

Educación Física, más allá de una asignatura de patio

Physical Education, more than just a playground subject



Duque-Fernández, Leonor Mariana
ISFODOSU



Cabrera García, Luis Manuel
ISFODOSU



Mateo Valdez, Ericson Stalin
ISFODOSU

RESUMEN

La Educación Física hasta la década de los 90, tenía un sesgo hacia la enseñanza que lo enmarcaba exclusivamente en el ámbito educativo y pedagógico. De tal manera, que se consideraba exclusivamente como una de las áreas de formación dentro del plan de estudio en los diferentes grados de escolaridad. La necesidad de lograr ambientes y condiciones que generen bienestar y una mejor calidad de vida en las personas, como respuesta al incremento significativo de las enfermedades crónicas no transmisibles, provocadas en un alto porcentaje por el sedentarismo, conllevó a una redefinición del concepto y los alcances de la educación física, permitiéndole trascender a diferentes ámbitos, para ser considerado como el área encargada de fomentar a través del movimiento una vida saludable. La Educación Física posee cinco áreas de desempeño como son la educación, el entrenamiento deportivo, la administración deportiva, profiláctica y terapéutica y recreación, tiempo libre y ocio.

PALABRAS CLAVE

Entrenamiento deportivo, educación, recreación, administración, profiláctica y terapéutica.

ABSTRACT

Until the 90's, Physical Education had a bias towards teaching that framed it exclusively in the educational and pedagogical field. In such a way that it was considered exclusively as one of the training areas within the curriculum in the different grades of schooling. The need to achieve environments and conditions that generate well-being and a better quality of life in people, in response to the significant increase in chronic non-communicable diseases, caused in a high percentage by sedentary lifestyles, led to a redefinition of the concept and scope of physical education, allowing it to transcend to different areas, to be considered as the area responsible for promoting a healthy life through movement. Physical Education has five areas of performance such as education, sports training, sports administration, prophylactic and therapeutic and recreation, free time and leisure.

KEYWORDS

Sports training, education, recreation, administration, prophylactics and therapeutics.

1. Introducción

Hasta la década de los 90 la Educación Física, conservaba un sesgo hacia la enseñanza que lo enmarcaba exclusivamente en el ámbito educativo y pedagógico. Por esta razón, se consideraba exclusivamente como una de las áreas de formación dentro del plan de estudio en los diferentes grados de escolaridad.

A medida que fueron surgiendo necesidades de lograr ambientes y condiciones que generaran bienestar y una mejor calidad de vida en las personas, como respuesta al incremento significativo de las enfermedades crónicas no transmisibles, provocadas en un alto porcentaje por el sedentarismo, esto condujo a una redefinición del concepto y los alcances de la educación física, permitiendo propagarse a diferentes ámbitos, para ser calificado como el área encargada de fomentar a través del movimiento una vida saludable.

Al momento de analizar el término Educación Física en sus dos elementos educación y física, se ubica que el término físico proviene del griego *fysis*, que significa naturaleza. Según Aristóteles, lo físico es el principio y el origen del movimiento y del reposo intrínseco al ser en que reside. Sin embargo, para Cagigal (1996), define lo físico como lo perteneciente a la constitución y naturaleza corpórea o material, que aplicado al ser humano se entiende por aquello que forma su constitución o naturaleza.

En la siguiente reflexión se destaca el valor de lo corporal y el cuerpo, y lo concerniente con el movimiento como la acción resultante. Estos son los componentes que se van a mantener hasta nuestros días. Cagigal (1996, obra original de 1957) afirmó lo siguiente:

Aunque el término educación física se sigue manteniendo, sobre todo en el ámbito educativo, hoy se prefiere un término más amplio que no se restrinja a la enseñanza y pueda recoger desde la investigación básica sobre el movimiento o la actividad física general humano, hasta campos aplicados que no sean únicamente educativos, como el entrenamiento, la rehabilitación, la recreación, o la gestión deportiva. A ese término genérico, ya sea actividad física, motricidad humana, o movimiento humano, se incorpora la palabra ciencia o ciencias, para significar la orientación científica del ámbito de estudio. (Pág. 51)

Por otra parte, y de acuerdo con la propuesta de la Organización de las Naciones Unidas para la Ciencia y la Cultura - UNESCO, para una Educación Física de Calidad (EFC), promueve la formación de una persona joven físicamente alfabetizada, que posee las aptitudes, confianza y entendimiento para seguir realizando actividad física a lo largo de la vida. Es por esta razón, que se propende por una Educación Física reconocida como la base de una participación cívica inclusiva que se realice durante todo el ciclo de vida.

