

**Actividad física y deporte para la salud mental de los
estudiantes de la carrera pedagogía de la actividad física
y el deporte de la Facultad Ciencias Jurídicas, Sociales y
de la Educación, en la Universidad Técnica de Babahoyo,
periodo Mayo-Septiembre de 2023**

*Physical activity and sport for the mental health of students of the pedagogy
of physical activity and sport career of the Faculty of Legal, Social and
Educational Sciences, at the Technical University of Babahoyo, period May-
September 2023*

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10420814>

AUTORES: César Efrén Vivero Quintero^{1*}

Alinson Nicole Pin Anchundia²

Byron Xavier Rosado Bustamante³

John Fabián Menoscal Burgos⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: cvivero@utb.edu.ec

Fecha de recepción: 24 / 07 / 2023

Fecha de aceptación: 04 / 08 / 2023

RESUMEN

Los estudiantes que se forman como profesionales de la Pedagogía de la actividad física y

^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-6242-0113>, Docente de la Universidad Técnica de Babahoyo, cvivero@utb.edu.ec

² <https://orcid.org/0009-0005-5189-9110>, Estudiante de la Universidad Técnica de Babahoyo, apina@fcjse.utb.edu.ec

³ <https://orcid.org/0009-0008-5219-1212>, Estudiante de la Universidad Técnica de Babahoyo, brosado246@fcjse.utb.edu.ec

⁴ <https://orcid.org/0000-0001-5189-4057>, Docente de la Universidad Técnica de Babahoyo, jmenoscalb@utb.edu.ec

el deporte deberán convertirse en un modelo de vida sana, sin embargo, se aprecian manifestaciones psicológicas que está afectando su estilo de vida y compromete su desempeño integral como profesionales. Ante esta situación es que se planteó como problema la necesidad de responder a la interrogante ¿qué relación existe entre la práctica de la actividad física y el deporte en la salud mental de los estudiantes de la carrera Pedagogía de la actividad física y el deporte de la Educación en la Universidad Técnica de Babahoyo? Se planteó como objetivo: Identificar la relación que existe entre la práctica de la actividad física y el deporte en la salud mental de los estudiantes de la carrera Pedagogía de la actividad física y el deporte de la Facultad de Ciencias Jurídicas Sociales y de la Educación en la Universidad Técnica de Babahoyo. Se utilizó una metodológica de búsqueda de información directa que se apoya en la observación, la entrevista y encuestas que aportaron datos valiosos para comprender el estado actual del tema y las sinergias que caracterizan el estudio que contribuye a ampliar la comprensión de los problemas psicológicos que afectan el estado de salud integra de los estudiantes y que constituyen riesgos en su salud mental y comprometen el desempeño del futuro profesional de la actividad física y el deporte en Babahoyo.

Palabras Clave: *Actividad física y el deporte, formación de profesionales universitarios, salud mental*

ABSTRACT:

Students who are trained as professionals in the Pedagogy of physical activity and sport must become a model of healthy life, however, psychological manifestations are appreciated that are affecting their lifestyle and compromise their integral performance as professionals. Faced with this situation, the need to answer the question was raised as a problem: what relationship exists between the practice of physical activity and sport in the mental health of the students of the Pedagogy of physical activity and sport career of the Education at the Technical University of Babahoyo? The objective was: To identify the relationship that exists between the practice of physical activity and sport in the mental health of the students of the Pedagogy of physical activity and sport career of the Faculty of Social Legal Sciences and Education in the Technical University of Babahoyo. A direct information search method was used that is based on observation, interviews and surveys

that provided valuable data to understand the current state of the subject and the synergies that characterize the study that contributes to broaden the understanding of the psychological problems that affect the state of complete health of the students and that constitute risks in their mental health and compromise the performance of the future professional of physical activity and sport in Babahoyo.

