



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la obtención
del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

TEMA:

**PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO DE
PREVENCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES**

AUTOR: Toscano Flores Bryan Vinicio

TUTOR: Lic. Dennis Jose Hidalgo Alava, Mg

Ambato - Ecuador

Marzo, 2022

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Lic. Dennis Jose Hidalgo Alava, Mg**, con cédula de ciudadanía: **1803568839** en calidad de tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES”** desarrollado por el/la estudiante **Toscano Flores Bryan Vinicio**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Lic. Dennis Jose Hidalgo Alava, Mg
C.C. 1803568839

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: **“PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES”**, quien basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.



Toscano Flores Bryan Vinicio

C.C. 1850683135

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES “**, presentado por el señor **Toscano Flores Bryan Vinicio**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

Lic. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg.

C.C. 1802723161

Miembro de comisión calificadora

Esp. Lenin Esteban Loaiza Dávila, Phd.

C.C. 1715330088

Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

Quiero dedicar mi Tesis a Dios y a la Santísima Cruz por bendecirme y darme la sabiduría para lograr un objetivo más en la vida. También quiero dedicar a mis padres que son el pilar fundamental en mi vida que me apoyan y me aconsejan para ser una mejor persona día a día, a mis hermanas Joselyn y Gissela que me apoyaron en el transcurso de esta etapa muy importante para mi vida.

Bryan Toscano

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a la Santísima Cruz, por las bendiciones que han derramado sobre mí, a mis padres que son lo más valioso que tengo en la vida, a mis hermanas que con su amor y su cariño siempre están conmigo y a mis profesores y amigos que siempre me acompañaron en mi carrera universitaria que con sus consejos y enseñanzas siempre tendré presente en mi mente y en mi corazón.

Bryan Toscano

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	¡Error! Marcador no definido.
RESUMEN EJECUTIVO	x
ABSTRACT	xi
CAPÍTULO I.....	12
MARCO TEÓRICO	12
1.1 Antecedentes de la investigación	12
1.2 Marco teórico de la investigación.....	12
1.2 Objetivos.....	27
CAPÍTULO II.....	28
METODOLOGÍA	28
2.1 Materiales	28
Recursos Humanos	28
Materiales:	28
Económicos:	28

2.2 Métodos	28
Diseño de investigación	29
Población y muestra de estudio	30
Técnicas e instrumentos de investigación	30
Plan de recolección de la información	32
Tratamiento estadístico de los datos de investigación	32
Resultados por objetivo	34
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	58
4.1 Conclusiones	58
4.2 Recomendaciones	60
MATERIALES DE REFERENCIA	61
Referencias Bibliográficas	61
ANEXOS	67
Anexo 1: Tabla de la búsqueda general en los principales metabuscadores Scielo, Springer, Taylor & Francis, Redalyc, Google Académico, Dialnet.....	67
Anexo 2: Tabla de la búsqueda específica en los principales metabuscadores Scielo, Springer, Taylor & Francis, Redalyc, Google Académico, Dialnet.	68
Anexo 3: Búsqueda de artículos científicos potenciales en los metabuscadores Scielo, Springer, Taylor & Francis, Redalyc, Google Académico, Dialnet.	68
Anexo 4: Búsqueda de artículos científicos potenciales en los metabuscadores Scielo, Springer, Taylor & Francis, Redalyc, Google Académico, Dialnet. ¡Error! Marcador no definido.	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Caracterización de la muestra de estudio	33
Tabla 2: Distribución de frecuencias y porcentajes de las evidencias científicas de carácter general por palabras claves y buscadores bibliográfico	34
Tabla 3: Distribución de frecuencias y porcentajes de las evidencias científicas de carácter específico por combinación de palabras claves y buscadores bibliográfico	36
Tabla 4: Distribución de frecuencias y porcentajes de las evidencias científicas potenciales de estudio por combinación de palabras claves y buscadores bibliográfico	37
Tabla 5: Artículos científicos seleccionados potenciales para el análisis	38
Tabla 6: Especificidades de los contenidos de los estudios seleccionados potenciales	43

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: “PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES”

AUTOR: Toscano Flores Bryan Vinicio

TUTOR: Lic. Dennis Jose Hidalgo Alava, Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto investigativo con el tema “PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO MEDIO DE PREVENCIÓN DE SALUD EN ESTUDIANTES” está basado en una metodología explicativa netamente bibliográfica, con un enfoque cuantitativo de diseño no experimental ejecutada a través de un corte transversal, debido a que por situaciones de la pandemia denominada COVID-19 se procedió a indagar en los principales metabuscadores con el objetivo de ver la incidencia entre las variables de estudio, además se estudió los beneficios y conflictos que puede ocasionar la inadecuada aplicación de las actividades físicas.

Es considerada netamente bibliografía documental a raíz de que todo el proceso investigativo se la ejecuto mediante la indagación de revistas científicas potenciales que contengan la misma problemática y las soluciones que se han ejecutado en post del desarrollo psicomotriz de los escolares. La búsqueda fue ejecutada en parámetros específicos de 10 años de la presente fecha hacia atrás, esta búsqueda quedo plasmada en el marco teórico y seguido de ello se procedió a tabular en el programa Excel para tener un promedio del impacto que a generado esta problemática en la población. Toda la información recopilada tubo que realizarse en dos idiomas con los diferentes caracteres para una profunda indagación, de los cuales fueron seleccionados 21 como potenciales, luego se filtró esta información para definir una búsqueda explicita y poder determinar que de las seleccionadas existe una relación intrínseca con el tema de estudio.

Palabras Claves: Actividad física, salud, estudiantes.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
DEGREE IN PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT PEDAGOGY
PRESENIAL MODE

TOPIC: "PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMMERS AS A MEANS OF HEALTH PREVENTION IN STUDENTS".

AUTHOR: Toscano Flores Bryan Vinicio

TUTOR: Lic. Dennis Jose Hidalgo Alava, Mg.

ABSTRACT

The present research project with the theme "PHYSICAL ACTIVITY PROGRAMS AS A MEANS OF HEALTH PREVENTION IN STUDENTS" is based on a purely bibliographic explanatory methodology, with a quantitative approach of non-experimental design executed through a transversal cut, due to situations of the pandemic called COVID-19, we proceeded to investigate in the main meta-search engines with the objective of seeing the incidence among the variables of study, in addition we studied the benefits and conflicts that can cause the inadequate application of physical activities.

It is considered a purely documentary bibliography because the whole research process was carried out through the investigation of potential scientific journals that contain the same problem and the solutions that have been implemented for the psychomotor development of schoolchildren. The search was executed in specific parameters of 10 years from the present date backwards, this search was reflected in the theoretical framework and then proceeded to tabulate in the Excel program to have an average of the impact generated by this problem in the population. All the information collected had to be done in two languages with the different characters for a deep inquiry, of which 21 were selected as potential, then this information was filtered to define an explicit search and to be able to determine that of those selected there is an intrinsic relationship with the subject of study.

Key words: Physical activity, health, students.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes de la investigación

Una vez realizado la respectiva investigación de las fuentes bibliográficas sobre los programas de actividad física como medio de prevención de salud en estudiantes y la relación que existe entre estas dos variables se puede encontrar que en los últimos 10 años existieron trabajos semejantes al tema desarrollado.

1.2 Marco teórico de la investigación

Programas de actividad física

Definición

El programa de actividad física es actividades que se realizan para fortalecer el cuerpo y la mente, tener un buen programa planificado llevara a un mejor rendimiento en las actividades que el estudiante desarrolle tanto en la unidad educativa como en la parte externa.

La actividad física es un factor que hace parte de la salud humana y la determina como el principal en la reducción de la obesidad a través de los movimientos corporales el uso de energía a través de actividades que las tareas del hogar o en el trabajo (Pacífico et al., 2018).

Importancia

La OMS ha elaborado el documento ‘Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud’. Los programas distinguen tres grupos de edad: de 5-17 años, 18-64 años y más de 65 años.

El objetivo de la OMS con ‘Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud’, es el de proporcionar, a nivel nacional y regional, orientación sobre la relación de actividad física y salud, en la prevención de las enfermedades no transmisibles.

Beneficios

Según (Reynaga-Estrada et al., 2016), los programas de actividad física que se desarrolla en la educación las clases es un espacio ideal para promover buenas prácticas que lleven a mejorar la salud física y emocional de los adolescentes y, entre otros beneficios. El estudio del papel de la escuela, los docentes, sus hijos y adolescentes, entre otros actores distintos de los padres, las familias y el entorno social, tiene como objetivo optimizar el proceso de enseñanza educativa. Por tanto, el objetivo es analizar los beneficios de la actividad física en la salud de los niños y adolescentes, y especialmente los desafíos que esto implica para las escuelas y docentes.

Educación física

Definición

La educación física en la actualidad se imparte en todas las instituciones educativas, donde nos enseñan la educación del estudiante por medio de las conductas motrices, utilizando juegos lúdicos y métodos didácticos para el estudiante sea de bachillerato o básica (Velázquez, 2019).

Por otra parte, para (Ortega Sáez et al., 2020), la educación física como factor en la prevención de enfermedades y disfunciones, así como en la preservación y mejora de la condición física. También es evidente su papel en la compensación de las limitaciones y la vida sedentaria de la sociedad actual. Dentro de los contenidos trabajados en la materia, se subraya la importancia del calentamiento como un apartado específico a desarrollar durante los cuatro cursos que aparece en el bloque de condición físico y salud, e incluido en los criterios de evaluación de cada curso.

Educación física

Definición

Las clases de educación física están vinculadas al rendimiento académico del estudiante, ya que los centros educativos tienen mucha influencia sobre, por lo que, al ser infeliz en las clases, el estudiante individual se aburrirá (BAÑOS, 2020).

Por otra parte (Posso Pacheco et al., 2020) Los profesores de educación física deben conocer e interpretar los criterios de desempeño, a través del contenido y contexto curricular establecido. Los profesores de educación física de la Ecuador deben corresponder a lo que se ofrece en el currículo, es decir, el contenido contextualizado al que aplicaron debe tener enfoques y metodologías curriculares que se construyan en asociación para un aprendizaje significativo en el aula. El significado del aprendizaje en educación física es la contextualización de la capacidad del estudiante para de manera eficiente y efectiva a lo largo de la vida dependiendo de su entorno social y estándares de desempeño.

En palabras de (Baños & Arrayales, 2019), Aprovechar el conocimiento del material de educación física una fortaleza en fuera del aula tiende a que el alumno participe en toda la actividad física durante su tiempo libre y ofrece así una mejor actitud y mejor control de su comportamiento.

Tipos de educación física

Los tipos de educación física a nivel educativo se los detallara según los autores.

Educación física emocional

Según (Torres & Saenz-López, 2019), la Educación Física Emocional, donde plantea incorporar y aplicar el desarrollo de las competencias emocionales (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar) en los diferentes bloques de contenidos que el currículo educativo.

La educación física adaptada

La educación física adaptada y estudiantes con necesidades educativas, Por esta razón, la educación física adaptada se refiere a un programa específico de actividades de desarrollo y juegos predeportivos a las necesidades e intereses de los estudiantes con discapacidad, que no se benefician de una participación vigorosa ilimitada actividades de educación física regular. En los últimos años se ha prestado mucha atención a la educación física inclusiva y se ha visto influenciada por la educación educativa inclusiva actual. Este modelo está basado en la inclusión de estudiantes de educación especial en la sesión de educación física, haciendo los ajustes necesarios no solo para el niño con BEP, sino teniendo en cuenta de cada miembro del grupo Garantizar su participación (Cansino Aguilera, 2016).

