



## La educación de la condición física: análisis contemporáneo

Physical fitness education: contemporary analysis

*Artículo de investigación*

### AUTOR (ES):

Lic. Jennifer Valhuerdi Llerena<sup>1</sup>

Correo: [jennifervalhuerdi95050309079@gmail.com](mailto:jennifervalhuerdi95050309079@gmail.com)

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5435-4769>

Combinado Deportivo Mártires de Barbados Santa Clara Villa Clara, Cuba.

Lic. Marinés Aguilera Viamonte<sup>2</sup>

Correo: [marinesaguilera92@gmail.com](mailto:marinesaguilera92@gmail.com)

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7051-3993>

Jefa del Departamento Docente INDER Cifuentes, Villa Clara, Cuba.

Lic. Anelis Coca Noguel<sup>3</sup>

Correo: [aneliscoca39@gmail.com](mailto:aneliscoca39@gmail.com)

Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-2283-7047>

Profesora de Recreación Física, Nazareno, Placetas, Villa Clara, Cuba

Lic. Arnolys Michel Iglesias Palacios<sup>4</sup>

Correo: [arnoys1975@gmail.com](mailto:arnoys1975@gmail.com)

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1353-4752>

Profesor de Educación Física Politécnico Ramón Pando Ferrer Santa Clara Villa Clara, Cuba

Recibido	Aprobado	Publicado
3 de abril de 2024	12 de junio de 2024	10 de septiembre de 2024

<sup>1</sup> Profesora de Baloncesto. Imparte temas del trabajo metodológico en el Combinado Deportivo.

<sup>2</sup> Jefa del Departamento Docente del INDER, responsable de hacer cumplir en las escuelas y áreas deportivas del municipio, las nuevas orientaciones emanadas del III Perfeccionamiento del Sistema Educativo en las clases de Educación Física. Asesora y controla la ejecución de las orientaciones.

<sup>3</sup> Dirige un Proyecto Comunitario de Recreación Física en la localidad de Nazareno en Placetas con Adultas Mayores, mantiene vínculos con el MINSAP y el MINED en alianzas territoriales para la protección de adultos mayores en áreas rurales.

<sup>4</sup> Atiende los casos de estudiantes con enfermedades crónicas no transmisibles del Politécnico en colaboración con el Médico de la Familia.





## Resumen

La Educación Física y la Recreación Física cumplen una función responsable con la educación de la condición física, relacionada con la salud, en diversos sectores de población. Sin embargo, la condición física para una vida activa y saludable no siempre se enfoca desde la dimensión educativa, actualmente las investigaciones validan que, al educar la condición física, se están estructurando las bases para el funcionamiento saludable del ser humano, en aspectos como el desarrollo de la fuerza muscular en escolares, entre otras capacidades; la iniciación en el baloncesto; la atención a alumnos con enfermedades crónicas no transmisibles y la conservación y mantenimiento de la condición física y psíquica en los adultos mayores. El objetivo de este trabajo se refiere a analizar la relación entre la condición física y la salud, relacionada con logros vinculados a la actividad física en sectores diferentes de la población. Desde un diseño explicativo, se emplean métodos teóricos para la revisión bibliográfica, se analiza literatura de las bases de datos Google Scholar, Scielo, Dialnet, Latindex, Latinrex y se tienen en cuenta las orientaciones metodológicas de la unidad didáctica Condición Física de décimo grado del III Perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación, de la Disciplina Educación Física. Se aborda la educación de la condición física tanto desde la Educación Física como desde la Recreación Física, teniendo en cuenta la importancia de esta para la salud en las actividades vitales de los sectores estudiados.