La UNESCO (2015), entiende que la educación física de calidad es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria. La EFC actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida. La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser apropiada para

ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que se necesitan para llevar una vida físicamente activa.

Diagnóstico o planteamiento de problema

El profesional en Educación Física y Deporte actúa como educador de la práctica sistemática y metodológica de la Educación Física en todos los niveles. Él planifica, desarrolla y evalúa los programas de actividades físicas, deportivas y recreativas dirigidas a los diferentes sectores de la población. Promueve, ejecuta y aplica programas de investigación sobre cultura física y áreas afines, basándose en un marco científico y real del contexto. Además, desarrolla, dirige, asesora y aplica programas técnico-metodológicos a los practicantes de las diferentes disciplinas deportivas, para un óptimo aprovechamiento en el desarrollo del entrenamiento deportivo y competitivo. Participa como apoyo en los diversos programas dirigidos a la formación y capacitación de recursos humanos, en las áreas de educación física, deporte y recreación.

En el ámbito de la Educación Física y el Deporte se encuentran los siguientes cinco campos de formación a nivel de desempeño profesional: Entrenamiento Deportivo, Gestión Deportiva, Enseñanza de la Educación Física, Profiláctica y Terapéutica y Recreación, Tiempo Libre y Ocio sin embargo, estas áreas son desconocidas para muchas personas llegando incluso a ser ignoradas por los mismos estudiantes y/o profesionales del área, debido a esta problemática de desconocimiento en los campos de acción es que surgió la necesidad desde el área de Educación Física del Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña - ISFODOSU, Recinto Urania Montás - RUM de organizar un conversatorio donde se pudiera contar a través de la experiencia y de las buenas prácticas de los docentes que conforman el colectivo sobre su trabajo en esas diferentes líneas y contribuir de esta manera ampliar el campo de acción laboral del profesional en educación física y deporte, el cual va más allá de estar en el patio de la escuela con una pelota.

Objetivo de la Buena Práctica y Justificación de la Buena Práctica

El objetivo general que se planteó en la creación del conversatorio fue reconocer la importancia de la Educación Física y de cómo esta logra brindar aportes fundamentales para el desarrollo físico, deportivo, administrativo, de salud y sociocultural de la comunidad.

La creación del Conversatorio Alcances de la Educación Física como Área Curricular brindó mucho más del impacto que esperábamos tener, los estudiantes y el personal participante (profesionales del área, estudiantes de la licenciatura, comunidad en general, entre otros), quedaron complacidos con la información socializada a través de cada uno de los expertos invitados, los cuales fueron ponentes nacionales y con un invitado especial desde la República Bolivariana de Venezuela. Este conversatorio fue realizado de manera virtual, el cual brindó un plus adicional ya que pudo ser accesible a muchas personas desde diferentes puntos cardinales del planeta (Colombia, Venezuela, Cuba, Guatemala y República Dominicana).

2. Fundamentación teórica

Cada vez es más claro que la educación física, el entrenamiento deportivo, la administración deportiva, la profiláctica y terapéutica junto con la recreación, el tiempo libre y el ocio inician a visualizarse como campos de intervención para mejorar y mantener la calidad de vida de las comunidades. En tal sentido, por ejemplo, se logrará presentar el deporte como una actividad de variadas manifestaciones como el: fútbol, baloncesto, judo, entre otras, pero a su vez como una actividad con variedad de fines: educativo, recreativo, de salud, competitivo, económico. Finalmente, se plantean múltiples vías de acceso a él, caminos para abordar su estructuración, organización y gestión (Salgado-Ortiz, Cortés-Gutiérrez y Gresely-Santi, 2021).

Partiendo de los planteamientos mencionados anteriormente a continuación, se abarcará un poco los conceptos y/o relaciones existentes en las diferentes áreas de desarrollo profesional para el educador físico.

La Educación Física es considerada como aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, incentivando a la formación integral de cada ser humano. Durante su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. Igualmente, se suscita a el disfrute de la movilización corporal y se incentiva a la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. En la misma medida se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad (INEFI, 2022).

