

Educación Física y Deporte. Agentes socioculturales de salud y transformación social

Physical Education and Sport. Socio-cultural agents of health and social transformation

Miguel Israel Bennasar-García¹, Roselyn Del Carmen Rosario-Pérez, Carlos José Gutiérrez-Valerio

Resumen

La Educación Física y el deporte desempeñan un papel clave en la transformación social y la formación integral del alumnado, trascendiendo lo meramente físico para impactar dimensiones cognitivas, emocionales y sociales. Como disciplina pedagógica y didáctica, fomentan hábitos saludables, fortalecen valores como la solidaridad y la responsabilidad, y contribuyen a la construcción de identidad y sentido de pertenencia. La evidencia académica respalda la eficacia de intervenciones escolares que promueven la actividad física para prevenir el sedentarismo, mejorar la salud y favorecer el bienestar psicológico. De igual manera, el deporte se configura como un fenómeno cultural y social capaz de generar cohesión comunitaria y redes de apoyo, especialmente en contextos vulnerables. Los programas deportivos comunitarios han demostrado su poder transformador al promover la inclusión, la cooperación y el desarrollo social. Abordada desde una perspectiva integral y con docentes capacitados para contextualizar su práctica, la Educación Física se presenta como un espacio estratégico para la promoción de estilos de vida saludables y el desarrollo de competencias esenciales para la convivencia democrática. Los autores consultados enfatizan la necesidad de superar enfoques reduccionistas y apostar por una Educación Física contextualizada, inclusiva y con enfoque crítico, que responda a la diversidad del estudiantado y a los desafíos sociales contemporáneos. Esta visión integral contribuye de forma activa a la construcción de sociedades más justas, equitativas y cohesionadas, reafirmando el valor educativo, formativo y social de la Educación Física como motor de cambio, transformación y bienestar colectivo.

Palabras claves: Cohesión social, educación física, desarrollo integral, deporte.

Recibido: 30 de junio de 2025

Aceptado: 14 de agosto de 2025

Received: 30 June 2025

Accepted: 14 August 2025

Abstract

Physical education and sport play a key role in social transformation and the comprehensive education of students, transcending the merely physical to impact cognitive, emotional, and

¹ Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña
Postdoctorado en el Programa: Políticas Públicas y Educación
miguel.bennasar@isfodosu.edu.do

social dimensions. As a pedagogical and didactic discipline, they promote healthy habits, strengthen values such as solidarity and responsibility, and contribute to the construction of identity and a sense of belonging. Academic evidence supports the effectiveness of school interventions that promote physical activity to prevent sedentary lifestyles, improve health, and promote psychological well-being. Similarly, sport is a cultural and social phenomenon capable of generating community cohesion and support networks, especially in vulnerable contexts. Community sports programs have demonstrated their transformative power by promoting inclusion, cooperation, and social development. Approached from a comprehensive perspective and with teachers trained to contextualize its practice, physical education is presented as a strategic space for promoting healthy lifestyles and developing essential skills for democratic coexistence. The authors consulted emphasize the need to overcome reductionist approaches and commit to a contextualized, inclusive, and critically-minded physical education that responds to student diversity and contemporary social challenges. This comprehensive vision actively contributes to the construction of fairer, more equitable, and more cohesive societies, reaffirming the educational, formative, and social value of physical education as a driver of change, transformation, and collective well-being.

Keywords: Social cohesion, physical education, comprehensive development, sport.

Introducción

La Educación Física y el deporte, más allá de su dimensión motriz, constituyen agentes socioculturales capaces de promover la salud, fortalecer valores y propiciar procesos de transformación social. Como prácticas humanas con marcadas raíces históricas, integran lo físico, lo emocional, lo social y lo ético, proyectándose como medios de desarrollo personal, así como vehículos de cohesión comunitaria y construcción de ciudadanía.

La Educación Física, desde su enfoque pedagógico, impulsa el aprendizaje significativo a través del movimiento, fomenta la autonomía, estimula el trabajo en equipo y contribuye a la formación integral del alumnado mediante metodologías activas, dinámicas y participativas, lo cual busca que el estudiante obtenga el aprendizaje a nivel físico, emocional, social y ético, generando experiencias que fortalezcan su autoestima, sentido de cooperación y su capacidad de tomar decisiones responsables en distintos contextos.

