



Título: Estilos de Vida en relación con la Actividad Física, La Alimentación Saludable de los Adolescentes.¹

Annye Yuliana Quilindo Gutierrez²; Martha Isabel Paz Cifuentes³

Resumen: La presente ponencia forma parte del Proyecto de Investigación que trata sobre los Estilos de Vida en relación con la Actividad Física, La Alimentación Saludable, de los Adolescentes entre 15 a 17 años de edad, que pertenecen a la Institución Educativa Vasco Núñez de Balboa, en el Municipio de Balboa Departamento del Cauca; en este sentido, esta comunicación pretende realizar una discusión sobre las categorías: cuerpo, estilos de vida, adolescentes y escuela. De la relación entre estas categorías, surge la problematización sobre el fenómeno de los hábitos de vida saludable en una población de adolescentes en la cual se ha observado el fenómeno de los Estilos de Vida en Actividad Física y una adecuada Alimentación Saludable; para el desarrollo y fortalecimiento de Cuerpo.

Palabras Claves: Adolescentes, Cuerpo, Estilos de vida, Actividad Física, Alimentación Saludable.

Introducción

La ponencia se enmarca directamente en la relación entre Cuerpo y los estilos de vida, debido a que estos tienen una estrecha relación, ya que los cambios que se generan a nivel corporal se manifiestan de formas

-
- 1 Los autores certifican que tienen los derechos patrimoniales sobre esta obra, que en el texto se respeta el Derecho de Autor y autorizan su divulgación y publicación con una licencia **Creative Commons Atribución**, tal y como se encuentra descrito en: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>
 - 2 Fisioterapeuta. Fundación Universitaria Maria Cano. Estudiante de Maestría en Educación Estudios del Cuerpo y la Motricidad. Colombia. annyequilindo@gmail.com.
 - 3 Licenciada en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deporte. Universidad del Cauca. Estudiante de Maestría en Educación Estudios del Cuerpo y la Motricidad. Colombia. marti-K@hotmail.com.



particulares; además se vincula de manera directa con los Adolescentes que se considera que se consideran según la OMS jóvenes de 10 a 19 años de edad. Los Estilos de Vida Saludable, específicamente la realización periódica de actividad física, la alimentación saludable, y el no consumo de tabaco, reducen significativamente el riesgo de tener diversos tipos de enfermedades, problemas psicológicos y la adquisición de malos hábitos de vida; e impulsan en los adolescentes una mejora en la aptitud física, en la salud mental y en el rendimiento escolar.

Los investigadores Tuesca, Navarro, Medina, Molina, Náder y Numa, se interesaron por indagar sobre los hábitos de vida de adolescentes en una institución, investigación que se denomina “Hábitos de salud de los escolares de una institución pública en el municipio de soledad (Atlántico)” en la que encuentran que la mayoría de los adolescentes tienen conductas riesgosas como no usar casco en motocicleta, participar de actos de violencia física, también, tienden a tener relaciones sexuales sin protección, no desayunar y consumir mucho alcohol; a lo que visualizan la pertinencia de planes de intervención, en la escuela, el hogar y la comunidad en general.⁴

Lo que se pretende es conocer cuáles son los estilos de vida saludable que tienen los adolescentes escolarizados, especialmente al momento de desempeñar actividades que requieran gasto de energía, además de saber cuáles son los tipos, las cantidades y los horarios que tienen al momento de consumir algún tipo de alimento. Debido a que el cuerpo humano es una estructura que está sometida a cambios que de alguna manera manifiesta todo lo que en él emerge, como por ejemplo la manifestación que hace de forma autónoma cuando suceden daños en los diferentes sistemas corporales.

A partir de lo anterior se desarrollan las siguientes inquietudes, que generan la relación de las categorías mencionadas, surgen preguntas que ayudan a orientar la construcción de la presente ponencia: ¿Cómo se entiende la relación del cuerpo con respecto a los estilos de vida?, ¿Qué sucede con el mundo de los

⁴La revisión de estos estudios hacen parte del marco de antecedentes del Proyecto de Maestría denominado Percepción de Estilos de Vida de los Adolescentes entre 15 a 17 años de edad, en la Institución Educativa Vasco Núñez de Balboa, Municipio de Balboa Departamento del Cauca, el cual hace parte del Programa de Maestría en Educación Estudios del Cuerpo y la Motricidad



adolescentes en el fenómeno que se presenta en los estilos de vida?, ¿Cómo la escuela puede contribuir en el cambio de los estilos de vida de los adolescentes?