Importancia de la Educación Física

Considerando la importancia que tiene la educación física, como un modo recreativo y social, desde el inicio de la escolar se atenúa un gran interés por el estudio y por las prácticas deportivas que el puede llevar en el transcurso de su vida, que con la practica el estudiante ira desarrollando y perfeccionando su técnica en el deporte que el elija (González Valero et al., 2017).

En el área de educación física, los planes de estudio se centran en las emociones de los alumnos de educación primaria y secundaria. Para ello, el profesional de educación física necesita diferentes didácticas que ayuden a introducir a los estudiantes en experiencias que promuevan el movimiento y provoquen la experimentación de mentes positivas. La educación física se compone de formidables fuentes de educación, entre las que podemos citar el juego motor que permite que la educación física sea reconocida. Los juegos pueden consistir en reglas que se deben seguir, y a partir de ese momento, valores ya inculcados en los estudiantes cuando comienzan a cumplir con las siguientes reglas o directivas para continuar capacitando a las personas con valores y honestidad (Muñoz Arroyave et al., 2020).

La Cultura física

Definición

Para (Batero Cuéllar et al., 2012), La cultura física es considerada como una ciencia donde se establecen leyes generales para la mejora física, de ahí que se visualice desde las ciencias sociales como la forma de comportarse del estudiante deportista con las ciencias biológicas como la conformación biológica del ser humano; Por esta razón se dice que la cultura física es interdisciplinaria para el conocimiento de las actividades físicas practicadas por el estudiante deportista.

Cultura física es un conjunto de conocimientos, valores, normas, reglas, costumbres, usos, comportamientos, cautivos y representativos, de patrones afectivos, instrumentos, proporcionados y fabricados por el ser humano los cuales ayudan en las actividades físicas, corporales y mentales, es decir cualquier aspecto contribuye al desarrollo de su cuerpo tanto en morfología como en morfología simbólica (Camargo R et al., 2013).

La cultura física se compone de una gran serie de actividades de personas, es investigada por docenas de áreas, las áreas más importantes es la enseñanza porque está claramente enfocada en los movimientos del cuerpo para Partir de este punto y desarrollar las habilidades motoras básicas, y las habilidades físicas cognitivas de los individuos, la cultura física para ayudar a las personas a vivir mejor consigo mismas con su entorno. Además de eso, tiene un papel fundamental en la pedagogía, ayudando al desarrollo de los estudiantes con los científicos, enseñando algo nuevo con lo que se presentará en la vida diaria y formando jóvenes bien disciplinados con una visión del trabajo en equipo para ser buenas personas (Aldas & Cayo, 2014).

Beneficios de la cultura física

La cultura física es beneficiosa no solo para el bienestar físico, sino también para el bienestar físico salud mental ya que disminuye los niveles de estrés, mejora la autoestima, regenera la salud mental, etc. Por otro lado, también impulsa al individuo a obtener una convivencia con la sociedad ya que varios de los entrenamientos se llevan a cabo en diferentes compañías deportivas. Sin embargo, la actividad física tiene efectos

favorables sobre las consecuencias positivas en la psicología nutricional y manteniendo así una vida sana (Ramírez et al., 2019).

Importancia

La cultura física es aquella que se encarga de la salud corporal y todo lo relacionado con las necesidades de una persona, hacemos o trabajamos a través del ejercicio físico, a buscando uno que satisfaga la demanda de cada individuo, que al estar inmerso en diferentes entornos físicos en los que se incluyen los que comparten movimientos.

Por otro lado, la cultura física también se define como la que promueve el desarrollo y la mejora de las habilidades tanto de la motricidad como de las habilidades motoras que se desarrollan de acuerdo con las diferentes prácticas deportivas y recreativo y mediante el uso adecuado del tiempo libre, esto permitirá a los individuos sentir y expresar lo que sienten a través de movimientos y así tener una vida activa que conduzca al pleno disfrute con la sociedad y con la naturaleza (Batero Cuéllar et al., 2012).

Actividad física

Definición

La actividad física es el conjunto de movimientos corporales que realiza una persona y que debe tener un gasto energético, cuando la práctica de esta tiene un cierto número de efectos positivos en la salud general de las personas.

Beneficios

La actividad física regular se ha asociado con importantes beneficios metabólicos, así como con un riesgo reducido de desarrollar ciertas enfermedades, como diabetes tipo 2, enfermedades arteriales, cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. que la mortalidad por cáncer se ha convertido en la causa de muerte, no solo en países altos, sino también en países de economías emergentes, es importante para identificar factores protectores, incluida la actividad que podría reducir el riesgo de desarrollar cáncer por lo tanto los costos económicos, sociales y personales (Parra-Soto et al., 2021).

A su vez (Freddy Rodríguez-Torres et al., 2020), las personas que no hacen ejercicio tienen que beber más alcohol y fumar; siendo la falta de actividad física la mayor causa de enfermedades.

La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y saludable, además de promover positivamente para convertirse en personas activas capacitadas para aumentar el control sobre su salud y elegir opciones que son buenas para toda la vida.

Por otra parte (Ruiz-cabello et al., 2019), La actividad física se ha utilizado con éxito para el tratamiento de la obesidad, la hipertensión y otras enfermedades crónicas. Asimismo, el hábito de la vida sedentaria ha provocado enfermedades de gran morbilidad y mortalidad en adultos.

Características de la actividad física

Sin embargo, en palabras de (Ruiz-cabello et al., 2019) dice los niños menores de cinco años, la actividad debe fomentarse desde el nacimiento, en particular en el suelo y actividades en el agua en forma segura. Hay muchas opiniones de expertos de fuentes internacionales que argumentan que dejar que los niños gateen, jueguen y se paren en el suelo en el entorno familiar y durante el cuidado es fundamental durante los primeros años. especialmente aquellos que todavía no pueden caminar. Estas actividades son seguras, accesibles para todos y permiten viajes ilimitados.

Las actividades en agua son apropiadas y también brindan valiosas oportunidades para la vinculación social y emocional de padres, hermanos y hermanas y otros.

En los niños en edad escolar y los adolescentes, la actividad puede tener lugar como parte de juego, deporte, trabajo, transporte, educación física o ejercicio planificado. Un ejemplo de actividad física moderada sería caminar a paso ligero; y algunos ejemplos de actividad física vigorosa incluyen saltar la cuerda, correr o jugar deportes fútbol, baloncesto y hockey.

En la hora diaria de actividad física moderada a vigorosa, se incluirán actividades de desarrollo muscular y actividades para fortalecer los huesos, que se recomiendan tres días a la semana (Ruiz-cabello et al., 2019).

Prevención de salud

Cuando hablamos de prevención estamos tomando medidas de seguridad que nos ayuden a controlar o limitar que cualquier enfermedad se propague en nuestro organismo y a su vez lo deteriore, por tal motivo debemos en primera instancia identificar cuáles son los peligros que pueden generar un malestar corporal o fisiológico para que de esta manera poder determinar las medidas de seguridad que vamos a emplear para que nuestro cuerpo este saludable y en buenas condiciones físicas, a su vez también es importante tener conocimiento sobre cómo llevar una buena alimentación y un buen estilo de vida ya que estos factores son propensos a tener una degeneración por falta de conocimientos y aplicación en nuestro diario vivir.

Definición

Se conoce como prevención de salud a toda actividad que contemple beneficio absoluto al bienestar íntegro del ser humano y a su vez ayude a mejorar su la calidad de vida para así de esta forma evitar a largo o corto plazo enfermedades o malestares a nivel biológico y corporal.

Como parte de la prevención de la salud para los infantes es el control de la obesidad que hoy en día se ve afectada debido a que muchos escolares no están realizando actividad física a consecuencia de la pandemia, por tal motivo en muchos establecimientos sea procedido a tener programas de actividad física que ayuden a controlar su obesidad.

Por tal motivo Pardos nos menciona en su apartado lo siguiente:

La obesidad infantil es un problema a nivel mundial que está aumentando a pasos agigantados, los niños y adolescentes pasan gran parte del día en el entorno escolar, ya sea en el horario lectivo o extraescolar, el entorno escolar tiene grandes oportunidades para establecer diferentes estrategias orientadas a fomentar la salud y educar a los niños, padres y profesores(Pardos-Mainer et al., n.d.).

Como lo manifiesta Pardos en su enunciado cabe mencionar que la salud integral del niño es una responsabilidad en conjunto tanto de las autoridades, tutores y representantes legales ya que cada uno tiene un papel fundamental en su desarrollo, es así que al ejecutar un programa de prevención de salud para evitar múltiples situaciones negativas a nivel corporal y social estamos activando hábitos saludables que pueden ser ejecutados tanto en las unidades educativas como en sus hogares. Por tal motivo un punto importante a tratar con dichos programas prevención de salud es el control de la obesidad y sedentarismo de los escolares para así brindar alternativas socio pedagógicas que ayuden a mejorar esta problemática y muchas más que pueden ir asomando con el transcurso del tiempo.

Beneficios de la prevención de la salud

Al hablar de los beneficios que puede causar la prevención de la salud en escolares es importante recalcar que se estaría evitando futuros siniestros que pongan en riesgo su humanidad, por tal motivo a continuación se detallara los principales beneficios que aporta al ser humano la prevención de la salud:

- Estilo de vida más elevada.
- Bienestar a nivel físico, mental y social.
- Prevención de enfermedades.
- Mejoramiento del IMC
- Presión arterial y colesterol controlados.
- Prevención psicosocial de enfermedades.
- Convivencia positiva.
- Ayuda al manejo de enfermedades crónicas.

Aunque prácticamente todos los profesionales de la salud comprenden esas complejidades y la interrelación de los componentes físicos, mentales, sociales e individuales en la determinación de la salud, existen incongruencias entre este saber y sus prácticas asistenciales cotidianas, dichas inconsistencias se atribuyen a la históricamente débil sustentación científica de la relación mente-cuerpo y su vinculación al proceso salud-enfermedad(Rodríguez Méndez et al., 2011).

Por tal motivo lo manifestado por Rodríguez es importante recalcar que los beneficios que se obtiene a través de la prevención de la salud es intrínseco ya que todo dependerá de cómo el ser humano se cuide y decida vivir su día a día, a la vez es corregible un mal estilo de vida aunque si dejamos pasar los años los programas para mejorar su salud o por lo menos prevenir que se siga deteriorando tendrán que ser más rigurosos y complicados para su aplicación y desarrollo, por tal motivo uno de los objetivos de este proyecto investigativo es fomentar en edades tempranas los programas de actividad física que ayuden a mejorar los hábitos físicos y alimenticios de los niños para evitar complicaciones en su salud.

Importancia de la prevención de la salud en los infantes

La prevención de la salud en escolares es importante debido a que el escolar no solo debe tener una buena salud integral fisiológicamente hablando, también dicha prevención se radica en el bienestar físico del estudiante que no sufra una lesión dentro de las instalaciones o sufra algún percance, por ello es trascendental tener presente esta temática a la hora de trabajar con los escolares, ya que si en algún caso fortuito sucediere algún accidente en la Unidad ya sea por juegos entre escolares o por el cumplimiento de una determinada actividad deberíamos estar a la par para dar una solución inmediata o a su vez estar al día sobre cómo evitar cualquiera de estas desgracias con el estudio previo y la práctica de actividades que nos ayuden a prevenir la salud de los escolarizados.

La percepción de mecanismos de prevención ante accidentes escolares incluye las conductas de restablecimiento del daño entre iguales, como manifestación empática de la conducta (Gabari Gambarte & Sáenz Mendía, 2018).

Además, la prevención de la salud es importante ya que se podría evitar complicaciones futuras en los escolares tales como:

- Evita el uso de sustancias tóxicas o adictivas.
- Evita que nuestra salud mental se deteriore nivel psicológico y ayuda a su vez a controlar las emociones.
- Evita a que los escolares se desmanden de su dieta saludable y equilibrada
- Evita el sedentarismo y el aumento de la obesidad en edades tempranas.