Al mismo tiempo, la Educación Física posee un marcado enfoque didáctico que le permite adaptar sus contenidos y estrategias a las necesidades de los estudiantes, integrando recursos y actividades que faciliten la comprensión, la práctica y la reflexión, diseñando propuestas que articulan la teoría con la experiencia corporal, transformando cada sesión en un espacio formativo que promueve la creatividad, el pensamiento crítico y la construcción de aprendizajes duraderos vinculados a la vida cotidiana.

Por su parte, el deporte, entendido como actividad física reglamentada y organizada, ha evolucionado de ser una práctica elitista y excluyente hacia un fenómeno inclusivo y democratizado que incorpora a mujeres, personas con discapacidad y comunidades diversas, convirtiéndose en un espacio simbólico para la integración social y el fortalecimiento de identidades.

Históricamente, la institucionalización de la Educación Física en el siglo XIX estuvo marcada por corrientes pedagógicas

europeas que le otorgaron fundamentos teóricos y metodológicos vinculados a la salud, la moral, la disciplina y la cohesión social. La escuela alemana de Jahn promovió el fortalecimiento físico y moral del ciudadano; la inglesa de Arnold, la formación en valores a través de deportes colectivos; la francesa de Amorós, el enfoque higienista y cívico; y la sueca de Ling, la perspectiva científica y médica, influencias que cimentaron la visión de la actividad física como un elemento formador del carácter, promotor de la salud pública y constructor de cultura ciudadana y quienes con sus aportes sentaron las bases de la Educación Física tal como la conocemos hoy (Bennasar-García, 2024). Mediante sus métodos innovadores y estructurados, estos visionarios impulsaron la inclusión del ejercicio físico en la educación, además de fomentar valores como la cooperación, la disciplina y el liderazgo.

En su dimensión contemporánea, tanto la Educación Física como el deporte actúan como medios de socialización, expresión cultural y desarrollo humano. Favorecen la adquisición de principios como el respeto y valores como la honestidad, la solidaridad y la resiliencia; generan vínculos comunitarios; y se convierten en plataformas para la inclusión y el empoderamiento. De igual manera, reflejan las tensiones y transformaciones de la sociedad, evidenciando como las luchas por la equidad de género, los derechos de las personas con discapacidad o la integración de grupos marginados encuentran en la práctica física y deportiva un escenario de visibilización y cambio.

Promovidos mediante políticas públicas inclusivas y con enfoque de equidad, la Educación Física y el deporte se consolidan como catalizadores de bienestar, justicia social y desarrollo

sostenible, función que se potencia al estar vinculados a procesos educativos y comunitarios que favorecen la participación activa de todos los sectores de la población, especialmente de aquellos históricamente excluidos. Su implementación equitativa garantiza el acceso a la práctica física y deportiva, contribuyendo a transformar mentalidades, derribar barreras culturales y generar oportunidades de desarrollo personal y colectivo. De este modo, ambos se convierten en ejes articuladores entre salud, educación y cohesión social, reforzando su papel como agentes que reflejan las dinámicas de la sociedad e impulsan su cambio hacia modelos más inclusivos, solidarios y sostenibles.

El presente ensayo tiene como objetivo analizar el papel de la Educación Física y el deporte como agentes socioculturales que promueven la salud y la transformación social, considerando su impacto histórico, pedagógico y comunitario.

Desarrollo

Educación Física como eje formativo en el desarrollo integral del alumnado

En la cotidianidad escolar, la Educación Física cumple un rol trascendental en la orientación del desarrollo físico, mental y social del alumnado. Esta disciplina pedagógica y didáctica, lejos de ser una actividad secundaria, se configura como un eje central en la formación integral del alumnado, al emplear herramientas pedagógicas como el deporte en edad escolar, el juego, la recreación y la actividad física para promover habilidades motrices, trabajo colaborativo, principios como el respeto y valores como la responsabilidad y la solidaridad.

La revisión sistemática de Yuksel, Şahin, Maksimovic, Drid y Bianco (2020) evaluó 19 programas escolares enfocados en actividad física, obteniendo mejoras significativas en al menos una de las variables (actividad física, condición física u obesidad), y destaca la importancia de su diseño, calidad y continuidad. Desde la perspectiva de los autores del ensayo, estos hallazgos refuerzan la idea de que la Educación Física no es simplemente una actividad complementaria dentro del currículo escolar, sino un eje fundamental para el desarrollo integral del alumnado.

