

Las experiencias escolares y el pensamiento docente sobre la asignatura de Educación Física y Salud

School experiences and teachers' thinking about the subject of Physical Education and Health.

Experiências escolares e pensamento dos professores sobre a disciplina de Educação Física e Saúde

Garrido-Méndez, Alex L.¹; Castillo-Paredes, Antonio J.²; Poblete-Valderrama, Felipe A.³; Parra-Soto, Solange L.⁴; Flores-Aguilar, Gonzalo⁵; Gallardo-Rodríguez, Rodrigo O.⁶; Aguayo-Álvarez, Oscar I.⁷ & Celis-Morales, Carlos.⁸

Garrido-Méndez, A., Castillo-Paredes, A., Poblete-Valderrama, F., Parra-Soto, S., Flores-Aguilar, G., Gallardo-Rodríguez, R., Aguayo-Álvarez, O., & Celis-Morales, C. (2025). Las experiencias escolares y el pensamiento docente sobre la asignatura de Educación Física y Salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(2), 134-148. <http://doi.org/10.29035/rcaf.26.2.9>

RESUMEN

Las experiencias en las clases de Educación Física y Salud del estudiantado universitario podrían ser clave para retroalimentar procesos de formación inicial docente, respecto de la formación de hábitos saludables. El objetivo del estudio fue conocer las experiencias de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de una Universidad del sur de Chile, respecto a la asignatura Educación Física y Salud como formadora de hábitos saludables, y a su vez identificar cómo proyectan enseñarla en su futuro ejercicio docente. Se realizó un estudio cuantitativo, de diseño transversal y de alcance descriptivo. El instrumento aplicado fue el cuestionario ESTIPENDO, el tipo de muestra fue de conveniencia, de acuerdo con criterios de inclusión, constituida por 108 estudiantes de la misma carrera. El tratamiento de los datos consideró estadística descriptiva, principalmente análisis de frecuencias, medias y distribución porcentual. Los datos se analizaron con el software SPSS v. 25. Los resultados indican que los contenidos más característicos fueron los deportes (80,6%) y la condición física (59,3%), mientras que el cuidado de la salud fue minoritario (17,6%). Un 49,1% estuvo muy de acuerdo en que Educación Física y Salud fue un referente efectivo para tener hábitos saludables, mientras que un 11,1% señaló estar poco de acuerdo. Las actividades que utilizarían para la enseñanza de hábitos saludables fueron los deportes (86,1%) y los juegos no deportivos (56,5%).

¹ Universidad Católica de la Santísima Concepción, Facultad de Educación, Grupo ELHOC, Chile. <https://orcid.org/0000-0003-0437-4870>, alexgarridomendez@gmail.com.

² Universidad de Las Américas, Facultad de Educación, Escuela de Pedagogía en Educación Física, Chile. <https://orcid.org/0000-0002-7239-960X>, antonio.castillo@udla.cl.

³ Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile. <https://orcid.org/0000-0002-8960-3996>, fpoblete@ucsc.cl

⁴ Universidad del Bío Bío, Departamento de Nutrición y Salud Pública, Facultad Ciencias de la Salud y de los Alimentos, Chile. <https://orcid.org/0000-0002-8443-7327>, sparra@ubiobio.cl

⁵ Universidad de Sevilla, Departamento de Educación Física y Deporte, España. <https://orcid.org/0000-0002-8949-0004>, gfguilar@us.es.

⁶ Universidad de Viña del Mar, Escuela de Educación, Chile. <https://orcid.org/0000-0001-9539-7909>, rodgallardo@gmail.com.

⁷ Universidad Andrés Bello, Facultad de Educación, Chile. <https://orcid.org/0000-0001-8597-708>, oaguayo@ucsc.cl

⁸ Universidad Católica del Maule, Grupo ELHOC, Chile. <https://orcid.org/0000-0003-2612-3917>, carlos.celis@glasgow.ac.uk.



Se concluye que la asignatura Educación Física y Salud fue un referente formativo de hábitos saludables, y que seguirían enseñando los contenidos de salud principalmente por medio del deporte.

Palabras clave: Educación Física; Estilo de vida saludable; Formación del profesorado; Estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Experiences in university students' Physical Education and Health classes could be key to providing feedback on initial teacher training processes, particularly regarding the development of healthy habits. The aim of this study was to examine the experiences of Physical Education teacher education students at a university in southern Chile regarding the subject Physical Education and Health as a promoter of healthy habits, and to identify how they project teaching it in their future professional practice. A quantitative, cross-sectional, and descriptive study was conducted. The instrument applied was the ESTIPENDO questionnaire, and the convenience sample, based on inclusion criteria, consisted of 108 students from the same program. Data analysis included descriptive statistics, mainly frequency analysis, means, and percentage distribution, using SPSS v.25. The results indicated that the most characteristic contents were sports (80.6%) and physical fitness (59.3%), while health care was less frequent (17.6%). A total of 49.1% strongly agreed that Physical Education and Health was an effective reference for developing healthy habits, while 11.1% reported little agreement. The activities they would most use for teaching healthy habits were sports (86.1%) and non-sport games (56.5%). It is concluded that the subject Physical Education and Health served as a formative reference for healthy habits, and that students would continue teaching health-related content mainly through sports.

Keywords: Physical Education; Healthy Lifestyle; Teacher Training; University Students.

