



## TEXTOS PARA LA DIFUSIÓN

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO UNA FORMA DE MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

Hernán Tamayo

### LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO UNA FORMA DE MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

#### PHYSICAL ACTIVITY AS A WAY TO IMPROVE THE QUALITY OF LIFE IN SECONDARY EDUCATION

Autor: Hernán Tamayo

Institución Educativa Juan Pablo I, Cúcuta- Norte de Santander-Colombia

Doctorando IPRGR-UPEL

Correo electrónico: hernantamayoperez07@gmail.com

ORCID:0000-0002-0755-0350

#### RESUMEN

El presente artículo, parte de la necesidad de fomentar en los seres humanos cambios en la concepción que tienen sobre la vida, partiendo de la vinculación de los proyectos educativos con la implementación de la actividad física en los niños, niñas y adolescentes pertenecientes a la educación básica secundaria en el territorio colombiano. Se plantea como propósito, describir algunas referencias documentales sobre la integración de la actividad física en las normativas estipuladas por el Ministerio de Educación Nacional para velar por el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes de educación secundaria. Para ello, se conforma una revisión teórica con énfasis en los descriptores actividad física y calidad de vida para aportar conocimientos que den luz a esta realidad educativa y social.

Descriptores: Actividad Física, calidad de vida, educación secundaria.

## ABSTRACT

This article is based on the need to promote changes in the conception they have about life in human beings, based on the link between educational projects with the implementation of physical activity in children and adolescents belonging to education secondary school in the Colombian territory. The purpose is to describe some documentary references on the integration of physical activity in the regulations stipulated by the Ministry of National Education to ensure the well-being and quality of life of secondary education students. For this, a theoretical review is made with emphasis on the descriptors physical activity and validity of life to provide knowledge that gives light to this educational and social reality.

Keywords: Physical Activity, quality of life, secondary education



## Introducción

En los actuales momentos, en el contexto mundial las organizaciones encargadas de promover la salud y la calidad de vida en los seres humanos sienten gran preocupación por el incremento del sedentarismo en personas de todas las edades, lo que ha conllevado a la proliferación de enfermedades de origen cardiovascular, obesidad, mentales o cognitivas, diabetes, entre otras. Esto ha hecho que los gobiernos de turno en todo el hemisferio tengan que disponer de altas inversiones de dinero para atender las insuficiencias causadas por la poca práctica de la actividad física, los deportes y la recreación en los individuos.

En este sentido, es preocupante la situación experimentada en América Latina con respecto a disminución de la práctica deportiva, debido entre otras causas a las múltiples ocupaciones y al estrés con que viven cotidianamente los hombres y mujeres, pero que a su vez y es más alarmante observar en la actualidad niños, niñas, adolescentes y jóvenes con graves problemas de sobrepeso y de enfermedades originadas por la inamovilidad física.

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (2014) considera que: “la obesidad se apodera de la población, sobre todo infantil y juvenil, el sedentarismo y el poco ejercicio, hace que el sobre peso se apodere de estos sujetos” (p. 12). Por tanto, en los planteles educativos en el territorio colombiano los docentes deben comenzar a crear y orientar actividades que conlleven al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes y que éstas puedan ser llevadas a los hogares y a la sociedad.

Por tal motivo, desde los entes gubernamentales se tienen que tomar decisiones para que se puedan implementar proyectos y programas educativos que permitan estimular la actividad física como un hábito de vida de las personas de todas las edades, donde éstos cumplan con planes con la frecuencia requerida y así se puedan disminuir los riesgos a contraer algunas enfermedades. La incorporación de la práctica de actividades físicas proporcionará entre los hombres, las mujeres y los niños grandes beneficios, y permitirá a los educandos ejecutar acciones para el desarrollo de ciertas habilidades y destrezas que sirven para mejorar su desenvolvimiento en el quehacer diario.

De este modo, es responsabilidad de los docentes y directivos anexar en el Proyecto Educativo Institucional (PEI) herramientas pedagógicas que permitan la concepción de un proceso educativo que forme integralmente a los estudiantes, donde se planteen estrategias didácticas como complemento de las diversas actividades académicas para el desarrollo de las acciones físicas, el deporte y la recreación dentro del contexto escolar, superando de esta manera la carencia de oportunidades que le permitan a los mismos adquirir una variedad de conocimientos y habilidades acordes con las deficiencias y diferencias individuales que los encaminen a desarrollar la potencialidad psicomotora.