Cuerpo y Estilos de Vida Saludable

En consecuencia, la sociedad ha convertido el cuerpo y el movimiento en una mercancía y en un instrumento al servicio de la sociedad de consumo; modelo que el deporte y la Educación Física reproduce en la escuela, tal como Luis Guillermo Jaramillo lo confirma (Echeverri s.f.). “Lo que subyace en el imaginario de los estudiantes es la concepción de un cuerpo-máquina y consumo. Así la escuela y la Educación Física nutren y garantizan la producción de un cuerpo-objeto que motrizmente pueda responder a las exigencias del mundo del mercado”. (Bahamón, 2011:202)

El cuerpo funciona, pues, como un lenguaje a través del cual se es más bien hablado que hablante, un lenguaje de la naturaleza que delata lo más oculto y al mismo tiempo lo más verdadero ya que se trata de lo menor conscientemente controlado y controlable. (Bourdieu, 184)

El cuerpo es una señal de identidad de nuestra cultura y “el templo de nuestro espíritu” que debido a los cambios, lo hemos sometido en muchas ocasiones a cargas físicas extremas llevándolo a una transformación que a largo plazo termina con una serie de anormalidades y alteraciones corporales, trayendo como consecuencia un muerte lenta. Y estas cargas extremas a que es sometido el cuerpo son inducidos también por la competitividad y por la sociedad, quienes juegan un papel impulsador, para hacer de estos cuerpos un estereotipo al que todos los adolescentes pretenden alcanzar. Hoy en día estas exigencias físicas con fines lucrativos van acompañados de sustancias sintéticas que convierten a este cuerpo en una máquina humana, la cual llegara al 100 % de su capacidad, pero que terminara a corto, mediano o largo plazo con repercusiones y alteraciones totales en su estilo de vida. El Cuerpo es esencial dentro de la vida de cada persona debemos cuidarlo, merece respeto, es una imagen que día a día se transforma, dependiendo de los estilos de vida de cada persona reflejará si son buenos o si son inadecuados. Como señalan De la Torre y Tejada “los estilos de vida son un modo de concebir la realidad y proyectarse en la vida” (Bastias, 2014:97)



La noción de cuerpo que existe frente a los estilos de vida saludable, está directamente relacionada con las condiciones sociales que se inscriben en los cuerpos poniendo, de relieve la condición política de dispositivos como la apariencia, el modo de presentarse ante los demás, las marcas corporales, la alimentación; además de las prácticas de la forma física, constituyen un tipo particular de actividades de cuidado y mantenimiento cuyos atributos, siendo solidarios del llamado estilo de vida saludable, pueden constituir por si mismos una mecanismo de distinción. (Pedraza, M 2010)

Por estilo de vida saludable se entiende el patrón de comportamientos relativamente estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud (Nutbeam, Aaro y Catford, 1989). Un patrón conductual es el modo habitual de respuesta a diferentes situaciones; el consumo de cigarrillos y alcohol, las dietas ricas en grasas y abundantes o la falta de ejercicio constituyen algunos ejemplos de comportamientos poco saludables o de riesgo. Entre las variables más clásicas a considerar dentro de un estilo de vida saludable figuran la práctica deportiva, los hábitos de alimentación, el consumo del alcohol y de tabaco y también las percepciones de salud que experimentan los sujetos (Balaguer, 2002).

Otra perceptiva de cuerpo y estilos de vida, asociada a los cambios sociales y culturales está el de tener y mantener un cuerpo y unos estilos de vida saludables. Durante mucho tiempo se ha buscado y se han hecho muchos interrogantes sobre ¿cómo mejorar la salud de las personas?, ¿cómo prolongar la existencia de una persona?, ¿cómo llegar a una vejez sin enfermedades graves?, y se invierte constantemente mucho dinero en estudios médicos y científicos buscando esas respuestas, pero en las manos de cada persona está la solución a esto, claro está con la ayuda de profesionales.