RESUMO

As experiências dos estudantes universitários nas aulas de Educação Física e Saúde podem ser fundamentais para retroalimentar os processos de formação inicial docente, especialmente no que se refere à formação de hábitos saudáveis. O objetivo do estudo foi conhecer as experiências dos estudantes de Licenciatura em Educação Física de uma universidade do sul do Chile em relação à disciplina Educação Física e Saúde como formadora de hábitos saudáveis, bem como identificar como projetam ensiná-la em sua futura prática docente. Foi realizado um estudo quantitativo, de delineamento transversal e de caráter descritivo. O instrumento aplicado foi o questionário ESTIPENDO, e a amostra de conveniência, de acordo com critérios de inclusão, foi composta por 108 estudantes do mesmo curso. O tratamento dos dados considerou estatística descritiva, principalmente análise de frequências, médias e distribuição percentual, sendo analisados com o software SPSS v.25. Os resultados indicaram que os conteúdos mais característicos foram esportes (80,6%) e condição física (59,3%), enquanto o cuidado com a saúde foi minoritário (17,6%). Um total de 49,1% concordou totalmente que Educação Física e Saúde foi uma referência eficaz para a adoção de hábitos saudáveis, enquanto 11,1% afirmou concordar pouco. As atividades que utilizariam para o ensino de hábitos saudáveis foram os esportes (86,1%) e os jogos não esportivos (56,5%). Conclui-se que a disciplina Educação Física e Saúde constituiu uma referência formativa de hábitos saudáveis, e que os estudantes seguiriam ensinando os conteúdos de saúde principalmente por meio do esporte.

Palavras chave: Educação Física; Estilo de Vida Saudável; Formação de Professores; Estudantes Universitários.

INTRODUCCIÓN

La Educación Superior prepara profesionales que estarán al servicio del país. En el caso del profesorado, su ejemplo debe ser un referente para el aprendizaje y formación integral de la nueva ciudadanía. Los procesos de Formación Inicial Docente (FID) en Pedagogía en Educación Física (PEF) toman cada vez un renovado interés en cuanto a la actualización y lineamientos que se establecen para avanzar hacia una formación de calidad que impacte y trascienda más allá del periodo universitario. Las reflexiones que se pueden generar entre todos los actores involucrados en el proceso de FID, son fundamentales para el anclaje de futuros aprendizajes y el desempeño profesional (Poblete-Valderrama et al., 2018; Poblete-Valderrama, 2020; Poblete-Valderrama, 2024). En el caso del profesorado de PEF, también es relevante que sea un ejemplo para su alumnado (Beltrán-Castillo & Devís-Devís, 2019) en la adopción de estilos de vida activos y saludables, ya que valoran la personalidad y la actitud que tiene ese profesorado (Chaverra-Fernández et al., 2021). No obstante, si bien los estudiantes de PEF presentan un mayor nivel de práctica de actividad física (AF), respecto a otras carreras de pedagogía (Contreras et al., 2020), también presentan niveles de inactividad física y otros indicadores de estilos de vida no saludables (Garrido-Méndez et al., 2024).

Dado que el futuro profesorado de PEF tiene un papel central en la promoción de la salud en la escuela, a través del desarrollo de la asignatura Educación Física y Salud, es fundamental que su formación inicial incluya experiencias significativas que fomenten actitudes y hábitos de actividad física perdurables en el tiempo. Esto es importante, ya que en los estándares FID (Ministerio de educación [MINEDUC], 2021), las manifestaciones de la motricidad humana y vida activa organizan y median aprendizajes colaborativos y situados relacionados con hábitos de vida activa y saludable, tanto en los estudiantes como en la comunidad educativa (MINEDUC, 2019). Para el estudiantado de PEF, las vivencias en las clases de Educación Física y Salud dan lugar a una valoración sobre ellas, lo que forma actitudes proclives a la generación de hábitos de práctica regular de actividad física y de otros comportamientos saludables (Garrido-Méndez, 2024) o, por otro lado, ser solo un recuerdo de la etapa escolar. Siguiendo a Bowler (2019), se busca que desde la etapa escolar los estudiantes practiquen actividad física regularmente y que conozcan aspectos importantes sobre el mantenimiento y mejora de la salud y, por ende, que sean críticos y motivados sobre esta materia.

Uno de los objetivos de la asignatura Educación Física y Salud es favorecer la adquisición de habilidades, conocimientos y actitudes que permita a niños, niñas y jóvenes mantener de manera autónoma un estilo de vida activo y saludable a partir de experiencias de aprendizaje (MINEDUC, 2023). En el mismo sentido, para la Unidad de Currículum y Evaluación es fundamental promover una vida activa y saludable (MINEDUC, 2012). No obstante, tradicionalmente los programas de Educación Física se centran en el rendimiento deportivo (Machado & Martín, 2020), en detrimento de la orientación a la salud (Garrido-Méndez, 2014). Por otro lado, el modelo pedagógico de Educación Física orientada a la salud se enfoca en el desarrollo del dominio motor, cognitivo y afectivo, y no solamente el aspecto somático, como ha sido la tendencia en las clases tradicionales de Educación Física (Díaz-Tejerina & Fernández-Río, 2024). Una situación similar ha ocurrido durante las últimas décadas en Chile, donde las clases de Educación Física se han caracterizado por desarrollar principalmente el aspecto físico de las personas, orientándose principalmente a prácticas de control de reglas, relegando el componente educativo (Castillo-Retamal et al., 2020).

Por su parte, los pensamientos del estudiantado de Pedagogía en Educación Física sobre su futura acción docente constituyen una declaración sobre sus experiencias en las clases de Educación Física y Salud, las cuales son también una proyección sobre los conocimientos que aplicarían en el aula (Mínguez-Mínguez, 2020; Yáñez-Sepúlveda, 2023). Además, la figura del profesorado adquiere relevancia al constituir la principal fuente de conocimiento, y el más próximo modelo de comportamientos para el alumnado en el ambiente escolar. Silva-Fernández et al. (2021) reconocen al profesorado como un ente activo que debe tomar decisiones en el aula y hacer elecciones sobre la enseñanza; y también constituye una red de conocimientos, pensamientos y creencias. El estudio de las actitudes, opiniones, pensamientos e intereses de los futuros profesionales de la Educación Física se traduce en una mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje (Poblete-Valderrama, 2020); lo que también ocurre en esta área, ya que el ejemplo del docente podría contribuir a un factor que, junto con otros, explicaría las posibilidades de adherencia a la práctica de actividad física o a su abandono.