*Palabras clave:* condición física, educación, actividad física, Educación Física, Recreación Física

## Abstract

Physical Education and Physical Recreation play a responsible role with the education of the physical condition of sectors of the population: children, adolescents and older adults, closely related to health. However, physical condition for a healthy life is not always focused from the educational dimension. Currently, research provides valuable elements to understand that, by educating physical condition, the bases for the healthy functioning of human beings are being





structured, given in aspects such as the development of strength in schoolchildren from primary school, among other abilities; initiation into basketball; care for students with chronic non-communicable diseases and the conservation of physical and mental abilities in older adults. The objective of this work then refers to analyzing the relationship, from an educational approach, between physical condition and health and various achievements linked to physical activity in diverse sectors of the population. From a non-experimental design, under the qualitative approach, theoretical methods are used for the bibliographic review, literature from the Google Scholar, Dialnet, Latindex and Latinrex databases that address these aspects is analyzed. It is an important step to direct physical fitness education from both Physical Education and Physical Recreation, taking into account the importance of physical fitness for vital activities in all population sectors.

*Keywords:* physical condition, education, physical activity, population sectors, Physical Education, Physical Recreation

## INTRODUCCIÓN

El mundo de hoy presenta retos incalculables que la educación y los profesores deben enfrentar desde las instituciones educativas para garantizar que las nuevas generaciones se eduquen integralmente, con alto nivel, contribuyan al desarrollo social, convivan con salud y en armonía con el medio ambiente, y preparadas para la vida en función de realizar sus tareas sociales y personales. La Educación Física y la Recreación Física tienen en común el eje de la actividad física dirigida a un fin educativo por excelencia, en todos los niveles de la población. Es criterio de Zamora (2009) que la Educación Física se sitúa entre las ciencias de la vida y las ciencias del ser humano, aportando nuevas nociones sobre motricidad, conducta motriz capacidad condicional, entre otros conceptos, los cuales confluyen en el objeto de estudio de la Educación Física que es aceptado ampliamente y se refiere a al ser humano en movimiento y a las implicaciones psíquicas, afectivas y sociales creadas a partir de esa aptitud o actitud.





En el III Perfeccionamiento del Sistema Educacional en Cuba, desde la Disciplina Educación Física, Lago-Plá (2023) plantea la necesidad del cambio mediante la movilidad académica tanto del profesor como del estudiante, poniendo en práctica nuevos métodos y técnicas, reforzando los conocimientos sobre los deportes populares de cada zona del país, la combinación de la ciencia y la técnica, la integración deportiva en los niveles de enseñanza, el papel de las Glorias Deportivas, en aras de lograr salud y una formación integral de la personalidad de las nuevas generaciones.

En cuanto a la condición física desde la Educación Física, Ruiz Aguilera (2019) explica varios conceptos relacionados con esta, como desarrollo físico, capacidad de rendimiento físico, capacidad física y preparación física. Este autor afirma que la Educación Física, el deporte y la Recreación Física son componentes fundamentales de la Cultura Física y han formado parte de la revolución pedagógica y cultural en Cuba.

Por su parte Waichman (2021) coloca al tiempo libre y la recreación como actividad que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores, que el sujeto elige y le provoca placer, entretenimiento y alegría. En este sentido los autores optan por los criterios de Sosa-Loy, Lago-Plá y Velázquez (2006) donde Sosa-Loy considera al hombre como un ser heterocondicionado que puede pasar a ser un hombre autocondicionado en sus actividades del tiempo libre usando como vía esencial la Recreación Física, a la cual conceptualiza como un subsistema de la Recreación definido por los motivos físico recreativos que forman parte de la Cultura Física de la población, con énfasis hacia el descanso activo, la salud, la creación de hábitos motores, la diversión y el desarrollo individual creativo. (Sosa-Loy, Lago-Plá y Velázquez, 2006)

La educación consiste, ante todo, en un fenómeno social históricamente condicionado y con un marcado carácter clasista. Mediante la educación se garantiza la transmisión de experiencias de una generación a otra. V. I. Lenin definió la educación como una categoría general y eterna de la sociedad, José Martí afirmó que educar es darle una preparación al hombre para la vida. (Colectivo





de autores, 2005)

De la práctica de actividad física tanto en clases de Educación Física (EF) como en actividades de la Recreación Física (RF) se deriva la educación de la condición física, que, como casi todo en el ser humano, es sensible de ser educable.

