

# Hábitos de vida saludables en el currículo de Educación Física de Colombia

## Healthy Lifestyles in Colombia's Physical Education Curriculum

## Estilos de vida saudáveis no currículo de Educação Física na Colômbia

Leonardo Rios Ortiz<sup>1</sup>

- <sup>1</sup> Magíster en Actividad Física para la Salud. Miembro de la Asociación Red Colombiana de Profesores de Educación Física, Recreación y Deporte (AR-COPREF). Docente del Colegio Carlos Arango Vélez, adscrito a la Secretaría de Educación de Bogotá, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: lerios@educacionbogota.edu.co  
ORCID: 0000-0002-2426-8947

---

### Cómo referenciar

Rios Ortiz, L. (2024). Hábitos de vida saludables en el currículo de Educación Física de Colombia. *Educación Física y Deporte*, 43(1), 29-53.  
<https://doi.org/10.17533/udea.efyd.e355721>

---

© Leonardo Rios Ortiz.



Esta obra está bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0.

## RESUMEN

En Colombia, se ha observado que el currículo de educación física no se ajusta a los principios rectores de esta disciplina, definidos en documentos nacionales e internacionales, que indican que la asignatura debería contribuir a mejorar la calidad de vida. Por eso, esta revisión busca determinar si los documentos internacionales, nacionales y locales que configuran el currículo para el área de educación física en Colombia fomentan hábitos de vida saludables. Para ello, se diseñó un estudio de enfoque cualitativo desde una perspectiva hermenéutica. Se revisaron veintiún documentos que dictaminan los principios rectores del currículo de educación física en Colombia. Se observó que los documentos revisados adoptan una perspectiva multidimensional, que supera la visión estrictamente deportiva. Se concluye que el currículo de educación física en Colombia no se ajusta a las directrices internacionales y nacionales.

**PALABRAS CLAVE:** currículo de educación física, educación física, educación integral, hábitos de vida saludables, prevención de enfermedades, promoción de la salud.

## ABSTRACT

In Colombia, the physical education curriculum does not correspond to the guiding principles of this discipline, as defined in national and international documents, which indicate that the subject should contribute to improving the quality of life. Therefore, this desk review seeks to determine whether the international, national, and local documents that make up the physical education curriculum in Colombia promote healthy lifestyles. For this purpose, a study was designed with a qualitative approach from a hermeneutic perspective. Twenty-one documents that define the guiding principles of the physical education curriculum in Colombia were reviewed. A multidimensional perspective was observed in the documents studied, going beyond a strictly

sporting vision. The conclusion is that the physical education curriculum in Colombia does not comply with international and national guidelines.

**KEYWORDS:** physical education curriculum, physical education, integral education, healthy lifestyle, disease prevention, health promotion.

## **RESUMO**

Na Colômbia, o currículo de educação física não está em conformidade com os princípios orientadores da educação física, conforme definido em documentos nacionais e internacionais, que indicam que a disciplina deve contribuir para melhorar a qualidade de vida. Portanto, esta análise busca determinar se os documentos internacionais, nacionais e locais que compõem o currículo de educação física na Colômbia promovem estilos de vida saudáveis. Para esse fim, foi realizado um estudo qualitativo, com base na perspectiva hermenêutica. Foram analisados vinte e um documentos que determinam os princípios orientadores do currículo de educação física na Colômbia. Constatou-se que os documentos analisados adotam uma perspectiva multidimensional que transcende a visão estritamente esportiva. Pode-se concluir que o currículo de educação física na Colômbia não está em conformidade com as diretrizes internacionais e nacionais.

**PALAVRAS-CHAVE:** currículo de educação física, educação física, educação holística, estilos de vida saudáveis, prevenção de doenças, promoção da saúde.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se ha identificado la inactividad física como uno de los factores determinantes que contribuyen al sobrepeso y la obesidad en distintos grupos poblacionales, principalmente en los más jóvenes. La condición de sobrepeso y obesidad es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Así, según Hernández-Martínez et al. (2019), las enfermedades cardiovasculares han llegado a representar una carga significativa para los sistemas de salud de todo el mundo, ya que se les atribuye el 50 % de las muertes y el 25 % de las discapacidades laborales.

En la misma línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que las enfermedades cardiovasculares y los factores asociados a estas, como la hipertensión arterial, el tabaquismo, la diabetes mellitus, el sobrepeso y la obesidad están vinculados a las muertes por fallo cardiovascular, resaltando en primer lugar la hipertensión arterial, que es responsable del 13 % de las muertes cardiovasculares en el mundo.

Hernández-Martínez et al. (2019) también citan que, entre 1997 y 2010, el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia evidenció que entre un 28 y un 30 % del total de muertes registradas durante ese periodo fueron atribuibles a circunstancias relacionadas con el sistema circulatorio, lográndose identificar como factores de riesgo principalmente la hipertensión arterial, el sobrepeso y la obesidad, el sedentarismo y la diabetes mellitus, lo que evidencia que la problemática a nivel mundial se refleja en una situación similar a nivel nacional.