Por lo anterior, el objetivo del estudio fue conocer las experiencias de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física de una Universidad del sur de Chile, respecto a la asignatura Educación Física y Salud como formadora de hábitos saludables, y cómo piensan enseñarla en su futuro ejercicio docente. Esto podría entregar datos para retroalimentar los procesos de FID en las carreras de PEF, a fin de fortalecer el desarrollo de la asignatura de Educación Física y Salud orientada a la formación de hábitos saludables en el periodo escolar obligatorio.

MÉTODOS

Diseño

Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo, transversal y con una muestra no probabilística y estratificada por conveniencia (Hernández-Sampieri & Mendoza-Torres, 2023). Esto es importante para conocer las características claves de acuerdo con el año de ingreso a la carrera, y tener mayor precisión estadística.

Participantes

Los criterios de inclusión de los participantes fueron ser estudiante regular de la carrera de Pedagogía en Educación Física de una Universidad del sur de Chile, de ambos sexos, de primero a cuarto año de la misma carrera, considerando los ingresos desde el año 2019 hasta el 2022, y firmar el consentimiento informado antes de responder el cuestionario de manera presencial en las aulas de la facultad de educación.

Instrumento

Se aplicó la dimensión del Pensamiento Docente sobre las experiencias en clases de Educación física, respecto a la formación de hábitos saludables y pensamientos sobre la futura enseñanza de los contenidos de salud en la misma asignatura, del Cuestionario Estilos de vida y Pensamiento Docente (ESTIPENDO), diseñado en base a los cuestionarios FANTASTICO, que ha sido validado para población latina por Betancurth Loaiza et al. (2015); y por el Cuestionario de Hábitos y Pensamiento Docente, desarrollado por Garrido-Méndez (2014).

El ESTIPENDO tuvo un total de 43 preguntas, con respuestas cerradas y también de respuesta múltiple. Este cuestionario fue validado por el método de juicio de expertos, por el cual se sometió a la evaluación de nueve académicos de cinco universidades, con producción científica y experiencia en el área de investigación. Este método de validación considera una fuente de evidencias de validez de contenido, debido a que las evaluaciones de los jueces ayudan a revisar la relevancia y representatividad, así como la relación con los propósitos del instrumento (Rodríguez-Medina et al., 2021). Finalmente, el trabajo de campo fue administrado de manera presencial, para una mayor eficiencia en la recolección de datos, siendo aplicado entre los meses de septiembre y octubre de 2022.

Análisis estadístico

La interpretación y el procesamiento de los datos se realizaron con estadística descriptiva para la caracterización de la muestra, las experiencias formadoras en la Educación Física y Salud, y los Pensamientos docentes sobre la futura enseñanza de la asignatura orientada a la salud. Estos datos fueron analizados a través de medidas de tendencia central y distribución porcentual, utilizando tablas de frecuencias en función de las variables del autorreporte, por medio del software SPSS v.25, de licencia propia.

Aspectos éticos

Durante la aplicación del cuestionario se procedió a explicar el objetivo general de la investigación a los participantes. Para ello se les presentó un consentimiento informado para su lectura y autorización firmada, respetando aspectos éticos, como la reserva de información, anonimato, confidencialidad y negación, de acuerdo con la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2024).

RESULTADOS

La Tabla 1 presenta la distribución de la muestra resultante, en función del sexo, edad y año de ingreso. Esta fue de 108 estudiantes de la carrera de Pedagogía en Educación Física, siendo el grupo más numeroso el masculino. Las edades fueron similares con las del grupo femenino. La distribución de la muestra varía según año de ingreso, concentrando mayor cantidad de muestra la cohorte del año 2019.

Tabla 1

Caracterización de la muestra

		Masculino	Femenino	Total
n		74	34	108
%		68,5	31,5	100
Edad $\bar{x}$ (años)		21,12 $\pm$ 2,44	21,31 $\pm$ 1,85	21,15 $\pm$ 2,25
Distribución por año de ingreso (n, %)	2022	28 (84,8)	5 (15,1)	33 (100)
	2021	14 (63,6)	8 (36,3)	22 (100)
	2020	11 (73,3)	4 (26,6)	15 (100)
	2019	21 (55,2)	17 (44,7)	38 (100)

En la Tabla 2 se muestran las frecuencias por categoría, respecto a las Experiencias en las clases de Educación Física y Salud. Los contenidos más frecuentes fueron los deportes, la condición física y la recreación y juego; mientras que el menos frecuente fue el cuidado de la salud. Por su parte, los aprendizajes sobre el cuidado de la salud más frecuentes fueron la práctica regular de actividad física, evitar hábitos nocivos (fumar y consumir alcohol en exceso) y tener una alimentación saludable, mientras que la de menor frecuencia fue tener un buen descanso. Sobre los aspectos mejorables de sus profesores de la asignatura Educación Física y Salud, en primer lugar, reportaron la motivación, seguido por sus metodologías y la transmisión de conocimientos. La menos frecuente fue tener al profesor como ejemplo.

