPM, Venezuela. Doctor en Ciencias de la Educación. ULAC, Venezuela. Postdoctorado en el Programa Políticas Públicas y Educación. UNEY, Venezuela. Docente de Educación Física e Investigador, ISFODOSU, RLNNM, República Dominicana. Miembro de la Carrera Nacional de Investigadores de la República Dominicana. Coordinador de la Maestría en Educación Física Integral, ISFODOSU, RLNNM. Coordinador del Diplomado en Educación Física de Calidad en el sistema educativo de la República Dominicana. Coordinador e Investigador del Grupo y Semillero de Investigación Educación Física y Salud, ISFODOSU, RLNNM. Autor de artículos científicos, libros, capítulo de libro y proyectos de investigación. Miembro de comité científico y consejo editorial, de revistas arbitradas e indexadas, de carácter nacional e internacional.

Abstract

This essay highlights the importance of healthy lifestyles and the Physical Education class as one of the main ways in which the educational environment can promote healthy lifestyles among students. The favorable Physical Education class is one that provides opportunities for regular physical activity, teaches relevant skills and knowledge about physical activity and nutrition, and fosters positive attitudes toward a healthy lifestyle. This, in turn, includes a variety of behaviors and choices that can influence a learner's physical, emotional and social health, including regular physical activity, a balanced and varied diet, and the prevention of stress, depression and anxiety. The classroom is an environment conducive to promoting healthy behaviors and choices. Strategies that encourage regular physical activity and nutrition education, such as playing games that involve movement and teaching nutrition skills and knowledge, can be implemented in the classroom. The favorability of the PE class can also be measured by its ability to foster positive attitudes toward a healthy lifestyle. To this end, students can learn about the importance of physical and emotional well-being, develop skills for setting goals and leading a long-term healthy lifestyle, and experience the sense of accomplishment and confidence that comes with success in physical activity and adopting healthy habits.

Keywords: physical activity; physical education class; students; healthy lifestyles; nutrition.

1. Introducción

Un ambiente educativo favorable de Educación Física tiene un gran impacto en los estilos de vida saludable de los estudiantes. Los beneficios de la actividad física regular son reconocidos y van más allá del fortalecimiento de la salud física, pues incluyen la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y la autoestima, y la prevención de enfermedades no transmisibles y crónicas. Además, la educación en nutrición y la promoción de una alimentación saludable pueden ayudar a los estudiantes a adoptar hábitos alimenticios saludables y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta.

La clase de Educación Física, como célula fundamental del acto educativo, es la posibilidad pedagógica favorable que propicia la inclusión y el trabajo en equipo, lo que incide en la salud emocional y social de los educandos, fomentando actitudes positivas hacia un óptimo estilo de vida, el cual promueve la salud física, mental y social de las personas, a través de hábitos saludables como la actividad física regular, una alimentación equilibrada, la gestión adecuada del estrés, el sueño reparador y la prevención de hábitos nocivos como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol. En este sentido, resulta un factor clave para fomentar un estilo de vida saludable en los estudiantes. Durante las clases de Educación Física, los educandos pueden aprender habilidades físicas y sociales, así como adquirir conocimientos sobre la importancia de la actividad física y la alimentación saludable.

Al respecto, Escámez et al. (2018: 50), expresa:

En este ámbito se relaciona el concepto de "hábitos de vida saludables", el cual se encuentra formado por varias perspectivas entre las que destacan: hábitos tóxicos, higiene, actividad social, equilibrio mental y ejercicio físico. Actualmente no parece necesario aclarar que la etapa adolescente es una de las épocas claves para la adquisición de hábitos de vida saludables. Durante esta época se observa cómo por primera vez los adolescentes se enfrentan a conductas que pueden suponer un riesgo para su salud, tales como las bebidas alcohólicas o el consumo de tabaco.

El entorno educativo puede tener un gran impacto en la promoción de estilos de vida saludable entre los estudiantes, puesto que proporciona oportunidades y recursos para fomentar la adopción de comportamientos beneficiosos. En un entorno educativo favorable, se pueden implementar estrategias que promuevan la actividad física, una alimentación sana, la prevención del consumo de sustancias nocivas y la promoción de la salud mental. Además, se pueden ofrecer programas de formación para los docentes y

personal educativo para que puedan transmitir información relevante y actualizada sobre hábitos saludables a los estudiantes.