Muchos de ellos han escuchado hablar de algo que se denominan estilos de vida saludable que es una expresión equivalente a la forma en que se entiende la vida en cuanto a las costumbres o la vida cotidiana, la relación con los objetos y la posesión de bienes, el entorno o las relaciones interpersonales; donde se pueden listar un sinnúmero de comportamientos que se pueden realizar para estar bien, como por ejemplo no fumar, no consumir bebidas alcohólicas, no comer alimentos inadecuados o como bien se pueden denominar comida chatarra, que se ven como restricciones a las que se debe estar sometido pero que contribuyen para cuidar la salud y prolongar un poco más sus vidas.



Si la gran mayoría de adolescentes conociera esto tan básico, porque no tratar de seguirlo, no quiere decir que se deben eliminar los comportamientos del diario vivir, pero se pueden minimizar o modificar de manera positiva, es decir si una adolescente es totalmente sedentario y su única actividad que le permite un gasto de energía diaria es el desplazamiento obligatorio a sitios específicos como por ejemplo, del colegio a su casa y de su casa al colegio, podría optar por iniciar caminatas o actividades como baile o algún tipo de deporte por lo menos unas 3 veces por semana o si este adolescente fuma de manera descontrolada podría pasar a consumir o controlar su consumo de tabaco y con el paso de los días no consumir o consumir lo menos posible y tal vez eliminar este mal hábito para siempre.

Cómo ya se mencionó son bastantes los comportamientos que se pueden realizar para estar bien, primero de forma individual y luego colectivamente que se pueden trasladar a los amigos, a la familia, los vecinos y también al trabajo que algunos realizan para poder subsistir.

De igual modo se puede señalar que los cambios sociales causan problemas muchas veces desconocidos en el campo de los estilos de vida; estos se evidencian aún más en el sentir de la vida y en las percepciones que los adolescentes tienen sobre la vida cotidiana, lo cual influye de una u otra manera en la salud y la educación; esto se da a causa del cambio social que día a día se transforma, por ejemplo en la salud vemos que cada vez más aparecen diversos tipos de enfermedades muchas de estas enfermedades son causadas por los estilos de vida individuales o socioculturales.

Por lo anterior, hoy en día las políticas públicas y los sistemas de salud le están apuntando y es así como se ha creado diversos programas que tienen como finalidad reducir significativamente las ECNT (Enfermedades crónicas no transmisibles). A través de unas líneas de intervención como son: Actividad física, Alimentación Saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco. Dirigidas a cuatro ámbitos: Educativo, Salud, Comunitario y Laboral. Es decir desde esta estrategia se pretende cambiar los estilos de vida de afectan nuestra salud, por unos estilos de vida que la beneficien, por que como bien se dice “que un adolescente saludable es un adulto sano”.

Estilos de vida Saludable y Adolescentes



La adolescencia como constructo cultural, ha permitido una interacción entre las condiciones biopsicosociales de la persona y las imágenes que una sociedad elabora en determinados momentos y circunstancias (Vernaza, P. 2012:247).

La adolescencia son momentos decisivos en la historia del individuo, donde se rompen los equilibrios preexistentes de la infancia, dejando al individuo expuesto a lo que viene percibido como excesos provenientes del mundo interno y del mundo externo. Los nuevos cambios corporales y el empuje pulsional que provienen del mundo interno; la pérdida de los puntos de referencia infantiles (las imágenes parentales) junto a los profundos cambios en las relaciones con los objetos del mundo externo y la cultura adolescente en la que se ve inmerso, que lo confronta continuamente con la cultura adulta, introducen la necesidad y la exigencia de importantes reajustes y de nuevos equilibrios psíquicos y somáticos. (Leguizamón, 2014:119)

Esta etapa del ciclo de vida no se caracteriza por un único suceso, sino como una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales (Papalia, 2012:354)

En la adolescencia, los jóvenes se enfrentan por primera vez con conductas que suponen un riesgo para la salud como el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas y abandonan otras conductas que la realizan como la práctica de deporte y de actividades físicas y la alimentación saludable. (Castillo, I. 2006:202)

Montón, afirma que los nuevos estilos de vida adoptados por adolescentes han disparado la presentación de eventos de salud relacionados con la nutrición, el alcoholismo, el consumo de sustancias psicoactivas, el tabaquismo, y enfermedades de transmisión sexual, entre otras. Eventos que no solo dependen de elecciones individuales, también están influenciados por las condiciones económicas, sociales, culturales ocupacionales de los adolescentes (Montón, 2000).