Tabla 2

Distribución de frecuencias de Experiencias en Educación Física y Salud orientadas a la salud

		n (%)
Experiencias en Educación Física y Salud	Contenidos	
	Deportes	87 (80,6)
	Condición Física	64 (59,3)
	Recreación y juego	54 (50)
	Expresión corporal	24 (22,2)
	Cuidado de la salud	19 (17,6)
	Aprendizajes sobre el cuidado de la salud	
	Práctica regular de actividad física	94 (87)
	Evitar hábitos nocivos	50 (46,3)
	Tener alimentación saludable	41 (38)
	Tener buen descanso	21 (19,4)
	Aspectos mejorables del profesorado	
	Motivación	54 (50)
	Metodologías	53 (49,1)
	Transmisión de conocimientos	50 (46,3)
	Hacer clases más divertidas	42 (38,9)
	Profesor como ejemplo	21 (26,4)

En la Tabla 3 se muestran las frecuencias por categoría, respecto a los Pensamientos docentes sobre la futura enseñanza de la asignatura orientada a la salud. Los participantes reportaron que las actividades de enseñanza que utilizarían para abordar la formación de hábitos saludables fueron las actividades deportivas, juegos no deportivos y expresión corporal, mientras que los menos frecuentes fueron los grupos de discusión y proyectos de investigación. Los recursos didácticos que utilizarían para la enseñanza son los implementos deportivos, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y los posters, mientras que la opción menos frecuente fue los cuadernos de bitácora. Como objetivos más importantes para la asignatura orientada a la salud, declararon conocer los beneficios de la actividad física, practicar regularmente actividad física y erradicar los mitos sobre la actividad física, mientras que planificar el entrenamiento y aprender higiene postural fueron los menos frecuentes. Respecto a las limitaciones que tendrían en su futuro proceso enseñanza-aprendizaje de los contenidos orientados a la salud, declararon un bajo número de horas de la asignatura, falta de interés de los alumnos y falta de instalaciones necesarias. La insuficiente preparación de los docentes fue la menos señalada.

Tabla 3

Distribución de frecuencias de Pensamientos docentes sobre la futura enseñanza de Educación Física y Salud orientada a la salud

			n (%)
Pensamientos docentes sobre la futura enseñanza	Actividades de enseñanza	Deporte	93 (86,1)
		Juegos no deportivos	61 (56,5)
		Expresión corporal y danza	45 (46,7)
		Grupos de discusión	20 (18,5)
		Proyectos de investigación	28 (25,9)
	Recursos didácticos	Implementos deportivos	87 (80,6)
		TIC	80 (74,1)
		Posters	50 (46,3)
		Cuadernos de bitácora	20 (18,5)
	Objetivos más importantes para la Educación Física orientada a la salud	Conocer los beneficios de la actividad física	73 (67,7)
		Practicar regularmente actividad física	67 (62)
		Erradicar los mitos sobre la actividad física	53 (49,1)
		Planificar el entrenamiento	31 (25,7)
		Higiene postural	27 (25)
	Limitaciones que tendrían en el proceso enseñanza-aprendizaje de los contenidos orientados a la salud	Bajo número de horas	86 (79,6)
		Falta de interés de los alumnos	71 (65,7)
		Falta de instalaciones necesarias	58 (53)
		Falta de condición física de los estudiantes	23 (21,3)
		Insuficiente preparación de los docentes	12 (11)

Finalmente, respecto a los pensamientos sobre la valoración de la orientación hacia la salud en la asignatura Educación Física y Salud, un 76,9% la consideró muy importante, un 21,3% importante un 0,9% poco importante 0,9%, y un 0% nada importante para la formación de hábitos saludables. Por su parte, respecto si la misma asignatura ha sido un medio efectivo para desarrollar personalmente hábitos saludables, un 49,1% señaló estar muy de acuerdo, un 38% bastante de acuerdo, 11,1% poco de acuerdo y un 0% nada de acuerdo.

DISCUSIÓN

El objetivo del estudio fue conocer las experiencias y los pensamientos docentes del estudiantado de Pedagogía en Educación Física de una Universidad del sur de Chile, respecto a la asignatura de Educación Física y Salud como formadora de hábitos saludables. Estos declararon que las clases de esa asignatura se caracterizaron por tener un enfoque orientado hacia los deportes y la condición física, tal como lo han descrito otros estudios a nivel nacional e internacional (Furtado, 2025; Machado & Martin, 2020). Esto también coincide con los resultados de Garrido-Méndez (2014), en donde estudiantes españoles de una facultad de formación del profesorado señalaron a los deportes y la condición física como los principales contenidos abordados en las clases de Educación Física de la Educación Secundaria Obligatoria, mientras que el cuidado de la salud fue el menos frecuente. Si bien la condición física es quizás el predictor más potente del estado de salud a futuro (Rosa-

Guillamón, 2019), debería ser desarrollada desde una perspectiva crítica de orientación a la salud, a fin de comprender los beneficios de la actividad física y no solamente realizarla de forma obligatoria en las clases, permitiendo que siga siendo practicada más allá del periodo escolar (Beltrán-Castillo & Devís-Devís, 2019).

Los contenidos principales aprendidos sobre el cuidado de la salud fueron similares a los reportados por Garrido-Méndez (2014), en donde las opciones más frecuentes fueron la práctica regular de actividad física, tener una alimentación saludable, evitar hábitos nocivos y tener un buen descanso. Esto indica que la práctica regular de actividad física constituye el principal aprendizaje reconocido como promotor de la salud en escolares y adolescentes (Rosa-Guillamón, 2019).