En este contexto, pese a que la obesidad ha pasado a ser un problema social, cultural y económico que supera su estricta valoración como un problema de salud pública (Finkelstein et al., 2019), la investigación académica se ha centrado principalmente en el nivel de actividad física de determinados grupos poblacionales, pero no ha abordado la comprensión de las di-

rectrices internacionales y nacionales que promueven la adquisición de hábitos de vida saludables a través de la asignatura de educación física.

En este sentido, puede decirse que la literatura académica sobre hábitos de vida saludable busca determinar principalmente los efectos de su ausencia en la salud, por ejemplo en el repunte de enfermedades crónicas no transmisibles, pero que ha dejado a un lado la investigación sobre la promoción de hábitos de vida saludables a partir de asignaturas que promuevan directa o indirectamente la actividad física, lo que respondería a lineamientos macro que, en el caso particular de la educación física, plantean la necesaria promoción de la salud desde el currículo de la asignatura.

Sin embargo, en el caso de Colombia se observa una discrepancia entre los principios rectores internacionales y nacionales de la educación física y el desarrollo del currículo de la asignatura, ya que estos se orientan hacia la promoción de la salud como medida preventiva. Por tanto, corresponde explorar cómo se plasman formalmente tales principios rectores desde la perspectiva documental.

A este respecto, la OMS (citada en Carvajal Campo et al., 2021) indica que al menos el 60 % de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, a lo que se suma el impacto del covid-19 que acentuó la tendencia a la inactividad física debido al aislamiento, lo que dificulta reducirla en un 15 % en adultos y adolescentes para el 2030, como se esperaba. A la falta de actividad física se suma un incremento en el consumo de alcohol, lo que ha provocado cambios en los canales de distribución y en las preferencias de consumo de estos productos (Carvajal Campo et al., 2021).

La baja inactividad física y los cambios en el ritmo de consumo de bebidas alcohólicas son secuelas vinculadas al tiempo de pandemia, que derivó en la potencialización del trabajo remoto como modalidad laboral que aún perdura una vez superada la

crisis sanitaria. Esto ha afectado a la salud de la sociedad colombiana y es necesario promover la actividad física para contrarrestar las consecuencias de los nuevos enfoques laborales y educativos, ya que, de no atenderse, pueden provocar un aumento de peso, un incremento del tabaquismo y del consumo de alimentos procesados y alcohol. El fomento de hábitos y estilos de vida saludables debe comunicarse mediante un proceso educativo formal que no solo subraye la actividad física en sí misma, sino que también informe a los estudiantes sobre su importancia.

Los estilos de vida saludables tienen diferentes componentes que están relacionados con factores contextuales vinculados a problemas sociales. Para comprender los efectos de un estilo de vida saludable es necesario un proceso formativo integral a lo largo de la vida, que incluya temáticas relacionadas con el cuidado de la salud en el currículo educativo, de manera que la educación para la salud contribuya a generar un conocimiento significativo.

En Bogotá, por ejemplo, los datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) (2019) indican que, en 2022, el 46 % de los hogares estaban a cargo únicamente de la madre, lo cual es relevante porque esta situación agrega tensión social y económica al hogar, y limita las actividades recreativas que constituyen un derecho fundamental de los niños.

Por lo tanto, desde las asignaturas que no están estrictamente vinculadas a la actividad física, se puede contribuir mediante el desarrollo de una carga académica que, en la medida de lo posible, conciba la actividad física como parte del aprendizaje, o bien evitando una sobrecarga que provoque estrés en los estudiantes, para que su comportamiento no derive en el abuso de comidas rápidas de escasa calidad nutricional por la ansiedad vinculada al cumplimiento de los deberes académicos (Giuntella et al., 2020).

En Colombia, a pesar de que la educación física está incluida en las nueve áreas obligatorias y fundamentales del currículo

escolar, no se observa una influencia de esta sobre la formación de hábitos de vida saludables, por lo que no se puede asegurar que el contenido curricular de esta área contribuya a la disminución del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). Aunque distintas entidades a nivel mundial han concebido la educación física como una herramienta esencial para la salud, sobre todo al actuar frente a factores de riesgo de mortalidad como es el sedentarismo, es necesario incluirla en el marco de una perspectiva integral.

Para alcanzar un proceso formativo integral y en el que la promoción de la salud se concibe como una actividad transversal, es necesario estudiar cómo el currículo de la educación física, como asignatura directamente vinculada al desarrollo de la actividad física, asume los lineamientos internacionales y nacionales que orientan su configuración como un escenario para la promoción de hábitos saludables, superando así la visión estrictamente física de esta asignatura.

En este contexto se han llevado a cabo diferentes investigaciones. En México, Rivera Sosa et al. (2022) estudiaron la relación entre la educación física y los estilos de vida saludables, y subrayan que la educación física como asignatura es un espacio en el que la actividad física no debe valorarse únicamente como recreativa y lúdica, sino también con un sentido formativo, que depende del marco en el que se desarrolle y se conceptualice la asignatura.