### Actividad Física

La actividad física consiste en un conjunto de acciones que llevan a cabo los seres humanos en cualquier etapa de su vida, la misma la pueden ejecutar con diferentes finalidades, ser un pasatiempo, por ejercitarse, para disminuir y evitar enfermedades, para poder socializar con otros individuos, por gusto, por placer, por obligación, entre otras. La realización de ejercicios de manera cotidiana se constituye en un estilo de vida saludable que sirve para reducir los comportamientos de inamovilidad y la prevalencia por los vicios. Este hábito puede adquirirse desde tempranas edades y se puede prolongar por toda la existencia, alcanzando hábitos que permitirán el mejoramiento de la calidad de vida.

En este orden de ideas, los seres humanos desde tiempos remotos han desarrollado la capacidad de movilidad, ya sea por la necesidad de trasladarse de un lugar a otro, por buscar alimentos o simplemente por correr ante una posible situación de peligro. Esto quiere decir que en la condición natural de las personas el acto de caminar o de realizar desplazamientos es inherente a las propiedades innatas desde niños, por lo que, han surgido múltiples formas de representar y hacer movimientos para mantener las características de un hombre sano. Al respecto, partiendo de una concepción biológica, la actividad física es definida por Devis (1995) como “cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía” (p. 92).

En concordancia con lo descrito, todo tipo de acción que cambie o permita perder la estática en los individuos redundará en una forma de alcanzar la actividad física, pero también es oportuno hacer mención a una característica importante y tiene que ver con el consumo de energía que se produce al ejecutar ejercicios corporales, que a su vez ayudará a disminuir la grasa corporal que se encuentra en el organismo, así como también conllevaría a la prevención de un cúmulo de enfermedades que se derivan de la ociosidad, por lo cual es imperioso que los adultos inculquen en los niños y las niñas la práctica del deporte.

Partiendo de estas consideraciones, es necesario que las personas implementen en su quehacer diario hábitos basados en la práctica de actividades físicas donde se involucre cualquier tipo de movimiento de su cuerpo, situación que va incidir positivamente en mejores condiciones familiares, sociales y una mayor preparación para las diligencias laborales. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004), la actividad física se basa “en el movimiento corporal para lograr un desarrollo integral y armónico de las capacidades físicas, afectivas y cognitivas del individuo, esto lo va a llevar a manifestarse en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de su vida” (p. 14).

Los aspectos que resalta esta organización internacional deben ser tomados en cuenta debido a que es fundamental que las personas puedan alcanzar el desarrollo pleno, armónico e integral, como una manera correcta de concebir la vida sin más restricciones que las que deriven de su forma de ser o de actuar ante las situaciones que se le presentan día a día, por tanto, la necesidad de hacer ejercicios antes o después de salir a trabajar o a estudiar debe ser un requisito esencial para lo cual Becerro (1989), destaca que “el ejercicio físico supone una sub-categoría de la actividad física, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física” (p. 35).

Desde este planteamiento, la actividad física comprende un grupo de maniobras que por su preponderancia deben ser incluidas en la cotidianidad de los seres humanos, la misma puede llevarse a cabo a través de la práctica de ejercicios en la casa, en gimnasios, en canchas, en parques, en la montaña, en la playa, en el río, entre otras, espacios que serán elegidos por cada uno de los participantes y que garantizarán que se puedan efectuar placenteramente, así además de contribuir de forma directa o indirecta con la salud.

Cabe considerar, los riesgos que pueden evitarse para la Organización Mundial de la Salud (2004), con la puesta en escena de la actividad física en el ser humano que se preocupa por hacer parte de su vida la rutina diaria de los ejercicios son: (a) Reduce el riesgo de muerte prematura; (b) Reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, que representan un tercio de la mortalidad; (c) Reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon; (d) Contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo.

Asimismo, (e) Contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera; (f) Disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda. (g)



Hernán Tamayo

Contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión, y los sentimientos de soledad; (h) Ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%; (i) Ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones.

En correspondencia con lo presentado, son muchos los beneficios que desencadena la ejecución de movimientos en la vida de los individuos, pues éstos se convierten en una manera fácil de prolongar su existencia, además sin una gran cantidad de esfuerzo y sin tomar medicamentos se pueden evitar problemas mentales y psicológicos, enfermedades a nivel de la columna vertebral y problemas asociados a la textura de los huesos, músculos y de las articulaciones, a su vez se controlaría uno de las complicaciones de la población que es la comprendida por el aumento del índice de obesidad.