La creación de un entorno educativo favorable en la clase de Educación Física implica la colaboración con otros actores clave en la comunidad, como organizaciones locales de salud y deporte, y la promoción de actividades extracurriculares para los estudiantes. Los beneficios de un entorno educativo propicio para generar un estilo de vida saludable en la clase son muchos, incluyendo la reducción del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad y la diabetes, y la mejora del rendimiento académico y del bienestar psicológico de los estudiantes.

Torres-Lista et al. (2020:2), sostienen:

Los hábitos de vida saludable son aquellas actividades repetitivas o constantes que tienen relación con la salud, generando bienestar físico, mental y social en las personas, que ayudan en la prevención del desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas al estilo de vida adulto.

Los hábitos de vida saludable son importantes porque mejoran de manera significativa la calidad de vida de una persona. Mantenerlos, puede prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y la obesidad, que pueden tener un impacto negativo en la salud física y mental de una persona. Además, incrementa el bienestar emocional, reduce el estrés y mejora la calidad del sueño. También puede aumentar la energía y mejorar la productividad en el trabajo y en la vida cotidiana. En este sentido, la Educación Física como área de formación continua y como agente de cambio social, desempeña un papel importante en la promoción de un estilo de vida saludable, debido a que enseña habilidades y hábitos apropiados a través de la actividad física, el deporte escolar, la recreación educativa y el juego. Los estudiantes pueden aprender la importancia de los activos, establecer metas realistas, elegir alimentos salúferos y mantener una actitud positiva hacia la vida.

2. Estilo de vida saludable en los estudiantes

Desde una visión sociológica, el estilo de vida es la forma como vive una persona o un grupo de personas. Esto se refiere a diversos aspectos como: la convivencia, hábitos de consumo, vestimenta, empatía. Una forma de vida también incluye lo vinculado con las actitudes, valores y representaciones mentales de una persona. De esta manera, cuando se posee una determinada manera de vivir, se hace referencia a las posibilidades de elegir que tiene una persona. Y las decisiones que tome pueden darse de manera consciente o inconsciente.

Vincente Pedraz (2007), señala, al referirse al estilo de vida, que este se configura sobre la base de diversas estrategias de acondicionamiento social, las cuales hacen impacto en el sistema corporal y generan vínculos de tipo emocional, ideológico, razones por las cuales se podría afirmar que el estilo de vida es, muchas veces, impuesto desde prácticas discursivas. Por otro lado, esta noción de estilo de vida también ha sido estudiada como forma de comportamiento individual que, en gran medida, están moldeadas por el sistema educativo.

En general, el estilo de vida involucra todas aquellas actividades, hábitos diversos (alimentación; consumo de alcohol y cigarrillo; actividad física, entre muchas otras. Hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, cigarrillo, estimulantes y actividad física entre otras. Al conjunto de estas prácticas se les denomina hábitos o comportamientos sostenidos; de los cuales se distinguen dos categorías: los que mantienen la salud y promueven la longevidad, y aquellos que la limitan o resultan dañinos y reducen la esperanza de vida. Estos comportamientos se conocen como factores protectivos y conductas de riesgo (Jenkins, 2005 p.209-217; Barrios, 2007 p.6-7).

La Educación Física no solo consiste en enseñar y aprender actividades deportivas y lúdicas, sino también promover un estilo de vida sana en los estudiantes. La clase de Educación Física puede ser una herramienta valiosa para enseñar buenos hábitos y fomentar un estilo de vida activo entre los estudiantes, lo cual es fundamental para la salud física, mental y social de las personas. La actividad física regular es esencial para mantener un peso saludable, fortalecer los huesos y los músculos, mejorar la salud cardiovascular y prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión. Además, puede tener un impacto positivo en la salud mental, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

En la clase de Educación Física, los estudiantes pueden aprender habilidades y técnicas para mantener un estilo de vida saludable. Con respecto a las lesiones, por ejemplo, pueden aprender la importancia de calentar y estirar adecuadamente antes y después del ejercicio, para prevenir el dolor muscular. También pueden aprender cómo realizar ejercicios de fuerza y resistencia para fortalecer los músculos y mejorar la salud cardiovascular. Además, la clase de Educación Física puede ser una oportunidad para enseñar sobre la importancia de una dieta equilibrada y la hidratación adecuada. Los estudiantes pueden aprender sobre los nutrientes esenciales y cómo elegir opciones saludables de alimentos y bebidas, así como también la importancia de mantenerse hidratados durante el ejercicio y en la vida diaria.