En Uzbekistán, Alisherovich y Kizi (2022) estudiaron la formación de un estilo de vida saludable en los jóvenes a través de la educación física y determinaron que se trata de un campo académico con poca investigación. Este planteamiento abre el camino para examinar cómo se puede fomentar un estilo de vida saludable a través de la asignatura de educación física, con una orientación pedagógica holística que permita el desarrollo de hábitos saludables en el individuo y en su comunidad.

También en Uzbekistán, el análisis de Yuldashev (2021) sobre la estructura de los programas formativos en materia deportiva encontró que estos contenían un enfoque tradicionalmente atribuido a la educación física como los ejercicios de resistencia, de fuerza y de mejora de la condición física en general. Según el autor, esta situación evidencia la falta de conocimiento en materia de nutrición, práctica de rutinas, fundamentos del entrenamiento físico, y ejercicios que desarrollan cualidades físicas. En su opinión, todo ello derivaría en la adquisición de hábitos vida saludables.

En Colombia, los estudios de González-Hernández et al. (2022) sobre la oferta educativa que en materia de educación física, deportes, actividad física y disciplinas afines determinaron que la orientación principal de los programas existentes es la profesionalización, principalmente en lo que respecta a la actividad física y la medicina deportiva, que son dos campos emergentes en el ámbito formativo colombiano. Estos investigadores descubrieron que la gestión de los programas de posgrado relacionados con la actividad deportiva se lleva a cabo desde disciplinas no afines, como la medicina, la fisioterapia, la administración de empresas, la educación infantil, e incluso, el derecho. Solo un programa de maestría está vinculado al área de la nutrición, por lo que su contenido se centra en la nutrición deportiva.

González-Hernández et al. (2022) ponen de manifiesto los enfoques parciales que influyen en el desarrollo de la educación física en Colombia y en su escasa valoración como herramienta para fomentar hábitos de vida saludables entre los estudiantes. Se puede afirmar que en el sistema educativo colombiano, la educación física se debate entre el proyecto educativo institucional de cada colegio, las normativas locales y nacionales y las recomendaciones internacionales sobre la educación física como promotora de hábitos de vida saludables.

En Colombia, aunque en términos generales se reconoce la importancia de esta área, la discusión sobre el currículo escolar de



educación física ha provocado cambios en su objeto de estudio. Así, ha pasado de centrarse en el desarrollo del ser a través de la acción física y la medición de resultados, a relacionarse con campos de menor dominio como el psicológico y el antropológico, o a reducirse a aspectos técnicos y tácticos en materia deportiva.

Sierra-Díaz et al. (2019) plantean que los programas académicos específicamente vinculados con la actividad física también deben contribuir a la promoción de hábitos de vida saludables y que, por lo tanto, han de concebirse con objetivos concretos que incluyan la inducción al estilo de vida saludable e incluso la atención a problemáticas de salud presentes en los estudiantes como resultado de la escasa actividad física.

Por eso, este artículo describe una revisión bibliográfica realizada para determinar si los documentos y los principios orientadores del currículo de la educación física en Colombia promueven hábitos y estilos de vida saludable. Al establecer una relación entre la salud, la mortalidad y la calidad de vida, se concluye que es necesaria la alfabetización sobre hábitos de vida saludables, debido a la influencia que sobre estos tienen los factores fisiológicos, genéticos, ambientales y conductuales (Griban et al., 2020).

## **METODOLOGÍA**

Se realizó una revisión documental de enfoque cualitativo y tipología descriptiva que sigue los principios del paradigma hermenéutico. A tal efecto, se revisaron 21 documentos que se estructuraron considerando una clasificación normativa y conceptual, y según su alcance, se dividieron en internacionales, nacionales y locales. La información se organizó en categorías temáticas relacionadas con la salud, lo que facilitó el análisis comparativo entre los diferentes tipos de documentos, para

realizar un análisis hermenéutico que permitiera comprender la perspectiva existente sobre la educación física en el ámbito escolar y su relación con la promoción de la salud en Colombia.

El análisis y la interpretación de la revisión documental se centraron en tres aspectos: (1) el concepto de educación física, (2) la promoción de hábitos de vida saludables, y (3) los lineamientos curriculares de la asignatura de educación física en Colombia, con el fin de identificar la perspectiva existente sobre la educación física como promotora de bienestar y actividad física en el ámbito escolar.

En cuanto a las consideraciones éticas, la información utilizada se basó exclusivamente en la revisión de documentos normativos, conceptuales y académicos previamente publicados, por lo que no fue necesario obtener consentimientos informados ni garantizar la anonimidad de los participantes.