En razón de lo expuesto, el vínculo entre la actividad física y la educación básica secundaria, convierte en una responsabilidad de los directivos y de los docentes buscar las mejores estrategias para hacer de la praxis escolar un medio para el aprendizaje del deporte, debido a que ambos en muchas oportunidades ignoran o pasan por alto dicha situación, por cuanto creen que no ocupa un lugar prioritario en la formación integral de los educandos, que requieren ejercitar la capacidad de coordinación y manipulación corporal.

De igual forma, es probable que la mayoría de los profesores no hagan parte de sus actividades escolares la incorporación de los temas que resaltan y conducen la enseñanza en la práctica de actividades psicomotoras que generen en los niños, niñas y adolescentes comportamientos o actitudes positivas hacia el juego, entre otras causas pueden ser por falta de seguridad, dominio o desconocimiento de sus propias potencialidades y limitaciones innovadoras. Sin obviar, que, en la planificación, no incluye actividades didácticas pertinentes que mejoren tal situación.

Por ende, en variadas oportunidades tanto los directivos, los maestros y los padres y/o acudientes llegan a denominar a las actividades físicas dentro del ámbito escolar de poca relevancia sólo porque no se emplea el ambiente de clase o un cuaderno como recursos principales en la enseñanza, modificando la contribución que dichas acciones pueden generar para el fortalecimiento de su condición orgánica y psicológica. En vista de esto, la ausencia o la mala aplicación de las estrategias que estimulen a los estudiantes a la práctica de actividades físicas puede desencadenar en situaciones de riesgo de enfermedades a corto, mediano y largo plazo en sus vidas.

Otra de las razones por las cuales es imperiosa la necesidad de que los profesores tomen en cuenta el desarrollo de las actividades físicas en la vida colegial para que después los estudiantes la puedan extrapolar en sus quehaceres en la familia, en el trabajo y en la sociedad, radica en que existen diversos estudios que resaltan que los educandos tienen mejores rendimientos académicos cuando se les incluye en sus temas de estudio, contenidos y acciones que guardan relación con la educación física, el deporte y la recreación como parte de las actividades físicas. Al respecto en el departamento de educación del estado de California en Estados Unidos, Dwyer, Sallis, Blizzard, Lazarus, y Dean (2001) apoyan la idea de que dedicar un tiempo sustancial a actividades físicas en las escuelas, puede traer beneficios en el rendimiento académico de los niños y las niñas, e incluso sugieren que existen beneficios, de otro tipo, comparados con los alumnos que no lo practican deporte.

#### Calidad de Vida

La calidad de vida ha sido definida y concebida de muchas formas por una gran cantidad de autores desde diferentes disciplinas de la ciencia, debido a la importancia que representa ésta para los seres humanos, de esta manera cuando se desea o se procede a hacer una descripción de la calidad de vida se deben tomar aspectos

imprescindibles como: La salud, la alimentación, la educación, el trabajo, el hogar, entre otras, que a través de la suma de ellos permitirán a los hombres, mujeres, niños y niñas vivir en condiciones regulares aceptables, que van a desencadenar en la satisfacción personal y grupal. Levy y Anderson (1980), consideran como indicadores de calidad de vida que se repiten con mayor frecuencia en los estudios sociológicos, los siguientes: “la salud, alimentación adecuada, educación, ocupación, condiciones de trabajo, condiciones de vivienda, seguridad social, vestimenta adecuada y derechos humanos” (p.56).

En tal sentido, la calidad de vida debe constituir un estado de bienestar por el que continuamente tienen que luchar por conseguir los individuos para poder alcanzar así lo que se conoce como el bienestar, entonces, conseguir el éxito en cada una de las actividades o proyectos que se trazan diariamente las personas redundará en un estado de relajación y éxtasis donde podrán estar cerca o en la denominada felicidad. Según Diener y Barrientos (2005) expusieron que la calidad de vida “es un concepto que ha sido definido en la psicología positiva como bienestar subjetivo, felicidad, satisfacción y, aunque estos tienen distintos significados, en la mayoría de los estudios son utilizados de manera indiferente” (p. 87).