Los profesores de Educación Física pueden integrar la enseñanza de hábitos saludables en su plan de estudios, utilizando actividades divertidas y variadas para motivar a los estudiantes. Por ejemplo, se pueden organizar juegos y deportes que requieran una variedad de habilidades y ejerciten diferentes grupos musculares, así como también actividades de resistencia para mejorar la salud cardiovascular. Además, los profesores pueden enseñar a los estudiantes cómo establecer y alcanzar metas de actividad física y establecer hábitos saludables que pueden mantener a largo plazo.

El fomento de hábitos saludables en los estudiantes puede ayudar a establecer bases sólidas para un estilo de vida permanente. Implica la adopción de hábitos y comportamientos que promueven la salud y el bienestar a largo plazo. Esto incluye, entre otros, el realizar actividad física periódica, mantener una alimentación saludable y equilibrada, dormir suficientes horas y tener un horario regular de sueño, evitar factores de riesgo como el consumo de tabaco, alcohol y drogas, mantener relaciones sociales y emocionales sanas, practicar la higiene personal adecuada, manejar adecuadamente el estrés y la ansiedad, realizar chequeos médicos regulares y seguir las recomendaciones de los profesionales de la salud.

La Organización Panamericana de la Salud, OPS (2019:8), establece:

Entre los factores de riesgo para la enfermedades cardiovasculares (ECV) se encuentran factores comportamentales como el consumo de tabaco, la alimentación poco saludable, el consumo nocivo de alcohol y la inactividad física, además de factores fisiológicos (metabólicos) como la presión arterial elevada y los niveles elevados de colesterol y de glucosa en sangre...

Los hábitos saludables como una alimentación equilibrada, actividad física regular, no fumar y moderar el consumo de alcohol pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, es importante controlar los factores fisiológicos como la presión arterial, el colesterol y la glucosa en sangre para prevenir o controlar las enfermedades cardiovasculares.

Una dieta saludable es clave para mantener una buena salud y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer. Este cambio incluye una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables, mientras se limita la ingesta de alimentos procesados (OMS, 2018).

Durante la edad escolar, los hábitos de los estudiantes son fundamentales para su desarrollo y crecimiento. Los estudiantes en esta etapa de la vida suelen ser más susceptibles a adoptar prácticas que

pueden influir en su salud y bienestar a largo plazo. Por lo tanto, es importante que los estudiantes adopten hábitos saludables y adopten un estilo de vida activo y equilibrado. Tal es el caso de una dieta balanceada y rica en nutrientes, lo cual es esencial para el desarrollo y crecimiento adecuado. Los estudiantes deben consumir suficientes frutas y verduras, proteínas magras, carbohidratos concentrados y grasas saludables. Es importante limitar el consumo de alimentos procesados y azúcares añadidos. Asimismo, los estudiantes deben participar en actividades físicas regulares para mantener su salud y bienestar. Se recomienda que los estudiantes realicen al menos 60 minutos de actividad física moderada a intensa todos los días, para mantener su salud y bienestar. Adoptar estos hábitos desde una edad temprana puede influir en su salud y bienestar a largo plazo.

Los estudiantes, a menudo, tienen una comprensión limitada de lo que significa tener un estilo de vida saludable, y pueden enfocarse en la alimentación como el único factor importante. Sin embargo, esto no es suficiente para garantizar una buena salud. La combinación de una alimentación adecuada con la práctica regular de actividades recreativas y deportivas puede tener beneficios duraderos para la salud. Es importante que los docentes motiven a los estudiantes a participar en actividades que sean beneficiosas para su salud, y que fomenten la adopción de una dieta equilibrada siempre que sea posible. De esta manera, se puede contribuir a la formación de hábitos saludables en los estudiantes desde temprana edad, lo que puede tener un impacto positivo en su salud a largo plazo.