La condición física relacionada con la salud fue definida en la Carta de Toronto de Condición Física, Actividad Física y Salud (2019) como "un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir". Estas ideas ya se leen en el Enfoque Integral Físico Educativo, desde contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales y no solo desde lo físico.

En este documento se afirma que la actividad física regular promueve la salud, previene enfermedades, mejora las relaciones sociales y la calidad de vida, proporciona beneficios económicos y contribuye a la sostenibilidad del medio ambiente.

En Cuba, se educa en y para el tiempo libre, concepción desarrollada por los docentes e investigadores de Recreación Física de la facultad Cultura Física de Villa Clara. Existe coincidencia en que tanto la Educación Física como la Recreación Física estimulan el movimiento, las manifestaciones emocionales a partir de la actividad física, el desarrollo de la condición física y la formación de cualidades del carácter, entre otras bondades.

Al respecto Secchi et al. (2016) define condición física (CF) como aquella actitud física o forma física que se refiere al conjunto de atributos que las personas adquieren o desarrollan y que les permite realizar actividad física y ejercicios. Muros et al. (2016) la concibe como la capacidad de realización de actividad física, concepción que los autores consideran limitada por no incluir todo aquello que configura las manifestaciones de la personalidad, es entonces que constituyen una





directriz las orientaciones metodológicas de décimo grado, donde Lago Pla (2023) dice que para el desarrollo de la condición física se asume como idea rectora la concepción integradora del funcionamiento del organismo durante la realización de los ejercicios físicos, como vía para el desarrollo de la condición física.

La Recreación Física tiene como característica resaltante que se desarrolla en el tiempo libre de todos los que la practican. Por tanto se realiza fundamentalmente fuera de las clases y actividades laborales, el profesor debe partir de un diagnóstico de los practicantes, de sus intereses y motivaciones y asegurar niveles de participación individual de acuerdo a la capacidad de rendimiento físico a partir de sus posibilidades y esfuerzos óptimos en dependencia del desarrollo motriz del participante. Aunque existen modalidades pasivas como los juegos de mesa, en general los participantes se desplazan, realizan diversidad de acciones físicas que incorporan todos los segmentos corporales.

La realización regular y sistemática de la actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos autores quienes plantean que la falta de actividad física en la sociedad actual ha provocado que el sedentarismo haya sido clasificado como uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI. (Costa, Valdés, Rodríguez y Núñez, 2021)

Al estudiar la condición física en poblaciones diversas, según estudios con enfoque evolutivo se ha constatado que disminuye con la edad, pero resulta interesante que la relación entre condición física y edad no es directa ni lineal, está asociada a la edad pero también guarda estrechos vínculos con el estilo de vida de las personas, la alimentación en cuanto a educación nutricional se refiere (Caro, et al., 2019), el tipo de trabajo que desempeñan las personas, el estilo de pensamiento, entre otros aspectos.

Como en efecto plantea el enfoque integral físico educativo, López (2006, en Duarte, 2023) el





ejercicio y la actividad física constituyen vías extraordinarias para formar a los niños y adolescentes, pues unido a la formación de actitudes, normas y valores integra el nuevo conocimiento a los conocimientos previos o antecedentes del educando para imprimirle un nuevo significado y sentido personal a los aprendizajes. También la actividad física contribuye a reeducar a aquellos que llegan a la adultez mayor, donde la base de esas acciones formativas descansa en la condición física. Por lo tanto el impacto social de este estudio en la solución de la problemática referida a educar la condición física, va más allá de un grupo etéreo en particular, influyendo en la salud y el desempeño individual de la propia existencia del ser humano por generaciones.