En correspondencia con lo citado, es imperioso hacer énfasis en lo que exponen los autores con respecto a que consiste en algo “subjetivo” debido a que lo que conduce a la calidad de vida en una persona no puede representar importancia para otra y en este escrito que se hace referencia a la actividad física y como ésta influye en mejorar las condiciones de existencia de los individuos el hecho de hacer actividades que conlleven a disminuir el riesgo de enfermedades puede no motivar a una cantidad importante de hombres y mujeres aunque sepan que esto trae múltiples beneficios. En este punto, Torrance (1987) señala sobre calidad de vida “se trata de un concepto multidimensional que incluye todos aquellos factores que impactan sobre la vida del individuo” (p. 34).

Desde estos planteamientos, se puede decir que son demasiadas las formas como se puede percibir la calidad de vida, más cuando en la actualidad en el mundo la globalización, la libertad de expresión, de cátedra, de pensamiento, de religión, entre otras, han permitido que cada ser humano tome de acuerdo a su formación las opciones de existencia que él prefiera, sin más deberes que los que pasan por el respeto hacia los demás y haciendo cumplir con los derechos a los que en la sociedad donde se desempeña tiene acceso. Al respecto Albrecht y Devlieger (1999), definen la calidad de vida como “la propia capacidad para construir y conseguir un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu dirigido a la obtención de un bienestar individual y al establecimiento de una relación armoniosa con el entorno” (p.89).

Tal como lo manifiestan los autores anteriormente citados, en la concepción de calidad de vida juegan un rol importante la armonía entre estos tres aspectos que constituyen a la persona que son mantener un cuerpo y mente sana, para que así éstos se complementen con la espiritualidad, debido a que la equidad entre los tres semblantes garantizarán un desarrollo pleno de los seres humanos, y además que resultará beneficioso para sus semejantes, porque conllevará a un excelente comportamiento en los diferentes contextos donde tenga interrelación con los demás.

Cabe considerar que, la calidad de vida se puede medir de muchas maneras, a continuación, se presenta una clasificación propuesta por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD, 2008), según tres indicadores que permiten la evaluación de cada uno los siguientes elementos, la longevidad, los conocimientos y el desarrollo humano que serán descritos:

1. En cuanto al primer componente, la longevidad, el indicador clave es la esperanza de vida al nacer. La importancia de la esperanza de vida radica en la creencia común de que una vida prolongada es valiosa en sí



misma y en el hecho de que varios beneficios indirectos (tales como una nutrición adecuada y una buena salud) están estrechamente relacionados con una mayor esperanza de vida.

2. En lo que respecta al segundo componente clave, los conocimientos, las cifras sobre alfabetismo son sólo un crudo reflejo del acceso a la educación, particularmente a la educación de buena calidad, tan necesaria para llevar una vida productiva en la sociedad moderna. Pero aprender a leer y escribir es el primer paso de una persona hacia el aprendizaje y la adquisición de conocimientos; de manera que las cifras sobre alfabetismo son esenciales en cualquier medición del desarrollo humano. En un conjunto más variado de indicadores, también debe darse importancia a los beneficios de los niveles más altos de educación.

3. El tercer componente clave el desarrollo humano, el manejo de los recursos que se requieren para una vida decente, es quizás el más difícil de medir de manera sencilla.

Aunque son sólo tres aspectos los que mide el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2008), estos guardan una estrecha relación con una serie de condiciones básicas que se debe proporcionar para que una persona o un grupo de ellas puedan alcanzar la calidad de vida, donde la cantidad de años probables que puede tener acceso a existir un individuo estipula la posibilidad de aspirar metas y objetivos con vista al futuro, como segundo los conocimientos, que son parte fundamental de cada ser humano, pues en todos los países los gobiernos están obligados a velar por la formación académica e integral de sus habitantes, y por último el desarrollo humano, que va de la mano con los saberes, destrezas y habilidades que son aprendidos por los niños y las niñas en sus hogares en el colegio.

De este modo, la calidad de vida tiene que ser uno de los primeros compromisos que deben llevar a cabo cada uno de los gobernantes de los países, originando proyectos que incluyan la oferta de un proceso educativo eficaz, la creación de proyectos de prevención y atención de enfermedades, la disposición de planes que garanticen la actividad física, el deporte y la recreación, así como la preponderancia de actitudes positivas en los habitantes que puedan ser imitados por sus similares, complementándose todo lo expuesto con un desarrollo empresarial que ofrezca empleos directos e indirectos a las personas, que a su vez provean de bienes y servicios de calidad.