Los estilos de vida saludables de los estudiantes pueden tener un impacto positivo en su bienestar físico y emocional, así como en su desempeño académico. En cuanto al bienestar físico, un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, además de mejorar la función cognitiva y reducir el riesgo de enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad. Con relación al desempeño académico, los educandos que llevan un estilo de vida saludable pueden tener una mejor concentración, memoria y capacidad de aprendizaje, lo que puede traducirse en mejores calificaciones y logros académicos. Además, los estudiantes con estilos de vida saludable pueden tener una mayor motivación y confianza en sí mismos, lo que puede mejorar su actitud.

3. Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable

La promoción de un estilo de vida saludable en la clase de Educación Física puede tener beneficios más allá del aula. Los estudiantes pueden aplicar los conocimientos y habilidades aprendidos en sus hogares y comunidades, y compartirlos con sus familias y amigos. Además, pueden ser agentes de cambio en la promoción de la actividad física y la alimentación saludable en sus comunidades.

...los jóvenes en edad escolar deben realizar 60 minutos de ejercicio por día para aumentar la fuerza muscular, reducir la grasa corporal, mantener un peso corporal saludable, promover la densidad ósea, mejorar estado de ánimo y disminuir los síntomas de depresión y ansiedad. Por lo tanto, los deportes individuales y de equipo parecen ayudar a mediar la presentación de trastornos psicológicos y sirven como medidas de tratamiento efectivas (Pluhar et al., 2019:490).

Existen diversos factores que pueden influir en la relación entre la Educación Física y los estilos de vida saludable de los estudiantes. Algunos de estos factores son el ambiente escolar, es decir, la presencia de instalaciones deportivas adecuadas; la disponibilidad de programas y actividades físicas; la capacitación y calidad de los otros docentes; la promoción de la actividad física. Esto puede influir en la participación de los estudiantes en actividades físicas y su adopción de un estilo de vida saludable. De igual manera, la cultura y los valores, es decir, actitudes hacia la actividad física y la salud pueden ser influenciadas por la cultura en la que los estudiantes crecen.

Rodríguez et al. (2019:411), afirma:

Para el trabajo con niños se puede relacionar la actividad física con el juego. Los juegos infantiles de Educación Física, en sus diferentes variantes donde se relacionan la intensidad y características especiales, constituyen eslabones que conducen al muchacho, en el camino de su formación general, hacia la práctica de los deportes (por eso se les llaman "juegos predeportivos"). Esta tarea ha de lograrse en progresión pura hasta el deporte. Han de conducir a la juventud por su camino y si se aplica con éxito se estará en condiciones de servir a la Sociedad. Los juegos son uno de los medios empleados por la Educación Física que resulta imprescindible en edades hasta los catorce años y siempre buen complemento para las demás edades, incluso para los adultos. Desenvuelven facultades y recrean el espíritu, al tiempo que proporcionan las ventajas del ejercicio físico sin el importante gasto de energías que la práctica de los deportes supone, y sin exigir tampoco la formación psicofísica y en muchas ocasiones no tiene límites para la edad, sexo u otros elementos que marcan las diferencias entre los sujetos que los utilizan como medio eficaz para la formación integral del sujeto.

En algunas culturas puede darse mas importancia a la Educación Física y a la actividad física en general, mientras que en otras no es tan valorada. Además, las creencias y prácticas culturales relacionadas con la alimentación y la actividad física también pueden influir en la adopción de un estilo de vida saludable.

Aquí la familia puede desempeñar un papel importante. Asimismo, la motivación puede influir en su adopción de un estilo de vida saludable. Los docentes pueden desempeñar un papel importante en la motivación de los estudiantes a través de la creación de un ambiente de clase positivo y alentador. El tiempo disponible para participar en la actividad física y preparar alimentos saludables puede ser un factor que influye en la adopción de un estilo de vida saludable.

La Educación Física es una asignatura que busca promover la actividad física y el desarrollo de habilidades motrices y físicas en los estudiantes. Es una parte importante de la educación, debido a que ayuda a los estudiantes a desarrollar hábitos que pueden durar toda la vida. En la clase de educación física, los estudiantes pueden participar en una variedad de actividades, incluyendo deportes, juegos y ejercicios. Los docentes de esta área de formación continua diseñan las actividades para que sean seguras y adecuadas para el nivel de habilidad de los estudiantes. También pueden proporcionar orientación sobre como mejorar la técnica y la forma de los estudiantes para prevenir lesiones y mejorar su desempeño.