Los Hábitos saludables

Los hábitos saludables vienen siendo todas las actividades que caracterizan nuestra personalidad y generan en cada administrador una forma de vida diferente al resto de personas que lo rodea, debido a que estos hábitos son de índole saludables podría manifestar que existen múltiples hábitos que aportan al bienestar físico, mental y social que pueden ser ejecutados por los seres humanos en post de un bienestar personal como social.

Definición de los Hábitos Saludables

Los hábitos saludables son acciones que ejecuta una persona con la finalidad de mantener un equilibrado estilo de vida que ayude al mismo estar fuera de vicios y enfermedades.

La adopción de hábitos saludables, tanto por parte de los individuos como de las comunidades, implica la interacción continua entre la práctica de conductas protectoras y la elusión de conductas de riesgo, como dos caras de una misma moneda, por lo que resulta conveniente conocer las áreas clave para incorporar la práctica de hábitos saludables a la vida cotidiana (García-Ubaque et al., n.d.).

Los hábitos saludables finalmente podemos decir que son las normas que aplicamos en nuestro diario vivir, empezando desde que nos levantamos y nos aseamos, al consumir alimentos, al practicar actividad física e incluso al participar en redes sociales y al establecer nuestra seguridad integral. Todos estos factores hacen que el ser humano mantenga un buen estilo de vida.

Beneficios

Muchas personas piensan que los hábitos saludables solo lo pueden ejecutar elementos relacionados al deporte, lo cual es erróneo debido a que los hábitos saludables lo puede desarrollar cualquier individuo ya que el único requisito es ser optimista y tener muchas ganas para hacerlo propio cada uno de estas hábitos con el pasar del tiempo, para que con el trájín de los días estos hábitos se conviertan en su rutina diaria y no se les haga

fatigoso o cansado ya que en muchas de las ocasiones cuando se proponen a cambiar su estilo de vida se ven derrotados por no tener la fuerza de voluntad para dejar vicios, malos hábitos o el mismo sedentarismo que al parecer es más cómodo y relajante.

Por tal motivo a continuación daré a conocer los múltiples beneficios que aporta a nuestro cuerpo y mente tener un buen hábito saludable.

- Aumento de la autoestima.
- Reafirma tu seguridad emocional.
- Les acerca más a metas planificadas y le hacen sentir bien consigo mismo y con su entorno.
- Ayuda a tener un balance con las demandas externas y tus necesidades internas.
- Ayuda a mantener controlado tus signos vitales y composición corporal (peso y estatura).
- Le da más energía por el resto del día.
- Ayuda al fortalecimiento del sistema inmune.
- Ayuda a tener un mejor control de tu tiempo y espacio.
- Previene a obesidad y a su vez a la desnutrición.

Importancia de tener unos buenos hábitos saludables

La importancia de tener buenos hábitos saludables depende específicamente de la visión que el individuo genere con respecto a su vida personal, ya que en muchas de las ocasiones existen personas que no contemplan en su estructura de vida tener a futuro una buena salud física y mental ya que se concentran en otras cosas y actividades que deslumbran con el pasar del tiempo su objetivo de vida.

Por ello Arévalo en su apartado nos manifiesta lo siguiente con respecto a la importancia de los hábitos saludables en relación con la alimentación:

Las prácticas parentales propias de este estilo incluyen el monitoreo o vigilancia del patrón de ingesta, el establecimiento de límites con niveles de disciplina y control adecuados, el modelamiento, la disposición de alimentos saludables en el hogar, el

reforzamiento material y social de los hábitos saludables de alimentación (Varela Arévalo et al., 2018).

Debemos reconocer que uno de los hábitos saludables más importantes del ser humano es la alimentación, en tal virtud es recomendable ejecutar una dieta adecuada para que los niños desde edades tempranas empiecen a tener un buen hábito alimenticio y no sufran a futuro una descalcificación, desnutrición o alguna alteración patológica que afecte su desarrollo psicomotriz e inmunológico.

Otro de los hábitos saludables que protegerá al ser humano de cualquier enfermedad es beber los suficientes líquidos fuera del exceso de azúcares y a su vez la reducción del consumo de grasas que poco a poco puede aumentar el sedentarismo y la falta de motivación para la ejecución de actividades físicas.

Con estos antecedentes a continuación se desglosará otros puntos específicos que aporta a la importancia de tener un buen hábito saludable:

- Es importante porque ayuda a controlar el estrés y tensiones socio emocionales.
- Elimina otros hábitos que son considerados como malos o perjudiciales para el cuerpo humano.
- Ayuda a mejorar el apetito y sobre todo a controlar las horas específicas de cada comida.
- Los buenos hábitos ayudarán a que contemples las horas adecuadas del sueño sin sobrepasarlas ni reduciéndolas.
- Es importante porque ayuda a mantener una higiene personal impecable.
- Ayuda a la detección precoz de problemas del desarrollo mediante las revisiones sistemáticas de salud.

Por esta razón (Pérez-López et al., 2017) nos indica que la educación para la salud es una de las herramientas fundamentales para la promoción de salud, especialmente para aquellos que en el futuro serán responsables de formar en hábitos saludables.

Salud

Definición

Para (Becerril, 2015), "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, para todas las personas no solo la ausencia de dolencias o enfermedades"

Beneficios

En palabras de (Zurita-Ortega et al., 2018), La forma de tener una buena salud está asociada a la cantidad e intensidad de la actividad física a la que dedicamos nuestro tiempo, y que, si esto se hace en la edad más joven, los factores de riesgo asociados con enfermedades como la obesidad se pueden reducir.

La actividad física puede traer múltiples beneficios durante la práctica regular de actividades de intensidad moderada y vigorosas, y esa práctica es esencial en la adolescencia, ya que en esta etapa del ser humano el estilo de vida que la persona desea es muy definido, por lo que es esencial para estilos de vida saludables como la práctica de actividad física y la mejora de la condición física (Velasco-Benítez & Reyes-Oyola, 2018).

La buena salud es necesaria para tener una buena y buena actividad física, y que estos factores debido a su importancia deben considerarse universales para las personas (Turner-Moss et al., 2021).

Importancia

Para (Cadarso Suárez et al., 2017), los hábitos saludables que exhibe una persona pueden influir enormemente en la mejora de su calidad de vida. Así, una práctica constante de actividad física puede generar múltiples beneficios en los dominios físico, psicológico y socioemocional para quienes la practican, y puede conducir a una percepción considerable de la calidad de la vida a la salud, según la persona aumenta su nivel de práctica deportiva.

A su vez (Gallegos-Carrillo et al., 2019) manifiesta que el establecimiento de iniciativas que incentiven la práctica de actividad física es fundamental para una buena salud, y esto repercute positivamente en el bienestar de la población y la calidad de vida. Además, asegura que la asociación de actividades con la investigación de promoción de la salud también resulta en la reducción de diversas enfermedades.

Sin embargo, en palabras de (García Canto et al., 2020), la forma de determinar la salud es establecer una relación entre los buenos hábitos que adquieren los jóvenes y la calidad de vida que tienen. Además, menciona que una vida física activa va acompañada de hábitos saludables y sociales, que los mantienen alejados del consumo de tabaco y alcohol, y favorecen la función física, su salud mental y vitalidad.

Los estudiantes que realizan un mayor nivel de actividad física tienden a exhibir hábitos más saludables como una dieta mejorada, una percepción general de sí mismos y de ellos mismos, así como un consumo de alcohol reducido, por lo que podemos decir mayor motivación hacia la actividad física y puede ser un medio eficaz para promover actos de salud contra hábitos nocivos (García Canto et al., 2020).

Calidad de vida

Definición

La calidad de vida es cómo las personas ven su realidad en relación con sus metas, expectativas, intereses y forma de vida, y también se relaciona con la satisfacción de sus necesidades con el grado de satisfacción que sienten, completándose entre sí aspectos importantes como la salud física y el grado de autonomía que posee, la persona, las relaciones, sus creencias y valores, y la relación con quienes lo rodean (García González & Froment, 2017).

La calidad de vida se refiere al nivel que experimenta la persona según la concepción de sus aspiraciones y expectativas, teniendo en cuenta los componentes subjetivos objetivos, como su situación física, su estado emocional, vida familiar, amorosa, social, así como el sentido que tiene en su vida, entre otros (Fhon et al., 2016).

Por parte de (Mastrantonio Ramos & Coduras Martínez, 2019), Calidad de vida expresa la sensación de bienestar que experimenta una persona y que representa bien la

suma de sus sentimientos personales, y esto incluye el modo de vida, vivienda, educación y empleo, además de la situación económica y un sistema de valores y perspectivas de la persona, y que pueden variar según el entorno en el que se desenvuelve.

(Cascales & Prieto, 2019), menciona que la calidad de vida en los jóvenes estudiantes tiene que varias explicaciones sobre la salud, la educación, las actividades lúdicas, las relaciones sociales, la seguridad física y personal de cada individuo, y lo bueno que es practicar actividades lúdicas o deportiva.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Describir la evidencia científica publicada en los 10 últimos años sobre el tema “Programas de la actividad física como medio de prevención de salud en estudiantes”.

1.2.2 Objetivos específicos

1.-Indagar las evidencias científicas publicadas en los 10 últimos años existentes de manera general existen en las diferentes bases de datos científicos sobre el tema “Programas de la actividad física como medio de prevención de salud en estudiantes”.

2.-Seleccionar las evidencias científicas específicas sobre el tema “Programas de la actividad física como medio de prevención de salud en estudiantes”, ¿publicadas en los 10 últimos años?

3.-Analizar la relación entre las diferentes evidencias científicas específicas sobre el tema “Programas de la actividad física como medio de prevención de salud en estudiantes”, publicadas en los 10 últimos años.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

La metodología explica, ratifica y específicamente determina un grupo de normas que el investigador debe tomar en cuenta para la elaboración y aprobación de estudios científicos.

2.1 Materiales

Recursos Humanos: Tutor-Investigador-Docentes Evaluadores

Materiales: Meta buscadores o bases dedatos científicos.

Económicos: Todos los gastos generados por la investigación serán cubiertos por el Investigador, son responsabilidad total de su persona para el desarrollo del proyecto.

2.2 Métodos

Materiales para el desarrollo del marco teórico de la investigación:

Artículos científicos encontrados en las bases de datos LATINDEX, SCOPUS, SCIELO, DIALNET, REDALIC, GOOGLE ACADÉMICO.

Para el desarrollo de la investigación se utilizó los siguientes materiales:

Desarrollo del marco teórico y revisión bibliográfica, objetivo de esta investigación.

Artículos científicos encontrados en las bases de datos:

LATINDEX. - Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal.

SCOPUS. - es una base de datos de referencias bibliográficas y citas de la empresa Elsevier, de literatura peer review y contenido web de calidad.

SCIELO. - es una biblioteca virtual formada por una colección de revistas científicas españolas de ciencias de la salud seleccionadas de acuerdo con unos criterios de calidad preestablecidos.

DIALNET. - Sistema abierto de información de revistas publicadas en castellano, documental, suscripciones, búsqueda de documentos, alertas, catálogos

REDALYC. - es un proyecto académico para la difusión en acceso abierto de la actividad científica editorial de todo el mundo

GOOGLE ACADÉMICO. - ofrece una forma sencilla de buscar literatura académica. Puedes buscar entre una amplia gama de disciplinas y fuentes académicas.

Diseño de investigación

El presente estudio de investigación se basó en un enfoque cuantitativo, ya que se indago datos con comprobaciones estadísticas para obtener los resultados previstos, por su finalidad es una investigación básica y por su diseño no experimental ya que se trabajó con bases bibliográficas. Por la fuente de obtención de datos se caracteriza por sé una investigación documental con un corte transversal, ya que se analizó la evidencia científica depositada en los últimos 10 años, en donde se eligió artículos potenciales para la descripción de este, es decir los de mayor rango de complejidad de datos obtenidos.