Además, la revisión de las fuentes documentales se realizó respetando los principios de integridad académica y citando las fuentes consultadas para reconocer la labor de otros investigadores. Asimismo, se hizo todo lo posible para que la interpretación de los documentos fuera objetiva y transparente, evitando cualquier sesgo que pudiera afectar a los resultados del estudio.

## **RESULTADOS**

El estudio reveló que la relación entre la educación física y la salud aparece con más frecuencia en los documentos normativos nacionales que en los internacionales y conceptuales. Esta diferencia de enfoques permitió identificar que, aunque se reconoce la importancia de la educación física para promover hábitos saludables, la implementación efectiva de estos conceptos varía significativamente según el contexto en el que se elaboró cada documento.

Se encontró que la relación entre la educación física y la salud era del 52,38 % en los documentos normativos, del 47,61 % en los conceptuales, del 23,80 % en los internacionales, del 53,38 % en los nacionales y del 23,80 % en los locales. Estos documentos, con independencia de su alcance y tipología, configuran el marco en el que se desarrolla el currículo de la educación física en Colombia. Hay que tener en cuenta que el currículo no es un documento aislado de diferentes normativas y conceptos definidos *a priori*, sino que, por el contrario, es un proyecto en el que se expresa la ideología educativa.

### **Lineamientos curriculares en documentos internacionales**

Los documentos internacionales que configuran el currículo de educación física subrayan la relación directa entre la actividad física y la salud de las personas como un proceso que se prolonga en el tiempo, más que como un acto limitado en sí mismo. Desde una perspectiva general, más o menos desde los años sesenta del siglo xx, la conceptualización de la educación física está vinculada a un proceso con muchas orientaciones que han provocado ambigüedad en el área curricular (Yakubova, 2022).

Durante este periodo, la Fédération Internationale d'Éducation Physique (FIEP) amplió el concepto de educación física como un derecho fundamental que contribuye a mejorar la calidad de vida. En este sentido, la educación física no es algo estático, especialmente debido a su relación con distintos ámbitos de la vida social. Así, por ejemplo, desde la perspectiva constructivista, y aunque los antecedentes son pocos, la educación física debería contribuir a la adquisición de hábitos de vida saludables y sus principios deberían incorporarse al currículo.

## ***Elementos conceptuales de la educación física y su vínculo con los hábitos de vida saludables en documentos internacionales***

Para McLennan y Thompson (2015), cuando la educación física forma parte del plan de estudios, se constituye en una experiencia de aprendizaje inclusiva, atemporal y punto de partida de la actividad física a lo largo de la vida, ya que cumple con la recomendación de la OMS sobre la cantidad de tiempo de actividad física recomendada para adquirir hábitos de vida saludables.

En relación con el currículo, McLennan y Thompson (2015) insisten, en concordancia con el concepto de educación física, en que la orientación de los lineamientos curriculares de esta debe promover la actividad física a lo largo de toda la vida, generando aptitudes que evidencien la interiorización del conocimiento y no su simple retentiva, como también apunta Yakubova (2022).

Por su parte, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco, 1981) considera que la educación física puede reportar beneficios a la salud de la persona, si esta desarrolla un estilo de vida activo, principalmente como mecanismo preventivo de enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer y obesidad, entre otras. Aunque la Unesco coincide en que esta área es un punto de partida de la actividad física a lo largo de la vida, McLennan y Thompson (2015) entienden el concepto de educación física de calidad como la generación de aptitudes que deriven en un estilo de vida sano, mientras que para la Unesco (1981) es un escenario para el desarrollo de las actitudes y competencias que permitirán a la persona participar en la actividad física a lo largo de su vida. Esa inclusión competencial y actitudinal confiere un sentido integral a la educación física, perfilándola además como una contribución al desarrollo de competencias básicas relacionadas con otras asignaturas de los planes de estudio.

En cuanto a los lineamientos curriculares, la Unesco (1981) establece la obligatoriedad de la educación física en la enseñanza primaria y secundaria, procurando garantizar su calidad y sentido de inclusión, y recomienda que las actividades vinculadas a esta asignatura se practiquen preferentemente a diario, lo que fomenta implícitamente un estilo de vida saludable. Como directriz curricular, la Unesco también establece que la educación física debe vincularse a las actividades cotidianas de niños y jóvenes, lo que sugiere una relación entre esta asignatura y otras materias académicas.

Ahora bien, al igual que la Unesco, la FIEP (2000) considera que la educación física es un derecho fundamental y establece un vínculo entre este y la consecución de un estilo de vida activo mediante la práctica de actividades físicas. Adicionalmente, la FIEP plantea un vínculo entre la educación física, como vehículo transmisor de conocimiento, y la educación para la salud, como promotora de hábitos de vida saludables, con el fin de reducir enfermedades como la obesidad, las patologías cardíacas, la hipertensión, el cáncer y la depresión.

Por otro lado, aunque la *Carta de Ottawa* de la Organización Mundial de la Salud (OMS et al., 1986) no define el concepto de educación física, sí hace referencia a la promoción de hábitos y estilos de vida saludables, y determina que es esencial capacitar a la población para que aprenda a prevenir las enfermedades y lesiones crónicas mediante el control de su salud a lo largo de su vida.