Keywords: *Physical activity and sport, training of university professionals, mental health*

INTRODUCCIÓN

Durante varios millones de años los seres humanos tuvieron que consumir grandes cantidades de energía en la búsqueda de alimento, desarrollando sistemas de enorme eficacia para su producción y almacenamiento. No obstante, el progreso científico y tecnológico desde mediados del siglo XIX ha provocado que los seres humanos se encuentren mal adaptados a un tipo de vida en la que existe una enorme disponibilidad de energía y en la que ya no es necesario un gran esfuerzo físico (Márquez et al., 2006).

La disminución del uso de fuerza física en las actividades laborales, los sistemas de transporte, el consumo de alimentos altos en calorías, el abuso de sustancias y el uso de nuevas tecnologías son algunos de los factores que han fomentado la prevalencia tanto del sedentarismo como de la falta de ejercicio (Moscoso et al., 2009). Otros factores ambientales de la vida urbana que desalientan la actividad física son la superpoblación, el aumento de la pobreza, el aumento de la criminalidad, la gran densidad del tráfico, la mala calidad del aire y la inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas (OMS, 2020), La actividad física es considerada por la Organización Mundial de la Salud (2020) como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (p.1). Esto incluye distintas actividades que el ser humano realiza de manera cotidiana, como caminar, moverse de un lado a otro, limpiar, jugar, etcétera (OMS, 2020, p.2).

En la actualidad, a nivel mundial, el reconocimiento de la relación entre la salud física, la salud mental y el bienestar psicosocial está aumentando rápidamente. Dado que la salud mental, al igual que la salud física, es una cuestión transversal, un gran número de sectores, organismos y actores tienen su papel a la hora de conseguir resultados óptimos en este ámbito para las poblaciones de desplazados forzosos.

En consecuencia estos autores consideran que la actividad física se define como cualquier movimiento corporal que redunde en un gasto energético, pero que, también tiene una estrecha relación con las interacciones con otros y desde luego con el ambiente donde se desarrolle (García, 2009) de este modo, la “actividad física, puede ser ejercida como juego o competición, cuya práctica; pero, en cualquier caso, supone entrenamiento y sujeción a normas; por lo tanto, engloba cualquier conducta caracterizada por un gasto de energía en una postura sentada, reclinada o acostada” (Tremblay et al., 2017).

Desde esta postura la Organización Mundial de la Salud (OMS) define que la salud es un estado de completo bienestar físico, mental, social, por tanto, la actividad física, la alimentación saludable y contar con un soporte material y social, adecuado para una vida digna. Por tanto, incluyen permiten una condición física óptima que le permite a todo ser humano desempeñarse de manera independiente, mantener un estilo de vida saludable y volver habitual la realización de actividades que promuevan y desarrollen las capacidades físicas y esto, significa que esas capacidades físicas, incluye la actividad psicomotriz, y se vincula a la efectividad para la práctica de las diferentes disciplinas deportivas, (Sánchez Bañuelos, 1996).

En los estudios científicos, es recurrente las referencias a la importancia de la actividad física y de los múltiples beneficios en el desarrollo fisiológico, psíquico como social (Alonso, D. A. (2022)). En efecto, la actividad física, es la piedra angular de la vida ser humano; pues, en la medida que este alcanza mayor y mejor condición, podrá desempeñarse con independencia, con un estilo de vida saludable y la realización de actividades que promuevan y desarrollen las capacidades físicas, que le propiciará la misma para la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, osteoporosis y sobre todo aportar a la salud mental (Piñeros & Pardo, 2010)

En este orden de ideas, la (OMS, 2010) en sus análisis prioriza la atención de niños adolescentes y jóvenes en la práctica de la actividad física y deportiva. En estas etapas de desarrollo es el momento de incorporar a la formación de hábitos de ejercicio físico y la práctica del deporte al menos 60 minutos diarios, a una intensidad moderada o vigorosa. Esto incluye la coordinación, la práctica de ejercicio físicos y las actividades de educación física. Se explica así que esta organización internacional otorgue responsabilidad del profesor de Educación física, toda vez, que insiste que estos tienen las condiciones y

metodologías para guiar a los estudiantes hacia una vida activa y responsable de su salud, mediante juegos y la práctica del deporte. (Beltrán, 2012)