En razón de lo precedido, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2008), estipula que:

Para que las personas puedan tener acceso a una vida digna, los administradores públicos deben garantizar en las comunidades, el camino hacia una adecuada oferta de servicios domiciliarios como lo representan el agua, la electricidad, la telefonía, el gas, la recolección de basuras; y de espacios públicos como vías, parques, plazas, cementerios, plazas de mercado, estadios deportivos, bibliotecas, entre otros (p. 31).

En este punto, se puede deducir que son los requerimientos mínimos necesarios con los que deben contar en cada una de las regiones que conforman un país. Por tanto, la implementación de la calidad de vida tiene su importancia, en que debido a las cambiantes exigencias del mundo actual, en las instituciones educativas desde tempranas edades se debe establecer como uno de sus objetivos principales y fundamentales no solo el de enseñar al individuo, sino capacitarlo para tener el compromiso de tomar las mejores decisiones para conseguir el bienestar propio y el de sus familiares, integrando actividades físicas donde todos tengan la posibilidad de fomentar las habilidades y destrezas en diversas áreas que le permitan en el futuro, tener un horizonte más extenso de adaptación a nuevas ocupaciones.

Por ende, es fundamental estimular y desarrollar desde la etapa biológica de la infancia, en los espacios educativos y en los familiares, sobre todo en los adolescentes que cursan la básica secundaria, la actividad física,

el deporte y la recreación como una manera positiva de integrar a su vida opciones para mantener y cuidar la salud, además adquiriendo diferentes destrezas que le habiliten a desenvolverse en cualquier ámbito. De esta manera, para Sen (2004), la calidad de vida “es un proceso dinámico ligado al ciclo vital de cada ser y a las condiciones estructurales presentes en la sociedad en que vive, ya que ellas favorecen o restringen la posibilidad de desarrollar su potencial” (p. 45).

Para tal finalidad, los profesores deben estar en constante actualización e investigación de manera que se faculten para que puedan afrontar y asumir las transformaciones que se manifiestan en la realidad de las comunidades, para lo cual, debe comportarse como una persona mediadora capaz de enfrentar nuevos retos y contribuir con la formación integral y el bienestar de los estudiantes, y hacer contrastes con áreas básicas del proceso escolar. Asimismo, los docentes tienen que estar preparados para corregir las deficiencias existentes en materia deportiva y de prevención de la salud, creando, diseñando y aplicando proyecto que conlleven estos aprendizajes.

#### Educación Secundaria

En cuanto a lo concerniente a la educación en la región de Colombia, el Gobierno Nacional faculta al Ministerio de Educación Nacional (MEN) para hacer cumplir todos los preceptos establecidos en la Constitución Política, la cual tiene plasmada la formación académica e integral de todos los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que nacen y viven en el país, tanto los que se encuentran en las zonas rurales como a los que se encuentran en los espacios urbanos, de esta manera se garantizará que a través de un proceso de enseñanza y aprendizaje cónsono con la ubicación geográfica donde se encuentre la institución educativa se pueda velar por la instrucción para su posterior desenvolvimiento en la sociedad.

De acuerdo con lo anterior, en el territorio colombiano el Ministerio de Educación Nacional se encarga de que el proceso escolar en los primeros niveles que se corresponde con el nivel inicial, básica primaria y básica secundaria se lleve a cabo la educación y preparación para la vida de los estudiantes de manera totalmente gratuita, donde los directivos, rectores, coordinadores y docentes en los distintos departamentos deben inculcar los conocimientos en las siguientes áreas de formación general: Ciencias naturales, ciencias sociales, educación ambiental, educación ética, educación artística, educación para la religión, educación física, deportes y recreación, humanidades, lengua castellana e idiomas extranjeros, matemáticas y tecnología e informática.

En este orden de ideas, el proceso educativo en el país debe seguir los paradigmas formulados por el currículo propuesto por las autoridades centrales y de las cuales tiene que surgir el Proyecto Educativo Institucional mejor conocido por las siglas (PEI), que es elaborado por los directivos y docentes de cada colegio con la participación de la comunidad de padres y/o acudientes y de las organizaciones que se encuentran inmersas en la entidad, además de involucrar al conglomerado de educandos por medio de los miembros del gobierno estudiantil, fundamentado por las actividades más importantes que estén vinculadas con la sociedad, con la particularidad de poder aportarle soluciones a las problemáticas que ésta presente.