Posteriormente, aunque la OMS (2004) todavía no establece un concepto de educación física, sí hace referencia a la necesidad de establecer políticas nacionales que promuevan la actividad física, lo que supone un vínculo indirecto con la promoción de hábitos de vida saludables.

## Lineamientos curriculares en documentos normativos

En el análisis de los documentos normativos se buscaron los elementos convergentes entre ellos, por lo que el estudio no sigue necesariamente un orden jerárquico o de alcance.

En primer lugar, aunque la *Constitución Política de Colombia* de 1991 no definió el concepto de educación física, sí marcó una ruta para incluirla como derecho fundamental y promover los hábitos de vida saludables, tal como indicaban los documentos internacionales. Queda claro que el Estado debe procurar el cuidado integral de la salud de la comunidad y, aunque su cumplimiento no es taxativo para los centros educativos, sí es un principio de atención general que evidentemente permea el ámbito escolar. Además, la *Constitución* reconoce el derecho de los ciudadanos a la recreación y a la práctica del deporte, lo que establece el marco de la educación física y del currículo particular de la asignatura.

Ahora bien, la Ley 115 de 1994 sí establece la obligatoriedad de impartir educación física en todos los niveles de educación formal, desde el preescolar hasta la secundaria, tanto en establecimientos oficiales como privados. Además, considera que la práctica deportiva tiene una orientación formativa y que ejercitar el cuerpo fomenta su desarrollo físico y armónico. Esta ley considera la educación física como un área fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, principalmente, en la educación básica, mediante el conocimiento y la ejercitación del cuerpo. Asimismo, la ley hace referencia a la necesidad de fomentar hábitos alimenticios saludables para el adecuado desarrollo de la comunidad.

El Decreto 1860 de 1994 no define el concepto de educación física, pero sí se refiere indirectamente a la promoción de hábitos de vida saludables cuando aborda la conservación individual de la salud y la prevención del consumo de sustancias psicotrópicas.

Asimismo, la Ley 181 de 1995 otorga al Ministerio de Educación Nacional (MEN) la competencia de orientar, capacitar y controlar el desarrollo de los currículos del área de educación física en todos los niveles educativos, incluidas las instituciones escolares especializadas cuya población presenta alguna discapacidad física o sensorial. Este Ministerio es, por tanto, el encargado de organizar los elementos fundamentales del currículo, que podrán tener ciertos matices en cada unidad escolar, pero sin desviarse del objetivo principal, que es el desarrollo de hábitos saludables, tal como lo recomiendan los instrumentos internacionales que configuran el marco de principios rectores de la educación física y sus efectos positivos para la persona.

Por otro lado, si bien la Resolución 2343 de 1996 plantea que la educación física debe ser una práctica diaria muy importante para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés, y para mantener un adecuado estado de salud, tampoco llega a definirla, aunque sí plantea la necesidad de establecer a nivel comunitario actividades relacionadas con la recreación, el deporte, el tiempo libre y la salud.

En contraste, el artículo 10 de la Ley 181 de 1995, también conocida como Ley del Deporte, define la educación física como «la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos». Cabe destacar que esta ley ya otorga a esta disciplina un carácter *científico* al tiempo que limita su objeto de estudio «a la expresión corporal del hombre», aunque en la práctica tiene un alcance mayor debido a su vínculo con el desarrollo integral, la mejora de la salud y la calidad de vida. En cuanto a la promoción de hábitos de vida saludables, esta ley dispone que deben fomentarse la creación de espacios para la actividad física, el deporte y la recreación, ya que favorecen la mejora de la calidad de vida y el bienestar social.

Es necesario resaltar que el Ministerio de Educación Nacional ha publicado una serie de documentos que demuestran su preocupación por esta cuestión. Por ejemplo, el *Plan Nacional Decenal de Educación 2016-2026* (MEN, 2016) establece que, para construir una sociedad en paz, equitativa e inclusiva, es necesario fortalecer, entre otros elementos, la educación física, artística y cultural en las instituciones educativas. Este documento también indica que, con el fin de desarrollar los territorios rurales, la educación, en general, y la educación física, en particular, deben propiciar el avance físico, psicológico, social, y artístico de la población mediante programas de formación en estas áreas y que vinculen a los docentes rurales. Si bien es cierto que este documento no define específicamente lo que entiende por educación física, se puede deducir, por su insistencia en el desarrollo de las personas y de la comunidad, que incluye la promoción de hábitos de vida saludables, y que considera la educación física un elemento clave para el desarrollo integral.

Cabe apuntar que esta perspectiva integradora también está presente en el documento *Orientaciones pedagógicas* (MEN, 2010), en el que la entidad reafirma la idea de que la educación física debe ser obligatoria en todos los niveles educativos, porque contribuye al fomento de la convivencia pacífica y la paz social, y promueve el desarrollo integral y la formación de la persona. Por eso, este documento busca fomentar una ética del cuerpo entre los estudiantes para que mejoren sus condiciones de vida a través del cuidado de su salud y de las relaciones armónicas con el entorno socioinstitucional y natural.