La práctica habitual de actividad física (AF) y una adecuada alimentación se presentan como hábitos fundamentales para la vida diaria de las personas, ya que ambas conductas permiten conservar o mejorar la calidad de vida relacionada con la salud. En la actualidad, se conocen bien los criterios mínimos de práctica de AF que favorecen la salud de la población infantil y juvenil, al igual que los grupos de alimentos que han de formar parte de una dieta saludable. (Pérez, et al 2015:535)



Con referencia a lo anterior, la práctica regular de actividad física se configura como una de las principales conductas que favorecen a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, exponiendo los beneficios que se ofrecen a la integridad de los adolescentes, no solamente desde el punto de vista físico, sino también mental y espiritual, lo que conlleva a una transferencia positiva en sus conductas regulares.

Lo anterior es importante debido a que los estilos de vida en la actualidad se han modificado de manera trascendental produciendo una transformación en los adolescentes en cuanto a la mejora y el mantenimiento en sus conductas, sus decisiones personales y su desarrollo. En este sentido es necesario abordar estos temas en la población escolar adolescente de la Institución Educativa Vasco Núñez de Balboa, los cuales presentan una serie de patrones comportamentales similares, en este caso sus hábitos y estilos de vida, que de una u otra forma afectan el estado de salud

Algunos estudios reportan que entonces, no sólo es pertinente identificar sus estilo de vida, sino también comprender la realidad en la que los adolescentes se movilizan; a lo que Balaguer y Pastor (2002) aportan en este aspecto en su investigación denominada “Un Estudio Acerca De La Relación Entre El Autoconcepto Y Los Estilos De Vida En La Adolescencia Media”, que en sus resultados, encuentran que los adolescentes se autodenominan como personas con “baja conducta moral” y que por lo general consumen tabaco, marihuana y alcohol; los que se sienten más aceptados y populares “alta aceptación social”, consumen con mayor frecuencia esas sustancias al igual que los que son hábiles para hacer amistades “alta amistad íntima”. A pesar de esto, los adolescentes de ambos géneros, practican deporte y actividad física con frecuencia. Sin embargo, en otro estudio, se indaga sobre el estilo de vida entre deportistas y no deportistas, por los investigadores Capdevila, Bellmunt y Domingo (2012) denominado “estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas”, en el que concluyen que el deportista frente al no deportista, sabe organizar mejor su tiempo, con mejores hábitos de estudio, demostrando más dedicación a pesar de que dispone de menor tiempo para ello.



Del trabajo investigativo “compromiso de los adolescentes de canarias con un estilo de vida físicamente activo y saludable” de los autores Navarro, Ojeda, Navarro Hernández, López, Brito y Ruiz (2012), en su estudio cuantitativo encuentran que los adolescentes en su minoría cumplen con pautas básicas sobre actividad física, y bajos niveles de práctica de actividad física moderada y fuerte, concluyendo sobre la necesidad de intervenir para lograr efectos positivos que brinda la práctica de la actividad física.

En la actualidad el gobierno nacional está estableciendo diferentes programas en las instituciones educativas, donde se desarrollan los estilos de vida saludable enfocados a la actividad física, la alimentación saludable, “Los adolescentes y particularmente aquellos que son estudiantes, conforman un grupo poblacional de gran interés para la promoción de actividad física por varias razones. Así como la obesidad en la niñez se relaciona con la obesidad en la vida adulta, también se ha encontrado que un mayor nivel de actividad física en una edad temprana se asocia con una mayor práctica de la misma en la edad adulta” (Piñeros y Pardo. 2010: 905), buscando con esto que los adolescentes sean más activos físicamente ya que los problemas que se presentan por este tiempo son relacionados con los inadecuados estilos de vida, lo que se pretende es que realicen actividades encaminadas a mantener y mejorar día a día su calidad de vida.

En este propósito, los adolescentes del municipio de Balboa Cauca son partícipes de un programa de estilos de vida saludable, el cual busca favorecer el bienestar físico social y mental; la idea de la implementación de este programa es incentivar la promoción de las tres líneas de intervención actividad física, alimentación saludable y espacios cien por ciento libres de humo de tabaco, con el fin de culturizar a la población y mejorar los hábitos y estilos de vida saludables.