Enfoque Cuantitativo

Se denota un enfoque cuantitativo por lo que se desarrolló una observación minuciosa de investigaciones en base a principios de evidencia empírica, objetiva, científica y se analizó de estudios individuales con el propósito de incluirlos en una sola investigación.

Tipos de investigación

Investigación básica

Esta investigación desarrolla a ser elemental ya que se la realiza de manera rápida, y su trabajo es acrecentar y desplegar de manera eficientemente los conocimientos científicos.

Investigación no experimental

La investigación no experimental se fundamenta especialmente en conceptos, sucesos, variables y contextos que se generan sin la mediación del investigador y de esta manera no cambiar el objetivo de estudio.

Investigación Exploratoria

La investigación exploratoria se refiere al acercamiento del problema que se pretende estudiar y conocer sin llegar a los resultados finales.

Investigación Bibliográfica documental

En el estudio se realizó una investigación bibliográfica, donde se adjuntó toda la información obtenida de los diversos artículos científicos, de las bases de datos utilizadas, que nos permitieron investigar y analizar, las ideas de diferentes autores relacionados con el tema investigado, programas de actividad física y salud.

Población y muestra de estudio

Para el presente trabajo de investigación, se consideró una población infinita y responde a las evidencias científicas publicadas sobre el tema “programas de actividad física como medio de prevención de salud en estudiantes”, a través de un muestreo no probabilístico por juicio o por criterio discrecional, se seleccionó una muestra de 25 artículos científicos publicados en los 10 últimos años y que cumplieron con las características de alto nivel científico.

Técnicas e instrumentos de investigación

Programas de actividad física como medio de prevención de salud en estudiantes

Técnica: observación

Instrumento: ficha de revisión bibliográfica

Para el desarrollo de la investigación planteada se aplicó la técnica de la observación y como instrumento una ficha de revisión bibliográfica creada en el paquete informático Excel, que permitió llevar un control de los hallazgos de manera general y específica sobre la temática de revisión.

La búsqueda de las evidencias científicas publicadas en los últimos diez años se realizó en las siguientes bases de datos científicos y buscadores bibliográficos:

- Google académico
- Redalyc
- Dialnet
- Scielo
- Scopus
- Biblioteca digital mundial
- Biblioteca virtual miguel de cervantes
- Medine Plus
- Proquest e-books central
- Taylor & Francis group
- Springer
- E libro

Las palabras claves o distractores que se utilizaron para la búsqueda tanto en el idioma español e inglés fueron:

Programas de actividad física como medio de prevención de salud en estudiantes

- Actividad física y salud en escolares/educandos/en la escuela.
- Programas de actividad en escolares/educandos/en la escuela.
- Prevención de salud en escolares/educandos/en la escuela.
- Deporte y salud en escolares/educandos/en la escuela.
- Physical activity and health in schoolchildren / students / at school.
- Activity programs for schoolchildren / students / at school.
- Health prevention in schoolchildren / students / at school.
- Sports and health in schoolchildren / students / at school.

- Para la selección de los artículos científicos específicos a ser revisados se tomó en cuenta los siguientes criterios de inclusión:
- Ser artículos científicos en la temporalidad de búsqueda
- Ser resultado de investigaciones no experimentales, experimentales o revisiones bibliográficas.
- Ser artículos científicos publicados en base de datos científicos regionales y mundiales reconocidos.
- Ser artículos científicos en donde se analizan las dos variables.
- Pueden considerarse en artículos en idioma inglés o español.
- Tener en sus datos de publicación toda la información necesaria.

Plan de recolección de la información

Para el proceso de recolección de datos de la investigación, se preparó el siguiente procedimiento:

- Seleccionar las bases de datos científicos y buscadores bibliográficos para el desarrollo de la investigación.
- Determinar de palabras claves para obtener una búsqueda específica.
- Seleccionar la población de información con la cual se va trabajar de los artículos seleccionados.
- Procesar los artículos que no van a ser útiles para el proceso potencial.
- Seleccionar la información que nos va ayudar para la revisión bibliográfica.
- Aplicar los datos de los artículos encontrados a la matriz de Excel, para obtener su análisis estadístico de manera general, específica y potencial.

Tratamiento estadístico de los datos de investigación

Para encontrar los datos estadísticos, se realizó una minuciosa búsqueda de forma general, específica y potencial, en las diferentes bases de datos con el tema programas de actividad física y salud, y después aplicamos una matriz de Excel con todos los datos obtenidos, para obtener los estadísticas claras y concretas.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Después de la recolección de datos gracias al a la indagación profunda en los principales metabuscadores, a continuación, se procederá a ejecutar los resultados con sus respectivas interpretaciones para una mejor comprensión.

3.1 Caracterización de la muestra de estudio

En el proceso de caracterización de la muestra de estudio se analizaron los resultados de la selección de artículos científicos potenciales para la revisión bibliográfica en estudio (tabla 1).

Tabla 1: Caracterización de la muestra de estudio

Buscador o bases de datos científico	frecuencia	Porcentaje	Años de publicación	
			Media	Desviación estándar
GOOGLE ACADÉMICO	2	8%	1	0.0
REDALIC	8	32%	3,9	1,4
SCIELO	4	16%	2	1,4
DIALNET	4	16%	6,3	2,6
TAYLOR & FRANCIS	6	24%	2,6	1,5
SPRINGER	1	4%	1	0.0
Total	25	100%	2,8	2,0

Una vez analizado los resultados de la tabla se pudo observar que el meta buscador REDALIC posee un porcentaje del 32% del estudio total y el meta buscador que menos apporto fue Springer con un porcentaje del 4% de información.

Resultados por objetivo

Luego de la indagación profunda de fuentes bibliográficas se procederá a precisar los objetivos planteados en interpretar los resultados arrojados de dicha investigación con respecto a la temática en estudio.

Resultados de la indagación de las evidencias científicas publicadas en los 10 últimos años existentes de manera general en las diferentes bases de datos científicos sobre el tema “Programas de actividad física como medio de prevención de salud en estudiantes”.

Mediante una búsqueda general en los principales metabuscadores se procedió a obtener los resultados sobre el tema investigativo ejecutado por otros autores (tabla 2).

Tabla 2: Distribución de frecuencias y porcentajes de las evidencias científicas de carácter general por palabras claves y buscadores bibliográfico

PALABRAS CLAVES / DESCRIPTORES	GOOGLE ACADÉMICO		REDALIC		SCIELO		DIALNET		TAYLOR & FRANCIS		SPRINGER	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Actividad física en escolares	492	5	5903	7	109	3,1	1134	8,2	515	0,4	16	0,4
Programas de actividad física en escolares	88	0,0	4099	6,5	92	2,6	299	2,2	706	0,6	13	0,6
Prevención de salud en escolares	267	1	6422	10,2	207	5,8	351	2,5	81	0,1	20	0,1
Deporte y salud educandos	4	0,2	7476	11,8	1	0,0	7	0,1	4	0,0	1	0,0
Hábitos saludables y actividad física	326	6	7865	12,4	119	3,4	1012	7,3	43	0,0	0	0,0
Physical activity	579	1	1185	18,7	265	8	1024	74,	74811	60,	9564	60,
School activity Programs	379	8	6785	10,7	95	2,7	284	2,1	6359	5,1	7714	5,1

Health prevention													
in school children	87	3,6	4239	6,7	69	1,9	52	0,4	5061	4,1	378	4,1	
Sports and Health													
learners	16	0,7	4961	7,8	2	0,1	6	0,0	13555	9	1568	9	
Healthy habits and													
physical activity	167	6,9	3650	5,8	201	5,7	427	3,1	23083	6	3370	6	
	240		6325		354		1381		12421		2264		
	5	100	1	100	7	100	9	100	8	100	4	100	
TOTAL													
													229884

Nota. Análisis de distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%).

En relación a la búsqueda los buscadores científicos que más aportaron, fue Taylor & Francis que aportó con 124218 artículos, de los cuales 74811 e su mayoría se obtuvieron con la palabra clave “Physical activity”, en relación a REDALIC que aportó con 63,251 artículos, de los cuales 11851 artículos fueron, con la palabra clave “Physical activity”, le sigue el buscador Springer con 22644 artículos, después le sigue Dialnet con 13819, Scielo aportó con 3547 artículos y por último Google académico con 2405 artículos todos estos buscadores con la palabra clave “Physical activity”.

Resultado de la selección de las evidencias científicas específicas sobre el tema “Programas de actividad física como medio de prevención de salud en estudiantes”, publicadas en los 10 últimos años.

Para seguir definiendo especificidad sobre el tema en estudio, a continuación, se procederá a indagar en los principales meta buscadores mediante palabras claves en diferentes idiomas y diferentes caracteres específicos de búsqueda (tabla 3).

Tabla 3: Distribución de frecuencias y porcentajes de las evidencias científicas de carácter específico por combinación de palabras claves y buscadores bibliográfico

COMBINACIONES	GOOGLE ACADÉMICO		REDALYC		SCIELO		DIALNET		TAYLOR & FRANCIS		SPRINGER	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Programas de actividad física y salud	4510	64,0	12370	36,2	59	21,2	1171	38,9	82	2,9	19	1,7
Hábitos saludables y actividad física	1150	16,3	11851	34,7	45	16,2	1012	33,6	13	0,5	0	0,0
Physical activity and health programs	1220	17,3	6265	18,4	101	36,3	399	13,3	1201	42,0	456	41,5
Healthy habits and physical activity	167	2,4	3650	10,7	73	26,3	427	14,2	1566	54,7	623	56,7
	7047	100	34136	100	278	100	3009	100	2862	100	1098	100
TOTAL	48430											

Nota. Análisis de distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%).

Realizado el análisis de carácter específico se pudo evidenciar que, el buscador bibliográfico que más artículos aportó en la búsqueda específica fue Redalyc con 34136 artículos y en el cual el mayor porcentaje de los artículos que aportó este buscador a través de las palabras “hábitos saludables y actividad física”, en relación a Google académico que aportó con 7047 artículos específicos y la combinación de palabras combinadas 4510 con la palabra “Programas de actividad física y salud”, le sigue el buscador Dialnet con 3009 artículos específicos y con la combinación de palabras “Programas de actividad física y salud” con un valor de 1171, después el buscador Taylor & Francis con 2862 artículos y la combinación de palabras “Physical activity and Health programs”, después el buscador Springer con 1098 artículos y la combinación 456 con la palabra “Physical activity and Health programs” y por último el buscador Scielo con 278 artículos y 101 de la combinación de palabras con “Physical activity and Health programs”.

Resultados del análisis de la relación entre las diferentes evidencias científicas potenciales sobre el tema “Programas de actividad física como medio de prevención de salud en estudiantes”, publicadas en los 10 últimos años.

Para ir profundizando en el tema de investigación se procederá a indagar de una manera mas minuciosa mediante la búsqueda de artículos científicos potenciales que más adelante servirán para ver comprender aun mas la incidencia de las variables en estudio (tabla 4).

Tabla 4: *Distribución de frecuencias y porcentajes de las evidencias científicas potenciales de estudio por combinación de palabras claves y buscadores bibliográfico*

COMBINACIONES	GOOGLE ACADÉMICO		REDALYC		SCIELO		DIALNET		TAYLOR & FRANCIS		SPRINGER	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Programas de actividad física y salud	1	50	7	87,5	1	25	3	35	0	0	0	0
Physical activity and health programs	1	50	1	12,5	3	75	1	25	6	66,7	1	100
Total	21											

Nota. Análisis de distribución de frecuencias (f) y porcentajes (%).