En efecto, estas normativas, la investigación científica multidisciplinaria y la coherencia de vida a través de la historia cotidiana que existe una relación bidireccional entre la actividad física y la salud, pero los últimos años, la literatura reconoce que existen evidencias sobre los efectos en la salud mental para evitar o aplazar la práctica de la actividad física y el deporte de los efectos que sobre la salud tiene la falta o inexistencia de actividad física. En este marco, si existen referencias a la relación entre la salud mental y la manera en que los adolescentes, perciben su cuerpo, la salud y las posibilidades para el desempeño en la actividad deportiva. (Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón Suárez, G. 2004).

El sedentarismo y el sobre-peso, los estados emocionales negativos y manifestaciones de ansiedad, irritabilidad, se convierten en un riesgo para un desempeño exitoso de la profesión de jóvenes pues independientemente que muchas veces que sufren de exclusión y tienden a aislarse como alternativa a su situación personal, (Hoyos Cifuentes, J. D., & Prada Arévalo, M. 2022), pueden afectar su desempeño profesional futuro. En efecto, las aceptaciones al bienestar humano de los profesionales de la actividad física deberán promover la salud mental y el bienestar psicosocial, mediante la actividad que permite aumentar el gasto energético mediante la actividad física planificada, estructurada, repetitiva asumiendo que, como guía y principal referente el profesional de la actividad física y el deporte, conoce y cuenta con los recursos para cumplir con esta misión.

En este empeño, los planteamientos partir de sus planteamientos epistemológico de la formación de profesionales de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en Ecuador, se orientan al desarrollo integral del estudiante. Así, junto al desarrollo del pensamiento crítico y creativo, las habilidades investigativas y el aprendizaje de las bases para el trabajo cooperativo, se debe asegurar un desarrollo físico y una comprensión de su responsabilidad que tienen en gestionar la participación de los ciudadanos en la actividad física y deporte como condición de bienestar humano a lo largo de toda la vida.

Por tanto, durante la formación, se debe asegurar las experiencias exitosas en el desarrollo biopsicosocial potenciando las capacidades, actitudes y aptitudes físicas que deberán quedar manifiestas, no solo en el comportamiento profesional, sino en las relaciones interpersonales y en su proyecto de vida asociado al cuidado de la salud física y mental,

mediante la práctica de la actividad física y el deporte como eje vertebrador de la salud y el bienestar. Téngase en cuenta que los estudiantes que se forman como profesionales de la Pedagogía de la actividad física y el deporte, deberán convertirse en un modelo de vida sana Sin embargo, estudios realizados, (Avilés, D. C. M., & Morocho, E. K. A. 2022). anuncian la necesidad de revisar la relación entre la práctica de la actividad física y las manifestaciones psicológicas que se está apreciando en el estilo de vida de los estudiantes de la carrera Pedagogía de la actividad física y el deporte de la Facultad de Ciencias Jurídicas Sociales y de la Educación en la Universidad Técnica de Babahoyo, la cual se viene agudizando con el aumento del tiempo dedicado a las redes sociales y a las prácticas de juego virtuales.

Ante esta situación, la preocupación de que aún, no existe una clara visión del tema por lo que se consideró oportuno llevar a cabo, desarrollar el diagnóstico preventivo, que permitiera comprender ¿qué relación existe entre la práctica de la actividad física y el deporte en la salud mental de los estudiantes de la carrera Pedagogía de la actividad física y el deporte de la facultad de ciencias jurídicas y de la educación, en la Universidad Técnica de Babahoyo? Ante esta problemática se planteó como objetivo: Identificar la relación que existe entre la práctica de la actividad física y el deporte en la salud mental de los estudiantes de la carrera Pedagogía de la actividad física y el deporte de la Facultad de Ciencias Jurídicas Sociales y de la Educación en la Universidad Técnica de Babahoyo,