Rodríguez et al. (2019:411), expresan:

La concepción global de la clase de Educación Física no se puede lograr ajena a un proceso de superación profesional que permita a los docentes ejercer influencias educativas en los estudiantes desde la preparación física y otros elementos contenidos en los programas de la asignatura. Entre los contenidos a tratar se encuentran los asociados a la educación para la salud. Las necesidades identificadas en este sentido determinan el problema científico de la investigación que delimita como objetivo general: proponer un modelo de superación profesional en educación para la salud para los docentes de Educación Física de la Enseñanza Superior.

Los principios que rigen los diferentes sistemas educativos, conciben la clase de Educación Física, desde la perspectiva formativa, como el escenario vital en el proceso educativo integral.

Pero sin embargo, sí hay constancia sobrada y evidente de los beneficios de la práctica de actividad física sobre la salud física, mental y social de las personas a corto, medio y largo plazo, y es ahí donde se está justificando la necesidad de mantener y aumentar las horas de Educación Física en el sistema educativo (González et al., 2020:2).

La Educación Física puede tener un impacto positivo en el desarrollo emocional y social de los estudiantes. En la favorabilidad del entorno de la clase, los estudiantes tienen la oportunidad de interactuar

con sus compañeros y desarrollar habilidades sociales, como la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos. Además, al participar en actividades físicas, los estudiantes pueden aprender a controlar sus emociones y manejar el estrés de manera efectiva.

4. Actividad física y calidad de vida

La actividad física puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de los estudiantes. La actividad física puede mejorar la capacidad de una persona para realizar tareas cotidianas, como caminar, subir escaleras y cargar objetos pesados, lo que puede mejorar la independencia y la calidad de vida en general. También puede mejorar la calidad del sueño y aumentar la energía y la resistencia.

La OPS (2019:5) sostiene:

La práctica regular y adecuada de actividad física ayuda a reducir el riesgo de hipertensión, infarto agudo de miocardio, ataque cerebrovascular, diabetes, varios tipos de cáncer (incluido el de mama y colon) y la depresión. La actividad física contribuye también al control de peso y de la diabetes, mejora los valores de presión arterial, así como los niveles de colesterol y otros lípidos en sangre.

Es importante recordar que la actividad física no tiene que ser intensa o extenuante para ser beneficiosa. Incluso pequeñas cantidades de actividad física regular, como caminar o hacer jardinería, pueden tener un impacto positivo en la salud y la calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud, OMS (2022), en este sentido, define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige un gasto de energía, incluyendo actividades cotidianas como caminar, subir escaleras, hacer tareas domésticas y de jardinería, así como actividades recreativas como deportes y ejercicios programados.

La OMS ha establecido recomendaciones sobre la cantidad de actividad física que las personas deben realizar para mantener una buena salud. Para los adultos, se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana, o una combinación de ambos. Para los niños y adolescentes, se recomienda realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa.

5. Conclusiones

De acuerdo con los planteamientos revisados, el estilo de vida es multidimensional, ya que este comprende el estudio del modo en que vive una persona a nivel social y personal desde varios aspectos: biológico, social, cultural, psicológico y filosófico. Por tanto, el estilo de vida está determinado por la condición de vida social de los individuos, ya que estos están inmersos en un contexto psicológico. La Organización Unicef (2015), señala que

Los estilos de vida son como una serie de pautas de conductas y hábitos cotidianos de las personas que influyen sobre su salud; y se argumenta que estos hábitos pueden ser modificados de forma voluntaria por las personas, a través de un análisis de búsqueda de causas tanto de salud como de enfermedad y de la consideración de costos-beneficios al llevar a cabo determinada conducta.

Como se puede evidenciar, los estilos de vida son conductas diarias, es decir hábitos, estos pueden ser muy buenos para la salud o muy dañinos. Por ejemplo, vemos hoy día muchos deportistas que cuidan su salud, se alimentan sanamente, ejercitan su cuerpo, esto sería un estilo de vida saludable ya que les trae beneficios a su salud, son menos propensos a enfermarse, liberan hormonas mediante la ejercitación diaria, por lo tanto tienen una carga baja de estrés y preocupación. Sin embargo, existen personas que se sumergen

en el alcohol y las drogas, tienen hábitos inadecuados, son inactivas, tienen un estilo de vida nocivo para su salud.