Una vez desarrollada la distribución de los artículos encontrados se procedió a caracterizar cada uno de ellos según parámetros de publicación, combinaciones de hallazgo y buscadores bibliográficos de aporte. (tabla 5).

Tabla 5: Artículos científicos seleccionados potenciales para el análisis

No.	Título del artículo	Autores y año de publicación	Palabra clave, descriptores o combinaciones	Buscador o base de datos científico, revista e indexación
1	Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática	Juan Carlos Pastor-Vicedo, Jesús Martínez-Martínez, María López-Polo, Alejandro Prieto-Ayuso 2021	Programas de actividad física y salud	GOOGLE ACADÉMICO RETOS LATINDEX
2	Mindfulness y educación física en la población universitaria. Una revisión sistemática	Irene López Secanell, **Javier Gené Morales, **Nerea Hernaiz Agreda 2021	Physical activity and Health programs	GOOGLE ACADÉMICO RETOS LATINDEX
3	Mejora de la condición física y la salud en estudiantes tras un programa de descansos activos	Aguilar Jurado, Miguel A.; Gil Madrona, Pedro; Ortega Dato, Juan Francisco; Rodríguez Blanco, Óscar Francisco 2018	Programas de actividad física y salud	REDALYC Revista Española de Salud Pública SCIELO
4	Calidad de vida relacionada con la salud en una población de gestantes sanas tras un programa de actividad física en el medio	Vázquez Lara, Juana María; Rodríguez Díaz, Luciano; Ramírez Rodrigo, Jesús; Villaverde Gutiérrez, Carmen; Torres Luque, Gema; Gómez-Salgado, Juan	Programas de actividad física y salud	REDALYC Revista Española de Salud Pública LATINDEX

	acuático (pafmae)	2019		
5	La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: una solución para la salud	Ortiz-Pulido, Ricardo; Gómez-Figueroa, Julio A. 2017	Programas de actividad física y salud	REDALYC Salud Uninorte SCIELO JOURNALS
6	Efectividad de un programa de actividad física en personas con trastorno mental grave	Mullor, D.; Gallego, J.; Cangas, A.J.; Aguilar-Parra, J.M.; Valenzuela, L.; Mateu, J.M.; López-Pardo, A. 2017	Programas de actividad física y salud	REDALYC Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deport SCOPUS
7	Efectos de un programa de actividad física intensa en la tensión arterial y frecuencia cardiaca de adolescentes de 12-15 años	López Sánchez, Guillermo Felipe; López, Jonathan Nicolás; Díaz Suárez, Arturo 2017	Programas de actividad física y salud	REDALYC MHSalud JOURNALS
8	El método Pilates en la educación física. Programa de intervención en la salud escolar: calidad de vida, estado físico y actitud postural de estudiantes de	Blanco Martínez, Rosa 2018	Programas de actividad física y salud	REDALYC Apunts Educación Física y Deportes SCOPUS

ESO en Cantabria				
9	Disfrute y motivación en un programa de recreos activos	Méndez-Giménez, Antonio; Pallasá-Manteca, Miguel 2018	Programas de actividad física y salud	REDALIC Apunts Educación Física y Deportes TAYLOR & FRANCIS
10	Alternatives of Physical Activity within School Times and Effects on Cognition	Martínez-López, Emilio J.; Ruiz-Ariza, Alberto; Torre-Cruz, Manuel de la; Suárez-Manzano, Sara 2021	Physical activity and health programs	REDALIC Psicología Educativa SCOPUS
11	Acercamiento a los Programas de Actividad Física Regular aplicada a la salud pública en tiempos de COVID-19	Abel Luis Lino Asin, I.E. Elvira García y García 2021	Programas de actividad física y salud	SCIELO Revista PÓDIUM JOURNALS
12	Evaluation of community physical activity programs in Brazil: a scoping review	Alanna Gomes da Silva, Elton Junio Sady Prates, Deborah Carvalho Malta 2021	Physical activity and health programs	SCIELO Cad. Saúde Pública REDALYC
13	Percepção de barreiras para participação de idosos em programas de atividades físicas	Carla Elane Silva dos Santos1*, Eleonora d'Orsi2, Cassiano Ricardo Rech3 2020	Physical activity and health programs	SCIELO CES Santos, E d'Orsi, CR Rech REDALYC

14	Effectiveness of obesity intervention programs based on guidelines for adolescent students: systematic review	Vaneza Lira Waldow Wolfa,* , Juan Eduardo samur-san-Martina , suzy Ferreira de sousaa , Hemerson Dinis Oliveira santosb , agosto Gerhart Folmanna , roberto régis ribeiroc , Gil Guerra-Júniora	Physical activity and health programs	SCIELO Review Article REDALYC
2018				
15	Efecto de la actividad física sobre el deterioro cognitivo y la demencia	Castro-Jiménez, Laura Elizabet; Galvis-Fajardo, Carlos Arturo	Programas de actividad física y salud	DIALNET Revista Cubana de Salud Pública SCIELO
2018				
16	La Educación Física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención	María José CAMACHO-MIÑANO, Emilia FERNÁNDEZ GARCÍA, Elena RAMÍREZ RICO y Julia BLÁNDEZ ÁNGEL	Programas de actividad física y salud	DIALNET Revista Complutense de Educación CALIDAD REVISTAS CIENTÍFICAS ESPAÑOLAS
2013				
17	Identifying Key Physical Activity Categories and Topics to Include in Health Professional	Mark Stoutenberg, Byron J. Powell, Paolo J. Busignani, Allison H.	Physical activity and health programs	TAYLOR & FRANCIS TEACHING AND LEARNING IN MEDICINE DIALNET
2020				

Training Programs				
18	Sponsorship-based health care programs and their impact on employees' motivation for physical activity	Rune Bjerke & Ingunn Elvekrok 2020	Physical activity and health programs	TAYLOR & FRANCIS European Sport Management Quarterly SCIELO
19	School Health-Related Physical Activity Programs: What Do the Data Say?	Thomas L. McKenzie 2019	Physical activity and health programs	Taylor & Francis Journal of Physical Education, Recreation & Dance GOOGLE ACADÉMICO
20	A comparison of three physical activity programs for health and fitness tested with older women: Benefits of aerobic activity, aqua fitness, and strength training	Raquel Leirós-Rodríguez, Vicente Romo-Pérez, Ignacio Pérez-Ribao b, and José L. García-Soidánb 2018	Physical activity and health programs	TAYLOR & FRANCIS Journal of Women & Aging SCIELO
21	Comprehensive School Physical Activity Programs in Middle Schools	Zack Beddoes & Darla M. Castelli 2017	Physical activity and health programs	TAYLOR & FRANCIS Journal of Physical Education, Recreation & Dance

De los 21 artículos que hemos desarrollado, se pudo evidenciar que la combinación de palabras claves que más aportó en la búsqueda potencial fue “Programas de actividad física y salud” con 11 artículos científicos, seguido por la combinación de la palabra “Physical activity and health programs” que aportó con 10 artículos científicos.

Analizado los contenidos de los artículos seleccionados como potenciales se identificaron los contenidos de cada uno (tabla 6).

Tabla 6: *Especificidades de los contenidos de los estudios seleccionados potenciales*

N	Tema/ autores	Especificidades de contenido de los estudios potenciales analizados
1	<p>Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática</p> <p>Juan Carlos Pastor-Vicedo, Jesús Martínez-Martínez, María López-Polo, Alejandro Prieto-Ayuso</p>	<p>Muestra: 29 estudiantes 14 niños y 15 niñas, entre una edad de 5 a 6 años.</p> <p>Tipo de estudio: bibliográfico</p> <p>Instrumentos: acelerómetros ActiGraph GT1M</p> <p>Se colocaban al llegar a la escuela y se quitaba al terminar la jornada escolar y se descargaban los datos al finalizar la semana.</p> <p>Resultados: los niños más activos que las niñas</p> <p>Nivel de actividad: niños más activos durante el recreo de juego libre disminuyeron sus niveles de actividad durante el recreo estructurado.</p>
2	<p>Mindfulness y educación física en la población</p>	<p>Muestra: 174 estudiantes universitarios</p> <p>Tipo de estudio: estudio cuantitativo, encuesta en línea</p>

<p>universitaria. Una revisión sistemática</p> <p>Irene López Secanell, **Javier Gené Morales, **Nerea Hernaiz Agreda</p>	<p>Instrumentos: se utilizó el programa fueron intervenciones basadas en mindfulness (MBI; del inglés mindfulness-based interventions), terapia cognitiva basada en mindfulness.</p> <p>Resultados: los análisis de mediación revelaron que el afrontamiento del derrotismo fue mediador entre el funcionamiento mental resiliente y 5 escalas de bienestar psicológico y entre funcionamiento emocional desorganizador y las 6 escalas.</p>
<p>Mejora de la condición física y la salud en estudiantes tras un programa de descansos activos</p> <p>3 Aguilar Jurado, Miguel A.; Gil Madrona, Pedro; Ortega Dato, Juan Francisco; Rodríguez Blanco, Óscar Francisco</p>	<p>Muestra: 135 estudiantes 67 niños y 68 niñas de educación primaria, del colegio Curros Enríquez.</p> <p>Tipo de estudio: descriptivo e inferencial.</p> <p>Instrumentos: Antropometría, grasa IMC, se midieron mediante tallimetro, bascula digital.</p> <p>La condición física se midió mediante el test Eurofit, y materiales como barra de madera, discos de goma y placa rectangular, cajón de madera, tiza, conos, colchonetas, barra horizontal con fijación y cronómetro</p> <p>Resultados: se logró mejoras significativas ($p < 0,05$) en la salud de los estudiantes, manifestadas en la reducción del porcentaje medio de grasa. -1,33% (0,49kg); y en el aumento de la condición física, con mejoras en velocidad-coordinación (-1,45 segundos/ circuito) y resistencia aeróbica (+1,46 fases).</p>
<p>4 Calidad de vida relacionada con la salud en una población</p>	<p>Muestra: se llevó a cabo con 46 estudiantes embarazadas</p> <p>Tipo de estudio: experimental</p>

<p>de gestantes sanas tras un programa de actividad física en el medio acuático (pafmae)</p>	<p>Instrumentos: se aplicó el cuestionario SF-36 es uno de los instrumentos sobre la calidad de vida y la salud, es una escala genérica que indica el estado de salud del evaluado.</p> <p>Resultados: una vez finalizado el programa de actividad física se pudo constatar que fue positivo en las siguientes dimensiones, cuyos valores de la media fueron: percepción de dolor corporal antes 66,1 y después 68,4 percepción de salud general antes 81,3 y después 83,6, Rol emocional antes 89,0 y después 93,5 y salud Mental 80,7 antes y 84,2 después.</p>
<p>La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: una solución para la salud</p> <p>5 Ortiz-Pulido, Ricardo; Gómez-Figueroa, Julio A.</p>	<p>Muestra: actualizado en 122 países pertenecientes a la OMS.</p> <p>Tipo de estudio: cuantitativo y cualitativo</p> <p>Instrumentos: se utilizó cuestionarios de actividad física como, Habital Physical Activity, The internacional Physical Activity Questionnaire y Global Physical Activity Questionnaire, para cuantificar y describir la tendencia de vida de la población estudiada.</p> <p>Resultados: en la investigación se puedo identificar que los sujetos sedentarios utilizaron el EI y EC indican que ambos promueven la salud significativamente.</p>
<p>Efectividad de un programa de actividad física en personas con trastorno mental grave</p> <p>6 Mullor, D.; Gallego, J.; Cangas, A.J.;</p>	<p>Muestra: 28 personas con trastorno mental</p> <p>Tipo de estudio: cuantitativo</p> <p>Instrumentos: para llevar a cabo el programa, se utilizó dos instrumentos que miden la capacidad física y otro que</p>