METODOLOGÍA

Desde una metodológica de búsqueda de información directa (García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J. A., García-Jiménez, R., & Crissien-Quiroz, E. 2020) con enfoque descriptivo se desarrolla el presente estudio. Se establecerán como prioridad la determinación de los problemas o manifestaciones y trastornos psicosociales que se convierten en riesgos potencial para la salud y el bienestar psicosocial de riesgos de salud mental, y se establecieron a partir de una muestra intencional, participaron en el estudio 478 estudiantes, los cuales se identificaron a partir de la una observación sistemática por presentar comportamientos asociados a un grupo de riesgos, como ansiedad depresión, desmotivación, angustia. Se incluyeron diversos criterios de análisis tales como condiciones

de salud física, motivación hacia la actividad deportiva, manifestaciones comportamentales o trastornos psicosociales, causas manifiestas y sentidas.

Entre las técnicas aplicadas del estudio, están el cuestionario de emociones, la entrevista psicopedagógica que proporciona información acerca del subjetivación del estudiante de su situación actual y se indago mediante la técnica completamiento de frases y la técnica de los diez deseos, desde los cuales se pudo concluir la situación que presentan, al tiempo que se puede determinar los factores potenciales para prevenir el riesgo, mediante la estimulación de las prácticas de la actividad física y el deporte, aspecto clave en su formación y actividad terapéutica esencial en los procesos de afectaciones a la salud mental de las personas. El estudio inició en mayo a julio, dejando establecida las acciones a realizar hasta septiembre de 2023 para abordar estos temas con una intencionalidad preventiva y formativa.

RESULTADOS

La aplicación, confrontación e interpretación de la información que aportaron las técnicas de recogida de información develaron interesantes datos que permitieron no solo confirmar las ideas iniciales que se asumieron para este estudio, sino que la especificidad del análisis develó aspectos claves para entender el proceso.

En primera instancia, se pudo identificar que los estudiantes incluidos en el estudio presentan una salud aceptable desde los parámetros generales, no refieren síntomas o síntomas de salud física y aunque la referencia a problemas digestivos, 375 estudiantes poseen un peso y talla adecuada correspondiente y 100 estudiantes (65 mujeres y 35 hombres) presentan tendencia extremas obesidad o bajo, solo los hombres con tendencia a la obesidad refieren una notable afectación a la imagen corporal. No obstante, se refieren determinados estados psicosociales en su comportamiento que revela contradicción con respecto a la significación y sentido, que se debe otorgar a la actividad física y el deporte cuando se trata de profesionales que se dedicarán a esta actividad.

En principio, los estudiantes hombres presentan mejor salud física que las mujeres y eso se debe a que éstos reconocen que están más expuestos a cambios metabólicos y psicosomáticos que los lleva a optar por prácticas menos ejercicios físicos lo que se agudiza

cuando advierten que están desmotivadas (54 de 215 estudiantes), porque les falta tiempo ante responsabilidades que comparten en sus familias y el estrés sostenido.

Sin embargo, los estudiantes hombres que refieren desmotivación hacia la actividad física y el deporte argumentan también como primera situación, la condición física difícil de manejar como la obesidad (García Milian, A. J., & Creus García, E. D. 2016), a la baja autoestima y otros problemas relacionadas con el rendimiento académico, las relaciones interpersonales, problemas económicos (80 de 263).

Es evidente que las estudiantes son más propensas a sufrir angustia, depresión, ansiedad y otro trastorno psicológico que se mantienen de manera prolongado y se convierten en un riesgo potencial a la salud mental. Los hombres, sin embargo, elevan las estadísticas en términos de conducta agresiva e irritables lo que es propio de utilizar las habilidades y competencias físicas que han adquirido para responder ante situaciones de conflicto, involucrándose en situaciones que afectan su condición profesional al manifestar alta de control.