Para el cumplimiento de estos logros se debe valer de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, han variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que hasta el momento no puede cuestionarse, son los grandes aportes que la práctica de la educación física ha ofrecido a la sociedad a lo largo del tiempo como por ejemplo, contribuir al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los diferentes medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. Actualmente, la tendencia en educación física es el desarrollo de competencias que permitan la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad (INEFI, 2022).

La administración deportiva (AD) se enfoca y dedica al conjunto de medios y actividades necesarias para llevar a cabo y desarrollar una correcta utilización del deporte, con la misión de permitirle a los usuarios ejecutar sus actividades en las mejores condiciones posibles, adoptando medidas basándose en criterios de economía. De esta manera, en la gestión deportiva se incluyen diversos aspectos gerenciales que deben desarrollarse en conjunto como, la administración del personal, instalaciones, presupuesto, facilidades y programación deportiva. En este aspecto, por así decirlo la administración deportiva es la dirección racional de actividades, recursos y esfuerzo de una organización deportiva, resaltando la gran importancia para su crecimiento y desarrollo, esta aplica para

los deportes profesionales, intercolegiales, gimnasios de educación física y salud, deportes comunitarios, programas recreativos, entre otros. (Acosta, 2005).

Salgado-Ortiz, Cortés-Gutiérrez y Gresely-Santi (2021), definen la organización deportiva como una entidad social, con objetivos claros y límites bien definidos envuelta en la industria del deporte, según lo cual se debe entender a ésta como una industria donde se manejan unos objetivos y metas claras que se deben alcanzar mediante diferentes procesos administrativos. A través de la aplicación de conceptos administrativos en el campo deportivo, se permite alcanzar objetivos en las diferentes organizaciones ocupadas del deporte. La AD debe entenderse como una disciplina distante de las ciencias deportivas, debido a que presenta unas particularidades y necesidades especiales, que hacen que su enfoque varíe y que se deban aplicar elementos como la investigación constante para llegar a un correcto desempeño de las distintas actividades que se deben desarrollar desde este campo.

Actualmente, el licenciado en Educación Física y con formación en postgrado en esta área es quien debe fungir los cargos relacionados al mismo.

El deporte desempeña un papel fundamental en la sociedad moderna, representando una manifestación cultural en donde se involucran diversos factores constituyendo uno de los elementos más influyentes en la cultura popular. Sus repercusiones, no han dejado de prosperar en los últimos años, acreditando con ello su importancia. Por medio del deporte y los resultados que ofrece, se logran interpretar y entender los avances del entrenamiento deportivo, el cual tiene en los ejercicios físicos sistemáticos su forma fundamental de preparación del deportista. La ejecución planificada de sofisticados sistemas y programas de entrenamiento donde el entrenador garantiza un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje favorece positivamente la participación óptima de los deportistas en sus competencias (Horne, 2013; Jarvie, 2013, Lombardo, 2012).

En la actualidad el entrenador debe poseer conocimientos de biomecánica, anatomía, cinesiología, fisiología del deporte, medicina deportiva, pedagogía, psicología, física, estadística, matemática y computación, entre otros, que le permita armonizarlos de tal manera que transfiera lo aprendido en situaciones nuevas. Además de todo esto, deberá estar al día en los conocimientos de su profesión. Donde pueda integrar lo teórico con la praxis a través de las partes científico teóricas principales de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo (programación del proceso de entrenamiento, su organización, control y corrección) y las debidas nociones metodológicas (principios de estructuración del entrenamiento y sus modelos de principios, métodos de control y de corrección del proceso de entrenamiento). En las conclusiones de los aspectos mencionados previamente, será coherente la enunciación de la teoría general de la formación del entrenamiento, la concretización de concepciones específicas para las diversas especialidades deportivas, así como la implementación de ciertos principios de individualización en la preparación de los deportistas (Calero y González, 2015).

El deporte, el entrenamiento deportivo y los entrenadores tienen una estrecha interrelación entre sí, el desarrollo del deporte contemporáneo tiene una gran influencia en la preparación del entrenamiento de los deportistas siendo el entrenamiento deportivo un proceso psicopedagógico y planificado que persigue mejorar los resultados deportivos. Los elementos fundamentales que caracterizan a una actuación científica son la planificación, la ejecución, el control, evaluación de los hechos, fenómenos, la adecuada interpretación y aplicación de los resultados; la formación del entrenador es imprescindible para el desarrollo de los deportistas ya que una adecuada formación y actualización de sus conocimientos conlleva al logro de resultados cada vez más elevados. Sin conocimientos científicos no será posible resolver los problemas del entrenamiento contemporáneo (Capote et. al, 2017).

Al llevar a cabo una práctica sistemática de ejercicios físicos, se logra aportar indudables beneficios a la salud del ser humano, al mismo tiempo acontece en una excelente herramienta para contrarrestar los efectos negativos de varias afecciones; coadyuvando a combatir la obesidad y el sedentarismo, que son factores de riesgo que favorecen la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, las cerebro vasculares y las cardiovasculares, a cualquier edad favoreciendo a la prolongación de la vida y elevando su calidad a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que han sido avalados por investigaciones científicas (Mosquera, 2011).

La actividad física en el proceso terapéutico optimiza los modelos de rehabilitación, reeducación o rehabilitación de las personas. Definitivamente, la rehabilitación busca fortalecer las capacidades abolidas para las personas, con el objetivo de que puedan desenvolverse en su contexto (Segura et al., 2013).

La profiláctica y terapéutica a través de la rehabilitación es aquella que permite a través de actividades de integración, subsanar diversas patologías ocasionadas por accidentes, o por cuestiones genéticas, en esta área se incluye el deporte adaptado, ya que forma parte de este tipo de actividades vigiladas con mucha precaución, debido a que las personas necesitan revalorarse a partir de su participación. Estas orientaciones son muy importantes ya que los profesionales en Educación Física y Deporte de manera permanente, y ante la lesión de algún estudiante, atleta o paciente, le indican cierto tipo de ejercicios o actividades apropiados para el fortalecimiento de su autoestima y una recuperación óptima de un buen estado de salud (Muñoz y Martínez, 2022).

El deporte recreativo se practica en el tiempo libre, está enfocado en mejorar la salud y asumir un estilo activo de vida, se fusiona la mayoría de las veces con el deporte educativo. La organización de la sociedad permite que se incorpore fácilmente al mundo de la recreación deportiva, permitiendo el uso de instalaciones con la idea del disfrute y aprovechamiento de su tiempo libre.

El hombre para hacer uso del tiempo libre, y atender de esta manera su necesidad de ocio, ha creado espacios en el que puede realizar actividades que sean de su agrado, los cuales a su vez le permitan fortalecer su desarrollo

como individuo y ser social, dentro de un determinado contexto. Es en estas instancias es donde entra a jugar un papel de suma importancia la recreación, debido que ésta ha tenido un reconocimiento como una práctica social, que intenta dar respuesta a esta necesidad, relacionada generalmente con la dimensión lúdica (Batero et. al, 2012).

Gerlero (2004), considera que la recreación es un conjunto de actividades que propician el disfrute y gozo transitorio de forma individual como grupal, dentro de un contexto social, y se lleva a cabo regularmente dentro del tiempo libre de las personas. Según la autora, la recreación es considerada como el conjunto actividades que le permiten a la persona sentir placer con su realización, este placer que se manifiesta no es duradero, se da únicamente en el tiempo que dure la actividad, el cual le permite hacer buen uso de su tiempo libre.

Desde el punto de vista de Tabares (2012) quien dice que:

Al momento de analizar a cualquier sociedad, grupo humano o vida personal, se encontrarían siempre actividades relacionadas con el ocio. En base a este planteamiento, parece posible pensar que el ocio a través de sus distintas manifestaciones puede ser asumido como una necesidad humana, dado por supuesto que aquellas experiencias vividas como libres, placenteras y gratificantes son necesarias para una buena vida humana. (Pág. 1022)

Por consiguiente, el ocio es innato al ser humano debido a que muchas de las actividades que se realizan en la vida cotidiana se logran relacionar con las distintas manifestaciones del ocio que buscan el disfrute y la sana ocupación del tiempo libre; y otorgan valiosos aportes en pro de la mejora de la calidad de vida de las personas, por lo cual, se puede considerar como una necesidad humana (Batero et. al, 2012).

3. Metodología

Las buenas prácticas instituyen un tema de interés general en la enseñanza de la Educación Física (EF) y está relacionado con otras áreas como la administración deportiva, el entrenamiento deportivo, la profiláctica y terapéutica y la recreación, el tiempo libre y el ocio. Es necesario adquirir competencias que van más allá del conocimiento de la materia y que pueden ampliar el rango de cobertura a nivel profesional en un educador físico, eliminando el estigma de ser “el maestro que presta la pelota para jugar en el patio de la escuela”.

Las competencias docentes constituyen un nuevo pero viejo tema de preocupación dentro de la formación inicial del profesorado y el enfoque que el profesional pueda darle, teniendo en cuenta algunos estudios relacionados con la enseñanza entre los que se encuentran Delgado (1992), Sebastiani (2007) e Illanes (2008). Conocer de primera mano cuáles son las buenas prácticas profesionales y qué hacen los profesores excelentes es fundamental y es lo que motiva de cara a mejorar la calidad de la enseñanza de la Educación Física a través de los futuros docentes que se están formando.

La idea del Conversatorio Alcances de la Educación Física como Área Curricular nace en una de las últimas reuniones del círculo de estudio del área de Educación Física en diciembre de 2021 debido a los diferentes comentarios que brindaban los docentes acerca de las concepciones que tenían los estudiantes sobre el ejercicio profesional de la licenciatura y ellos no deseaban ser únicamente “el docente de patio de la escuela”, sino poder desempeñarse en otras esferas de ser posible su existencia. Ante estos desconocimientos por parte del estudiantado es que los maestros del área de EF brindan aportes y se decide finalmente que el conversatorio era la vía más rápida, la más acertada y la de ejecución a corto plazo para poder replantear en los estudiantes sus áreas de desempeño profesional.

4. Resultados y discusión

El impacto social y educativo del conversatorio estuvo enfocado en el efecto formativo y la práctica mancomunada. Se profundizó al momento de saber cuánto más variadas y estrechas se tornaron las relaciones entre los participantes, además la vinculación de los ponentes con el grupo, elevó al individuo por encima de sus límites, entre los miembros del grupo encontraron respaldo, crítica y promoción. Al practicarse en conjunto la tarea se adquieren nuevas dimensiones, las posibilidades de solución se multiplican, lo cual influye de forma positiva. Se considera pertinente a la luz de lo expuesto analizar las demandas que presentan las áreas de la Educación Física y, a partir de ello, describir un perfil para el Educador Físico que se desempeñe en ella (González, 2018).

5. Conclusiones

Las perspectivas a corto y mediano plazo de crecimiento de la Educación Física como parte integrante de las actividades desarrolladas en el tiempo libre junto con la actividad deportiva, fusionado a la importancia económica y social del sector, están planteando distintos desafíos a las administraciones públicas y privadas, al sector empresarial, al sector académico, para llevar a cabo la planificación y la gestión racional del mismo se requiere con urgencia una conciencia y un compromiso real para formar gerentes y gestores deportivos capaces de incidir positivamente en la transformación y fortalecimiento de la educación física y el deporte, desde los niveles de formación hasta los niveles del alto rendimiento, incluyendo el deporte social y recreativo, la educación física y la administración deportiva, partiendo desde la formación universitaria donde se les brindan las bases a los estudiantes que deseen trabajar en esa línea, la educación física a nivel educativo, continuar con esa base formativa donde se le educa y orienta a los escolares los maravillosos aportes que brinda ésta al bienestar humano y educar el cuerpo a través del movimiento, la educación física y profiláctica y terapéutica la cual aporta grandes beneficios a nivel de calidad de vida relacionada con la salud para todas las personas que accedan a ella y finalmente pero no menos importante, la educación física y la recreación, tiempo libre y ocio por medio del cual liberamos estrés y se busca una armonía lúdica en las actividades diarias (López y Arenas, 2014).

Las buenas prácticas en la enseñanza de la Educación Física parecen estar relacionadas con determinadas competencias docentes, las cuales, a su vez, están influenciadas por diversos factores, principalmente por la

formación continua ya que son un elemento clave para el profesor excelente, mientras que los estudios en la formación inicial son sólo el comienzo de la carrera docente. La experiencia profesional de cada panelista se presenta como un medio esencial de desarrollo de competencias (Soriano y Delgado, 2011).

Exponer buenas prácticas que sirvan de estímulo al resto de los docentes y, sobre todo, a los futuros profesores de Educación Física fue el pilar fundamental del Conversatorio.

6. Referencias

- Acosta, R. (2005). *Gestión y administración de organizaciones deportivas*. 1era Edición. Editorial Paidotribo. https://www.academia.edu/11757624/Gestion_y_Administracion_de_Organizaciones_Deportivas_1e_d_Acosta
- Batero, U., Certuche, G., Bados, R. & Pinillos, J. (2012). Cultura Física y necesidades de formación. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires. 16 (165). 1-9. <http://www.efdeportes.com/efd165/cultura-fisica-y-necesidades-de-formacion.htm>
- Cagigal, J. (1996). *Obras Selectas*. (Volumen I). Editorial Comité Olímpico Español - COE.
- Calero, S. & González, S. (2015). *Preparación física y deportiva*. Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Capote, G., Rodríguez, A., Analuiza, E., Cáceres, C. & Rendón, P. (2017). El deporte, el entrenamiento deportivo y los entrenadores. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. 22 (234), 1-9.
- Delgado, M. (1992). *Influencia de un entrenamiento docente durante las prácticas docentes sobre algunas de las competencias del profesor de Educación Física* [Tesis Doctoral]. Universidad de Granada. <http://hdl.handle.net/10481/14268>
- Gerlero, J. (2004). *¿Ocio, tiempo libre o recreación?* 1era. Edición. Universidad Nacional del Comahue.
- González, M. (2018). *Evaluación en la gestión de una entidad deportiva*. Expomotricidad. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/335208>
- Horne, J. (2013). Transnational sport: Gender, media, and global Korea. *Sport in Society* 16 (9), 1218-1220. <https://doi.org/10.1080/17430437.2013.820572>
- Illanes, L. (2008) Valoración de la percepción y actuación de los alumnos de último año de pregrado de pedagogía en educación física para educación básica con relación a su práctica profesional [Tesis Doctoral]. Universidad de Granada.
- Instituto Nacional de Educación Física - INEFI (2022). *Educación Física*. INEFI. República Dominicana. <https://inefi.gob.do/educacion-fisica>

- Jarvie, G. (2013). *Sport, culture and society: an introduction*. 3era edición. Routledge.
- Lombardo, M. (2012). On the evolution of sport. *Evolutionary Psychology*, 10 (1). 1-28. <https://doi.org/10.1177/147470491201000101>
- López, F. & Arenas, G. (2014). La poca formación en administración y gestión deportiva de los dirigentes: ¿Una lesión grave para el deporte, la recreación y la actividad física? *EFDeportes*. 19 (192).
- Mosquera, M. (2011). Plan de actividades físicas, profilácticas y diferenciadas para la prevención de hipertensión arterial en adolescentes. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. 16 (163), 1-6. <http://www.efdeportes.com/efd163/prevencion-de-hipertension-arterial-en-adolescentes.htm>
- Muñoz, F. & Martínez, A. (2022) Actividad física adaptada en el proceso de rehabilitación de personas con discapacidad: una propuesta desde la perspectiva social. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud* 20, (1), 1-12. <https://doi.org/doi.org/10.15517/pensarmov.v20i1.47007>
- Organización de las Naciones Unidas para la Ciencia y la Cultura - UNESCO (2015). *Educación Física de Calidad (EFC). Guía para los responsables políticos* (1era ed.). UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>
- Salgado-Ortiz, P., Cortés-Gutiérrez, A. & Gresely-Santi, F. (2021). Conocimiento sobre administración deportiva en el profesional educador físico. *Arrancada*. 21 (40), 5-18.
- Sebastiani, E. (2007). *Les competencies professionals del professor d'Educació Física de Secundaria a catalunya. Una proposta de categories per a la seva anàlisi* [Tesis Doctoral, Universitat Ramon Llull].
- Segura, J., Martínez-Ferrer, J-O. & Barnet, S. (2013). Creencias sobre la inclusión social y el deporte adaptado de deportistas, técnicos y gestores de federaciones deportivas de deportes para personas con discapacidad. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 8 (1), 120-144. <http://hdl.handle.net/10553/10903>
- Soriano, A. & Delgado, M. (2011). Buenas Prácticas Profesionales en la Enseñanza de la Educación Física. Formación Inicial y Actualización. Un Estudio Exploratorio. *Journal of Movement & Health*. 12 (1), 8-15. [https://doi.org/10.5027/jmh-Vol12-Issue1\(2011\)art29](https://doi.org/10.5027/jmh-Vol12-Issue1(2011)art29)
- Tabares, J. (2012). El conocimiento del ocio en las sociedades de la periferia. Un análisis de los enfoques en la producción científica en Colombia. *Revista Educación Física y Deporte* 31 (2), 1021-1028.