Atendiendo a la necesidad de educar la condición física para mantenerla a lo largo de la vida, el objetivo de este trabajo se refiere a analizar la relación, desde un enfoque educativo, entre la condición física y la salud y diversos logros vinculados a la actividad física y física recreativa en sectores diversos de la población, en este caso: etapa escolar, adolescencia y adultez mayor.

### DESARROLLO

Desde un diseño no experimental, bajo el enfoque cualitativo, se emplea el método de revisión documental que permitió consultar artículos a texto completo para la revisión bibliográfica, se analiza literatura de las bases de datos Google Scholar, Dialnet, Latindex y LatinRev, así como autores cubanos que abordan estos aspectos, siendo el criterio de selección que son bases de datos de libre acceso.

Se emplean los métodos teóricos analítico sintético e inductivo deductivo para resumir la información desde ideas básicas e inferencias lógicas sobre el tema. Se identificaron y analizaron publicaciones correspondientes a los últimos 10 años, cuyos autores fueran profesionales del campo de las ciencias de la Cultura Física y de las Ciencias Médicas. Los descriptores empleados para la búsqueda fueron:

- Condición física en la etapa Escolar





- Condición física en la Adolescencia
- Condición física en la Adulthood Mayor

La selección de los artículos se realizó considerando que versaran sobre la actividad física y física recreativa como determinante de logros vinculados a la condición física y la salud física y mental en sectores diversos de la población. El procedimiento desarrollado partió de la identificación del título del trabajo observando su afinidad con los criterios antes señalados. Luego se revisaba el resumen y si se comprobaba que era acorde al objetivo, se procedía a estudiar el artículo completo y tomar las ideas básicas de este.

Se seleccionan para el estudio las etapas o periodos psíquicos siguientes: etapa escolar, la adolescencia y la adultez mayor.

Se organiza la información obtenida de la revisión documental para resumir los aspectos relevantes por periodos de la vida, en este caso etapa escolar, la adolescencia y la adultez mayor.

En la etapa escolar, de 6 a 12 años, comienzan a estimularse los aspectos de la condición física desde el accionar del profesor en la escuela primaria, al respecto vale apuntar que las emociones experimentadas por los docentes, además de repercutir sobre su propio bienestar físico y emocional, han mostrado tener una influencia sobre el aprendizaje y la motivación del alumnado durante las clases de Educación Física (Jiménez-Loaisa et al., 2022), que facilitan la educación de hábitos como realizar actividad física de por vida.

Los juegos infantiles de Educación Física, en sus diferentes variantes donde se relacionan la intensidad y características especiales, constituyen eslabones que conducen al niño y niña, en el camino de su formación general, hacia la práctica de los deportes (por eso se les llaman juegos pre deportivos). (Rodríguez Milián, et al., 2019)

Los juegos permiten no solo estimular la formación de la condición física en los escolares sino que,





a la vez, se entrelazan con los aprendizajes sobre los deportes, y el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales. Se puede considerar la condición física según Martínez y Sánchez (2017) como una medida de la capacidad de realizar actividad física y/o ejercicio físico que integra la mayoría de las funciones corporales (del aparato locomotor, cardiorrespiratorias, hematocirculatorias, endocrinometabólicas y psiconeurológicas) involucradas en el movimiento corporal, lo cual se explicita en la idea rectora que pondera la concepción integradora del funcionamiento del organismo durante la realización de los ejercicios físicos, como vía para el desarrollo de la condición física, defendida por Lago-Plá (2023).

Con el tiempo, este concepto ha pasado de estar dirigido principalmente a los componentes de fuerza muscular y habilidades motrices básicas y deportivas a centrarse en los componentes más directamente relacionados con la salud según los periodos sensitivos. Aunque las pruebas específicas para determinarla son algo heterogéneas, la condición física relacionada con la salud incluye la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la resistencia muscular, la flexibilidad y la composición corporal (especialmente la adiposidad), y en niños, también la velocidad y la agilidad. (Martínez y Sánchez, 2017)

En la Adolescencia, de 12 a 18 años, además de ser imprescindible continuar educando la condición física, los profesores se enfrentan a problemáticas de salud de sus alumnos como las enfermedades crónicas no transmisibles que, al aparecer estas, se convierten en casos particulares que necesitan ser atendidos en su especificidad, con ejercicios específicos y compensatorios, ejemplos son la obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus, escoliosis, asma bronquial y secuelas respiratorias de la Covid-19.