Los adolescentes del municipio de Balboa al parecer tienen intereses similares, ya que para ellos el estilo de vida cotidiano se basa en verse bien sin esfuerzos, refieren que hay cosas más interesantes como por ejemplo: desplazarse a cualquier lugar sin esfuerzo en motocicleta, son pocos los que realizan algún tipo de actividad que requiera gasto energético, posiblemente el escaso interés por realizar actividades saludables o que ayuden a mejorar y mantener su calidad de vida, salir de rumba y en su gran mayoría de veces consumir licor, tabaco u otras sustancias nocivas para su salud, los establecimientos comerciales hacen caso omiso en cuanto a la venta y expendio de cigarrillo y alcohol a menores de edad; es evidente



el consumo de comidas empaquetadas, comidas rápidas, gaseosas, alimentos hipercalóricos, su consumo es algo habitual y frecuente. Por otra parte en la mayoría de los adolescentes la actividad física se sintetiza en la educación física escolar, demostrando conductas que encierra un estilo de vida como patrón similar en la adolescencia Balboense.

Es así como los individuos pasan y transitan por estos escenarios construyendo unos estilos de vida frágiles y oscilantes, buscando trascender sus vidas y afirmando su identidad individual en la manera de asumir su propio destino y la manera como quieren trazarlo. (Barreto, 2011)

Escuela y Estilos de Vida Saludable

La escuela desde siempre ha sido una de las instituciones que se ha encargado de transmitir conocimientos de generación a generación, es el lugar donde se va a socializar con los pares, donde se aprenden reglas y se apropián hábitos para después volverlos un estilo de vida. Para este propósito se ha creado el currículo de la educación física “La Educación Física se considera como área obligatoria según lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación básica. Se ha constituido como disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edad temprana, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida”. (Fernandez, J. 2009).

Según lo anterior la educación física es el área que integra de manera especial todas las capacidades del ser humano en pro de mejorar su salud, y que se pueda adquirir un estilo de vida saludable. “la Educación física posee un gran potencial para la promoción de la Actividad Física de forma directa e indirecta” (Abarca, A. 2015). esta práctica busca que los adolescentes escolarización adopten estas prácticas afuera de su vida escolar para que mejoren su calidad de vida. Teniendo en cuenta que la educación física no es suficiente para que los adolescentes adquieran estos estilos de vida ya que se ven influenciados por los medios de comunicación, el sedentarismo viéndose altos índices de obesidad y diferentes enfermedades asociadas a la falta de actividad física y la mala alimentación, el gobierno empezó a implementar a través



de sus ministerios de educación y protección social deferentes programas asociados a estilos de vida saludable y alimentación saludable.

En el año 2009 surge el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) para dar respuesta articulada, entre el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud y Protección Social, a la necesidad de promoción de estilos de vida saludables en las Instituciones Educativas en el país. El PPEVS aporta al fortalecimiento de las Entidades Territoriales para que establezcan procesos sociales que fomenten oportunidades de desarrollo que sean sostenibles, articulados con los programas transversales (PT) y su objetivo para formar para la ciudadanía. (Colombia aprende)

Su objetivo es la implementación de los proyectos pedagógicos transversales, la cual se fundamenta en la formación de ciudadanos y ciudadanas éticas y responsables, con criterios claros que les posibilitan tomar decisiones asertivas sobre su proyecto vida y frente a su salud, orientado hacia su bienestar integral: físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.

Es así como se lidera desde los ministerios articulados en esta propuesta la respuesta a requerimientos que emanan de otros sectores a través de diferentes espacios intersectoriales que abordan temas como: Entornos Saludables, Alimentación Saludable, Actividad Física, Reducción del consumos de sustancias psicoactivas (lícitas e ilícitas)

Lo que se busca con la implementación de este programa es fortalecerlo como Proyecto Pedagógico Transversal para desarrollar competencias ciudadanas en los miembros de la comunidad educativa, y que desde el ejercicio de su autonomía adopten estilos de vida saludables que propicien el alcance de un bienestar integral en cada uno de sus ámbitos (escuela, barrio y familia).

Se busca formar a niñas, niños, y adolescentes como sujetos activos de derechos, con capacidades y competencias ciudadanas para construir un bienestar propio y colectivo, que les posibiliten tomar decisiones asertivas sobre su proyecto vida.