Sobre los aspectos mejorables del profesorado en la asignatura del periodo escolar, se obtuvieron resultados similares en Garrido-Méndez (2014), donde también se señalaron a la motivación, las metodologías, la transmisión de conocimientos y hacer clases más divertidas como los principales aspectos a mejorar. El aspecto motivacional en las clases es fundamental, por lo que el profesorado debería reforzarlo para brindar autonomía y sensación de competencia a sus estudiantes en las sesiones de Educación Física, lo que incrementa, a su vez, las experiencias positivas en la clase y las sensaciones de bienestar (Diloy-Peña et al., 2021). Esto se debería lograr a través de metodologías que desarrollen actividades más lúdicas y dinámicas, bien orientadas y explicadas (Chaverra-Fernández et al., 2021). En este sentido, surgen propuestas de nuevos modelos pedagógicos emergentes, como el aprendizaje colaborativo (Farfán-Pimentel et al., 2023), la hibridación de modelos pedagógicos (Armengol Moreno et al., 2024) y la gamificación, las cuales pueden llegar a mejorar los niveles de motivación, aprendizaje y compromiso hacia la asignatura de Educación Física (Ferriz-Valero et al., 2023; Flores-Aguilar et al., 2023), así como el aprendizaje de conductas saludables (Fernández-Río et al., 2022) y la reducción de los niveles de estrés y ansiedad (Rodríguez-Martín et al., 2022). Cabe señalar la importancia de que el profesorado sea un ejemplo, utilizando un lenguaje apropiado, propiciando de la inclusión de todo el alumnado, sobre todo de los menos hábiles o con mayor necesidad de práctica de actividad física, favoreciendo, con su acción docente, la construcción de identidades positivas en sus alumnos (Beltrán-Castillo & Devís-Devís, 2019).

Respectos a los Pensamientos docentes sobre la futura enseñanza de la Educación Física y Salud como formadora de hábitos saludables, se obtuvieron resultados similares a Garrido-Méndez (2014), donde se reportaron como primordiales las actividades deportivas, juegos no deportivos y la expresión corporal; mientras que los proyectos de investigación y los grupos de discusión fueron también los minoritarios. Esto revela que, si bien el estudiantado valora los contenidos de salud, las actividades relacionadas con los deportes siguen siendo las predilectas para abordarlos, seguidos por los juegos no deportivos, que poseen menos reglamentación y exigencias y son más inclusivos. Por otro lado, las metodologías más teóricas, que invitan a una reflexión sociocrítica, como los grupos de discusión, si bien fueron las menos frecuentes en este estudio, podrían implementarse como complemento para educar al alumnado en perspectivas críticas sobre la Educación Física, el deporte y la salud (Beltrán-Carrillo & Devís-Devís, 2019).

Respecto a los recursos didácticos para la enseñanza de los contenidos relacionados con la salud, también se obtuvieron resultados similares a los de Garrido-Méndez (2014), en donde las variables más frecuentes fueron los implementos deportivos y las TIC, y en menor medida los cuadernos de

bitácora y posters. En este estudio, los resultados indican que el estudiantado les otorga mayor valoración a los recursos más prácticos que teóricos. Sin embargo, se debe considerar que la utilización de las TIC ha sido un recurso para promover la actividad física y desarrollar hábitos saludables (Appelhans et al., 2018) y que, debido a su extendida presencia en la población, y con una correcta utilización, podría ser una eficaz herramienta para la enseñanza. Para Leo et al. (2020) las metodologías docentes de enseñanza-aprendizaje percibidas por los estudiantes se asocian a la motivación e implicación que tendrá el alumnado en las clases de Educación Física. En Chile, Olate Pastén et al. (2022) señalan que las metodologías donde el estudiantado es más participativo vienen aumentando su uso en las clases de Educación Física, alternando con otras más directivas, y se denotan con mayor énfasis en el nivel de Enseñanza Media. Según los mismos autores, en esta etapa se evidencia la implementación de una variedad de herramientas y estrategias metodológicas que no centran el protagonismo de la clase en el docente sino en el alumnado, propiciando el trabajo colaborativo y el desarrollo de la creatividad. Los profesores de Educación Física deben realizar estrategias específicas para subgrupos con riesgo de ser inactivos, como los adolescentes, estudiantes de bajo nivel socioeconómico y los que no tienen experiencias de práctica de actividad física. Para promover los estilos de vida activos y saludables el papel de los profesores debería ir más allá de la escuela y la comunidad (Silva et al., 2024).

Los objetivos más importantes en la futura enseñanza están relacionados con la actividad física, siendo el más frecuente conocer sus beneficios, seguido por su práctica regular. En este sentido, la Educación Física y Salud debería enfatizar los objetivos relacionados con el eje Vida Activa y Saludable (MINEDUC, 2012), a fin de que el reconocimiento de los beneficios pueda ser un coadyuvante para la práctica regular. En este sentido, el impacto que tiene la Educación Física escolar en la salud de los alumnos es muy reconocida, especialmente en la práctica regular de actividad física (Rivera-Sosa et al., 2022).

Finalmente, respecto a las limitaciones proyectadas en el futuro ejercicio docente se destacan el bajo número de horas lectivas y el bajo interés de los estudiantes. Respecto a la primera, se puede decir que, si bien la asignatura de Educación Física y Salud no es obligatoria en los niveles de tercero y cuarto año medio, los alumnos que realizan dos horas, tanto como los que realizan cuatro horas de la asignatura, no cumplen con las recomendaciones de practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa diariamente (Giakoni et al., 2024). Esto indica que el aumento de horas de la asignatura no implicaría directamente un incremento en la práctica de actividad física. No obstante, dedicar cuatro horas semanales a la clase de Educación Física y Salud ejerce un efecto positivo en la condición física y en los factores de composición corporal, destacando el aumento de horas semanales de la asignatura que, con la apropiada estimulación a nivel cardiovascular y muscular, pueden generar cambios positivos en los alumnos de séptimo y octavo básico en Chile, haciendo de la escuela una promotora de salud (Giakoni et al., 2024). Respecto a la falta de interés de los alumnos, Chaverra-Fernández et al. (2021) señalan que, si bien la Educación Física es del gusto de la mayoría de los alumnos que valoran la personalidad, el conocimiento, la actitud del profesor, es esencial para que los alumnos se sientan motivados y participen de las clases. Asimismo, la personalidad, el conocimiento, la actitud y la metodología que posee el profesor, son fundamentales para que los estudiantes se sientan motivados y participen activamente de las clases.