<p>Aguilar-Parra, J.M.; Valenzuela, L.; Mateu, J.M.; López-Pardo, A.</p>	<p>evalúa el funcionamiento social que estudia el trastorno mental.</p> <p>Test de marcha de 6 minutos- Batería AFISAL-INEFC</p> <p>Resultados: de las 28 personas que realizaron las evaluaciones en el programa, se dieron 5 abandonos voluntarios que no quisieron evaluarse y después se retiraron dos personas por prescripción médica.</p>
<p>7</p> <p>Efectos de un programa de actividad física intensa en la tensión arterial y frecuencia cardiaca de adolescentes de 12-15 años</p> <p>López Sánchez, Guillermo Felipe; López, Jonathan Nicolás; Díaz Suárez, Arturo</p>	<p>Muestra: 38 adolescentes de 12 a 15 años, 14 hombres y 24 mujeres.</p> <p>Tipo de estudio: cuasi experimental pre-post</p> <p>Instrumentos: los adolescentes realizaron un pretest donde se analizaron los siguientes puntos, la salud cardiovascular de los escolares, tensión arterial, tensión arterial sistólica, tensión arterial diastólica y frecuencia cardiaca en reposo, se utilizó el tensiómetro digital de brazo Visomat Comford 20/40.</p> <p>Resultados: la tensión arterial (sistólica y diastólica) y la frecuencia cardiaca mejoraron de manera significativa en el pos-test con un nivel de $p < 0,001$ en los tres casos.</p> <p>En el estudio se mostraron que el programa de actividad física ha producido una mejora significativa en la tensión arterial sistólica y diastólica.</p>
<p>8</p> <p>El método Pilates en la educación física. Programa de intervención en la salud escolar: calidad</p>	<p>Muestra: 57 estudiantes europeos de secundaria</p> <p>Tipo de estudio: cuasiexperimental</p>

<p>de vida, estado físico y actitud postural de estudiantes de ESO en Cantabria</p>	<p>Instrumentos: se utilizó un programa MP (UD de pilates de 6 sesiones), en las fases se contó con un grupo experimental y un grupo de control.</p>
<p>Blanco Martínez, Rosa</p>	<p>Resultados: se obtuvieron diferencias significativas en función del sexo, siendo las mujeres las que obtuvieron un porcentaje más bajo ($p=0.001$) y existiendo diferencias en el horario de practica de AF por semana ($p=0.006$). con el programa MP, el GE se vio mejores resultados en el estado físico con el test de fuerza abdominal ($f=6.329$ y $p<0.01$), la intervención de MP ayudo mucho a la mejora del estado físico.</p>
<p>Disfrute y motivación en un programa de recreos activos</p>	<p>Muestra: 400 estudiantes de un centro educativo de Asturias (España)</p>
<p>9 Méndez-Giménez, Antonio; Pallasá-Manteca, Miguel</p>	<p>Tipo de estudio: descriptivo</p> <p>Instrumentos: Fueron elaborados en las clases de EF y plásticas, instrumentos como: pelotas, aros, pompones, gabatons, tetrapalas.</p> <p>Resultados: los estudiantes demostraron un desempeño alto en todas las variables, siendo relación, motivación intrínseca, competencia percibida, el análisis de regresión múltiple indicaron que son unos predictores positivos de la intención de practica de juegos en su tiempo de recreo y extraescolar.</p>
<p>10 Alternatives of Physical Activity within School Times and Effects on Cognition</p>	<p>Muestra: 14 artículos seleccionados de 5 bases de datos diferentes</p> <p>Tipo de estudio: bibliográfico</p>

<p>Martínez-López, Emilio J.; Ruiz-Ariza, Alberto; Torre-Cruz, Manuel de la; Suárez-Manzano, Sara</p>	<p>Instrumentos: utilizaron el método de las lecciones académicas activas, los efectos de descansos activos, las intervenciones de recreos activos y las intervenciones de actividad física combinada.</p> <p>Resultados: muestran que las actividades físicas en los escolares tienen efectos positivos agudos y crónicos en la cognición de los estudiantes, en las intervenciones (PALL, ALB, AR Y CPA), los ejercicios de intensidad y breves en el tiempo ayudaron al rendimiento cognitivo.</p>
<p>11 Acercamiento a los Programas de Actividad Física Regular aplicada a la salud pública en tiempos de COVID-19</p> <p>Abel Luis Lino Asin, I.E. Elvira García y García</p>	<p>Muestra: artículos de bases bibliográficas</p> <p>Tipo de estudio: bibliográfico</p> <p>Instrumentos: se han implementado mecanismos preventivos por los distintos países de la región para evitar el contagio y propagación, en esta investigación se analizó los programas de actividad física regular (AFR).</p> <p>Resultados: para mejorar y superar los efectos inocuos de los programas que actualmente se han venido desarrollando hasta la hoy en día, el estudio consistió en estimular los beneficios de los programas sociales de actividad física regular y salud pública en general.</p>
<p>12 Evaluation of community physical activity programs in Brazil: a scoping review</p> <p>Alanna Gomes da Silva, Elton Junio</p>	<p>Muestra: población brasileña</p> <p>Tipo de estudio: cuantitativo</p> <p>Instrumentos: se utilizaron las bases de datos MEDLINE a través de PubMed, LILACS, Scopus y Cochrane, el sitio web del programa de la academia de salud, el catálogo de tesis y disertaciones de la coordinadora de estudios de</p>

Sady Prates, Deborah Carvalho Malta	posgrado de Brasil y la biblioteca digital brasileña de tesis y disertaciones.
	Resultados: los resultados de las evaluaciones mostraron que los programas investigados ofrecen muchas actividades que incentivan a las personas a realizar actividad física.
Percepção de barreiras para participação de idosos em programas de atividades físicas	<p>Muestra: 60 personas participantes</p> <p>Tipo de estudio: transversal-descriptivo</p> <p>Instrumentos: los datos fueron recolectados mediante entrevistas cara a cara utilizando EpiFlorida, Florianopolis</p>
13 Carla Elane Silva dos Santos1*, Eleonora d’Orsi2 , Cassiano Ricardo Rech3	<p>Resultados: con los resultados obtenidos las personas mejoraron, notoriamente su condición física y mejoraran su estado cognitivo, y disminuyeron su grasa corporal y se convirtieron en unas personas totalmente activas, gracias a la AF.</p>
Effectiveness of obesity intervention programs based on guidelines for adolescent students: systematic review	<p>Muestra: adolescentes de 10 a 19 años.</p> <p>Tipo de estudio: búsqueda sistemática</p> <p>Instrumentos: bases de datos que contienen artículos publicados entre octubre de 2007 y enero de 2017, abordando interposiciones escolares.</p>
14 Vaneza Lira Waldow Wolfa,* , Juan Eduardo samur-san-Martina , suzy Ferreira de sousaa , Hemerson Dinis Oliveira santosb , agosto Gerhart	<p>Resultados: se mostró resultados buenos en las investigaciones sobre la práctica de actividad física con asesoramiento nutricional fue muy eficiente y se obtuvo resultados superiores que asociaron la práctica de la AF. La necesidad de nuevos estudios sobre educación intervenciones entre escolares y adolescentes fue algo notorio.</p>

<p>Folmanna , roberto régis ribeiroc , Gil Guerra-Júniora</p>	<p>Muestra: Artículos bibliográficos</p>
<p>15 Efecto de la actividad física sobre el deterioro cognitivo y la demencia Castro-Jiménez, Laura Elizabet; Galvis-Fajardo, Carlos Arturo</p>	<p>Tipo de estudio: bibliográfico</p> <p>Instrumentos: esta búsqueda se realizó en las bases de datos de la biblioteca virtual de salud, Pubmed, Science Direct, Biomed, Ovid.</p> <p>Resultados: los 19 artículos clasificados, se evaluaron con el nivel de evidencia y recomendación; adicionalmente, los artículos con metodología experimental se evaluaron con la escala JADAD. obtuvieron 4 artículos con evidencia 1++, 3 artículos con evidencia 1+,1 artículo con evidencia 1-, 3 artículos con evidencia 2++, 6 artículos con evidencia 2+ y 2 artículos con evidencia 2-. Con escala JADAD de 5, 4 artículos; escala JADAD de 3, 9 artículos; escala JADAD de 2, 1 artículo; escala JADAD de 1, 5 artículos. No se encontraron artículos con escala JADAD de 4</p>
<p>16 La Educación Física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención María José CAMACHO-</p>	<p>Muestra: 15 artículos científicos</p> <p>Tipo de estudio: bibliográfico</p> <p>Instrumentos: se llevó a cabo a través de una revisión sistemática de la literatura científica mediante una búsqueda bibliográfica realizada en cinco bases de datos electrónicas: MedLine, PubMed, PsychInfo, Web of Science y SPORT-Discus. Se realizó una estrategia de búsqueda individualizada en las diferentes bases de datos utilizando una combinación de las siguientes palabras</p>

<p>MIÑANO, Emilia FERNÁNDEZ GARCÍA, Elena RAMÍREZ RICO y Julia BLÁNDEZ ÁNGEL</p>	<p>clave:“exercise, physical activity, sport, physical education, adolescents, intervention and program”.</p> <p>Resultados: se investigaron un total de 15 programas de intervención, tuvieron todos los criterios necesarios, una síntesis de estos estudios .</p>
<p>Identifying Key Physical Activity Categories and Topics to Include in Health Professional Training Programs</p> <p>17</p> <p>Mark Stoutenberg, Byron J. Powell, Paolo J. Busignani, Allison H.</p>	<p>Muestra: 73 profesionales de la salud</p> <p>Tipo de estudio: cuantitativo</p> <p>Instrumentos: se utilizó el proceso de e-Delphi modificado en tres rondas</p> <p>Resultados: los panelistas expertos consideraron que todas las categorías de AF eran importantes, siendo el Cambio de Conducta en Salud la más alta (con una puntuación de 1 a 2).</p> <p>de la salud (98,7%), seguidas de las implicaciones celulares y sistémicas del Ejercicio, Fisiología Clínica del Ejercicio, y AF y Salud Pública. Los Aspectos Administrativos, los aspectos administrativos de la integración de la AF en los sistemas de salud fueron los menos importantes (48,0%). Se consideró que se había alcanzado un consenso, sobre las categorías clave de AF se consideró alcanzado después de dos rondas. Se generaron de cinco a ocho temas específicos de AF.</p>
<p>Sponsorship-based health care programs and their impact on</p> <p>18</p>	<p>Muestra: 544 personas de un centro deportivo</p> <p>Tipo de estudio: cuantitativo</p>

<p>employees' motivation for physical activity</p> <p>Rune Bjerke & Ingunn Elvekrok</p>	<p>Instrumentos: utilizaron el patrocinio de AKER ASA, para el programa de activación de actividad física para reducir las enfermedades.</p> <p>Resultados: los resultados muestran que la factibilidad del uso del portal de salud, y la actitud hacia el cuidado de la salud programa son predictores significativos de los deportistas basados en la motivación para hacer actividad física.</p>
<p>19 School Health-Related Physical Activity Programs: What Do the Data Say?</p> <p>Thomas L. McKenzie</p>	<p>Muestra: 96 escuelas primarias</p> <p>Tipo de estudio: cuantitativo</p> <p>Instrumentos: se utilizó el MVPA recomendado por semana con fines de salud, por los objetivos de Health People.</p> <p>Resultados: los datos revelaron que los estudiantes de tercer grado en las escuelas participan en realizar actividad física vigorosa para que el 36 % del tiempo de clase, y realizan muy poco del 50% de lo recomendado.</p>
<p>20 A comparison of three physical activity programs for health and fitness tested with older women: Benefits of aerobic activity, aqua fitness, and strength training</p> <p>Raquel Leirós-Rodríguez, Vicente Romo-Pérezb, Ignacio</p>	<p>Muestra: 50 estudiantes de primaria</p> <p>Tipo de estudio: cuantitativo</p> <p>Instrumentos: se utilizó el cuestionario SF-12</p> <p>Resultados: los participantes en el programa de fuerza mostraron diferencias estadísticamente significativas en el SFT donde se encontraron mejoras progresivas a partir del inicio del programa de la fuerza de miembros inferiores ($p=0,02$) y superiores flexibilidad de las extremidades ($p=0,04$). Además, se lograron mejoras significativas</p>