En la misma medida, tanto las *Orientaciones pedagógicas* (MEN, 2010) como el *Plan Decenal de Educación* (MEN, 2016) coinciden con los *Lineamientos curriculares para la educación física* (MEN, 2000) en que la práctica de la actividad física es una herramienta que ayuda la convivencia social, la paz y el desarrollo humano. Estos lineamientos (MEN, 2000), además, destacan que el enfoque curricular de la asignatura debe tener en cuenta



los procesos de formación, las prácticas culturales y las competencias praxeológicas, lo que denota una orientación integral de la educación física que, según se deduce, sirve de apoyo para el desarrollo del ser humano en todos los aspectos.

Finalmente, los lineamientos curriculares (MEN, 2000) reconocen que la educación física es una práctica social que afecta a las dimensiones cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal y lúdica de la persona. Desde esta perspectiva, y de acuerdo con la Ley 115 de 1994, que establece que uno de los fines de la educación es formar para preservar la salud y prevenir los problemas socialmente relevantes (como las enfermedades no transmisibles), es evidente que este documento procura que los hábitos de vida saludables estén presentes en el contenido de la asignatura y en el currículo guía.

Por su parte, González Cristancho et al. (2014) retoman los principios de la Ley 115 de 1994, en los que el ser humano es el centro del desarrollo y proponen un currículo de excelencia que incorpora las manifestaciones lúdico-recreativas y lúdico-deportivas del cuerpo, así como la relación entre estas y la educación física.

En general, estos documentos identifican la dimensión corpórea del ser humano como parte del objeto de estudio de la educación física, lo que fundamenta el desarrollo de otras competencias que configuran el desarrollo integral de la persona.

## DISCUSIÓN

Es oportuno mencionar que, aunque en los documentos internacionales la educación física se presenta como una herramienta para promover hábitos de vida saludables, y aunque hay pruebas que avalan la efectividad de la prevención de enfermedades cardíacas y otras relacionadas con el sobrepeso mediante la práctica de la actividad física, no se puede establecer una relación

causal directa entre educación física y la disminución de estas enfermedades, por lo que este asunto es todavía objeto de estudio.

De hecho, en la revisión bibliográfica no se encontraron estudios que evidenciaran una relación directa entre el currículo de educación física y la disminución de los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, ya estos factores requieren la interiorización de los principios de hábitos saludables que configuran un estilo de vida permanente. La definición del currículo de educación física como eje de la formación de hábitos de vida saludables ha generado discusiones que van desde lo científico hasta lo estrictamente técnico, y que ponen de manifiesto aspectos sociales, culturales, políticos e incluso económicos. Este estudio muestra que el interés sobre este tema no gira en torno a la utilidad de la educación física para contrarrestar las enfermedades no transmisibles, sino que se discute su valor formativo y su beneficio social.

Al respecto, Quilindo (2023) indica que la educación física ha sido objeto de discusión principalmente en lo relativo a su contribución al desarrollo cognitivo. Sin embargo, los documentos estudiados, en términos generales, superan la discusión en torno a la dimensión cognitiva y plantean la necesidad de concebir las prácticas corpóreas que tradicionalmente se han identificado como elementos fundamentales para el desarrollo de las capacidades y competencias individuales, así como para el desarrollo integral de la persona. Creemos que esta idea debe tenerse en cuenta en los currículos de las asignaturas del área.

Sobre esta línea, Hincapié Bedoya (2020) comenta sobre la importancia de valorar las prácticas corporales enmarcadas en procesos de cualificación que vayan más allá de lo cuantificable. Esta es la orientación que deben seguir los documentos macro para guiar el currículo de la educación física y que puede contribuir a una resignificación de la corporeidad y la motricidad.

Desde el punto de vista pedagógico, la educación física contribuye decisivamente en la formación integral de las personas

a través de las prácticas corporales y sus significados. Por eso, la educación física debe transformar a los estudiantes y a la sociedad, mediante la construcción de experiencias presentes con vistas a efectos futuros (Quennerstedt, 2019).

Wang y Chen (2022) señalan que el currículum de educación física tiene una base teórica que se dinamiza en la práctica, por lo que considerar esta disciplina como eminentemente práctica es una perspectiva reduccionista.

Chaverra-Fernández y Hernández-Álvarez (2019), al igual que para nosotros, consideran que el currículo tiene un carácter político que se expresa en diferentes documentos conceptuales y normativos, y a partir de los cuales se deciden los contenidos de las asignaturas, teniendo en cuenta el contexto de la unidad escolar, y atendiendo siempre a los principios establecidos en los documentos de alcance macro.