De acuerdo con estas ideas, la clase de Educación Física constituye un elemento pedagógico fundamental en el desarrollo de los estudiantes, no sólo desde el punto de vista físico, sino también emocional y social. Las estrategias pedagógicas aplicadas en la clase coadyuvan de manera positiva en la promoción de estilos de vida saludable de los estudiantes.

Algunas estrategias pedagógicas que pueden ser utilizadas de maneja favorable en la clase de Educación Física para fomentar estilos de vida saludables incluyen el enfoque en la diversión y el disfrute de la actividad física, es decir, cuando los estudiantes disfrutan de la actividad física, es más probable que la adopten como parte de su estilo de vida saludable a largo plazo. Por lo tanto, es importante que la clase de Educación Física propicie un ambiente divertido y agradable para los estudiantes, en el que se sientan cómodos y motivados para participar.

Por otra parte, resulta vital la enseñanza de habilidades y conocimientos relevantes sobre la actividad física y la nutrición, por lo que la clase de Educación Física es una oportunidad para que los educandos aprendan sobre la importancia de la actividad física regular y la nutrición adecuada. Para ello, los educadores pueden enseñar habilidades específicas, como la técnica de ejercicios y la preparación de alimentos saludables, que los estudiantes pueden aplicar en su vida diaria.

La clase de Educación Física puede tener un impacto significativo en la salud de los estudiantes. La actividad física regular puede ayudar a prevenir la obesidad y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Además, la actividad física regular puede mejorar el estado de ánimo y la autoestima, reducir el estrés y la ansiedad, y mejorar la calidad del sueño.

La favorabilidad de la clase de Educación Física es un espacio para la enseñanza de hábitos y prácticas saludables, debido a que se pueden enseñar habilidades para la preparación de alimentos, se puede fomentar la importancia de la hidratación y se pueden enseñar estrategias para la gestión del estrés. Estas habilidades pueden ser aplicadas en la vida diaria de los estudiantes y pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable.

Referencias

- Escámez J., Gálvez A, Gómez L, Escribá A., Tárraga P, Tárraga L. (2018). Influencia de la actividad física y la capacidad aeróbica sobre el rendimiento académico en la adolescencia: una revisión bibliográfica. *JONNPR*, 3(1), 49-64. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.1614>
- González, F., Fernández, E., Chillón, P., y Morente, H. (2020). Conocer y divulgar las ciencias del deporte a través del modelo pedagógico flipped learning en aicle, utilizando un congreso de ciencias del deporte como medio para promocionar la actividad física saludable. *Habilidad Motriz: revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, 54, 26-43. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7471551>
- HEARTS Paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la atención primaria de salud. Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2019. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/50805>
- Organización Mundial de la Salud, OMS (5 de octubre de 2022). Actividad física. OMS, 1–11. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud, OMS (31 de agosto de 2018). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF). (2015) Habilidades para la vida. Herramientas para el #BuenTrato y la prevención de la violencia. <https://www.unicef.org/venezuela/informes/habilidades-para-la-vida-herramientas-para-el-buentrato-y-la-prevenci%C3%B3n-de-la-violencia>
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D. y Meehan, W. P. (2019). Los atletas de deportes de equipo pueden ser menos propensos a sufrir ansiedad o depresión que los atletas de deportes individuales. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 490–496. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31427871/>
- Rodríguez Milián, A., Moré Estupiñán, M. y Gutiérrez Pairol, M. (2019). La educación física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(1), 410-415. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v11n1/2218-3620-rus-11-01-410.pdf>
- Torres-Lista, V., Herrera, L. C., Gálvez Amores, I., Noriega, G., & Montenegro, M. (2020). Healthy lifestyle habits and their impact on the performance of the TERCE test in Panamanian children of school age. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 39(4), 116–121. <https://revista.nutricion.org/PDF/TORRES.pdf>
- Vincente Pedraz, M. (2007). “La construcción de una ética médico-deportiva de sujeción: el cuerpo preso de la vida saludable”. *Salud Pública de México*, volumen 49:71-78.