Erbas (2021) señala que la Educación Física está marginada respecto a otras asignaturas, lo que no le confiere la misma categoría que las demás. Esto afectaría a la motivación de los profesores, por ser considerados de un distinto estatus que los demás docentes, condición que podría traspasarse al alumnado.

Fortalezas y limitación del estudio

Este estudio presenta fortalezas y limitaciones que deben considerarse para interpretar sus hallazgos. Una de sus principales fortalezas radica en la amplitud de los datos obtenidos sobre las experiencias y proyecciones del estudiantado específico de la carrera de Pedagogía en Educación Física sobre la asignatura de Educación Física y Salud, lo cual permite un acercamiento integral a los contenidos y metodologías que impactaron en su formación de hábitos saludables en el periodo escolar. Además, los datos sobre el pensamiento de su futuro desempeño docente ofrecen una perspectiva general sobre la manera en que vislumbran la formación de hábitos saludables y el posible contexto profesional en el que lo desarrollarán.

En las limitaciones se puede considerar la información basada en autorreporte, lo cual puede introducir sesgos de memoria o deseabilidad en las respuestas de los participantes. Además, el diseño transversal impide establecer relaciones causales entre la experiencia en Educación Física y Salud y la adopción de hábitos saludables del estudiantado.

Futuras líneas de investigación

Este trabajo otorga algunas luces acerca de la relevancia que tiene la formación inicial docente en PEF sobre las valoraciones e ideas sobre la asignatura de Educación Física y Salud como formadora de hábitos saludables. De esta manera, futuras investigaciones podrían evidenciar la asociación de los estudiantes de Educación Secundaria que participen en los programas de estudio no obligatorios, como los de tercero o cuarto medio, de la Formación Diferenciada optativa de Educación Física y Salud en la Promoción de Estilos de Vida Activos y Saludables, Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo o Expresión Corporal (MINEDUC, 2024) con los conocimientos adquiridos en estos programas, y como contribuyen en la formación del profesorado de PEF en su futura acción docente. Por otro lado, se hace necesario revisar y diversificar los contenidos de Educación Física y Salud para que contribuyan a la formación de hábitos de vida saludable de manera efectiva, junto con fortalecer la formación del futuro profesorado en métodos de enseñanza más motivadores y en contenidos de salud holísticos, que podría mejorar positivamente el impacto de su desempeño en la asignatura.

Asimismo, es importante que las instituciones educativas consideren aumentar las horas de Educación Física y Salud y mejorar la infraestructura para facilitar una enseñanza más completa. Finalmente, se hace interesante estudiar la implementación de programas de formación docente que incluyan a la educación para la salud para maximizar el alcance y la efectividad de la orientación a la salud propia de la asignatura.

CONCLUSIÓN

Las experiencias de la asignatura Educación Física y Salud como formadora de hábitos saludables señalan que, pese a que la mayoría la reconoce como referente efectivo de estos comportamientos, su orientación en ese sentido fue minoritaria, respecto a otros contenidos, como el deporte y la condición física.

Respecto a los pensamientos sobre la futura enseñanza, los participantes valoran los contenidos de salud de la asignatura, y piensan enseñarla principalmente a través de modelos prácticos, como el deportivo, tanto en las actividades en clases, como los materiales didácticos a usar. No obstante, también les otorgan valor a objetivos y metodologías teóricas, como conocer los beneficios de la actividad física y el uso de las TIC, respectivamente. La mayor limitación para la futura enseñanza es la falta de horas de la asignatura, lo que denota una percepción de falta de tiempo para alcanzar los objetivos relacionados con la salud.

Para potenciar el desarrollo de estos comportamientos se deberían aplicar metodologías integrales, inclusivas y divertidas para el alumnado, capaces de transmitir conocimientos y ayuden a desarrollar una reflexión crítica sobre los beneficios que otorga la práctica de actividad física y otros hábitos saludables, de manera que se mantengan más allá de la educación obligatoria.

Finalmente, la Educación Física y Salud es una asignatura relevante para la adquisición, desarrollo y mantención de hábitos de vida saludable en la educación escolar para el estudiantado de PEF, de acuerdo con el currículo y la valoración del estudiantado. Estos hallazgos podrían considerarse como un insumo para las escuelas formadoras de profesorado de PEF, a fin de retroalimentar los procesos de FID para abordar los desafíos de formación para la salud de la presente y futura desde la educación obligatoria.

AGRADECIMIENTO

Este proyecto fue realizado con ayuda del Fondo de Apoyo a la Docencia de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile, código 08/2022.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Appelhans, B. M., Martin, M. A., Guzman, M., Olinger, T., Pleasant, A., Cabe, J., & Powell, L. H. (2018). Development and Validation of a Technology-Based System for Tracking and Reporting Dietary Intake at School Meals. *Journal of nutrition education and behavior*, 50(1), 51–55. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.09.008>
- Armengol Moreno, T., Jarana González, A., Ramírez Lechuga, J., & Cenizo Benjumea, J. M. (2024). Hibridación de modelos pedagógicos a través del acrosport. Una propuesta de situación de aprendizaje para el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *Retos*, 52, 92–103. <https://doi.org/10.47197/retos.v52.101912>
- Asociación Médica Mundial (2024). *Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