De manera que, entre las principales características emanadas por el Ministerio de Educación Nacional en cuanto a la educación básica secundaria, la misma está conformada por un número de cuatro grados, que van de sexto a noveno, donde los alumnos empiezan a cursar el primero con aproximadamente doce u once años de edad, los cuales deben ser vistos por los educandos con total obligación y los padres y/o acudientes junto con los docentes tienen la responsabilidad y el compromiso de hacer cumplir esta normativa, si no pueden incluso llegar a ser sancionados con los organismos públicos correspondientes, así se procederá a certificar la





formación académica y moral de los niños y las niñas con vista al futuro.

Es de hacer notar que, el fiel desempeño de la educación básica secundaria en el país, promoverá el desarrollo armónico de una sociedad que cada vez está más expuesta a la violencia, así pues se proporcionará a los alumnos la prosecución de los aprendizajes impartidos en las primeras etapas de vida, que tienen que ver con propiciar una formación general mediante el acceso al conocimiento científico, tecnológico, humanístico, artístico y matemático para su vinculación con la sociedad y el trabajo, desarrollar las habilidades comunicativas; profundizar el razonamiento lógico y analítico para la interpretación y la solución de problemas; propiciar el conocimiento y la comprensión de la realidad nacional para consolidar los valores propios; fomentar el interés de actitudes positivas hacia la investigación y complementar con una formación social y ética (MEN, 2018).

### Conclusiones

De acuerdo con los parámetros presentados en el escrito, es conveniente que partiendo de las normativas emanadas por el Ministerio de Educación, así como de otros rectores, se puedan constituir planes y programas de orientación que permitan educar a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes sobre la incorporación de la actividad física en sus vidas. Donde es imperiosa la necesidad que los docentes sientan el compromiso de involucrarse en una constante actualización de los conocimientos y estrategias que conllevarán a lograr los aprendizajes en la materia a los estudiantes, permitiendo así en la institución educativa cambios positivos que aseguren la continuidad del proyecto.

En este sentido los especialistas en el área, recomiendan que la puesta en práctica de nuevas metodologías de entrenamiento que promuevan acciones en el ámbito del deporte, traerán beneficios en todas las asignaturas correspondientes al currículo en la educación básica secundaria, debido a que los educandos se sentirán más motivados y contentos con la adquisición de aprendizajes, además les permitirá disipar los problemas causados por el estrés cotidiano, promoviendo de esta manera una calidad de educación que conducirá a un bienestar general.

Para finalizar, es imprescindible que todos los miembros de la comunidad educativa (padres y/o acudientes, estudiantes, docentes, directivos, personal administrativo y de servicio) puedan reflexionar y tomar conciencia acerca del verdadero valor de la incorporación de las actividades físicas a la vida cotidiana, más cuando se interrelacione el trabajo en equipo en la consecución de dicha meta, que tendrá como finalidad preparar a los alumnos de manera eficiente para enfrentar todas las vicisitudes con las que se conseguirán a lo largo de toda su existencia y que les certifique una mejor calidad de vida.

## Referencias

Albrecht, G. y Deviegler, J. (1999). The Disability paradox: High quality of life against all odds. España: Sociedad Científica Médica Internacional

Becerro, M. (1989). Hábitos de Actividad Física para la Vida. Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo I. España: Murcia.

Devís, J. (1995). Deporte, educación y sociedad: hacia un deporte escolar diferente. Revista de Educación, nº 306, pp. 455-472.

Diener, T y Barrientos, J. (2005). Calidad de vida y Bienestar Subjetivo: Una mirada Psicosocial. Santiago de Chile: Universidad Diego Portales.

Dwyer, T.; Sallis, J. F.; Blizzard, L.; Lazarus, R. y Dean, K. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. Pediatric Exercise Science, 13, 225-238.

Levy, L.y Anderson, L. (1980). La tensión psicosocial. Población, ambiente y calidad de vida. México: .El Manual Moderno.

Ministerio de Educación Nacional. La Educación en Colombia (2018). Colombia. [Documento en Línea]. Disponible: <http://www.colombiaaprende.edu/html/articles> [Consulta: 2019, Septiembre 6 ]

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2008). Informe sobre desarrollo Humano 2010. La verdadera riqueza de las naciones: caminos al desarrollo humano. México: Mundi-Prensa México s.a.

Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Autor.

Sen, A. (2004). Desarrollo y Libertad. Colombia: Editorial Planeta.

Torrance, M. (1987). Enfoque de utilidad para medir la calidad de vida relacionada con la salud. Disponible: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0021968187900191> [Consulta: 2020, Octubre 19 ]