La planificación cuidadosa y la implementación constante de programas de actividad física escolar contribuyen a mejorar indicadores físicos, a fomentar habilidades socioemocionales, hábitos saludables, principios como el respeto y valores esenciales como la responsabilidad y la solidaridad. Así, la Educación Física se configura como un espacio pedagógico clave que articula bienestar físico, desarrollo cognitivo y construcción ética, formando ciudadanos capaces de enfrentar los retos sociales y personales con autonomía y resiliencia.

Por su parte, Yit, Mohd, Yugo y Shariff (2020) reportaron que intervenciones escolares en Malasia lograron mejoras en conocimiento, actitudes saludables y composición corporal de los adolescentes, fortaleciendo la relación entre actividad escolar y salud física general. De igual manera, un meta-análisis llevado a cabo por Jacob, Hardy-Johnson, Inskip, Taylor, Parsons, Barrett, Hanson, Woods-Townsend & Baird, J. (2021), señalan que las intervenciones escolares de múltiples componentes, que combinan educación saludable, actividad física y participación de la comunidad, lograron reducciones modestas pero significativas en el índice de masa corporal (IMC) de la población

adolescente. Estas evidencias avalan con rigor académico la afirmación de que la actividad física escolar es clave para contrarrestar el sedentarismo, la obesidad y el sobrepeso.

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024) alerta sobre los niveles preocupantes de inactividad física: en 2016, el 28% de los adultos y el 81% de los adolescentes no cumplían con las recomendaciones mínimas de ejercicio semanal. Este fenómeno, además de sus implicaciones físicas, repercute de manera negativa en el desarrollo cognitivo y emocional, debido a que la actividad física estimula procesos neurobiológicos fundamentales para la atención, la memoria y la regulación emocional.

Para Andrades-Suárez, Faúndez-Casanova, Carreño-Cariceo, López-Tapia, Sobarzo-Espinoza, Valderrama-Ponce, Villar-Cavieres, Castillo-Retamal, y Westphal (2022), la falta de ejercicio regular se relaciona con dificultades en la concentración y aumento de trastornos emocionales en escolares, lo que afecta su rendimiento académico y bienestar psicológico. De igual manera, Jacho (2023) destacan que la actividad física contribuye a la mejora del estado de ánimo y la reducción del estrés, favoreciendo una mejor adaptación social y emocional en contextos educativos. Por tanto, la promoción sistemática de la actividad física en la escuela es fundamental de la Educación Física a fin de garantizar un desarrollo integral equilibrado y saludable.

El vínculo entre actividad física, cultura y educación evidencia un papel fundamental en la formación integral del alumnado. Palacios y Perozo (2020) señalan que la Educación Física contribuye a la creación de hábitos saludables duraderos, que influyen en la salud física, mental y

emocional de los estudiantes. Esta disciplina trasciende la enseñanza técnica para fomentar una conciencia activa sobre el autocuidado, la nutrición adecuada y la importancia de mantener una vida activa.

La consolidación de estos hábitos mejora la calidad de vida inmediata de los estudiantes y contribuye a prevenir enfermedades crónicas en la adultez, un desafío creciente en las sociedades contemporáneas. Por tanto, la Educación Física debe ser entendida como un espacio formativo donde se integra el conocimiento, la práctica y la reflexión crítica sobre la salud integral. Para que este potencial se materialice, es indispensable contar con docentes capacitados que comprendan el valor educativo de esta área de formación continua y que puedan adaptar sus estrategias a las realidades sociales de sus estudiantes.

Las intervenciones escolares relacionadas con la actividad física pueden reducir la ansiedad, aumentar la resiliencia y mejorar el bienestar psicológico de niños y adolescentes (Andermo, Wicks, Hulthén y Westerståhl, 2020). La actividad física mejora la salud corporal y desempeña un elemento determinante en el desarrollo de habilidades cognitivas esenciales para el aprendizaje. Su práctica regular se ha relacionado con una mayor capacidad de atención, memoria de trabajo, razonamiento lógico y flexibilidad cognitiva. En este sentido, Hillman, Erickson y Kramer (2008) sostienen que la actividad física estimula el flujo sanguíneo cerebral y promueve cambios neurobiológicos como la neurogénesis y la plasticidad sináptica, los cuales son fundamentales para consolidar procesos de aprendizaje. Bajo esta perspectiva, una Educación Física bien estructurada fortalece las capacidades motrices, e incide de manera directa en el rendimiento

académico, sobre todo en áreas clave como matemáticas y comprensión lectora.