- Garrido-Méndez, A., Castillo-Paredes, A., Poblete-Valderrama, F., Parra-Soto, S., Flores-Aguilar, G., Gallardo-Rodríguez, R., Aguayo-Álvarez, O., & Celis-Morales, C. (2025). Las experiencias escolares y el pensamiento docente sobre la asignatura de Educación Física y Salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(2), 134-148. <http://doi.org/10.29035/rcaf.26.2.9>
- Beltrán-Carrillo, V., & Devís-Devís, J. (2018). El pensamiento del alumnado inactivo sobre sus experiencias negativas en educación física: los discursos del rendimiento, salutismo y masculinidad hegemónica. *Revista Internacional De Ciencias Del Deporte.*, 15(55), 20-34. <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05502>
- Betancurth Loaiza, D., Vélez Álvarez, C., & Jurado Vargas, L. (2015). Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantastico por técnica Delphi. *Revista Salud Uninorte*, 31(2), 214-227. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522015000200003&Ing=en&tIng=es
- Bowler, M. (2019). *Developing a pedagogical model for health-based Physical Education*. [Tesis de doctorado. Loughborough University]. <https://hdl.handle.net/2134/37704>
- Castillo-Retamal, F., Almonacid-Fierro, A., Castillo-Retamal, M., & Bássoli de Oliveira, A. A. (2020). Formación de profesores de Educación Física en Chile: una mirada histórica *Retos*, 38, 317-324. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73304>
- Chaverra-Fernández, A., Moreno Pérez S., & López López, D. (2021). La educación física desde la perspectiva de los estudiantes. Un estudio de caso. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM*, 22(2), 1-12. <https://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.7>
- Contreras, L., Cid, F., & Kawada, F. (2020). Hábitos de vida saludable de estudiantes de pedagogía de una universidad de Santiago de Chile. *Retos*, 38, 276-281. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7446317>
- Díaz-Tejerina, D., & Fernández-Río, J. (2024). El modelo pedagógico de educación física relacionado con la salud. Una revisión sistemática siguiendo las directrices PRISMA (Health-based physical education model. A systematic review according to PRISMA guidelines). *Retos*, 51, 129-135. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101068>
- Diloy-Peña, S., García-González, L., Sevil-Serrano, J., Sanz-Remacha, M. & Abós, A. (2021). Motivating teaching style in Physical Education: how does it affect the experiences of students? *Apunts. Educación Física y Deportes*, 144, 44-51. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/2\).144.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/2).144.06)
- Erbas, M. K. (2021). Professional Marginalization and Isolation: A Study of Physical Education Teachers. *European Journal of Education and Pedagogy*, 2(5), 47-50. <https://doi.org/10.24018/ejedu.2021.2.5.179>
- Farfán Pimentel, D. E., Condori Escobedo, R. R., Chamorro Zamudio, L. E., Almeyda Munayco, J. L., Márquez Espinoza, R. F., & Farfán Pimentel, J. F. (2023). Estrategias de aprendizaje cooperativo para desarrollar la competencia Asume una vida saludable en el área de educación física. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 4958-4971. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6527
- Fernández-Río, J., Zumajo, M., & Flores-Aguilar, G. (2022). Motivation, basic psychological needs and intention to be physically active after a gamified intervention programme. *European Physical Education Review*, 28(2), 432-445. <https://doi.org/10.1177/1356336X211052883>
- Ferriz-Valero, A., Agulló-Pomares, G., & Tortosa-Martínez, J. (2023). Benefits of Gamified Learning in Physical Education Students: A Systematic Review. *Apunts Educación Física y Deportes* 153, 39-51. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/3\).153.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/3).153.04)

- Garrido-Méndez, A., Castillo-Paredes, A., Poblete-Valderrama, F., Parra-Soto, S., Flores-Aguilar, G., Gallardo-Rodríguez, R., Aguayo-Álvarez, O., & Celis-Morales, C. (2025). Las experiencias escolares y el pensamiento docente sobre la asignatura de Educación Física y Salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(2), 134-148. <http://doi.org/10.29035/rcaf.26.2.9>
- Flores-Aguilar, G., Iniesta-Pizarro, M., & Fernández-Río. (2023). PE Money Heist: Gamification, Motivational Regulations and Qualifications in Physical Education. *Apunts Educación Física y Deportes*, 151, 36-48. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/1\).151.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/1).151.04)
- Furtado, R. S. (2025). Um estudo sobre os usos teóricos do conceito de esportivização na Educação Física e na Sociologia do Esporte. *Movimento*, 31, e31006. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.141483>
- Garrido-Méndez, A. (2014). *La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en Educación Primaria de la Universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la Educación Física vivida en la ESO en su futura acción docente*. [Tesis de doctorado, Universidad de Barcelona]. <http://hdl.handle.net/10803/283813>
- Garrido-Méndez, A. (2024). Práctica educativa orientadas a la salud en Educación Física. En Poblete-Valderrama, F (Ed.) *Formación Inicial Docente en Educación Física: itinerario formativo a través de prácticas pedagógicas*. (pp. 65-82). Editorial Universidad Católica de la Santísima Concepción.
- Garrido-Méndez, A., Matus Castillo, C., Pereira Araneda, C., Luna Villouta, P., Zapata Lamana, R., Andrades Ramírez, O., Flores Rivera, C., Carrillo Monsalve, R., & Celis Morales, C. (2024). El estilo de vida del estudiantado de Pedagogía en Educación Física de una universidad del centro sur de Chile. *Retos*, 59, 316–323. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.106334>
- Giakoni, F., Paredes Bettancourt, P., & Duclos-Bastías, D. (2021). Educación Física en Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. *Retos*, 39, 24–29. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77781>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza-Torres. P. (2023). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill.
- Leo, F. M., López-Gajardo, M. A., Gómez-Holgado, J. M., Ponce-Bordón, J. C., & Pulido, J. J. (2020). Metodologías de enseñanza-aprendizaje y su relación con la motivación e implicación del alumnado en las clases de Educación Física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(46), 495-506. <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/issue/view/82>
- Machado, A. & Martin, D. (2020). El proceso de deportivización de las prácticas escolares y la significación del fenómeno deportivo. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 25(270), 16-27. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i270.2104>
- Mínguez Mínguez, L.A. (2020). *La influencia del profesor de Educación Física en la motivación hacia la práctica de ejercicio físico y promoción de hábitos saludables y dieta mediterránea durante la adolescencia*. [Tesis de doctorado, Universidad de Burgos]. <https://riubu.ubu.es/handle/10259/5451>
- Ministerio de Educación. (2012). *Bases Curriculares. Primero a Sexto Básico. Unidad de Currículum y Evaluación*. https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-22394_bases.pdf
- Ministerio de Educación. (2019). *Estándares Pedagógicos y Disciplinarios para Carreras de Pedagogía en Educación Física y Salud*. Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas. <https://estandaresdocentes.mineduc.cl/publicaciones/educacion-fisica-y-salud/>