Esta situación, se confirmó cuando se analizan datos que aportó el cuestionario: los estudiantes hombres poseen mayor intranquilidad, aburrimiento; dificultades para concentrarse, mientras las estudiantes manifiestan sus trastornos a nivel digestivo, asociados a dolores de cabeza y disminución de la energía que pueden llegar a considerarse síntomas asociados a la depresión.

La ansiedad y el vacío; la desesperanza y la inutilidad; tanto en estudiantes mujeres como en hombres; se reconocen como emociones que les lleva al aislamiento con desajustes en la autovaloración y la apatía a participar en actividades física o deportiva

Aun así, el 100% de los estudiantes refieren la predilección por la actividad vinculada a las redes sociales, y del total, 156 reclaman tiempo a solas para alcanzar el bienestar. En este caso es evidente el predominio de los hombres. De estos, hay 92 estudiantes que refieren estar casi siempre irritables o se sienten mal cuando no pueden acceder a ellos, aumentando su tensión y el deseo de abandonar las aulas universitarias. De igual forma se aprecia una alta tendencia a referir una relación de estudiantes que confirman haber sentido deseos de dejar la carrera muchas veces (72); algunas veces (83) o al menos 3 veces (34).

DISCUSIÓN

Los resultados del estudio confirman que, según los estudiantes incluidos en la muestra, la relación entre la salud y la práctica de la actividad física y el deporte, es un hecho contradictorio, (Avendaño Rivera, M. A. 2019) Por una parte la valoración de las dificultades que presentan como problemas de salud, limitan sus motivaciones y el desarrollo de las actividades físicas y deportivas organizadas e intencionadas, asumiendo que es esta situación la que les hace dejar estas prácticas.

Este aspecto amerita profundizaciones y mayor estudio muestral, sobre todo, al asumir como referente que es necesario, asumir la idea de Díaz, G., Lomas Badillo, P., Tocto, J., & Sánchez, O. (2021), cuando afirman la necesidad de un diagnóstico oportuno de los estados de salud, como condición básica para entender los procesos vinculados al desarrollo, sobre todo de adolescentes y jóvenes. En realidad, estas creencias limitan la comprensión que hay acerca de la contribución que la práctica de la actividad física y deporte, bien orientado puede ayudar a recuperar la salud física y mental. Téngase en cuenta que, en la actualidad, disponer de una condición física adecuada permite asegurar con éxito la complejidad de los estilos de vida y la convivencia de manera exitosa (Mendoza Avilés D y Aguilar Morocho, E, 2022).

Asimismo, el profesional de la actividad física y el deporte deberá adoptar como estilo de vida modelos de actuación saludables y del bienestar humano, lo que le facilitará el cumplimiento de sus funciones de promoción y movilización a los diferentes grupos etarios a este tipo de actividad (Rodríguez, A. G., González, G. H. T., & Padilla, F. M. G. 2018)

En este orden, el estudio confirmó la presencia de manifestaciones emocionales que constituyen riesgo a la salud mental y hay un desaprovechamiento de las posibilidades de la carrera para aprender a manejar las situaciones de conflicto psicosocial y elevar las capacidades físicas para asegurar el éxito académico. Se advierte que las fallas en el autoconocimiento que se asocia con el abandono y los estados emocionales negativos y que coincide con la interpretación de que son causas para no desarrollar actividad físicas y deportivas, cuando debería ser, al contrario.

Las estadísticas advierten un enfoque de género en cuanto a las actividades física y deportiva que coloca a los estudiantes hombres con mayores motivaciones y vinculado con la actividad deportiva y las estudiantes mujeres con menor porcentaje en este indicador las

causas son diferentes. Los hombres asocian la desmotivación hacia esas actividades en la condición de salud que posee y las mujeres lo ven más asociado a las responsabilidades sociales y personales. Sin embargo en todos los riesgos a la adicción tecnológica y la falta de autoconocimiento, autoestima y autorregulación ante las situaciones de la vida académica y la adversidad, tiene como primera respuesta el abandono de la actividad deportiva y la agudización de signos y síntomas de afectación de salud física y mental, lo cual coincide con las referencias a otros estudios acerca de los estados emocionales en universitarios (Muñoz, B., Henao, S. C., Bolaños, J. O., Melo, L., & Toro, J. S. R.; 2022).