A pesar de que algunos de los documentos internacionales revisados son antiguos y no se han actualizado, se puede determinar que la educación física se concibió como un mecanismo que va más allá de la mera práctica del ejercicio o del deporte, y que abarca perspectivas sociales más amplias.

En los documentos normativos predomina una visión multidimensional de la educación física tan clara que, en opinión del investigador, no es necesario que expresen de manera taxativa una definición específica de esta disciplina ni una directriz sobre la promoción de hábitos de vida saludables, sino que basta con mencionar la perspectiva ideológica que deben incorporar los currículos nacionales y de asignatura.

## CONCLUSIONES

Esta revisión documental permite determinar que la contribución de la educación física y su valoración como asignatura ha superado la dimensión estrictamente física del ser humano, y

abarca tanto el desarrollo corporal, el cuidado de la salud como el equilibrio de las relaciones con la sociedad y con la naturaleza. Gaviria-Cortés y Castejón-Oliva (2019) plantean que estos nuevos vínculos atribuibles a la educación física han agregado dinamismo y complejidad a su definición.

También se puede identificar una lógica deductiva en los principios que rigen la educación física en este país. Los documentos, sobre todo los de alcance internacional, conciben esta disciplina como una herramienta para promover la salud a lo largo de toda la vida, lo que indica que la educación física no es solo una asignatura, sino un medio para consolidar los cimientos formativos y aptitudinales, de modo que el estudiante interiorice los principios de los hábitos de vida saludables.

Por su parte, los documentos de alcance local recogen los principios de desarrollo integral del ser humano y una visión amplia del desarrollo físico, lo que nos permite afirmar que existe un marco suficiente para orientar el currículo de la educación física y desarrollar hábitos de vida saludables, aunque todavía es necesario que estas ideas se incorporen definitivamente a los currículos de la asignatura para erradicar la concepción estrictamente física de esta disciplina.

En relación con los lineamientos, se puede concluir que presentan un sentido generalista y orientador, y que corresponde al currículo de la asignatura desarrollar su especificidad. En la práctica, la articulación de los principios rectores de la educación física con el desarrollo integral y la promoción de hábitos de vida saludables se expresa por convicción personal, pero no se identifica el área de educación física con hábitos de vida saludables en los proyectos educativos institucionales, por lo que esta asignatura se limita a la competencia escolar deportiva (currículo basado en deportes).

Por lo tanto, se concluye que el currículo del área de educación física en Colombia no corresponde completamente con los documentos macro que, desde una perspectiva teórica y norma-

tiva, estipulan su orientación a la salud, el desarrollo integral y la interiorización de hábitos de vida saludables para mejorar las condiciones de vida de los estudiantes.

## REFERENCIAS

1. Alisherovich, A. D., y Kizi, K. G. A. (2022). Formation of a Healthy Lifestyle as a Pedagogical Problem in Physical Education Courses of Higher Education Schools. *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture*, 3(11), 209-211. <https://cajipc.centralasianstudies.org/index.php/CAJLPC/article/view/587>
2. Asamblea Nacional Constituyente. (1991). *Constitución Política de Colombia*. [http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion\\_politica\\_1991.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html)
3. Carvajal Campo, P. A., Zuleta Castro, M., y Rojas Rodríguez, L. V. (2021). *Cambios en el consumo de bebidas alcohólicas durante la época de pandemia covid-19 en Bogotá* [Tesis de maestría, Colegio de Estudios Superiores de Administración]. <http://hdl.handle.net/10726/4409>
4. Chaverra-Fernández, B. E., y Hernández Álvarez, J. L. (2019). La planificación de la evaluación en educación física: estudio de casos sobre un proceso desatendido en la enseñanza. *Revista Electrónica Educare*, 23(1), 225-245. <https://doi.org/10.15359/ree.23-1.12>
5. Decreto 1860 de 1994. [Presidencia de la República]. Por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 115 de 1994 en los aspectos pedagógicos y organizativos generales. D. O. 41.480. 3 de agosto de 1994.
6. Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas [DANE]. (2019). *Encuesta nacional de consumo de sustancias psicoactivas (ENCSPA)*. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/salud/encuesta-nacional-de-consumo-de-sustancias-psicoactivas-encspa#:~:text=La%20Encuesta%20Nacional%20de%20Consumo%20de%20Sustancias%20Psicoactivas,entre%20la%20poblaci%C3%B3n%20de%2012%20a%2016%20a%C3%B1os>