La condición física es un importante marcador de salud, tanto en edades más tempranas como en las más avanzadas (Arday, 2014). Son numerosos los beneficios que una buena condición física proporciona a la salud física y mental no solo en los adolescentes obesos, según Ortega (2020), sino





también en los que tienen secuelas respiratorias de la Covid-19, los asmáticos, los hipertensos y los que tienen escoliosis.

Estudios variados constatan que la condición física también supone un papel importante en la salud del cerebro y en el rendimiento académico en niños/as y adolescentes. (Arday, 2014)

Guillamón (2019) opina que la condición física es, quizás, el predictor más potente del estado de salud futuro. La actividad física es la mejor estrategia disponible actualmente; los parámetros de actividad física para sujetos jóvenes (e incluso adultos) parecen adecuados para preservar la salud y mejorar la calidad de vida. El desarrollo de la resistencia cardiorrespiratoria, o resistencia aerobia en niños, adolescentes y jóvenes se asocia a la disminución de la prevalencia de enfermedades cardiovasculares en niños y adolescentes. Niveles altos de capacidad aeróbica durante la niñez y la adolescencia están asociados con una salud cardiovascular actual y futura más saludable.

Las actividades físicas recreativas, la clase de Educación Física y el Deporte para Todos constituyen vías para mantener una evolución de la condición física en niveles adecuados con proyección a futuro, en relación con un estilo de vida activo y saludable. Se refuerza la idea de la sistematicidad de la práctica con fines de educación para la salud y el papel del profesor como principal motivación para la realización de actividad física, en este sentido Baena y Granero (2015) plantean que aquellos alumnos entre 12 y 18 años que asisten a clases de EF y se encuentran intrínsecamente motivados hacia la asignatura, llegan a practicar más de 3 horas de actividad física a la semana, de forma extraescolar, contribuyendo a su condición física de forma voluntaria. Se enfatiza entonces en el papel del profesor como orientador y facilitador de herramientas que propicien la activación permanente de las experiencias y conocimientos previos, como punto de partida para abordar los conocimientos nuevos. Así se propicia un aprendizaje significativo y funcional, que sea útil para la vida en la realización de la actividad física.

Chacón, Corral y Castañeda (2020) constataron que altos niveles de CF significa, desde un punto





de vista físico, una mejor salud cardiovascular, metabólica y musculoesquelética. Ésta, a su vez, se relaciona con una mejor capacidad aeróbica, menores niveles de sobrepeso y obesidad, mejores valores de mineralización de los huesos y una mayor masa muscular.

En la Adulthood Mayor, de 61 en adelante, entre los aspectos que se estudian asociados al envejecimiento de la población está la condición física, que es uno de los más afectados en especial en aquellos que no practican actividad física dosificada y dirigida por un especialista de la Cultura Física Comunitaria, respondiendo a las líneas de trabajo de los Combinados Deportivos. Normalmente la actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud.

La existencia de beneficios en la población adulta mayor, en relación con la práctica de alguna actividad físico-recreativa, promueve el goce de estos beneficios, en un ambiente que conforta al ser humano y lo transporta a sus inicios: el movimiento humano en la naturaleza. (Jiménez, Núñez y Coto, 2013)

Se ha estudiado el efecto de un programa de ejercicio neuromuscular (ENM) en la condición física del adulto mayor de la comunidad, alcanzando como resultados que los sujetos del grupo lograron significativamente un mejor rendimiento en todas las variables de condición física, comparados con otros que realizaban actividad física de manera tradicional. Esto avala la idea de que la condición física se relaciona con la estimulación de la actividad neuronal y muscular del adulto mayor. (Martínez et al., 2021)

Según Orosa (2017), existe el envejecimiento normal y el patológico y se diferencian el declive y el deterioro, relacionados generalmente con la capacidad de adaptación física, psíquica y social al medio, a los eventos de la vida que pueden alterar los parámetros vitales e impedir o dificultar las relaciones con el mundo, consigo mismo y con los demás. En este sentido la Recreación Física constituye una opción viable para envejecer reeducando la condición física, máxime si tiene como característica resaltante que se desarrolla en el tiempo libre de los adultos mayores.