El estudio advierte que el efecto de la pos-pandemia en el comportamiento psicosocial de los estudiantes universitarios aún están presentes pero, es un hecho que se asiste a una situación en que se agravan los factores de riesgo psicosocial, ya sea por la agudización de los problema globales o por la situación económica de los estudiantes que conformaron la muestra; presentándose una compleja situación que hace necesario proyectar el trabajo educativo con un enfoque preventivo, compensatorio y correctivo que valore la actividad física y el deporte entre los estudiantes universitarios, como un tipo de acción terapéutica y de influencia en la proyección del profesional de la Pedagogía, la actividad física y el deporte en la Universidad Técnica de Babahoyo.

En general, se pudo confirmar que existen diferentes condiciones que influyen en el estado de salud de los estudiantes; por ejemplo, las desmotivaciones hacia la actividad física están en relación con la falta de autoconocimiento, autoestima y autorregulación, lo que resultan causas que constituyen riesgo de la salud mental lo que les limitará a aprender a manejar las situaciones de conflicto psicosocial y elevar las capacidades físicas para asegurar el éxito académico y profesional. Es evidente que el diagnóstico oportuno de los estados de salud de los estudiantes de la carrera, incluido en la muestra, es condición básica para comprender los procesos vinculados al desarrollo personal y profesional del estudiante y lo prueba el estudio aquí referido desde el cual, es posible advertir, hacia donde debe dirigirse la acción educativa preventiva.

En este sentido, cualquier proyección educativa hacia la salud mental de los estudiantes universitarios, deberá priorizar ejercicios formativos, de manos libres y en aparatos (habilidades gimnásticas), así como a través de juegos deportivos como el fútbol, baloncesto, voleibol o experiencias competitivas pueden resultar alternativas de primer

orden para incorporar en los procesos educativos en la carrera Pedagogía de la actividad física y deporte, deberá permitir y afirmar el desarrollo de las capacidades físicas y emocionales al tiempo que les ayude a desarrollar experiencias positivas que no solo le permitan mejorar su calidad de vida y a la utilización activa del tiempo libre, podrán crear referencia para enfatizar la comprensión de algunos aspectos teóricos esenciales del cuerpo en movimiento, como: organización de competencias, reglamentación deportiva, primeros auxilios, principios anatómicos y fisiológicos, cuidado del medioambiente, naturaleza y otros temas de interés que le serán útiles para la actividad profesional futura.

CONCLUSIONES

Existe un alto consenso al afirmar que la actividad física y el deporte constituyen una de las herramientas seguras y eficaces para alcanzar la salud física y mental, las ventajas que se le atribuyen se asocian no solo a la reducción de los problemas de obesidad/sobrepeso, sino a la disminución del estrés y otros estados emocionales negativos que se convierten en riesgo para alcanzar el óptimo bienestar y calidad de vida. Esta condición explica que los sistemas educativos cuenten con un profesional dedicado a la Pedagogía de la actividad física y deporte que, aun cuando tiene un perfil de desempeño amplio, se le encarga la promoción y la ejecución de programas educativos asociada la práctica de ejercicios físicos con fines formativos y terapéuticos de amplio espectro.