<p>Pérez-Ribao b, and José L. García-Soidánb</p>	<p>encontrado en todas las habilidades entre las evaluaciones intermedia y final (con $p < .001$ valores de fuerza de los miembros superiores e inferiores y flexibilidad de los miembros superiores y 0,02).</p> <p>Muestra: jóvenes de centros de control y prevención de enfermedades</p>
<p>Comprehensive School Physical Activity Programs in Middle Schools</p>	<p>Tipo de estudio: cuantitativo</p> <p>Instrumentos: se utilizó estrategias de implementación de actividad física modelo CSPAP.</p>
<p>Zack Beddoes & Darla M. Castelli</p>	<p>Resultados: fue positivo la necesidad de implementar CSPSP en las escuelas intermedias dadas sus características contextuales y únicas para el desarrollo de las necesidades de estudiantes de secundaria, los enfoques coordinados se han aplicado a entornos educativos para mejorar la salud infantil.</p>

De los 21 artículos, 9 fueron de estudio cuantitativo, 5 de tipo bibliográfico, 2 de transversal-descriptivo, experimental, descriptivo inferencial y 1 de estudio sistemático, los instrumentos que más se utilizaron fueron programas de estudio, donde los estudiantes realicen actividad física por ejemplo: modelo CSPAP, SFT, MVPA, e-Delphi, JADAD, programa MP de Pilates, Eurofit, Batería AFISA-INEFC, la mayoría de estudios fueron realizados con jóvenes y niños estudiantes, los resultados fueron positivos en las investigaciones, los estudiantes mejoraron notablemente su condición física y mejoraron su salud.

3.5 Discusión de los resultados de la investigación.

En el análisis final de la investigación se ha podido observar la incidencia de los programas de actividad física como medio de prevención de salud en estudiantes, **Sánchez et al., (2017)**, dice las investigaciones encaminadas a mejorar la salud cardiovascular de las personas son de suma importancia. Este artículo se centra en estudiar los efectos de un programa de actividad física sobre la tensión arterial y

frecuencia cardiaca de un grupo de adolescentes. Método: participaron 38 adolescentes (14 hombres y 24 mujeres), entre los 12 y los 15 años (media de edad 13,61 y DE 1,00). Las variables estudiadas fueron: tensión arterial (sistólica y diastólica) y frecuencia cardiaca en reposo. La tensión arterial y la frecuencia cardiaca se midieron con el tensiómetro de brazo Visomat Confort 20/40. El procedimiento ha sido: pre-test, intervención y pos-test. La intervención ha consistido en tres días a la semana de actividad física de alta intensidad, 15 minutos al día, durante 12 semanas. Resultados: se ha realizado un análisis de datos por medio del SPSS 22 y se han obtenido mejoras significativas en la tensión arterial y la frecuencia cardiaca (Sig. < 0.05). Conclusiones: el programa de actividad física empleado en este estudio se presenta como una herramienta útil para mejorar la tensión arterial y la frecuencia cardiaca de adolescentes.

Palabras, a su vez **Blanco Martínez, (2018)** menciona, El presente trabajo plantea determinar los efectos de una intervención basada en el método Pilates en el alumnado de educación secundaria de Cantabria, y de manera específica: a) analizar los efectos del programa de método Pilates (MP) sobre la salud y calidad de vida del alumnado; b) analizar dichos efectos sobre su estado físico, y c) analizarlos sobre su actitud postural.

Méndez-Giménez & Pallasá-Manteca, (2018), determinan, que los niños realicen 60 minutos de AF moderada o vigorosa al día (sobre todo aeróbica) y un mínimo de tres veces por semana de actividades de fortalecimiento del sistema musculo esquelético. Dado su carácter obligatorio, la escuela puede y debe jugar un papel determinante en la promoción de AF, bien mediante programas apropiados de educación física (EF), oferta de actividades deportivas extraescolares o el fomento de recreos activos.

Emilio et al., (2021), opina de la misma manera, que la intervención educativa que han investigado los efectos de la actividad física en el contexto escolar en la cognición del alumnado. Veintinueve estudios de intervención llevados a cabo entre enero de 2005 y finales de junio de 2019 fueron seleccionados de 5 bases de datos diferentes. Catorce artículos analizaron el método de lecciones académicas físicamente activas (PAAL), nueve analizaron los efectos de descansos activos (ALB), dos analizaron las intervenciones de recreos activos (AR) y tres analizaron las intervenciones de actividad física combinada (CPA) compuestas al menos por dos o más tipos de actividad física. Los hallazgos muestran que la actividad física en horario escolar tiene efectos positivos

agudos y crónicos en la cognición de los estudiantes. **Pastor-Vicedo et al., (2020)**, señala, la importancia que tiene la práctica de la actividad física en la salud de los niños. Sin embargo, la realidad nos muestra que la mayoría de los niños no cumplen con los mínimos de actividad física saludable diaria que proponen las recomendaciones internacionales.

Por esta razón, existen evidencias que indican que desde la escuela se ha de fomentar la práctica de actividad física para que los niños puedan alcanzarlas y el recreo escolar constituye un contexto idóneo para este fin. El propósito de este estudio fue hacer una revisión sistemática de aquellas intervenciones durante el recreo escolar destinadas a incrementar la actividad física, para poder aportar unas recomendaciones de cara a futuras investigaciones e intervenciones. Para **Aguilar Jurado et al., (2018)**.

El programa Móvete 15 consistió en interrumpir la jornada escolar diaria por 15 minutos (aparte del horario de recreo de 25 minutos) para llevar a cabo un descanso activo y realizar actividad física variada (correr, saltar, bailar; etc.), de intensidad media-alta, complementaria a la programada curricularmente en el centro Curros Enríquez (2 clases de Educación Física/semana de 45- 50 minutos).

El descanso activo se desarrolló, habitualmente, en el patio, al aire libre, y amenizado con música. Este se aplicó entre la primera y segunda clase (11:10 - 11:25 horas) del horario escolar (10:15 - 13:55 horas / 15:30 - 17:00 horas), durante un curso académico. Diseño del estudio. Para el estudio del programa Móvete 15, se planteó diseño cuasi experimental pre-post de un solo grupo (32) Participantes. Para la población estudiantil llega de nivel de Educación Primaria, se tomó una muestra de 135 estudiantes (tabla 1), mediante muestreo intencionado, del colegio Curros Enríquez, por tratarse del único centro educativo dispuesto a participar en el estudio. La muestra seleccionada estaba conformada por 67 niños (49,6%) y 68 niñas (50,4%), con edades comprendidas entre los 7 y 12 años (Media = 9,41; Desviación Típica = 1,53), correspondientes a los cursos académicos 2º - 6º de Primaria..

Ortiz-Pulido & Gómez-Figueroa, (2017), obtuvo identificar, de ser posible, los posibles tempranos cambios metabólicos (28) y celulares (29). De esta forma, y en apego a las recomendaciones de la OMS, la cual nos indica realizar 30 minutos de AF moderada

diaria o 20 minutos de AF vigorosa - intensa tres veces a la semana (2). Por otra parte, las entrevistas sobre AF (8,15,17) y test de condición física (16) nos ayudan a conocer el nivel de AF y condición física que tienen los sujetos. Por el contrario, uno de los factores limitantes para realizar actividad física es la falta de tiempo; por lo tanto, es necesario proveer de programas de acondicionamiento, rendimiento o AF para la salud, que impacten en menor tiempo de aplicación e iguales efectos en la calidad de vida de la población adulta; de esta forma, prescribir AF de acuerdo con las características de los sujetos y tiempo disponible ayudará a determinar una cantidad específica de AF utilizando el EI y EC. Los resultados de las investigaciones con sujetos sedentarios que utilizaron el EI y EC indican que ambos métodos promueven la salud significativamente, se establecen mejorías en niveles periféricos y adaptaciones centrales (19). Además, cuando se ha comparado el EI vs. EC sus resultados han mostrado el mismo efecto a nivel del organismo humano; ambos métodos pueden ser útiles al emplearlos en la prescripción del ejercicio físico con una distribución ideal de carga específica para cada sujeto.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Se buscó de forma amplia las evidencias científicas en relación a los programas de actividad física como medio de prevención de salud en los estudiantes. Se utilizó palabras claves, en los diferentes buscadores bibliográficos, publicadas en los 10 últimos años, definiendo que el mayor número de artículos científicos se pueden encontrar en el buscador REDALIC seguido por el buscador Google académico, la palabra descriptora con mayor resultado fue, “programas de actividad física y salud”.

Se identificó 48.430 resultados científicos en la base a la búsqueda específica utilizando los Meta buscadores como, Google académico, REDALYC, SCIELO, Dialnet, Taylor & Francis, Springer, la palabra clave que más resultados arrojó fue “programas de actividad física y salud” en el idioma español y en el idioma inglés la palabra que menos aportó fue Health habites and physical activity.

Se analizó 21 estudios potenciales de los cuales describimos sus características comunes y específicas, de los cuales fueron de gran aporte al medio escolares, gracias a los programas de actividad física para los alumnos, creando en ellos grandes beneficios para su estado físico, mental, social, e implementando buenos hábitos de salud para que en el transcurso de sus vidas siempre lleven una vida buena y saludable gracias a la actividad física.

4.2 Recomendaciones

Se recomienda realizar una búsqueda amplia en los meta buscadores acerca de los programas de actividad física como medio de prevención de salud en estudiantes, que estén publicadas en los 10 últimos años, así la información obtenida será actual, y ayudara de una manera positiva a la investigación planteada.

Se sugiere identificar los resultados científicos obtenidos en todas las bases de datos que utilizamos para la búsqueda específica, donde se encontró artículos en inglés y español, gracias a la combinación de las palabras claves que fueron de gran ayuda para la investigación encontrando información de primera calidad y verídica.

Se aconseja analizar las evidencias científicas potenciales, de los artículos encontrados donde los autores aplican excelentes programas de actividad física, que ayuda a mantener un estado físico bueno para los estudiantes y tener una vida saludable, donde dan a conocer la importancia de la actividad física como interviene en la salud de las personas.

MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias Bibliográficas

- Aldas, H., & Cayo, H. (2014). La Cultura Física y su formación profesional en la República del Ecuador. *Efdeportes*, 199(December 2018).
- BAÑOS, R. (2020). Dialnet-IntencionDePracticaSatisfaccionConLaEducacionFisic-7243299. *Retos*, 37, 412–418.
- Baños, R., & Arrayales, E. (2019). Predicción del aburrimiento en la educación física a partir del clima motivacional (Prediction of boredom in physical education from the motivational climate). *Retos*, 2041(38), 83–88. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74301>
- Batero Cuéllar, U. J., Certuche Guzmán, G. A., Bados Campos, R. A., & Pinillos García, J. María. (2012). Cultura física y necesidades de formación. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 16(165), 1–9.
- Becerril, A. S. (2015). Salud, burnout y estrés en ámbitos laborales. Una revisión sistemática. *Psicología y Salud*, 25(2), 147–155.
- Cadarso Suárez, A., Dopico Calvo, X., Iglesias-Soler, E., Cadarso Suárez, C. M., & Gude Sampedro, F. (2017). Calidad de vida relacionada con la salud y su relación con la adherencia a la dieta mediterránea y la actividad física en universitarios de Galicia. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 37(2), 42–49. <https://doi.org/10.12873/372cadarso>
- Camargo R, D., Gómez, E., Ovalle O, J., & Rubiano, R. (2013). Physical culture and sport: social phenomena. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 31, 119–125.
- Cansino Aguilera, J. Á. (2016). A new paradigm for a healthier future and values. Inclusive Sport, Inclusive Physical Activity and Inclusive Physical Education. *Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva*, 9(2), 69–86.
- Cascales, J. Á. M., & Prieto, M. J. R. (2019). Incidence of the practice of physical and sporting activities as a regulator of school violence. *Retos*, 2041(35), 54–60.