Resulta evidente que los profesores de niños y adolescentes deben ser estables en sus clases de EF y en la RF, pues así se convierten en modelos de sus alumnos, también con los adultos mayores deben ser sistemáticos en asistir a las actividades, pues de ello depende no solo lo que se logre educar y reeducar, sino además lo que se logre mantener para alargar la vida con calidad.

Rodríguez et al. (2020) afirman que la salud debe ser objeto de educación, al tener tan estrecho vínculo con la condición física, se infiere la necesidad de contar con centros educativos promotores de educación para la salud desde la Educación Física y la Recreación Física. Sin embargo, los cambios son tan rápidos en la sociedad que el profesor no siempre está preparado para asumirlos y, aunque se habla de salud en los programas de Educación Física para escolares y adolescentes, esta idea aún no forma parte esencial de la preparación metodológica, ni de la forma de pensar de los directivos, además de inercia en aprovechar los mejores resultados de ciencia y técnica nacionales e internacionales respecto a las ventajas de la actividad física como herramienta educativa para la condición física en función de la salud. Oportunamente el III Perfeccionamiento del Sistema Educacional en Cuba, en particular en la Disciplina Educación Física, representa un avance científico y metodológico en este campo.

Existen opiniones que desconfían del papel del ejercicio físico en las capacidades intelectuales del adulto, sin embargo, en estudios de esta etapa tanto el ejercicio vigoroso, como la cantidad total de ejercicio físico se correlacionaron positivamente con mayor índice de creatividad narrativa. La participación en actividades a través del juego no sólo reporta beneficios físicos sino también cognitivos. (Cantarero y Carranque, 2015)

En criterios ofrecidos por De Armas, González y Dorta (2021) con los cuales se coincide, las emociones positivas ensanchan y construyen los repertorios psicológicos, sociales y conductuales de las personas, entre ellos se destaca la autoestima, que al desarrollarse en el adulto mayor, influye en que este sea saludable, optimista y productivo, a ello contribuye la Recreación Física donde las





experiencias lúdicas, artísticas y culturales, motivan a educarse en nuevas prácticas físicas que favorecen envejecer con calidad.

Con la condición física se garantiza no solo la eficiencia personal, sino también el desarrollo de hábitos saludables, modos de vivir y convivir, de pensar y emocionarse, convirtiéndose en detonante de mayores logros a nivel individual y colectivo a cualquier edad. (Mesa et al., 2022)

### CONCLUSIONES

El análisis de la relación, desde un enfoque educativo, entre la condición física y la salud y diversos logros vinculados a la actividad física y física recreativa en sectores de la población, en este caso: etapa escolar, la adolescencia y la adultez mayor, permite constatar según la literatura analizada, que la actividad física y física recreativa educa la condición física en los practicantes, lo que repercute en su salud de forma integral.