Conclusiones



De acuerdo con lo que se ha planteado, es necesario seguir implementando programas y actividades encaminadas a mejorar los estilos de vida saludable de los adolescentes escolarizados del municipio de balboa, para que comprendan la importancia de realizar actividad física, y tener una alimentación balanceada, ya que esto permiten mantener y manejar la calidad de vida de las personas disminuyendo el riesgo de padecer obesidad y enfermedades no trasmisibles, es importante seguir motivando a los adolescentes para que adquieran estos estilos de vida saludable como una forma de vida.

Bibliografía

- Bahamón, P. (2011). El sentido de Cuerpo y de Movimiento que transita en los Escolares de Secundaria en el transita en los Escolares de Secundaria en el Huila. ENTORNOS, No. 24. Universidad Surcolombiana. Vicerrectoría de Investigación y Proyección Social, 2011, pp. 221-231. de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=8617e401-6de0-4562-b21a-679d454f2bab%40sessionmgr4007&vid=1&hid=4201>
- Alvarez, F. Varela, J. Materiales de Sociología Crítica. Notas Provisionales sobre la Percepción Social del Cuerpo. Autor: Pierre Bourdieu. Ediciones de La Piqueta
- Pedraza, M. (2010) La Construcción Social del Cuerpo Sano. El Estilo de Vida Saludable y de las Practicas corporales de la forma como Exclusión. Universidad de Leon. Nómadas, Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas.
- Rodríguez, Arántzazu, Goñi, Alfredo, & Ruiz de Azúa, Sonia. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Psychosocial Intervención*, 15(1), 81-94. Recuperado en 04 de septiembre de 2016, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592006001100006&lng=es&tlng=es.
- Bastías, E. Stieповich, J. (2014) Una revisión de los Estilos de Vida de Estudiantes Universitarios Iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería XX (2)*: 93-101, 2014.



- Vernaza, P, Pinzón, M. Comportamientos de salud y estilos de vida en adolescentes de tres colegios del municipio de Popayán. *Revista salud pública*. 14 (6): 946-955, 2012, de <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=bf0f3a29-eb7b-447a-9c1a-31257f402b0a%40sessionmgr120&vid=1&hid=125>
- Leguizamón, S. (2014). *El cuerpo y la Patología en el Cuerpo Adolescente*. Bologna, Italia. De <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=c0f1d506-2181-4857-b786-ae2bc621ee72%40sessionmgr4010&vid=1&hid=4201>
- Papalia, D, Wendkos, Duskin (2010). *Desarrollo Humano*. MgGRAW-HILL/INTERAMERICANA Editores, S.A de C.V, de <https://iessb.files.wordpress.com/2015/03/175696292-desarrollo-humano-papalia.pdf>
- Pérez, I, Sánchez, P. Delgado P. (2015) Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles: revisión sistemática. de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=fce4934e-36e1-480e-986e-6b9ab70a39eb%40sessionmgr4006&vid=1&hid=4201>
- Piñeros, M. Pardo, C. (2010). Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares. *Rev. Salud pública*. 12 (6). <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v12n6/v12n6a03.pdf>
- Barreto, J. Clavijo, J. Gómez, N. (2011). *Cuerpo sano y espiritual: prácticas de consumo y estilo de vida*. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=50179ef0-8ec7-4df3-b93f-6efaa1a19869%40sessionmgr4006&vid=1&hid=4201>
- Universidad Javeriana del año Colombia, Ministerio de Educación Nacional. (2014) *Colombia Aprende. Proyectos Pedagógicos Transversales*. Bogotá. <http://www.colombiaaprende.edu.co/html/micrositios/1752/w3-article-329546.html>



Castillo, I. Balaguer, I. Garcia M. (2007). Efecto de la Práctica de Actividad Física y de la Participación Deportiva sobre el Estilo de Vida Saludable en la Adolescencia en función del Género. Revista de Psicología del Deporte. 2007. Vol. 16, número 2, pp, 201-210, de <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=edb01abe-5dd8-44a9-abb2-fd7cf5fdbfd0%40sessionmgr120&vid=1&hid=125>

Abarca, A. et al. (2015). La Educación Física: Una oportunidad para la promoción de la actividad física. : Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).en: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=7e44a40d-f2d7-4d87-83e2-90aea629268c%40sessionmgr4006&vid=1&hid=4213>.

Fernández, j. (2009). La importancia de la Educación Física en la escuela. Edfdeportes. En <http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>