7. Fédération Internationale d'Éducation Physique [FIEP]. (2000). *Manifiesto Mundial de Educación física FIEP 2000*. <http://hdl.handle.net/11162/1133>
8. Finkelstein, E. A., Trogon, J. G., Cohen, J. W., y Dietz, W. (2019). Annual Medical Spending Attributable to Obesity: Payer-And Service-Specific Estimates. *Health Affairs*, 28(Suppl. 1), 822-831. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.28.5.w822>
9. Gaviria-Cortés, D., y Castejón-Oliva, F. J. (2019). ¿Qué aprende el estudiantado de secundaria en la asignatura de educación física? *Revista Electrónica Educare*, 23(3), 24-43. <https://doi.org/10.15359/ree.23-3.2>
10. Giuntella, O., Rieger, M., y Rotunno, L. (2020). Weight Gains from Trade in Foods: Evidence from Mexico. *Journal of International Economics*, 122, 103277. <https://doi.org/10.1016/j.jinteco.2019.103277>
11. González Crisanchó, C. C., Rivera Hernández, C. F., Montoya Vargas, J., y Mejía Delgadillo, A. (2014). *Currículo para la excelencia académica y la formación integral. Orientaciones generales*. Alcaldía Mayor de Bogotá. <http://repositorios.educacionbogota.edu.co/handle/001/947>
12. González-Hernández, E., Isaza-Gómez, G. D., Miranda-Calderón, K., y Mosquera-Vente, A. M. (2022). Panorama de la formación de posgrado para el área educación física, deporte, actividad física, recreación y afines en Colombia. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 8(2), e2207. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n2.2022.2207>
13. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I., y Prontenko K. V. (2020). Motor Activity as the Basis of a Healthy Lifestyle of Student Youth. *Wiadomosci Lekarskie*, 73(6), 1199-1206. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32723953/>
14. Hernández-Martínez, J., Varona-Uribe, M., y Hernández, G. (2019). Prevalencia de factores asociados a la enfermedad cardiovascular y su relación con el ausentismo laboral de los trabajadores de una entidad oficial. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(2), 109-116. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2018.11.004>

15. Hincapié Bedoya, D. (2020). Un sentido formativo implícito en la educación física: el rendimiento. *Pedagogía y Saberes*, (53), 133-148. <https://revistas.upn.edu.co/index.php/PYS/article/view/10574>
16. Ley 115 de 1994. [Congreso de Colombia]. Por la cual se expide la Ley General de Educación. D. O. 52.950. 8 de febrero de 1994.
17. Ley 181 de 1995. [Congreso de Colombia]. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. D. O. 41.679. 18 de enero de 1995.
18. McLennan, N., y Thompson, J. (2015). *Educación física de calidad (EFC). Guía para los responsables políticos*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>
19. Ministerio de Educación Nacional [MEN]. (2000). *Lineamientos curriculares en educación física, recreación y deporte*. [https://www.mineduacion.gov.co/1780/articles-339975\\_recurso\\_10.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1780/articles-339975_recurso_10.pdf)
20. Ministerio de Educación Nacional [MEN]. (2010). *Documento n. ° 15. Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte*. <https://www.mineduacion.gov.co/1621/article-241887.html>
21. Ministerio de Educación Nacional [MEN]. (2016). *Plan Nacional Decenal de Educación 2016-2026. El camino hacia la calidad y la equidad*. [https://www.mineduacion.gov.co/1780/articles-392871\\_recurso\\_1.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1780/articles-392871_recurso_1.pdf)
22. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [Unesco]. (1981). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409\\_spa.locale=es](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa.locale=es)
23. Organización Mundial de la Salud [OMS], Salud y Bienestar Social Canadá, y Asociación Canadiense de Salud Pública. (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. <https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

24. Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9241592222>
25. Quennerstedt, M. (2019). Physical Education and the Art of Teaching: Transformative Learning and Teaching in Physical Education and Sports Pedagogy. *Sport, Education and Society*, 24(6), 611-623. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1574731>
26. Quilindo, V. H. (2023). Orientaciones curriculares de la educación física en Colombia: una revisión sistemática. *Cultura Educación y Sociedad*, 14(2), 157-178. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.14.2.2023.08>
27. Resolución 2343 de 1996. [Ministerio de Educación Nacional]. Por la cual se adopta un diseño de lineamientos generales de los procesos curriculares del servicio público educativo y se establecen los indicadores de logros curriculares para la educación formal. 5 de junio de 1996.
28. Rivera Sosa, J. M., Aguirre Chávez, J. F., y Núñez Enríquez, O. (2022). Educación física y estilos de vida saludables: una mirada a los referentes actuales. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.54167/rmccf.v1i1.891>
29. Sierra-Díaz, M. J., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C., y López-Sánchez, G. F. (2019). Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education. *Frontiers in Psychology*, 10, 2115. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02115>
30. Wang, B., y Chen, S. (2022). Physical Education Curriculum Interventions: A Review of Research Patterns and Intervention Efficacy. *Quest*, 74(2), 205-220. <https://doi.org/10.1080/00336297.2022.2032774>
31. Yakubova, G. (2022). Pedagogical Factors of Forming Youth's Healthy Lifestyle Through Physical Education. *Journal of Positive School Psychology*, 6(10), 2016-2020. <https://mail.journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/13549>



32. Yuldashev, M. (2021). Innovative Aspects for Healthy Lifestyle Formation and Development of Sports. *Current Research Journal of Pedagogics*, 2(5), 102-107. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-02-05-18>