La condición física se relaciona con la capacidad funcional y los niveles de actividad física de cualquier población. En este sentido la actividad física se asocia a un menor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer y mortalidad prematura. Hay suficiente evidencia de que los orígenes de la enfermedad cardiovascular se encuentran en la infancia y la adolescencia. Entonces la relación educativa entre Condición física, Educación Física y Recreación Física es directa y proporcional y se puede evaluar en parámetros integrales de salud.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arday, D.N., Fernandez-Rodriguez, J.M., Jimenez-Pavon, D., Castillo, R., Ruiz, J.R., & Ortega, F.B. (2014). *A Physical Education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the EDUFIT study. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(1), e52-e61 <https://www.redalyc.org>





Baena-Extremera, A. y Granero-Gallegos, A. (2015) *Educación física e intención de práctica física en tiempo libre*, *Revista electrónica de investigación educativa* <https://www.scielo.org.mx>

Caro, L. C. E., Romero Frómeta, E., Castro Bermúdez, I. E., Mera Chinga, O. E., Grasst, Y. S., Guzmán Ramírez, A. C., Caro, L. C. E., Romero Frómeta, E., Castro Bermúdez, I. E., Mera Chinga, O. E., Grasst, Y. S., & Guzmán Ramírez, A. C. (2019). *Indicadores cineantropométricos y nutricionales para el control saludable de la condición física*. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 38(2), 1-14. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-03002019000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-03002019000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

OMS (2019) Carta de Toronto sobre Condición Física, Actividad Física y Salud. <https://ispah.org>

Cantarero, J.C. y Carranque, G. A. (2015). *Relación entre el pensamiento creativo y el ejercicio físico en personas adultas*. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte* Vol. 11 n° 1 pp. 47-52 <https://www.redalyc.org>

Colectivo de autores (2005). *Acercamiento Necesario a la Pedagogía General*, Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Costa Acosta, J., Valdés López Portilla, M., Rodríguez Madera, A., & Núñez González, A. (2021). *Los componentes de la condición física, su relación con el estado de salud en estudiantes universitarios*. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2). <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/917>

Chacón Borrego, F.; Corral Pernía, J. A. y Castañeda Vásquez, C. (2020). *Condición física en jóvenes y su relación con la actividad física escolar y extraescolar*, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 34, núm. 1, pp. 99-114, 2020 <https://idus.us.es>

De Armas-Ramírez, N. D., González Padrón, Á. y Dorta Suárez, J. M. (2021). *Actividades físico-recreativas para incrementar la calidad de vida y la autoestima del adulto mayor*. *Revista Pedagogía y Sociedad* Vol. 24, No. 61, del mes de julio del 2021. <https://revistas.uniss.edu.cu>

Domínguez Montes, J.A. (2019). *La competencia motriz, bondades de una competencia clave, ausente del currículo vigente*. *Revista Supervisión Edita: Unión Sindical de Inspectores de*





Educación supervision21@usie.es Página 1 de 19 Octubre 2019 N° 54 <http://usie.es/supervision-21/>

Duarte, B.J. (2023). *Contextualización pedagógica y Didáctica de la Educación Física*. Revista Didascalía <https://revistas.ultedu.cu>

Guillamón, A. R. (2019). *Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes*. Revista Ciencias de la Actividad Física, 20(1), 8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6844665>

Jiménez Oviedo, Y., Núñez, M. y Coto, E. (2013) *La actividad física para el adulto mayor en el medio natural*. Revista InterSedes 14 (27), 168-181 [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2215-24582013000100009](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-24582013000100009).

Jiménez Loaisa, A., Reyes Corcuera, M., Martínez Martínez, J. y Valenciano Valcarcel, J. (2022) *Niveles de actividad y condición física en escolares de Educación Primaria en la “nueva normalidad”* Revista Retos Vol. 47, p. 442-451 ResearchGate <https://www.researchgate.net>

Lago-Plá, J. (2023) El deporte y sus resultados en el III Perfeccionamiento Educativo, Conferencia Facultad Cultura Física, Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, Vanguardia <https://vanguardia.cu>

Martínez Araya, A., Saez, R., Troncoso, P., Astorga, S. y Campos, G. (2021) Efectos de un programa de ejercicio neuromuscular en la condición física del adulto mayor de la comunidad: ensayo clínico aleatorizado en grupos paralelos y ciego doble. Revista de Ciencias de la actividad física. Vol. 22 Núm. 1 2021 <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/710>