- Fhon, J. R. S., Gonzales Janampa, J. T., Mas Huaman, T., Marques, S., & Rodrigues, R. A. P. (2016). Sobrecarga y calidad de vida del cuidador principal del adulto mayor. *Avances En Enfermería*, 34(3), 61–71. <https://doi.org/10.15446/av.enferm.v34n3.58704>
- Freddy Rodríguez-Torres, Á. I., Elizabeth Paredes-Alvear III, A., & Magíster en, I. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo Del Conocimiento*, 5(9), 17. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i9.1778>
- Gabari Gambarte, M. I., & Sáenz Mendía, R. (2018). Keys to preventing accidents in children in the school context. *Gaceta Sanitaria*, 32(5), 405–410. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.07.007>
- Gallegos-Carrillo, K., Honorato-Cabañas, Y., Macías, N., García-Peña, C., Flores, Y. N., & Salmerón, J. (2019). Preventive health services and physical activity improve health-related quality of life in Mexican older adults. *Salud Publica de Mexico*, 61(2), 106–115. <https://doi.org/10.21149/9400>
- García Canto, E., Rosa Guillamon, A., & Nieto López, L. (2020). Nivel de actividad física, consumo habitual de tabaco y alcohol, y su relación con la calidad de vida en adolescentes españoles (Physical activity level, tobacco and alcohol habitual consumption, and its relationship with quality of life in Spanish adol. *Retos*, 2041(39), 112–119. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78489>
- García González, A. J., & Froment, F. (2017). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores (Benefits of physical activity on self-esteem and quality of life of older people). *Retos*, 2041(33), 3–9. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.50969>
- García-Ubaque, J. C., García-Ubaque, C. A., & Vaca-Bohórquez, M. L. (n.d.). *Variables involucradas en la práctica individual y colectiva de hábitos saludables Variables involved in the individual and collective practice of healthy habits.*
- González Valero, G., Zurita Ortega, F., & Martínez Martínez, A. (2017). Panorama motivacional y de actividad física en estudiantes: una revisión sistemática. *Education, Sport, Health and Physical Activity (ESHPA)*, 1(1), 41–58.

- Mastrantonio Ramos, M. P., & Coduras Martínez, O. (2019). Actividad Física y Calidad de Vida Percibida en usuarios de Centros Deportivos Públicos de Terrassa (Physical Activity and Perceived Quality of Life in users of Public Sports Centers in Terrassa). *Retos*, 2041(37), 427–433. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74166>
- Muñoz Arroyave, V., Lavega-Burgués, P., Costes, A., Damian, S., & Serna, J. (2020). Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física. *Retos*, 2041, 166–172.
- Ortega Sáez, P., García Martínez, S., Ferriz Valero, A., & Olaya Cuartero, J. (2020). Revisión sistemática y propuesta sobre la terminología usada en la estructura de las clases de Educación Física (Systematic review and proposal on the terminology used in the structure of Physical Education classes). *Retos*, 2041(39), 902–909. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80118>
- Pacífico, A. B., de Camargo, E. M., de Oliveira, V., Vagetti, G. C., Piola, T. S., & de Campos, W. (2018). Comparison of physical fitness and quality of life between adolescents engaged in sports and those who are not. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 20(6), 544–554. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2018v20n6p544>
- Pardos-Mainer, E., Gou-Forcada, B., Sagarra-Romero, L., Calero Morales, S., & Ricardo Fernández Concepción, R. (n.d.). *Obesidad, intervención escolar, actividad física y estilos de vida saludable en niños españoles*. <https://orcid.org/0000-0002-4702-331X>
- Parra-Soto, S., Martínez-Sanguinetti, M. A., Cigarroa, I., Diaz-Martínez, X., Matus-Castillo, C., Garrido-Méndez, A., Concha-Cisternas, Y., Ferrari, G., Vásquez-Gómez, J., Castillo-Retamal, M., Petermann-Rocha, F., & Celis-Morales, C. (2021). ¿Cuál es la asociación entre actividad física, sedentarismo y riesgo de desarrollar cáncer en población adulta? Una revisión de la literatura. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(2), 245–254. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182021000200245>
- Pérez-López, I. J., Rivera García, E., & Delgado-Fernández, M. (2017). Improvement of healthy lifestyle habits in university students through a gamification approach. *Nutricion Hospitalaria*, 34(4), 942–951. <https://doi.org/10.20960/nh.669>

- Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C., León Quinapallo, X. P., Ortiz Bravo, N. A., Manangón Pesantez, R. M., & Marcillo Ñacato, J. C. (2020). Educación Física significativa: propuesta para la contextualización de contenidos curriculares. *Podium (Pinar Río)*, 15(2), 371–381.
- Ramírez, J., Escalona, I., & Prieto, L. (2019). *Cultura física: más que dos horas de educación física Ensayo. 11*, 52–55.
- Reynaga-Estrada, P., Vázquez, E. I. A., Gáneas, Á. M. V., Ortega, I. M. J., Serrano, M. D. L. P., & Acosta, J. J. M. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos*, 2041(30), 203–206.
- Rodríguez Méndez, M., Echemendía, B., & Ii, T. (2011). The prevention in health: possibility and reality. In *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología* (Vol. 49, Issue 1). <http://scielo.sld.cu>
- Ruiz-cabello, S., Javier, F., Martínez, C., Ana, M., Carranza, D. V. De, Rico, C., Olcina, E., Jesús, M., Sánchez-ventura, G., Iborra, G., Aguado, G., Alonso, P., Rosa, C., Diego, R., Muñoz, S. M., José, M., Revuelta, C., Gil, M., & José, M. (2019). *Grupo PrevInfad / PAPPS Infancia y Adolescencia*.
- Torres, C. B., & Saenz-López, P. (2019). Emotions in physical education. A bibliographic review (2015-2017). *Retos*, 36(2), 597–603.
- Turner-Moss, E., Razavi, A., Unwin, N., & Foley, L. (2021). Evidence for factors associated with diet and physical activity in african and caribbean countries. *Bulletin of the World Health Organization*, 99(6), 464–472. <https://doi.org/10.2471/BLT.20.269308>
- Varela Arévalo, M. T., Tenorio Banguero, Á. X., & Alarcón, C. D. (2018). Parental practices to promote healthy eating habits in early childhood in Cali, Colombia. *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica*, 22(3), 183–192. <https://doi.org/10.14306/renhyd.22.3.409>
- Velasco-Benítez, C. A., & Reyes-Oyola, F. A. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un

estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 38(3), 451–452.
<https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i3.4746>

Velázquez, M. (2019). El estatus actual de la Educación Física. *Universidad de La Laguna*.

Zurita-Ortega, F., Salvador-Pérez, F., Knox, E., Gámiz-Sánchez, V. M., Chacón-Cuberos, R., Rodríguez-Fernández, S., & Muros, J. J. (2018). Physical activity and health-related quality of life in schoolchildren: Structural equations analysis. *Anales de Psicología*, 34(2), 385–390. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.2.299781>

Aguilar Jurado, M. A., Gil Madrona, P., Ortega Dato, J. F., & Rodríguez Blanco, Ó. F. (2018). [Improvement of students' physical condition and health after a physical activity breaks program]. *Revista Espanola de Salud Publica*, 92. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30178781>

Blanco Martínez, R. (2018). El método Pilates en la educación física. Programa de intervención en la salud escolar: calidad de vida, estado físico y actitud postural de estudiantes de ESO en Cantabria [The Pilates Method in Physical Education. School Health Intervention Programme: Q. *Apunts Educación Física y Deportes*, 131, 108–108. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/1\).131.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/1).131.08)

Emilio, J., De, M., Martínez-lópez, E. J., Ruiz-ariza, A., Torre-cruz, M. De, & Suárez-manzano, S. (2021). *Psicología Educativa A Systematic Review and Educational Practical Guide*.

Méndez-Giménez, A., & Pallasá-Manteca, M. (2018). Enjoyment and motivation in an active recreation program. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 134, 56–68. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2018/4\).134.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2018/4).134.04)

Ortiz-Pulido, R., & Gómez-Figueroa, J. A. (2017). La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: Una solución para la salud. *Salud Uninorte*, 33(2), 252–258. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81753189017%0ACómo>

Pastor-Vicedo, J. C., Martínez-Martínez, J., López-Polo, M., & Prieto-Ayuso, A. (2020). Recreos activos como estrategia de promoción de la actividad física: una revisión sistemática. *Retos*, 2041(40), 135–144. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82102>

Sánchez, L., Felipe, G., Nicolás, J., Suárez, D., Un, E. D. E., Actividad, P. D. E., Intensa, F., La, E. N., Rica, C., Felipe, G., & Sánchez, L. (2017). *Adolescentes De 12-15 Años*.

ANEXOS

Anexo 1: Tabla de la búsqueda general en los principales metabuscadore SciELO, Springer, Taylor & Francis, Redalyc, Google Académico, Dialnet.

No	PALABRAS CLAVES / DESCRIPTORES	GOOGLE ACADÉMICO	REDALYC	SCIELO	DIALNET	TAYLOR & FRANCIS	SPRINGER
1	Actividad física en escolares	492	5903	109	1134	515	16
2	Programas de actividad física en escolares	88	4099	92	299	706	13
3	Prevención de salud en escolares	267	6422	207	351	81	20
4	Deporte y salud educandos	4	7476	1	7	4	1
5	Hábitos saludables y actividad física	326	7865	119	1012	43	0
6	Physical activity	579	11851	2652	10247	74811	9564
7	School activity programes	379	6785	95	284	6359	7714
8	Health prevention in school children	87	4239	69	52	5061	378
9	Sports and health learners	16	4961	2	6	13555	1568
10	Healthy habits and physical activity	167	3650	201	427	23083	3370
TOTAL		2405	63251	3547	13819	124218	22644
229884							

Anexo 2: Tabla de la búsqueda específica en los principales metabuscadores Scielo, Springer, Taylor & Francis, Redalyc, Google Académico, Dialnet.

No	COMBINACIONES	GOOGLE ACADÉMICO	REDALYC	SCIELO	DIALNET	TAYLOR & FRANCIS	SPRINGER
1	Programas de actividad física y salud	4510	12370	59	1171	82	19
2	Hábitos saludables y actividad física	1150	11851	45	1012	13	0
3	Physical activity and health programs	1220	6265	101	399	1201	456
4	Healthy habits and physical activity	167	3650	73	427	1566	623
TOTAL		7047	34136	278	3009	2862	1098
48430							

Anexo 3: Búsqueda de artículos científicos potenciales en los metabuscadores Scielo, Springer, Taylor & Francis, Redalyc, Google Académico, Dialnet.

No	COMBINACIONES	GOOGLE ACADÉMICO	REDALYC	SCIELO	DIALNET	TAYLOR & FRANCIS	SPRINGER
1	Programas de actividad física y salud	1	7	1	1	0	0
2	Physical activity and health programs	1	1	3	1	4	1
TOTAL		2	8	4	2	4	1
21							