

Carta a los editores

Promoviendo la actividad física y la salud en estudiantes a través de la integración tecnológica en la educación física

Letter to the editors. Promoting physical activity and health in students through technological integration in physical education

Carlos Gutiérrez-Sanhueza

Docente Universidad Católica Santísima Concepción y Centro de Formación Técnica Santo Tomás, Chile.
gutierrezsanhueza40@gmail.com

Estimados editores,

Me dirijo a ustedes en calidad de profesional en el área de la actividad física y salud para complementar la propuesta didáctico-metodológica para el uso provechoso del teléfono celular en las clases de Educación Física, expuesta por Castillo Retamal & Inostroza Domínguez (2021).

Estoy de acuerdo con la afirmación de que la educación no puede ignorar la realidad tecnológica en la que estamos inmersos actualmente. Los avances y herramientas digitales son cada vez más importantes y están transformando la manera en que se enseña y se aprende. En este contexto, las tecnologías aplicadas a la actividad física pueden ser beneficiosas, tanto para el currículo de educación física como la promoción de la salud (Gil Espinosa et al., 2020).

Según Gutiérrez-Sanhueza (2023), es necesario tomar medidas preventivas y fomentar hábitos saludables entre los adolescentes. La idea de incluir los dispositivos móviles como recurso para mejorar y aumentar la práctica deportiva, así como para favorecer el tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles, es innovadora y prometedora.

Desde lo empírico, las tecnologías pueden ser útiles en la creación de estrategias de aprendizaje innovadoras y creativas. La inclusión de las tecnologías digitales permitiría al alumnado trabajar de manera íntegra, llevando un control de sus actividades, fomentando el pensamiento crítico y la libertad de elección en la gestión de sus conocimientos tanto individuales como colectivos.

Por otro lado, como bien se indica en el documento, será necesario un cambio metodológico para aprovechar al máximo las posibilidades que ofrecen las tecnologías aplicadas a la educación física. Los profesionales de la educación deberán estar en constante capacitación para implementar y

gestionar estas nuevas herramientas, así como para monitorizar el progreso del alumnado y sus resultados (González Soles, 2020).

En conclusión, la inclusión de las tecnologías en el ámbito escolar y en la práctica deportiva puede ser muy beneficiosa si se hace de forma consciente y controlada. El objetivo debe ser siempre potenciar y optimizar el aprendizaje y la promoción de la salud, sin perder de vista los beneficios de la actividad física como un elemento fundamental en el desarrollo integral de las personas.

Atentamente, Carlos Gutiérrez-Sanhueza.

Referencias

Castillo Retamal, F., & Inostroza Domínguez, P. (2021). Propuesta didáctico-metodológica para el uso provechoso del teléfono celular en las clases de Educación Física. *Viref Revista de Educación física*, 9(3), 147-160.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342429/20804833>

Gil Espinosa, F. J., Merino Marbán, R., & Mayorga Vega, D. (2020). Aplicación móvil Endomondo para promocionar la actividad física en estudiantes de educación secundaria. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(46), 465-473. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i46.1597>

González Soles, S. C. (2020). *Aplicaciones móviles como herramientas complementarias para el desarrollo de manera remota de la motricidad fina en niños de cinco años* [Tesis de licenciatura en educación inicial]. Universidad César Vallejo, Perú.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/87744>

Gutiérrez-Sanhueza, C. (2023). La importancia de fomentar hábitos saludables en la era de la tecnología: impacto del tiempo frente a pantalla en la actividad física de los adolescentes. *Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física*, 3(1), 1-3.

<https://doi.org/10.32457/REAF1.2160>