Mesa Trujillo, D., Espinosa Ferro, Y., Verona Izquierdo, A. I., Valdés Abreu, B. M. y García Mesa (2022) Factores asociados a la salud y el bienestar en adultos mayores centenarios Revista Cubana de Medicina General Integral, Vol. 38, Núm. 1 <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v38n1/1561-3038-mgi-38-01-e1246>

Muros, J. J., Cofre-Bolados, C., Zurita-Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Linares-Manrique, M., & Chacón-Cuberos, R. (2016). Relación entre condición física, actividad física y diferentes





parámetros antropométricos en escolares de Santiago (Chile). *Nutrición Hospitalaria*, 33(2), 314-318. <https://doi.org/10.20960/nh.110>

Orosa Frain, (2017) *Hablando de la vejez, desde un enfoque del desarrollo humano, Descubriendo la Psicología*, Manuel Calviño (coordinador) Editorial Academia, La Habana, Cuba p.200.

Rodríguez Milián, A., Moré Estupiñán, M., & Gutiérrez Pairol, M. (2019). La Educación Física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Universidad y Sociedad*, 11(1), 410-415. <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>

Rodríguez Torres, F., Rodríguez Alvear, J.C., Guerrero Gallardo, H.I., Arias Moreno, E.R., Predes Alvear, A.E. y Chávez Vaca, V.A. (2020) Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar, *Revista Cubana de Medicina General Integral*, Vol. 36, Núm. 2 ABRIL-JUNIO 2020 <https://scielo.sld.cu>

Ruiz Aguilera, A. (2019) *Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar* Editorial Pueblo y Educación La Habana Librería Virtual Cuba <https://www.libreriavirtualcuba.cu>

Secchi, García y Arcuri, (2016) ¿Evaluar la condición física en la escuela?: conceptos y discusión planteados en el ámbito de la Educación Física y la ciencia. *Revista Enfoques* (2016) Vol. XXVIII, n. 1 P. 67-92 <http://www.scielo.org.ar/pdf/enfoques/v28n1/v28n1a04.pdf>

Sosa-Loy, D. A., Lago-Plá, J. & Velázquez, J. (2006) Modelos y Proyectos de Recreación Física, vía esencial de tránsito hacia el protagonismo en las actividades del tiempo libre *Revista DePorvida* 3(59) <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/51>

Ortega Jiménez, M. A. (2020) Condición física, composición corporal y rendimiento académico en niños/as con sobrepeso/obesidad. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, vol. 9 n.º 2, (Supl. 1). Monográfico: Retos en Didáctica de la Educación Física, 47-56 <http://revistas.um.es/sportk>

Zamora Prado, J. L. (2009) *Epistemología de la Educación Física*, Ministerio de Educación Dirección General de Educación Física DIGEF Guatemala <https://iuymca.edu.ar>





Waichman, P. (2021) Tiempo libre y Recreación, un desafío pedagógico  
<https://academialudica.com>

### **DECLARACIÓN DE CONFLICTO Y CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES**

Declaramos que no existe ningún conflicto de interés entre nosotros respecto al artículo que se presenta, que es un artículo original de revisión que no ha sido presentado a otra revista científica y que estamos totalmente de acuerdo con la política de privacidad que su revista establece.

Jennifer Valhuerdi Llerena: Conceptualización, Ideas; formulación o evolución de las metas y objetivos generales de la investigación. Conservación de datos. Análisis formal. Investigación. Diseño de metodología.

Marinés Aguilera Viamonte: Conceptualización, Ideas; formulación o evolución de las metas y objetivos generales de la investigación. Conservación de datos. Análisis formal.

Anelis Coca Noguel: Conceptualización, Ideas; formulación o evolución de las metas y objetivos generales de la investigación. Conservación de datos. Diseño de metodología.

Arnolys Michel Iglesias Palacios: Conceptualización, Ideas; formulación o evolución de las metas y objetivos generales de la investigación. Conservación de datos.



Artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia Creative Commons.  
Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)