De acuerdo con esta oposición es preciso que la carrera universitaria que forman al profesional de la actividad física y deporte vinculado a la educación, deberá asegurar motivaciones hacia este tipo de actividad, al tiempo que desarrollen hábitos, habilidades y actitudes en busca de convertirse en modelo de salud responsable. Sin embargo, poco se conoce del comportamiento de estas variables en los estudiantes de la carrera en la Universidad de Babahoyo,

El estudio realizado permitió confirmar que, en efecto, hay una relación contradictoria entre la manera en que los estudiantes valoran su estado de salud y la práctica de actividad física, al considerar que la primera limita a la segunda y no les permite un rendimiento óptimo. Sin embargo, es preciso comprender que el estudiante no tiene conocimiento a los cambios anatómicos, lo relacionan con la capacidad para el trabajo aeróbico, la resistencia y en relación a las demás capacidades físicas. Al mismo tiempo, la atención a este tipo de

situaciones lo vincula a la satisfacción de sus necesidades de autorrealización, lo que se identifica como un área de intervención psicoeducativa al considerar la necesidad de mejorar el estilo de vida basado en una constante práctica de la actividad física.

En este mismo orden alrededor de esta situación se registran situaciones emocionales negativas que actúan como riesgo potencial para un deterioro de la salud mental, con influencia notable en el desajuste, en la autovaloración, la frustración y desmotivación por la carrera. Es evidente que el estrés, ansiedad, angustia ante la complejidad de la vida cotidiana.

Los autores de este trabajo consideran que en responsabilidad de la carrera atender esta situación aunar voluntades y promover acciones preventivas en que la práctica de la actividad física y el deporte se identifiquen como un ejercicio terapéutico de salud, una oportunidad para la formación personal y, sobre todo, una intervención positiva para aportar a la salud mental de los futuros profesionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avendaño Rivera, M. A. (2019). Análisis comparativo de los modelos determinantes sociales de la salud y determinación social en escolares transfronterizos y habitantes de la frontera colombo–venezolana.
- Avilés, D. C. M., & Morocho, E. K. A. (2022). Estrategia metodológica para favorecer la condición física de los estudiantes de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte. *Revista Cognosis.*, 7(1), 125-142.
- García Milian, A. J., & Creus García, E. D. (2016). La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento. Scielo
- García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J. A., García-Jiménez, R., & Crissien-Quiroz, E. (2020). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Revista de Salud Pública*, 20, 606-611.
- Mendoza Avilés D y Aguilar Morocho, E (2022) Estrategia para favorecer la condición física de los estudiantes Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Universidad Técnica de Manabí. ECUADOR *Revista Cognosis. Revista de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación* Vol. VII. Año 2022. Número 1, enero-marzo

- Muñoz, B., Henao, S. C., Bolaños, J. O., Melo, L., & Toro, J. S. R. (2022). Actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología:(Universidad de Antioquía)*, 14(1), 1-14.
- Alonso, D. A. (2022). Danza y expresión corporal como materia científica en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 1174-1187.
- Beltrán, M. D. C., Freyre, M. Á., & Hernández-Guzmán, L. (2012). El Inventario de Depresión de Beck: Su validez en población adolescente. *Terapia psicológica*, 30(1), 5-13.
- García, M. A., & Galán, Y. I. J. (2009). Diagnóstico de los estilos de aprendizaje en los estudiantes: Estrategia docente para elevar la calidad educativa. *CPU-e, Revista de Investigación educativa*, (9), 1-21.
- Hoyos Cifuentes, J. D., & Prada Arévalo, M. (2022). Actividad física: un aporte para el tratamiento de la depresión.
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & Abajo Olea, S. D. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts. Educación física i esports*.
- Piñeros, M., & Pardo, C. (2010). Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares. *Revista de Salud pública*, 12, 903-914.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
- Rodríguez, A. G., González, G. H. T., & Padilla, F. M. G. (2018). Hábitos de alimentación, actividad física y horas de sueño en escolares: un estudio diagnóstico en Educación Primaria. *Educatio Siglo XXI*, 36(3 Nov-Feb1), 443-464.
- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: Impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Liberabit*, 15(2), 143-152.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). La valoración del deporte y la educación física y su relación con la práctica del ejercicio físico orientado hacia la salud.
- Tremblay, M. S. (2017). Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC public health*, 17(5), 33-63.