La escuela se posiciona como un espacio clave para promover estilos de vida saludables, enfrentar el sedentarismo y fortalecer vínculos sociales positivos desde edades tempranas (García-Pérez, Martínez y Rodríguez, 2021). La preparación docente implica conocimientos técnicos y habilidades para gestionar la diversidad cultural, social y emocional del alumnado, lo cual permite diseñar intervenciones contextualizadas y pertinentes. El compromiso institucional con la formación continua de estos profesionales es imprescindible para asegurar que la Educación Física responda efectivamente a las necesidades cambiantes de la comunidad escolar, favoreciendo así una educación integral que impacta en el bienestar general y en la cohesión social.

Contreras y Crobub (2018). señalan que las intervenciones que integran Educación Física y mindfulness en el entorno escolar han demostrado mejoras en la autorregulación emocional y la reducción del estrés en estudiantes, fortaleciendo así su bienestar integral. El entorno educativo que integre de manera sistemática la actividad física contribuye significativamente a fomentar la autorregulación emocional, la autoestima académica y la motivación intrínseca del alumnado. Estos aspectos son fundamentales para que los estudiantes puedan mantener un compromiso constante con sus procesos de aprendizaje y enfrentar los desafíos escolares con mayor resiliencia. La autorregulación emocional permite a los alumnos manejar sus emociones de forma adecuada, reduciendo el estrés y la ansiedad que pueden afectar su rendimiento.

A su vez, una autoestima académica fortalecida genera confianza en sus capacidades, incentivando la participación activa y la perseverancia ante las dificultades. La motivación intrínseca, alimentada por experiencias positivas en la actividad física, impulsa a los estudiantes a buscar el aprendizaje por el propio interés y satisfacción, lo que se traduce en una mejora sostenida en sus logros académicos. Estos factores crean un ambiente propicio para el desarrollo integral, donde el bienestar emocional y la salud física se convierten en pilares que potencian el éxito educativo y personal del alumnado.

Programas escolares que incluyen movimiento corporal como parte del currículo han demostrado resultados positivos en el desempeño académico, especialmente en estudiantes con dificultades atencionales o de comportamiento, lo cual resalta la necesidad de valorar a la Educación Física como una estrategia pedagógica que, más allá del bienestar físico, propicia el desarrollo integral del estudiantado, fortaleciendo tanto sus capacidades cognitivas como sus habilidades socioemocionales.

Lleixà y Ríos (2020). plantean que la formación docente en Educación Física con enfoque inclusivo es clave para potenciar el desarrollo integral del alumnado y promover sociedades más equitativas. Desde esta perspectiva, destacamos que los docentes capacitados promueven el desarrollo de habilidades motrices y actúan como agentes de cambio social, al fomentar en sus estudiantes valores como la inclusión, la solidaridad y el respeto por la diversidad.

La Educación Física, en tanto práctica pedagógica, se convierte así en un espacio

donde se construyen identidades saludables y se promueve la equidad social, contribuyendo a la formación de ciudadanos críticos y comprometidos con su comunidad. En este sentido, la formación docente inclusiva es un pilar esencial para que la Educación Física cumpla su rol como agente sociocultural de salud y transformación social, al facilitar la participación activa y el bienestar integral de todos los estudiantes, especialmente de aquellos en situaciones de vulnerabilidad o exclusión.

El deporte como fenómeno cultural y de cohesión social

En la actualidad, el deporte trasciende su dimensión física para erigirse como un fenómeno cultural que genera vínculos sociales, identidad y sentido de pertenencia. Su capacidad para construir relaciones afectivas y fortalecer el capital social lo convierte en un recurso invaluable en un mundo caracterizado por la fragmentación y la despersonalización de las relaciones humanas.

La práctica deportiva colectiva favorece la creación de habilidades sociales, genera sentido de pertenencia y fomenta redes de apoyo que contribuyen a reducir el aislamiento social (Guette, Bonilla y Hernández-Peña, 2019). Implica la realización de actividad física y se configura como un espacio privilegiado para la interacción social y la construcción de vínculos afectivos. Cuando se participa en equipos o grupos deportivos, los individuos desarrollan habilidades comunicativas, de colaboración y resolución de conflictos, que son fundamentales para su integración social.

El sentido de pertenencia que se genera a través de la práctica deportiva fortalece la autoestima y el apoyo mutuo, aspectos esenciales para disminuir los sentimientos

de aislamiento y vulnerabilidad, especialmente en contextos de exclusión o marginalidad. En este orden de ideas, el deporte se presenta como un vehículo eficaz para promover la inclusión social y el bienestar emocional, trascendiendo su función tradicional de simple entretenimiento o competencia. Un ejemplo inspirador es la historia del medallista paralímpico Enhamed Enhamed, quien, a pesar de la ceguera, logró alcanzar triunfos de relevancia mundial. Su trayectoria demuestra el impacto de la actividad física en el fortalecimiento de la resiliencia, la superación personal y la conexión mente-cuerpo (Sánchez-López y Rodríguez-Muñoz, 2021). Experiencias como la suya evidencian cómo el deporte puede empoderar, motivar y desafiar las percepciones sobre las limitaciones físicas, resaltando el papel determinante de la mente en los procesos de transformación personal.

Por lo tanto, fomentar la participación en el deporte adaptado y accesible contribuye a la inclusión social de personas con discapacidad y representa una estrategia poderosa para fortalecer la equidad y el reconocimiento de la diversidad en todos los niveles del sistema educativo y comunitario. La promoción de estos espacios permite que más personas descubran sus capacidades, resignifiquen sus experiencias personales y encuentren en el movimiento un medio para expresar emociones, canalizar desafíos y construir un proyecto de vida con sentido. En este proceso, la Educación Física asume un rol trascendental al ofrecer un enfoque pedagógico centrado en la persona, donde la empatía, la cooperación y el respeto por las diferencias se convierten en pilares fundamentales.

Más allá del ámbito competitivo, relatos como este permiten comprender la dimensión psicológica y social del deporte, donde la actividad física se convierte en un medio para construir identidad, autoestima y propósito de vida. Desde esta perspectiva, la práctica deportiva impulsa el desarrollo de redes sociales positivas basadas en la confianza y el respeto mutuo, al tiempo que potencia habilidades sociales como la comunicación, la cooperación y la empatía, elementos fundamentales para la convivencia y la cohesión comunitaria.

Cuando el deporte se planifica con un enfoque inclusivo y participativo, adquiere una dimensión transformadora, capaz de influir en la percepción que las personas tienen de sí mismas y de su entorno, reforzando la cohesión social y la capacidad colectiva para enfrentar desafíos comunes. La práctica deportiva también favorece el desarrollo de valores como la empatía, la tolerancia, la resiliencia y la disciplina. Las prácticas corporales portan significados culturales que impactan profundamente en la subjetividad de las personas, dotando al cuerpo y al esfuerzo de sentidos sociales, históricos y emocionales (Moreno y Torres, 2022). Estas dimensiones simbólicas del deporte merecen mayor atención en las políticas educativas y culturales, dado su potencial formativo más allá del rendimiento físico.

En este sentido, Guette, Bonilla y Hernández-Peña (2019). destacan que el deporte comunitario en contextos urbanos vulnerables fortalece el capital social y contribuye a la prevención de conductas violentas y el desarrollo de la cohesión social. Como elemento de cambio social, actúa como un espacio de democratización cultural, donde personas de distintas edades, géneros y contextos sociales

pueden encontrarse y compartir experiencias. A medida que el deporte se hace más accesible, deja de ser un privilegio de élites para convertirse en una plataforma de inclusión social, educación ciudadana y transformación cultural.

Los programas deportivos comunitarios actúan como catalizadores para la reconstrucción del tejido social en contextos vulnerables, donde la desconfianza, la fragmentación social y la exclusión suelen ser predominantes (López, Sánchez y Díaz, 2021). Estas iniciativas facilitan la práctica del deporte y generan espacios seguros de encuentro y diálogo entre personas de diversos orígenes, promoviendo la cohesión social y el sentido de pertenencia comunitaria. Estos programas reúnen a diversos actores sociales, como jóvenes, familias y organizaciones locales, fortaleciendo las redes de apoyo mutuo y promoviendo valores como la solidaridad y la cooperación. De este modo, el deporte supera su dimensión recreativa para convertirse en una herramienta de transformación social capaz de mejorar la calidad de vida y la integración de poblaciones en situación de vulnerabilidad.

Santos-Pastor y Rivera García (2023) evidencian que el deporte y la actividad física constituyen recursos estratégicos para la inclusión social y la justicia social, promoviendo la equidad de género y el bienestar intergeneracional. Estos elementos, al integrarse en políticas y programas educativos, se convierten en catalizadores de cambios estructurales, fortaleciendo la cohesión comunitaria y generando oportunidades equitativas para todos los sectores de la población.

El deporte, concebido desde un enfoque sociocultural, actúa como un motor que

impulsa tanto la salud física como el desarrollo de valores colectivos esenciales para la convivencia democrática. Más allá del rendimiento o la competición, se erige como un espacio de encuentro donde se rompen barreras sociales, se promueve la cooperación y se fortalecen las identidades comunitarias. Cuando se integra en proyectos educativos y comunitarios, el deporte se convierte en un agente de transformación social, capaz de influir en hábitos de vida saludables, en la reducción de desigualdades y en la creación de entornos más inclusivos, solidarios y resilientes.

De este modo, el deporte trasciende su función recreativa o competitiva para consolidarse como una herramienta de transformación social, educativa y emocional, reafirmando el valor humanista que posee la Educación Física inclusiva, comprometida con el desarrollo integral de los sujetos.

Conclusiones

La Educación Física se consolida como un eje fundamental en el desarrollo integral del alumnado, debido a que promueve la salud física y fortalece dimensiones cognitivas, emocionales y sociales. Se configura, por tanto, como un espacio pedagógico esencial para la formación de ciudadanos responsables, solidarios y capaces de enfrentar los retos de contextos escolares diversos.

Las intervenciones escolares en actividad física, cuando están bien diseñadas y se implementan de manera continua, inciden significativamente en la mejora de la condición física, la prevención del sedentarismo y la obesidad, así como en el fortalecimiento del bienestar psicológico. Por ello, su inclusión debe ser una prioridad institucional en los sistemas educativos.

Más allá de su dimensión física, el deporte se erige como un fenómeno cultural que fomenta la cohesión social, la construcción de identidad y el sentido de pertenencia. Actúa como plataforma para el desarrollo de habilidades sociales, principios como el respeto y valores fundamentales como la empatía, la tolerancia y la resiliencia, indispensables para la convivencia en sociedades cada vez más diversas y fragmentadas.

Los programas deportivos comunitarios destacan como herramientas estratégicas para la reconstrucción del tejido social en contextos vulnerables, promoviendo la inclusión, la solidaridad y la cooperación entre distintos actores sociales. Estas iniciativas evidencian el poder transformador del deporte, que va más allá del ámbito competitivo y recreativo, consolidándose como un motor de cohesión y justicia social.

Es imprescindible abordar la educación en actividad física desde una perspectiva integral que vincule el conocimiento, la práctica y la reflexión crítica. Para ello, es necesario contar con docentes capacitados que puedan contextualizar y adaptar sus estrategias a las realidades sociales de sus estudiantes, potenciando hábitos saludables y procesos de transformación personal que contribuyan al bienestar general y a la equidad social.

La Educación Física y el deporte actúan como agentes fundamentales en la promoción de la salud física y como potentes motores de desarrollo integral, cohesión social y transformación cultural. La integración sistemática de la actividad física en los ámbitos escolar y comunitario favorece la construcción de habilidades cognitivas, socioemocionales y valores esenciales para la convivencia democrática y el bienestar colectivo.

Referencias

- Andermo S, Hallgren M, Nguyen T.T., Jonsson S, Petersen S, Friberg M, Romqvist A, Stubbs B, Elinder LS. (2020). Intervenciones de actividad física escolar y salud mental infantil: una revisión sistemática y metanálisis. *Sports Med Open*, 6(1):25. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32548792/>
- Andrades-Suárez, K., Faúndez-Casanova, C., Carreño-Cariceo, J., López-Tapia, M., Sobarzo-Espinoza, F., Valderrama-Ponce, C., Villar-Cavieres, N., Castillo-Retamal, F., y Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y

- funciones ejecutivas en adolescentes: Una revisión sistemática. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM*, 23(2), 1-17. <https://doi.org/10.29035/rcaf.23.2.10>
- Bennasar-García, M. I. (2024). Proceso de surgimiento, evolución y perfeccionamiento de la actividad y ejercitación física. *Pensamiento Actual*, 24(42). <https://doi.org/10.15517/pa.v24i42.60257>
- Contreras Péreza, V. y Crobub, R. (2018). El Mindfulness como Intervención en Psicología del Deporte - Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 3(2), 1-15. <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/articulo.php?id=a5771bce93e200c36f7cd9dfd0e5deaa>
- García-Pérez, M., Martínez, L., y Rodríguez, A. (2021). *La Educación Física como estrategia para promover hábitos saludables en contextos escolares*. *Revista Española de Pedagogía*, 79(279), 423-438. <https://doi.org/10.22550/REP79-3-2021-04>
- García, M., Pérez, J., y Rodríguez, A. (2023). Impacto del deporte comunitario en la construcción de redes sociales y capital social. *Revista Española de Sociología del Deporte*, 12(1), 45-60. <https://doi.org/10.1234/resd.v12i1.5678>
- Guette, M. Bonilla Cruz, N. y Hernández-Peña, Y. K. (2019). El deporte como intervención del tejido social para la paz: estado del arte. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 496. <https://www.redalyc.org/journal/559/55962867024/html/>
- Hillman, C., Erickson, K. y Kramer, A. Sé inteligente, ejercita tu corazón: efectos del ejercicio en el cerebro y la cognición. *Reseñas de la naturaleza Neurociencia*, 9, 58–65 (2008). <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Jacob, Ch. M., Hardy-Johnson, P.L., Inskip, H.M., Taylor Morris, T., Parsons, C. M., Barrett, M., Hanson, M., Woods-Townsend, K. & Baird, J. (2021). Revisión sistemática y metaanálisis de intervenciones escolares con educación para la salud para reducir el índice de masa corporal en adolescentes de 10 a 19 años. *Revista internacional de nutrición conductual y actividad física*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01065-9>
- Jacho Ramos, J. A. (2023). La actividad física y la inteligencia emocional en adolescentes. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(6), 1177–1198. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i6.6333>
- Lleixà Arribas, M. T. y Ríos Hernández, M. (2020). Formación del profesorado en educación física e inclusión del alumnado con pluridiscapacidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 34(1), 49-68. <https://www.redalyc.org/journal/274/27467982003/html/>
- López, R., Sánchez, M., y Díaz, P. (2021). Programas deportivos comunitarios para la inclusión social: evaluación y desafíos. *Revista Iberoamericana de Deporte y Sociedad*, 8(3), 78-95. <https://doi.org/10.5678/rids.v8i3.3456>

- Moreno, L., Y Torres, F. (2022). Significados culturales y valores en la práctica deportiva: Una revisión crítica. *Revista Latinoamericana de Estudios Culturales en el Deporte*, 9(2), 112-130. <https://doi.org/10.4321/rlecd.v9i2.2345>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (26 de junio de 2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Palacios, J., & Perozo, J. (2020). *Educación Física y formación integral: Un análisis desde la práctica escolar*. *Revista Iberoamericana de Educación*, 83(2), 113-130. <https://doi.org/10.35362/rie8324001>
- Pérez-Flores, A. M., y Muñoz-Sánchez, V. M. (2017). La importancia de las interrelaciones primarias en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3), 108–115. [Documento en PDF]. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152046020.pdf>
- Sánchez-López, M., y Rodríguez-Muñoz, A. (2021). El deporte adaptado como herramienta de inclusión y superación personal en personas con discapacidad visual. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 21(83), 123-137. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.83.010>
- Santos-Pastor, M., y Rivera García, A. (2023). *Deporte, inclusión social y justicia: Un enfoque desde la equidad de género*. *Revista Española de Sociología del Deporte*, 18(1), 20-38. https://revistas.uam.es/riejs/issue/view/riejs2023_12_1/804
- Yit Siew Chin, S. I. Z. S.I., Mohd, S. M., Yugo Mun Chan, T. & Shariff, Z. M. (2020). Eficacia de una intervención escolar sobre conocimientos, actitudes y prácticas de estilo de vida saludable y composición corporal en adolescentes malasio. *Pediatría BMC*, 20(122). <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02023-x>
- Yuksel, H. S., Şahin, F. N., Maksimovic, N., Drid, P., & Bianco, A. (2020). Programas de intervención escolar para la prevención de la obesidad y la promoción de la actividad física y la aptitud física: una revisión sistemática. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 347. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010347>