Garrido-Méndez, A., Castillo-Paredes, A., Poblete-Valderrama, F., Parra-Soto, S., Flores-Aguilar, G., Gallardo-Rodríguez, R., Aguayo-Álvarez, O., & Celis-Morales, C. (2025). Las experiencias escolares y el pensamiento docente sobre la asignatura de Educación Física y Salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(2), 134-148. <http://doi.org/10.29035/rcaf.26.2.9>

Ministerio de Educación. (2021). *Estándares de la profesión docente carreras de pedagogía en Educación Física y Salud. Educación Básica y Media. Centro de perfeccionamiento, experimentación e investigaciones pedagógicas.*

<https://estandaresdocentes.mineduc.cl/wp-content/uploads/2021/08/Educacion-Fisica.pdf>

Ministerio de Educación. (2023). *Actualización de la Priorización Curricular para la reactivación integral de aprendizajes. Educación Física y Salud. Unidad de Currículum y Evaluación.*

https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-331997_priorizacion.pdf

Ministerio de Educación. (2024). *Currículum Nacional. 3° y 4° medio.*

<https://www.curriculumnacional.cl/portal/Curso/Educacion-General/3-y-4-Medio/>

Olate Pastén, Y., Rivas Arellano, I., Gazmuri Cancino, G., Villegas Núñez, C., Reyes Rodríguez, A., & Gómez-Álvarez, N. (2022). Metodologías de enseñanza en clases de educación física para enseñanza media en la provincia de Diguillín, región de Ñuble, Chile. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 21(46), 102-112.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8533025>

Poblete Valderrama, F., Linzmayer Gutiérrez, L., & Pérez Gallardo, J. (Eds.). (2018). *Formación Inicial Docente en Educación Física: Historia, Ensayos y Proposiciones*. (1ra ed.). Editorial Nueva Mirada Ediciones, Chile.

Poblete-Valderrama, F. (Ed.). (2020). *Formación Inicial Docente en Educación Física: Reflexiones para el futuro profesorado*. (1ra Ed.). Editorial Nueva Mirada Ediciones, Chile.

Poblete-Valderrama, F. (Ed.). (2024). *Formación Inicial Docente en Educación Física: itinerario formativo a través de prácticas pedagógicas*. (1ra Ed.). Ediciones UCSC.

Rivera-Sosa, J. M., Aguirre-Chávez, J. F., & Nuñez-Enríquez, O. (2022). Educación Física y Estilos de Vida Saludables; Una Mirada a los Referentes Actuales. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*. 1(1), 14. <https://doi.org/10.54167/rmccf.v1i1.891>

Rodríguez Martín, B., Flores Aguilar, G., & Fernández Río, J. (2022). Ansiedad ante el fracaso en educación física ¿puede la gamificación promover cambios en las alumnas de primaria? *Retos*, 44, 739-748. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.90864>

Rodríguez-Medina, M., Poblano-Ojinaga, E., Alvarado Tarango, L., González Torres, A., & Rodríguez Borbón, M. (2021). Validación por juicio de expertos de un instrumento de evaluación para evidencias de aprendizaje conceptual. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(22). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.960>

Rosa-Guillamón, A. (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM*, 20(1), 1-15.

<https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.1>

Silva, J. A. D., Barbosa Filho, V. C., Bandeira, A. D. S., Silva, K. S. D., & Mota, J. (2024). Pathways of physical activity behavior after an intervention with students from vulnerable areas: a cluster randomized controlled trial based on a socioecological approach. *Cadernos de saude publica*, 40(9), e00138023. <https://doi.org/10.1590/0102-311XEN138023>

Silva Fernández, M., Brito Pacheco, J., Larrosa López, P., Sanzana Müller, P., & Busquets-Püschel, T. (2021). Hacer de lo familiar extraño: análisis de un ejercicio docente respecto a las creencias y concepciones que profesoras y profesores que enseñan ciencias tienen sobre su labor

Garrido-Méndez, A., Castillo-Paredes, A., Poblete-Valderrama, F., Parra-Soto, S., Flores-Aguilar, G., Gallardo-Rodríguez, R., Aguayo-Álvarez, O., & Celis-Morales, C. (2025). Las experiencias escolares y el pensamiento docente sobre la asignatura de Educación Física y Salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(2), 134-148. <http://doi.org/10.29035/rcaf.26.2.9>

pedagógica. *Estudios pedagógicos*, 47(3), 27-43.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-070520210003000027>

Yáñez-Sepúlveda, R. A., Hurtado-Almonacid, J., Olivares-Arancibia, J., Cortés-Roco, G., Gudenschwager Sauca, K., Añasco-Rodríguez, P., Trigo-Álvarez, J., & Muñoz-Rojas, C. (2023). Efectos de los juegos didácticos en la clase de Educación Física en el logro de aprendizaje transversal sobre hábitos de higiene escolar en estudiantes de 6 y 7 años. *Retos*, 49, 237-244.

<https://doi.org/10.47197/retos.v49.97764>

Dirección para correspondencia

Garrido-Méndez, Alex

Doctor en Actividad Física, Educación Física y Deporte

Universidad Católica de la Santísima Concepción

<https://orcid.org/0000-0003-0437-4870>

agarrido@ucsc.cl

Recibido: 13-12-2024

Aceptado: 07-09-2025



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional.