

# EP ISEF

**EDUCACIÓN PERMANENTE**

**EL JUDO COMO  
HERRAMIENTA  
EDUCATIVA:**

**UNA REVISIÓN NARRATIVA  
SOBRE SU IMPACTO EN  
CONTEXTOS ESCOLARES**

**Lic. Adrián Motter**

**POLÍTICAS PÚBLICAS  
PARA LA  
MASIFICACIÓN  
DEPORTIVA.**

**PENSANDO ACCIONES  
PARA UNA SOCIEDAD EN  
MOVIMIENTO**

**Lic. Gabriel Rivero**

**ESTUDIANTES  
X ESTUDIANTES**

**ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE EN PERSONAS  
ADULTAS MAYORES DE  
40 AÑOS**

**Mahiquez, Nicolás;  
Termini, Nicolás;  
Gatesco, Agostina**

**JUGAR DE VISITANTE**

**Lic. Alejandro Alurralde**



## ÍNDICE

**1. El Judo como herramienta educativa: una revisión narrativa sobre su impacto en contextos escolares**

Lic. Adrián Motter.....PÁGINA 03

**2. Jugar de visitante**

Lic. Alejandro Alurralde..... PÁGINA 18

**3. ¿Qué es el coaching deportivo y cuáles son sus beneficios?**

Asociación Argentina de Coaching Deportivo .....PÁGINA 25

**4. Actividad Física y deporte en personas adultas mayores de 40 años.**

Mahiquez, Nicolás Elicaris; Termini, Nicolás; Gatesco, Agostina.....PÁGINA 32

**RESPONSABLES:**

Lic. Pablo Caserío

Lic. Mariano Medici

Lic. Matias Tinganelli

**COLABORADORES:**

Lic. Alejandro Kunic

Prof. Alejandra Martínez

Lic. Carolina del Cerro

**COMITÉ REVISTA DIGITAL**

- **Diseño:** Lic. Alejandro Kunic

- **Edición y Revisión de Contenido:** Lic. Carolina del Cerro

Los contenidos vertidos en los artículos de esta publicación son de exclusiva responsabilidad de los autores.



## “El Judo como herramienta educativa: una revisión narrativa sobre su impacto en contextos escolares”

**Autor:**

Lic. Adrián Motter

### RESUMEN

Esta revisión narrativa analiza 22 estudios sobre judo en contextos escolares y sus aportes al desarrollo integral del estudiantado. A través de una sistematización temática, se identifican beneficios en valores, inclusión, convivencia, habilidades socioemocionales y su aplicación en programas curriculares y extracurriculares.

Los hallazgos muestran que, con enfoque pedagógico, el judo puede ser una herramienta eficaz frente a desafíos como la violencia escolar. Estudios recientes reportan efectos positivos en el desarrollo cognitivo, la autorregulación, el autoconcepto y el clima motivacional.

Se identifican limitaciones metodológicas, escasa presencia de estudios latinoamericanos y falta de investigación longitudinal. El judo tiene alto potencial educativo, pero su implementación requiere políticas inclusivas, docentes formados y condiciones institucionales adecuadas. Se recomienda generar experiencias contextualizadas y evaluaciones rigurosas que consoliden su integración en la educación formal.

**Palabras clave:** judo, escuela, valores, inclusión, convivencia, habilidades socioemocionales, educación física.

### ABSTRACT

This non-systematic narrative review analyzes 22 academic studies on school-based judo and its contributions to students' holistic development. Thematic findings highlight benefits in values education, inclusion, school coexistence, socio-emotional skills, and its applicability in

both curricular and extracurricular settings.

When approached with pedagogical intent, judo emerges as an effective tool to address challenges such as violence, social fragmentation, and limited inclusion. Recent studies report improvements in cognition, self-regulation, self-concept, and motivational climate.

Limitations include methodological heterogeneity, regional concentration of studies, and lack of longitudinal research. Judo shows strong educational potential, but broader implementation requires inclusive policies, trained teachers, and institutional support. The review recommends context-sensitive initiatives and rigorous evaluation for successful integration.

**Keywords:** judo, school, values education, inclusion, school coexistence, socio-emotional skills, physical education.

## INTRODUCCIÓN

La educación contemporánea enfrenta un doble desafío: combatir el sedentarismo creciente en las infancias y promover competencias socioemocionales en contextos escolares cada vez más fragmentados. La actividad física, cuando se implementa con una intencionalidad pedagógica clara, puede constituir una herramienta eficaz para el desarrollo integral del estudiantado. Según Kohl et al. (2012), la inactividad física representa una amenaza global para la salud pública, lo que demanda respuestas educativas efectivas. En este marco, el judo ofrece una estructura pedagógica basada en la cooperación, el respeto mutuo y principios

como *seiryoku zenyo* (uso eficiente de la energía) y *jita kyoei* (prosperidad mutua), en consonancia con los valores promovidos por organismos como la UNESCO (McLennan, 2021), que subrayan la necesidad urgente de una educación física de calidad, inclusiva y formativa.

La literatura especializada coincide en que el judo, al integrar estos fundamentos junto con actitudes como la humildad y la empatía, promueve la formación del carácter y la resolución pacífica de conflictos. En este sentido, el judo no se concibe únicamente como una práctica corporal, sino como un medio de formación integral del ser humano.

Diversos países han incorporado el judo al





ámbito escolar. En Francia, su integración educativa tiene raíces históricas profundas, vinculadas a un proceso de adaptación pedagógica del modelo japonés a la cultura nacional a lo largo del siglo XX (Groenen, 2013).

En Japón, el judo fue incorporado a la educación física escolar como contenido obligatorio desde 2012, en el marco de una política de revitalización cultural y formación ética, basada en los valores tradicionales del budō, como el respeto, la disciplina y la cooperación para el beneficio mutuo (Ariyama & Yamashita, 2015).

Esta revisión examina la literatura académica referida al judo en los niveles de educación primaria y secundaria, focalizándose en sus beneficios para el desarrollo de valores, la inclusión social, la convivencia escolar y las habilidades socioemocionales.

En este contexto, se propone una revisión crítica de la literatura que analice el rol formativo del judo en la escuela, su aplicación pedagógica y su impacto en la formación integral, con el fin de aportar evidencia que fundamente políticas educativas inclusivas.

## **OBJETIVO**

Analizar críticamente la literatura científica sobre la implementación del judo en contextos escolares, con el fin de identificar sus aportes al desarrollo de valores, la inclusión social, las habilidades socioemocionales y su potencial integración curricular como herramienta educativa integral.

## **METODOLOGÍA**

Se realizó una revisión narrativa entre febrero y julio de 2025, orientada a identificar estudios relevantes sobre la implementación del judo como herramienta educativa en contextos escolares. La búsqueda se efectuó en cinco bases: Scopus, PubMed, SciELO, Google Scholar y ResearchGate.

Se utilizaron descriptores en español, inglés y portugués (por ejemplo: *judo escolar*, *judo AND inclusion*, *judo AND socioemotional skills*), aplicando filtros por tipo de documento (empírico, teórico o descriptivo) y nivel educativo (primario y secundario). Se excluyeron estudios centrados exclusivamente en el alto rendimiento.

De un total inicial de 60 documentos, se

seleccionaron 22 estudios que cumplieran con los criterios de inclusión y aportaban evidencia sobre el judo como práctica educativa. La información fue organizada en cinco ejes temáticos:

- 1 Educación en valores.
- 2 Primera infancia.
- 3 Inclusión educativa.
- 4 Prevención de la violencia y convivencia escolar.
- 5 Habilidades socioemocionales y cognitivas.
- 6 Contextos curriculares y extracurriculares.

La revisión narrativa fue elegida por la diversidad metodológica de los estudios. Se realizó una lectura crítica priorizando investigaciones con prácticas pedagógicas estructuradas y resultados medibles. La codificación temática estuvo a cargo del autor, con triangulación conceptual basada en los marcos teóricos más citados.

## RESULTADOS

### 1 Educación en valores

El judo resulta eficaz para la enseñanza de valores al integrar principios éticos en su estructura didáctica. Elementos como el saludo, la reverencia y la jerarquía

simbólica promueven actitudes como la humildad, la cortesía y el autocontrol. Garbeloto et al. (2023) proponen un enfoque basado en cuatro dominios — técnico-táctico, salud, educativo-filosófico y competitivo— que prioriza, desde edades tempranas, la transmisión de *seiryoku-zenyo* y *jita-kyoei* como parte del desarrollo integral. Esta visión, inspirada en Jigoro Kano, enfatiza el vínculo entre el aprendizaje técnico y el crecimiento ético. Acebes-Sánchez et al. (2021) encontraron que los judokas, especialmente de alto rendimiento, presentan mayores niveles de atención y reparación emocional que otros grupos, lo que refuerza el valor formativo del judo.

Este enfoque también contrarresta actitudes individualistas al fomentar la cooperación y los vínculos sociales. Dąbrowski et al. (1996), en jóvenes polacos, destacan su capacidad de socialización y transmisión de valores como respeto, responsabilidad y perseverancia.

### 2 Primera infancia: fundamentos y beneficios conductuales

En edades tempranas, el judo no solo aporta beneficios motrices, sino que



también mejora la conducta, la empatía y la resolución de problemas cuando se adapta al desarrollo infantil (Sterkowicz-Przybycień et al., 2014).

También potencia la autorregulación emocional, la empatía y la toma de decisiones, con efectos cognitivos comprobados. Lo et al. (2019) evidencian mejoras en funciones ejecutivas, y Jacini et al. (2009) asocian su práctica prolongada a mayor densidad cortical en áreas motoras y de planificación. Estos hallazgos confirman su valor como práctica formativa integral.

En conjunto, estas evidencias respaldan su incorporación temprana, con enfoques metodológicos adaptados. Neofit (2010) observó mejoras en disciplina y coordinación con entrenamiento ajustado a niños de 4 a 7 años. García et al. (2009) propusieron un modelo basado en juego, repetición e interacción positiva. Stodden et al. (2008) destacaron la competencia motriz infantil como base para trayectorias activas y desarrollo integral. Estas propuestas refuerzan la necesidad de estrategias pedagógicas específicas para el nivel inicial.

### **3 Inclusión educativa**

El judo se presenta como una práctica inclusiva, adaptable a estudiantes diversos. Su base en el respeto mutuo facilita vínculos positivos, contención emocional y aprendizaje ético.

Esta capacidad se observa especialmente en contextos de diversidad funcional. Rivera et al. (2020) reportaron mejoras en conducta adaptativa, interacción social y reducción de conductas disruptivas en niños con TEA tras un programa de judo de ocho semanas, lo que refuerza su potencial en contextos que requieren enfoques diferenciados.

Ferreira (2025) afirma que el judo adaptado favorece el desarrollo neuropsicomotor, la autoestima y la participación de personas con discapacidad intelectual, consolidándolo como herramienta de inclusión y empoderamiento.

En contextos de vulnerabilidad social, Nolte y Roux (2023) evidenciaron que entrenadores y docentes en Sudáfrica valoran el judo como herramienta para fomentar inclusión, liderazgo y convivencia, destacando su aporte a políticas educativas centradas en la equidad.

#### **4 Prevención de la violencia y convivencia escolar**

El judo es eficaz para prevenir la violencia y mejorar la convivencia escolar, especialmente en poblaciones vulnerables. Su práctica promueve autorregulación, respeto mutuo y sentido de pertenencia, generando entornos educativos más seguros.

Carratalá et al. (2020) mostraron que, en adolescentes en riesgo, el judo fortaleció la cohesión grupal, redujo la agresividad y potenció el sentido de pertenencia. Refuerza así su valor como estrategia pedagógica para mejorar la conducta y los vínculos escolares.

Ortiz-Franco et al. (2024) reportaron que una intervención con judo redujo conductas agresivas y mejoró la inteligencia emocional en estudiantes secundarios, confirmando su impacto relacional y emocional.

Moore et al. (2019) hallaron que un programa escolar con artes marciales —incluyendo judo— redujo significativamente el bullying en primaria, destacando su impacto como dispositivo formativo para una convivencia pacífica.

En conjunto, estos hallazgos posicionan al

judo como herramienta preventiva eficaz para consolidar vínculos, reducir la agresividad y fortalecer la convivencia escolar.

#### **5 Habilidades socioemocionales y cognitivas**

Con enfoque pedagógico, el judo estimula el desarrollo cognitivo y social desde edades tempranas, integrando pensamiento crítico, cooperación y sensibilidad moral con el desarrollo motor. Esta visión coincide con la meta-análisis de Durlak et al. (2011), que destaca efectos sostenidos del aprendizaje socioemocional en rendimiento académico, conducta y bienestar.

Fernández et al. (2020) observaron que los judokas presentan mayor inteligencia emocional y menor ansiedad que en otros deportes de combate, lo que refuerza su potencial formativo integral.

Lindell-Postigo et al. (2023) reportaron que un programa escolar de judo mejoró la inteligencia emocional, redujo conductas agresivas y fortaleció el autoconcepto físico, académico y social. Con orientación pedagógica, potencia habilidades como autorregulación, empatía y toma de



decisiones, claves para la convivencia escolar.

En el plano emocional, se vincula con mayor resiliencia y autoconfianza. Lee et al. (2024), con jóvenes judocas surcoreanos, evidenciaron que una intervención con meditación *mindfulness* mejoró estrés, ansiedad, depresión y autoestima.

Estos hallazgos subrayan el valor del judo, especialmente cuando se combina con prácticas complementarias, para fortalecer el desarrollo socioemocional adolescente.

## **6 Contextos curriculares y extracurriculares**

El judo puede implementarse como contenido curricular o actividad extracurricular. En Japón y Francia, su inclusión sistemática responde a objetivos éticos y ciudadanos. Allí, el budō forma parte de la formación moral escolar, promoviendo autocontrol, cooperación y respeto (Ariyama & Yamashita, 2015; Groenen, 2013).

En América Latina, predomina su enfoque extracurricular, con menor cobertura y limitada articulación curricular. Zurita-Ortega et al. (2017) señalan que el clima

motivacional en judocas jóvenes mejora autoconcepto y resiliencia, lo que refuerza el valor del judo con orientación pedagógica estructurada.

Complementariamente, Iwasaki et al. (2016) analizaron la percepción de judokas australianos sobre el clima motivacional y hallaron que ambientes orientados al respeto, la autorregulación y el *mindfulness* fortalecen las habilidades sociales, lo cual destaca la importancia de una implementación pedagógica cuidadosa en entornos no formales.

Iwasaki et al. (2016) hallaron que en judokas australianos, ambientes de respeto, autorregulación y *mindfulness* fortalecen habilidades sociales, destacando el rol pedagógico en contextos no formales. Sterkowicz-Przybycień y Lech (2006) evidenciaron que padres perciben mejoras conductuales y motivacionales en sus hijos, lo que respalda incluir a las familias en la planificación y evaluación de propuestas escolares de judo.

La organización temática de los hallazgos (ver Tabla 1) permite visualizar con claridad los aportes del judo en la escuela.

**Tabla 1:**

**Síntesis de beneficios del judo escolar según eje temático y evidencia empírica**

| Eje temático                                            | Principales beneficios                                                                                                                     | Estudios citados                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Educación en valores</b>                          | Refuerza respeto, autocontrol, humildad, cortesía. Promueve socialización y responsabilidad.                                               | Garbeloto et al. (2023); Acebes-Sánchez et al. (2021); Dąbrowski et al. (1996)                                                          |
| <b>2. Primera infancia</b>                              | Mejora conducta, empatía, funciones ejecutivas. Aumenta disciplina, coordinación y disposición positiva hacia el aprendizaje grupal.       | Sterkowicz-Przybycień et al. (2014); Lo et al. (2019); Jacini et al. (2009); Neofit (2010); García et al. (2009); Stodden et al. (2008) |
| <b>3. Inclusión educativa</b>                           | Mejora integración de estudiantes con discapacidad. Potencia autoestima y habilidades sociales. Promueve equidad en contextos vulnerables. | Rivera et al. (2020); Ferreira (2025); Nolte & Roux (2023)                                                                              |
| <b>4. Prevención de violencia y convivencia escolar</b> | Reduce agresividad y <i>bullying</i> . Mejora cohesión grupal, inteligencia emocional y sentido de pertenencia.                            | Carratalá et al. (2020); Ortiz-Franco et al. (2024); Moore et al. (2019)                                                                |
| <b>5. Habilidades socioemocionales y cognitivas</b>     | Desarrolla resiliencia, autoconfianza, empatía y autorregulación. Mejora salud mental con <i>mindfulness</i> .                             | Fernández et al. (2020); Lindell-Postigo et al. (2023); Lee et al. (2024); Durlak et al. (2011)                                         |
| <b>6. Curricular y extracurricular</b>                  | En modelos curriculares garantiza continuidad pedagógica. En entornos extracurriculares fortalece motivación, autoconcepto y sociabilidad. | Ariyama & Yamashita (2015); Zurita-Ortega et al. (2017); Iwasaki et al. (2016); Sterkowicz-Przybycień & Lech (2006)                     |

**Fuente:** Elaboración propia, basada en los estudios citados en la columna correspondiente.

## DISCUSIÓN

Los resultados confirman que el judo, con enfoque pedagógico, es una herramienta educativa integral. La evidencia converge en ejes que van desde la formación en valores hasta su integración curricular, consolidándolo como práctica formativa de amplio impacto.

El eje de **educación en valores** muestra que el judo favorece el respeto, la perseverancia y la responsabilidad mediante rituales simbólicos que estimulan la formación ética. Esta dimensión coincide con el enfoque de Kano y estudios que destacan su aporte al desarrollo del carácter (Garbeloto et al., 2023; Dąbrowski et al., 1996).

En **la primera infancia**, el judo aporta mejoras conductuales, cognitivas y sociales cuando se adapta al desarrollo evolutivo. Fortalece funciones ejecutivas, autorregulación y aprendizaje colaborativo (Lo et al., 2019; Sterkowicz-Przybycień et al., 2014). Estas evidencias se alinean con Stodden et al. (2008), quienes afirman que la competencia motriz infantil sostiene trayectorias activas y saludables.

En este sentido, el judo no solo aporta

beneficios inmediatos, sino que puede contribuir a construir trayectorias saludables desde edades tempranas.

El judo se presenta como práctica sensible a la diversidad, facilitando la **inclusión de estudiantes** con discapacidad y fortaleciendo vínculos en contextos vulnerables. En niños con TEA o en situaciones de desigualdad, mostró mejoras en autoestima, conducta y participación (Rivera et al., 2020; Ferreira, 2025), consolidándose como estrategia pedagógica para entornos más equitativos. En la **prevención de la violencia**, el judo reduce agresividad, fortalece la cohesión y promueve pertenencia. Su práctica sistemática disminuye el bullying y mejora la inteligencia emocional (Carratalá et al., 2020; Ortiz-Franco et al., 2024), destacándolo como recurso preventivo con impacto emocional y relacional.

El judo estimula habilidades clave como empatía, autorregulación y resiliencia. Mejora el auto concepto y la salud mental, especialmente cuando se combina con enfoques como *mindfulness* (Lee et al., 2024; Lindell-Postigo et al., 2023). Estos hallazgos coinciden con Durlak et al. (2011),

quienes destacan efectos sostenidos del aprendizaje socioemocional en rendimiento, conducta y bienestar, aspecto central en un contexto que exige intervenciones integrales.

El eje curricular y extracurricular muestra contrastes: Japón y Francia lo integran sistemáticamente; en América Latina predomina en propuestas extracurriculares de menor alcance. Aun así, puede fortalecer autoconcepto, motivación y sociabilidad en contextos no formales con criterios pedagógicos adecuados (Zurita-Ortega et al., 2017; Iwasaki et al., 2016). Coincidiendo con Vertonghen & Theeboom (2010), el judo se configura como práctica educativa con capacidad transformadora. Para una implementación amplia, es clave superar barreras estructurales y promover políticas que integren lo motriz, lo ético y lo emocional.

## LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Esta revisión presenta limitaciones propias de su diseño narrativo. La selección de estudios se basó en el criterio del autor y no se aplicaron herramientas sistemáticas de evaluación metodológica, lo que puede generar sesgos. Además, el carácter no

sistemático pudo excluir investigaciones relevantes no indexadas o de difícil acceso.

La mayoría de los estudios provienen de Japón, Francia, Brasil, Sudáfrica, Corea del Sur y Australia, lo que limita la generalización de los hallazgos a otros contextos, especialmente en América Latina, donde la implementación escolar del judo aún es incipiente.

Los estudios analizados presentan alta heterogeneidad metodológica, con predominio de diseños descriptivos y escasa presencia de longitudinales o con grupo control. Esto dificulta comparaciones directas y limita la inferencia de relaciones causales.

Algunos estudios se basan en percepciones subjetivas de estudiantes, docentes o familias, lo que aporta valor, pero exige ser complementado con evaluaciones objetivas y metodologías mixtas para fortalecer la evidencia empírica.

Se recomienda avanzar en diseños rigurosos y longitudinales, ampliando el análisis a diversos niveles educativos y contextos socioculturales, para fundamentar políticas que integren el judo como herramienta pedagógica transversal.



## CONCLUSIÓN

Esta revisión permite concluir que el judo es una herramienta pedagógica eficaz y versátil para el ámbito escolar. Su implementación didáctica favorece el desarrollo integral, articulando dimensiones físicas, emocionales, éticas y sociales. Contribuye a la formación en valores, inclusión, prevención de la violencia, convivencia y desarrollo socioemocional.

Su potencial se fortalece cuando se basa en los principios de *seiryoku zenyo* y *jita kyoei*, que trascienden lo deportivo y orientan la formación escolar. Su inclusión curricular o extracurricular representa una vía para enriquecer la educación física, fomentar empatía y mejorar el clima institucional.

Para integrarlo efectivamente se deben superar obstáculos como la falta de

docentes capacitados, infraestructura insuficiente y la visión limitada del deporte escolar. Se requiere articulación entre escuelas, formación docente y entidades federativas para generar propuestas contextualizadas y sostenibles.

Su incorporación temprana puede promover trayectorias motrices saludables, como plantea Stodden et al. (2008), al destacar la importancia de desarrollar competencia motriz desde la infancia.

Se recomienda impulsar experiencias institucionales en todos los niveles, especialmente en América Latina, y promover estudios longitudinales que analicen su impacto en rendimiento, bienestar, participación y ciudadanía. Una visión integral y basada en evidencia permitirá consolidar al judo como práctica educativa transformadora.

## AGRADECIMIENTOS

El autor agradece a sus padres, Ernesto L. Motter y Liliana B. Thaler, por su apoyo académico, y a la kinesióloga Lucija Martinic por su acompañamiento en los proyectos de investigación relacionados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acebes-Sánchez, J., Blanco-García, C., Diez-Vega, I., Mon-López, D., & Rodríguez-Romo, G. (2021). Emotional intelligence in physical activity, sports and judo: A global approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8695. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168695>
- Ariyama, A., & Yamashita, S. (2015). A study on the learning content and framework of Judo education in school physical education. *Journal of Research on Physical Education Pedagogy*, 31(1), 1–16. [https://doi.org/10.11243/jsppe.31.1\\_1](https://doi.org/10.11243/jsppe.31.1_1)
- Carratalá, V., Marco-Ahulló, A., Carratalá, I., Carratalá, H., & Bermejo, J. L. (2020). Judo as a tool for social integration in adolescents at risk of social exclusion: A pilot study. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1), 202–216. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.151.18>
- Dąbrowski, A., Dąbrowska, A., & Majcher, P. (1996). Socjalizacyjne funkcje i edukacyjne wartości judo. *Sport Wycz*, 9–10, 42–46.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Fernández, M. M., Brito, C. J., Miarka, B., & Díaz-de-Durana, A. L. (2020). Anxiety and emotional intelligence: Comparisons between combat sports, gender and levels using the trait Meta-Mood Scale. *Frontiers in Psychology*, 11, 130. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00130>
- Ferreira, J. E. R. (2025). El judo como actividad física inclusiva: oportunidades de movimiento para cuerpos desconocidos. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 30(323), 196–214. <https://doi.org/10.46642/efd.v30i323.7054>



- Garbeloto, F., Miarka, B., Guimarães, E., Gomes, F. R. F., Tagusari, F. I., & Tani, G. (2023). A new developmental approach for judo focusing on health, physical, motor, and educational attributes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2260. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032260>
- García, J. M. G., Carratalá Deval, V., Sterkowicz, S., & Escobar Molina, R. (2009). A study of the difficulties involved in introducing young children to judo techniques: A proposed teaching programme. *Archives of Budo*, 5, 121–126.
- Groenen, H. (2013). The origins of the French teaching method of judo (1936–1967): Acculturation, international sporting stakes and Gaullism. *History of Sport and Education Review*, 1(1), 27–44. <https://doi.org/10.4471/hse.2013.15>
- Iwasaki, S., Sogabe, A., Iredale, F., & Sasaki, T. (2016). An assessment of Australian Judo practitioners' perceptions of motivational climate, mindfulness, aggression, and social skills. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(5S), 842.
- Jacini, W. F. S., Cannonieri, G. C., Fernandes, P. T., Bonilha, L., Cendes, F., & Li, L. M. (2009). Can exercise shape your brain? Cortical differences associated with judo practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(6), 688–690. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.11.004>
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294–305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Lee, Y. H., Chiu, W., Hwang, J., & Noh, S. (2024). Mobile-based mindfulness meditation intervention's impact on mental health among young male judo athletes in South Korea: a quasi-experimental study. *Scientific Reports*, 14, Article 12691. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-63637-0>
- Lindell-Postigo, D., Zurita-Ortega, F., Melguizo-Ibáñez, E., González-Valero, G., Ortiz-Franco, M., & Ubago-Jiménez, J. L. (2023). Effectiveness of a judo intervention programme on the psychosocial area in secondary school education students. *Sports*, 11(8), 140. <https://doi.org/10.3390/sports11080140>

- Lo, W. L. A., Liang, Z., Li, W., Luo, S., Zou, Z., Chen, S., & Yu, Q. (2019). The effect of judo training on set-shifting in school children. *BioMed Research International*, 2019, 2572016. <https://doi.org/10.1155/2019/2572016>
- McLennan, N. (2021). How to Influence the Development of Quality Physical Education Policy: A Policy Advocacy Toolkit for Youth. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000375423>
- Moore, B., Woodcock, S., & Dudley, D. (2019). Developing wellbeing through a randomised controlled trial of a martial arts-based intervention: An alternative to the anti-bullying approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1), 81. <https://doi.org/10.3390/ijerph16010081>
- Neofit, A. (2010). Survey on training in judo for children of preschool age (4–6/7 years). *Annals of “Dunarea De Jos” University of Galati. Fascicle XV*, 23–27.
- Nolte, L., & Roux, C. J. (2023). Judo as a tool to reinforce value-based education in the South African Primary Schools physical education and school sport programmes. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(1), 20–28. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.01003>
- Ortiz-Franco, M., Zurita-Ortega, F., Melguizo-Ibáñez, E., González-Valero, G., Lindell-Postigo, D., & Ubago-Jiménez, J. L. (2024). Violent behaviour and emotional intelligence in physical education: The effects of an intervention programme. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(7), 1881–1889. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14070124>
- Rivera, P., Renziehausen, J., & Garcia, J. M. (2020). Effects of an 8-week Judo program on behaviors in children with Autism Spectrum Disorder: A mixed-methods approach. *Child Psychiatry & Human Development*, 51, 734–741. <https://doi.org/10.1007/s10578-019-00951-1>
- Sterkowicz-Przybycień, K., Kłys, A., & Almansba, R. (2014). Educational judo benefits on the preschool children’s behaviour. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 5(1), 23–26. <https://doi.org/10.5604/20815735.1127449>

- Sterkowicz-Przybycień, K., & Lech, G. (2006). The effect of judo training on children in the light of their parents' opinion. *Ido – Ruch dla Kultury. Rocznik Naukowy*, 6, 181–187.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 528–537.
- Zurita-Ortega, F., Zafra-Santos, E. O., Valdivia-Moral, P., Rodríguez-Fernández, S., Castro-Sánchez, M., & Muros-Molina, J. J. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 71–82. <https://archives.rpd-online.com/article/download/v26-n1-zurita-ortega-zafra-et al/1748-8491-1-PB.pdf>



## Jugar de visitante

**Autor:**

Lic, Alejandro Alurralde

---

*“¿no consiste el aprender en llegar a ser más sabio en lo que uno aprende?  
Platón, Teeteto, 145d.*

### INTRODUCCIÓN

Hace varias décadas que las sociedades posindustriales asisten al declive de la modernidad y sus instituciones de referencia. Nuestra forma de vida se ha modificado de manera sustancial, generando distintas percepciones del tiempo, la comunicación y la vinculación con los otros. La manera en la que habitamos el mundo da cuenta de una introversión, por fuera de lo social y de una apuesta cada vez más intensa por el privilegio de espacios de gratificación individual, alejándonos de lugares de participación comunitaria.

Dubet (2007), en relación con el proyecto moderno del siglo XIX y gran parte del siglo XX, nos habla de un “programa institucional” de la modernidad, basado en la socialización de los individuos en base a valores universales.

Respecto al declive el autor sostiene:

*Nuestra hipótesis central es que esta crisis no es sólo una dificultad de adaptación a un entorno en movimiento, sino que es una crisis del propio proceso de socialización, una crisis inscrita en una mutación profunda del trabajo sobre el otro. Esta mutación está ligada a las transformaciones de la modernidad que trastocan el ordenamiento simbólico de la socialización, de la formación de los individuos, y, por consiguiente, de la manera de instituir a los actores sociales y a los sujetos (p.41).*

Sin duda, estos procesos de cambio han generado profundas transformaciones en las generaciones que protagonizaron los cambios epocales, junto a la constitución subjetiva las nuevas generaciones que se

han crecido bajo nuevos paradigmas.

## **NUEVAS SUBJETIVIDADES**

Las nuevas formas de habitar la sociedad han llevado a las familias a situaciones de crianza novedosas si las comparamos con las generaciones anteriores. En la actualidad, se trata de ofrecer a los niños entornos sumamente seguros, tanto en lo físico, lo psíquico y lo social; evitando situaciones de displacer, disminuyendo los esfuerzos de ajustes adaptativos o buscando prevenirlos de negociaciones para tramitar un conflicto vincular. La seguridad emocional es un concepto capital en las nuevas formas de crianza, habilitando una supervisión familiar excesiva, viendo riesgos y amenazas en todas partes.

En este sentido Haidt (2024) afirma:

El securitismo es un inhibidor de experiencias. Cuando convertimos la seguridad de los niños en un valor casi sagrado y no les permitimos asumir ningún riesgo, les impedimos superar la ansiedad, aprender a gestionar y a aprender a ser autónomos, todo lo cual es esencial para convertirse en adultos sanos y

competentes. (p. 133)

La idea del securitismo es compatible con la metáfora de las *familias helicópteros*, en tanto, madres y padres sobrevuelan observando todo lo que sucede alrededor de niños, niñas y adolescentes. Clara oposición con las *familias delfines*, que acompañan a sus crías, pero intercalan con alejamientos alternados, para que dichas crías, puedan experimentar por sí mismas el riesgo que implica vivir. Las madres y los padres que adoptan esta actitud de crianza logran el cuidado, y a la vez posibilitan a sus hijos experiencias de autonomía que permitan una confianza en el entorno y en sí mismos.

Haidt (2024) sostiene que este securitismo lleva a las nuevas generaciones a constituirse como sujetos con mayor vulnerabilidad, y esa vulnerabilidad se expresa en el incremento de distintas psicopatologías, como ansiedad, ataque de pánico y depresión, que vienen creciendo desde el año 2015 entre los más jóvenes.

Más allá de las cuestiones clínicas, como educadores deberemos preguntarnos, ¿cómo inciden estas nuevas formas de crianza en el aprendizaje escolar? ¿qué lugar ocupa la escuela en las

nuevas formas de vinculación? ¿en qué medida las teorías del aprendizaje, concebidas en el siglo pasado, pueden ofrecer alguna reflexión sobre nuevas formas de acceder al acto de conocer?

Se trata de pensar en cómo compatibilizar el acto de aprender, que implica la ausencia de conocimiento, la incomodidad de la carencia, la necesidad de atravesar un desierto -en términos de Deleuze- con una subjetividad que se aleja de lo adverso, de lo incómodo, de aquello que me produce conflicto.

Aprender implica reconocer una ignorancia, algo que no tenemos, y esto reconocimiento es una situación displacentera que nos coloca en un lugar de falta; y a la vez nos muestra la necesidad de realizar un trabajo para acceder a aquello que no tenemos. Ese trabajo implica un esfuerzo, una desinstalación de nuestra comodidad, que no es compatible con los valores de nuestra época, donde se impone la inmediatez, lo fácil y placentero.

## **SER VISITANTE**

Aquellos que han experimentado la competencia deportiva, especialmente en los deportes de conjunto, seguramente

tienen una vivencia muy particular, la de *jugar de visitante*.

David Perkins (2010) sostiene que el acto de aprender ofrece algunas notas esenciales que deberíamos tener en cuenta. Perkins entiende que nuestra vida cotidiana ofrece una buena cantidad de experiencias de aprendizaje relativamente sencillas. Refiere que uno entra a un centro comercial y logra encontrar las tiendas rápidamente, de igual forma aprendemos idiomas en nuestra primera infancia de manera bastante espontánea, y logramos trasladarnos en una ciudad que visitamos por primera vez sin demasiados contratiempos.

Sin embargo, el autor nos recuerda, que necesitamos aprender muchas otras cosas que constituyen un desafío. El álgebra, la lectoescritura, la interpretación lectora, el béisbol, la comprensión histórica, el liderazgo, el sostenimiento de vínculos con pares y la responsabilidad social; son algunos ejemplos de contenidos complejos a aprender que requieran importantes esfuerzos para su adquisición. Continuando con la misma autoría, nos dice:

El objetivo de la educación consiste

en ayudarnos a aprender aquello que no adquirimos naturalmente durante nuestra vida diaria. La educación siempre debe preguntarse qué puede hacerse para hacer accesibles el conocimiento y las prácticas estimulantes. (p. 24)

Para Perkins (2010), esa ayuda, se traduce en la búsqueda de aprendizajes plenos, el cual se caracteriza por el compromiso del docente y el estudiante en la actividad del enseñar y el aprender, y en abarcar los fenómenos estudiados en su totalidad y en toda su complejidad.

Así propone siete principios del aprendizaje pleno:

1. Jugar el juego completo.
2. Lograr que valga la pena jugar el juego.
3. Trabajar sobre las partes difíciles.
4. Jugar de visitante.
5. Descubrir el juego oculto.
6. Aprender del equipo y de los otros equipos.
7. Aprender el juego del aprendizaje.

Su propuesta consiste en pensar el acto de aprender a partir de la analogía con el aprendizaje y la práctica deportiva. Su analogía se construye a partir de la práctica

del béisbol, pero es extensible a otros deportes.

En el aprendizaje de las actividades deportivas se hace necesario comenzar jugando el *juego completo* para conocer la lógica interna de ese deporte. Se trata de comenzar con aquello que llamamos “juego exagerado”, que nos permite comprender la dinámica del deporte para luego pasar a los aspectos tácticos, y por último a los técnicos. Esto lo hace real, y le otorga sentido, *vale la pena*. A su vez, cobrará más sentido si logro trabajar sobre aquellas *cuestiones que presentan dificultades*, más allá de los resultados de un juego, o una evaluación. Así podré descubrir el *juego oculto*, la lógica y organización interna de la disciplina a aprender. No lo haré solo, sino que será más enriquecedor, y tal vez me consuma menos tiempo, si *aprendo con otros*. Por último, será importante reflexionar sobre mis propios procesos de aprendizaje, mi *metacognición*.

Me interesa detenerme en el principio del aprendizaje pleno en el que se nos propone *jugar de visitante*. La localía tiene un efecto tranquilizador en el equipo, no sólo conocemos nuestra cancha, sino que el público local es un incentivo para el juego.



Al ser visitantes nuestra situación se vuelve desafiante, el campo de juego tiene particularidades diferentes, el público que nos alienta se encuentra en minoría, y los arbitrajes pueden sentirse presionados por los locales. El terreno se nos vuelve adverso y debemos reconfigurar nuestro juego y nuestras posibilidades de adaptación. Hay un esfuerzo personal y grupal, se hace necesario salir de lo conocido para explorar nuevas formas de juego ante un adversario que seguramente nos va a desadaptar, romper nuestro equilibrio interno en términos piagetianos. Aprender implica la resolución de un conflicto motor y cognitivo.

Afirma Perkins (2010):

Más allá de los deportes, el mismo fenómeno de jugar de visitante se aplica a distintos grados de aprendizaje de cualquier cosa. [...] Lo que aprendemos hoy no es para hoy sino para pasado mañana. [...] El problema radica que en la educación formal nadie nos envía a jugar de visitante para ampliar nuestra experiencia. (p.33)

Dicho esto, se tratará entonces de aprender cualquier disciplina de nuestro interés o

necesidad, como si estuviésemos aprendiendo a jugar a cualquier deporte.

Por otro lado, sería importante pensar en la transferencia de los aprendizajes, a los efectos de salir de la repetición de conceptos teóricos, para poder entender, no sólo su génesis y organización, sino también los ámbitos de aplicación.

## CONCLUSIONES

La propuesta constructivista de Perkins (2010) nos presenta un desafío educativo. Se trata de generar situaciones de incomodidad, resiliencia y desadaptación para lograr aprender más y mejor. Los discursos pedagógicos actuales también refieren acerca de la importancia de aprender con otros, de manera colaborativa. El problema es que los sujetos de la educación están atravesando una época caracterizada por valores y acciones opuestas a las mencionadas anteriormente.

Habitamos una sociedad con rasgos de violencia de todo tipo, y asistimos a la presencia de un conglomerado de individuos encerrados en sí mismos que evitan los vínculos con otros. A su vez, se



sostiene, desde mandatos infantiles propios de un yo ideal, el propio narcisismo, el éxito sin esfuerzo y una vida sostenida por pensamientos mágicos.

Ante estos dos escenarios, sujetos emocionalmente vulnerables antes los desafíos de la vida cotidiana, y con dificultades de interacción social; el trabajo

docente deberá alojarlos con una empatía que les permita conquistar seguridades, para luego atreverse a reconocer que aprender implica salir de sí mismos, reconocerse como sujeto que no lo sabe todo, ni puede saberlo; y desde ahí empezar a incomodarse, comenzar.... a *jugar de visitante*.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Duvet, F. (2007). El declive y las mutaciones de la institución, en: *Revista de Antropología Social*, 2007, (16).
- Haidt, J. (2024). *La generación ansiosa*. Paidós.
- Perkins, D. (2010). *El aprendizaje pleno. Principios de la enseñanza para transformar la educación*. Paidós.
- Platón, (2007). *Teeteto*. Gredos.
- Ponce Ibañez, F. (2007). Modelos de intervención didáctica en el proceso de enseñanza - aprendizaje de los deportes, en: *Revista Digital, EF Deportes* Año 12 (112), [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)



## Políticas Públicas para la masificación deportiva.

### Pensando acciones para una sociedad en movimiento.

**Autor:**

Lic, Gabriel Rivero

Consultor en desarrollo organizacional y Gestión Deportiva | Mentor en liderazgo y equipos |  
Director en Deportivamente

5 de agosto de 2025

Llamamos nativos digitales a aquellos que han nacido en esta época, en donde plataformas, tablets, celulares y demás inventos tecnológicos conforman “la era de las pantallas”. Esta era sin duda ha cambiado nuestros hábitos, el tiempo que invertimos en movernos versus el que pasamos frente a estas pantallas “scroleando” o mirando, en una situación totalmente pasiva y alejada del movimiento. Esta época, quizás más que nunca, nos lleva a repensar políticas y estrategias para atraer, renetar y generar hábitos saludables relacionados a la actividad física y el deporte

Debemos tomar conciencia de que estamos atravesando otra pandemia, la de la inactividad física y si no se generan políticas deportivas sostenidas en el tiempo, en los próximos años crecerán sin duda los costos

en salud, la desigualdad social y la pérdida de calidad de vida.

El sedentarismo y las enfermedades crónicas no transmisibles son hoy una de las mayores amenazas para la salud pública. La Organización Mundial de la Salud advierte que para 2035, más del 51% de la población mundial tendrá sobrepeso u obesidad, generando altos costos para la salud pública.

En Argentina, las cifras siguen la misma tendencia: cada vez más niños presentan obesidad infantil, y menos de la mitad cumple con los niveles mínimos de actividad física recomendados. San Luis no es ajena a esta realidad. Un estudio provincial realizado en 2022 por la Universidad de La Punta en el que se evaluaron a 15.548 alumnos de 6° grado, arrojó los siguientes



datos:

- 50,6% de los niños presentan sobrepeso u obesidad.
- 12,6% tiene prevalencia de hipertensión infantil.
- 43% no practica deporte de forma regular.

Una dura realidad que también muestra la escasa cantidad de estímulos de actividad física que se realizan en las escuelas. Hoy la escuela pública ofrece 2 estímulos de 40 minutos semanales.

## **EL DEPORTE COMO DERECHO**

El deporte y la actividad física no deben ser entendidos únicamente como formas de ocio, entretenimiento o competencia. Representan un derecho social, consagrado por organismos internacionales como la UNESCO y promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que recomienda su práctica regular para mejorar la salud integral de la población.

Más aún, la actividad física y el deporte constituyen una herramienta poderosa para transformar positivamente tanto a las personas como a las comunidades. Cuando la población accede a la práctica regular, se generan múltiples beneficios individuales y colectivos.

Garantizar el derecho al movimiento implica una acción decidida del Estado, no sólo como promotor, sino como garante de acceso equitativo y sostenido. Esto requiere políticas activas, inversión planificada y articulación gubernamental e interministerial.

## **¿EL MERCADO LO RESUELVE TODO?**

En épocas en donde pareciera que el mercado se encargara de todo, creo sin temor a equivocarme que hay cuestiones que son indelegables. Aun si esperamos décadas, las dinámicas del mercado no garantizarán por sí solas el acceso universal a la actividad física.

La lógica de rentabilidad excluye a los sectores más vulnerables y desatiende la equidad territorial, inclusiva y generacional.



El desarrollo de políticas públicas es indispensable para garantizar el acceso al movimiento y al deporte como derechos sociales. Las políticas de promoción de la actividad física requieren planificación de largo plazo y objetivos que trascienden la lógica del consumo. Sin intervención pública, el sedentarismo seguirá creciendo como problema estructural.

Será entonces necesariamente responsabilidad del Estado garantizar la existencia y sostenibilidad de programas de actividad física y deporte, adaptados a cada etapa de la vida y condición social. Desde la primera infancia hasta la vejez, desde zonas rurales hasta barrios populares, el acceso debe ser universal, gratuito y de calidad.

## **ESCUELAS Y CLUBES COMO SOCIOS ESTRATÉGICOS**

Las escuelas y los clubes son pilares fundamentales de la vida educativa y comunitaria, son espacios donde se construye identidad, se promueve la actividad física y se fomenta el crecimiento personal desde distintas dimensiones. Mientras las escuelas garantizan el acceso

universal a la práctica física, introducen hábitos saludables y refuerzan valores ciudadanos en la primera etapa de formación, los clubes profundizan esa experiencia, ofreciendo espacios de esparcimiento, iniciación deportiva y redes sociales de contención.

Es a partir de este punto que quisiera analizar más detenidamente a cada uno. En el caso de la escuela, ya mencionamos lo escaso que resultan 80 minutos semanales de movimiento y que es una problemática que presenta grandes desafíos para resolverlo en el marco de lo curricular. No obstante y mientras se resuelve, creo que allí, en la escuela, tenemos una oportunidad.

Hoy la infraestructura educativa está subutilizada fuera del horario escolar. Reconvertir las escuelas en espacios deportivos abiertos a la comunidad, especialmente en los márgenes del día, es una estrategia de alto impacto y bajo costo. Además, se trata de espacios que ya cuentan con legitimidad social y reconocimiento territorial. Esta lógica fue implementada con gran visión durante el primer gobierno de



Perón con el programa de “Escuelas-Club”, donde el deporte y la cultura se convirtieron en herramientas clave de inclusión y ciudadanía. Se buscaba vincular la escuela con la familia y la comunidad. Creo que este modelo puede ser reconvertido con miradas actuales, alianzas público-privadas y una gestión comunitaria compartida entre Estado, cooperadoras y clubes de barrio.

Los clubes, por su parte, son el tesoro más valioso que ostenta el deporte argentino. Una estructura admirada por el mundo, pero la mayoría de las veces subvalorada en nuestro propio país. Es por ello que resulta imprescindible acompañar su sostenibilidad, fomentar su desarrollo y visibilizar su impacto social. Por todo ello, el Estado debe considerar a los clubes como partners estratégicos, generando marcos normativos que incluyan:

Exenciones impositivas y beneficios concretos en los servicios como luz y agua, para aquellos clubes que desarrollen programas deportivos para toda la comunidad.

Incentivos económicos a la gestión

transparente, mediante certificaciones de buena gobernanza y rendición de cuentas.

Acceso a líneas de financiamiento específicas, orientadas a infraestructura, capacitación de recursos humanos y proyectos de colaboración entre ambos sectores.

## **ALGUNOS CASOS DE ÉXITO EN PAÍSES VECINOS**

En línea con lo que venimos comentando quisiera compartir casos reales que se han implementado con éxito en países vecinos y que pueden ayudarnos a despejar ideas y ponerlas en práctica.

En relación a lo ya comentado, acerca del escaso tiempo curricular que se imparte en las escuelas argentinas en relación a la actividad física, Chile ha implementado un novedoso programa que busca reducir el sedentarismo infantil.

El Senado chileno aprobó en mayo de este año la Ley de “60 minutos extra”, la cual obliga a los establecimientos educativos a incorporar **al menos 60 minutos adicionales**



**diarios** de actividad física a la jornada escolar regular. Admirable y al mismo tiempo algo totalmente razonable, no?

Por su parte, Brasil, con su ya desde hace muchos años Ministerio del Deporte (hoy Ministerio de Ciudadanía) en el año 2003 lanzo el programa “Segundo Tiempo” el cual al día de hoy sigue vigente. Este programa busca democratizar el acceso al deporte y la actividad física, priorizando a la población en situación de vulnerabilidad social, mediante actividades extracurriculares en las escuelas y en período escolar.

El mismo se articula con estados, municipios y organizaciones de la sociedad civil para instalar **“Núcleos Deportivos” en escuelas públicas**. Hoy en Brasil funcionan más de 27.000 núcleos activos y unos 2.7 millones de participantes aproximadamente. A razón de 100 participantes por núcleo. El programa da trabajo alrededor de 81.000 profesores y monitores.

## PRINCIPALES DESAFÍOS

En el contexto argentino, el deporte y la actividad física se desarrollan en un

entramado institucional y presupuestario complejo, donde los esfuerzos por masificar el acceso chocan con limitaciones estructurales e ideológicas. Estos son a mi entender algunos de los principales desafíos que frenan la implementación de políticas deportivas de largo plazo:

### *Restricciones presupuestarias*

La asignación anual de recursos resulta insuficiente para garantizar la continuidad y la expansión de programas deportivos, lo que obliga a discontinuidades cada vez que cambian las prioridades del gobierno. Por citar a los dos países anteriores, Brasil dispone de un presupuesto para este 2025 de U\$D 568.000.000, mientras que Chile para este año cuenta con U\$D 202.377.000, mientras que la Argentina apenas maneja un presupuesto de U\$D 31.100.000, esto habla a las claras de las dificultades presupuestarias que enfrentamos.

### *Fragmentación institucional*

Nación, provincias y municipios suelen trabajar de forma aislada, sin un eje rector común más allá de eventos puntuales (como los Juegos Evita). Esto dificulta mucho la sinergia y el escalado de iniciativas.





### *Déficit en planificación estratégica*

La ausencia de una agenda estratégica compartida se agrava por la falta de indicadores clave de seguimiento y evaluación. Sin datos, es imposible gestionar y realizar los ajustes pertinentes.

### *Falta de idoneidad técnica en la conducción*

Con frecuencia, los puestos de conducción para políticas deportivas se ocupan por afinidades políticas o por profesionales de otros ámbitos (abogados, periodistas, contadores, ex deportistas) bajo la suposición de que haber sido buen deportista basta para gestionar eficazmente. Sin embargo, estos cargos deberían corresponder a quienes cuentan con formación y trayectoria específica en gestión deportiva, pues solo así se garantiza la calidad técnica en el diseño y la ejecución de los planes y programas.

## **RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA EL DESARROLLO**

Por último no quisiera despedirme sin transformar el diagnóstico en acción efectiva, ya que considero fundamental

contar con un conjunto de pautas operativas que guíen el diseño, la implementación y el seguimiento de las políticas públicas deportivas. Son en definitiva criterios que buscan fortalecer la gobernanza y garantizar resultados sostenibles en el tiempo:

### *Optimizar la infraestructura existente*

Ampliar el uso de escuelas y establecer convenios con clubes y espacios públicos para ofrecer actividades deportivas de cercanía dirigidas a toda la familia.

### *Articulación interministerial*

Integrar estratégicamente las áreas de salud, educación, desarrollo social y deporte, con protocolos de coordinación y metas compartidas.

### *Medición de impacto basada en indicadores claros*

Definir y monitorear métricas en salud, educación y deporte que permitan justificar y sostener la inversión pública. Imposible gestionar si no contamos con objetivos claros e indicadores para medirlos y venderlos.

### *Formación y profesionalización de recursos*



### *humanos*

Desarrollar perfiles técnicos especializados en iniciación y desarrollo deportivo, gestión de organizaciones, deporte para personas con discapacidad, atención a personas mayores y promoción para la salud.

programas de masificación deportiva es asegurarse una población más sana física y psíquicamente, es en definitiva, invertir hoy para ahorrar mañana. Ojalá así sea!

**Lic. Gabriel Rivero**

### *Impulsar alianzas público-privadas*

Fomentar el apoyo de empresas locales y organizaciones sociales mediante incentivos que amplíen la oferta deportiva y aseguren su continuidad. Brasil ha hecho mucho con esto y debería ser un buen norte para nosotros.

### *Fortalecer los observatorios provinciales de deporte y actividad física*

Crear o robustecer instancias de recolección y análisis de datos permanentes sobre infraestructura, programas y participación, para guiar la toma de decisiones.

Para cerrar quisiera expresar que, definitivamente, destinar presupuesto por parte del Estado a la actividad física y el deporte no es un gasto, sino una inversión inteligente que mejora la salud, educa en valores, incluye socialmente y dinamiza la economía local. Orientar recursos en



## Actividad Física y Deporte en personas adultas mayores de 40 años.

**Autores:**

Mahiquez, Nicolás Elicaris; Termini, Nicolás; Gatesco, Agostina.

Tutoría- edición: Lic. del Cerro, Carolina

*En el marco de la cursada del Taller de Trabajo de Campo y su posterior adecuación al formato de publicación.*

### RESUMEN

El presente trabajo plantea cuáles características o factores son los que permiten favorecer una mejor calidad de vida en los adultos mayores de cuarenta años para sostener la participación en actividades físicas y/o deportivas. La formulación tentativa que responda a estos interrogantes es que las personas mayores de cuarenta años del AMBA se caracterizan por ser muy activas, la motivación es un factor importante que les permite realizar y sostener actividades físicas en el tiempo porque se relaciona con experiencias previas de una o varias actividades físicas o deportes a lo largo de su niñez y/o juventud, el vínculo social y las emociones colaboran a que las personas realicen actividades físicas y/o deportes. Se concluyó que son importantes los factores que participan para sostener una vida activa en estas edades para mejorar la salud en todos sus aspectos, tanto físicos, vinculados a la imagen la funcionalidad y la autonomía corporal, como psíquicos para la adaptación de procesos neurales y emocionales. A su vez, se deduce que las experiencias pasadas en un entorno agradable influyen fuertemente en la continuidad de actividades físicas o deportivas.



## INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta investigación es analizar cómo impacta la calidad de vida de los adultos el mantener la participación en actividades físicas luego de los 40 años.

Dentro de la calidad de vida se analizará la incidencia del ejercicio y la actividad física en cuanto al envejecimiento activo, las motivaciones, las historias deportivas y la participación de actividades físicas y/o deportivas de las personas a partir de esta edad, dentro de la calidad de vida se analizará la posible incidencia del ejercicio y la actividad física en la independencia motriz del ciudadano activo del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), Argentina, 2025.

Los resultados obtenidos indicaron que casi el total de la muestra (90%) realiza algún tipo de actividad física, siendo la mayoría de ellos deportes de conjunto. A

su vez estos deportes fueron los más practicados por más de la mitad de la muestra en su juventud (66%). A su vez, las personas que estuvieron mayor tiempo realizando actividad física o deportes tuvieron destacados vínculos con agentes o espacios en su niñez y adolescencia, que favorecieron su continuidad en este tipo de actividades.

**Palabras clave:** Actividad física, deporte, envejecimiento activo, historias deportivas, motivaciones.

## DESARROLLO

### Actividad Física y Deporte

La Organización mundial de la salud (2024), OMS en adelante, define la actividad física como:

“Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requieren consumir energía. (...) Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar:



caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad.”

En relación a lo establecido por la Organización Mundial de la Salud consideramos que el deporte entra dentro del marco de actividad física.

Por otro lado, Hernández Moreno (1994), concluye que el deporte puede caracterizarse por “la situación motriz en la que ineludiblemente está presente el movimiento; el juego, con una finalidad lúdica; las reglas, como elemento básico que define las características de la actividad y de su desarrollo y la institucionalización que permite el reconocimiento, el control, el desarrollo y la implantación de los reglamentos.”

El deporte tiene una fuerte incidencia en la vida de las personas, y permite lograr

que se pueda mantener un equilibrio sano desde lo social, psicológico y afectivo. Desde el deporte favorecemos la relación y los lazos sociales, la participación, la integración, los valores sociales, el logro y el mantenimiento de la salud. Además la importancia del deporte en nuestra cultura ya lo dijo Vázquez Montalbán (1972) “el hombre del año 2000 será un ser que considerará el deporte como una amable necesidad deportiva, un complemento indispensable a su labor diaria. El deporte será, ya, una necesidad pedagógica”. (citado por Osua, 2017)

#### Personas adultas mayores de 40 años

El ser humano (en adelante SH), queremos mencionar un aspecto de la naturaleza del SH, según (Durkheim, 1990) “lo social reside, pues, en el ‘modo’, la ‘manera’, la ‘forma’; pero el modo determina el contenido de una acción que no puede ser



sino efectuada por individuos, dado que ‘la sociedad sólo se compone de individuos’”.

Aparece así el rol del entorno, o espacio social como aquel medio facilitador y colaborador en la construcción de valoraciones y significados sociales. Weber (1994), define la acción social como “cualquier tipo de proceder humano que significativamente se orienta por las acciones de otro, las cuales pueden ser presentes o esperadas como futuro”

(citado por Dep. de Sociología de la Univ. de Barcelona, p.199 ).

Un grupo social se denomina al conjunto de individuos que comparten un objetivo e interactúan entre sí. El hecho social (Durkheim, 1895).

Una cualidad del SH en donde queremos hacer énfasis es en la necesidad del individuo de relacionarse con otros. La sociedad, o las sociedades y sus conductas, marcan (la mayoría de las veces) el trazo

que direcciona las acciones, relaciones y construcciones simbólicas, estas dan sentido y sentimiento de pertenencia a las personas. Podemos mencionar que poner en movimiento al cuerpo desde la AF o el deporte como fenómeno social contemporáneo suscita a la construcción de una sociedad más saludable, Según Vigotsky (1997) “el desarrollo cognitivo de un individuo está mediado social y culturalmente a través de la interacción con otros”. La actividad física y el deporte funcionan como aquellos escenarios en donde atender estas demandas de salud y vínculos sociales hacia las corporeidades y el interés de las personas. A su vez considerar, que el acceso a los entornos referentes de la vida vinculada a la AF y el deporte son promotores de sostener y proporcionar en los más jóvenes, un estilo, una forma de ser en sociedad orientado a un bienestar colectivo, para construir una



sociedad más sana y activa.

“[...La corporeidad es un concepto que se inscribe dentro de la condición humana, en la medida que reconoce el determinismo biológico de orden filogenético, pero lo trasciende y relaciona con los procesos de interacción social y de mediación cultural de orden ontogenético...] (Herrera, 2008)

Desde la misma autoría, se plantea la Teoría constructivista social de mediación, en la cual se pone énfasis en los mecanismos de influencia educativa donde la dimensión social del aprendizaje es un aspecto esencial. En relación a esto decimos, que las personas mayores de 40 están influenciadas en la actualidad en poner al cuerpo en movimiento, permitiendo llevar el proceso de envejecimiento de una manera más activa. Por envejecimiento, logre entender que es un proceso natural de involución del ser, resulta de la suma de los cambios

morfológicos y funcionales que ocurren a través del tiempo en los seres vivos, desde su concepción hasta la muerte, es individual, dinámico, progresivo e irreversible, se produce en relación al paso del tiempo. Una persona que envejece, según el Manual MSD (2024), puede responder de varias maneras: desde una perspectiva que toma en cuenta lo cronológico, lo biológico y lo psicológico.

Desde distintas ramas disciplinares abocadas al cuidado integral del sujeto y su cuerpo, (educación física, psicología, medicina, entre otros). La Organización Panamericana de Salud (OPS, 2023) recomienda un proceso de hábitos y costumbres sanos desde el área de la actividades física, la nutrición, generar vínculos sociales, juegos y espacios de recreación u ocio. Abordaremos primero el concepto de envejecimiento saludable. Según la OPS, “el envejecimiento saludable



es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida.”

En relación a lo anterior mencionado queremos enfocarnos en la contribución que tiene la actividad física y el deporte, logrando promover el movimiento del cuerpo, en términos de Rene Hurtado Herrera, la corporeidad, entendida como la visión más holística del cuerpo, para la preparación física de las personas, la promoción de espacios que permiten recuperar a un ciudadano activo y sano.

El concepto fenomenológico de corporeidad es propuesto por Mèlich (1994, p. 79).

...El cuerpo que se construye socialmente, que sufre un proceso de humanización a través de la educación, es el cuerpo de la educación física, y es en este sentido donde aparece el concepto de corporeidad

como un concepto fundante para la educación física... (Herrera, 2008).

### Envejecimiento activo

Este concepto es un modelo más integrador, debido a que el objetivo es favorecer la calidad, la productividad y esperanza de vida a edades avanzadas. Se busca ser activo física, social y mentalmente.

La importancia de los profesionales del área de la psicología permiten que las personas mayores logren obtener un mejor envejecimiento activo, gracias a que las políticas de acción propuestas por la OMS (2002) la auto-eficacia para envejecer o la percepción de control interno son buenos predictores de envejecimiento activo (Bandura, 1997; Baltes y Baltes, 1990).

En definitiva, como concluye Fernández-Ballesteros (2005), desde una perspectiva psicosocial, existen cuatro áreas





multidimensionales para la promoción del envejecimiento activo, primero los estilos de vida, le siguen el funcionamiento cognitivo, en tercer lugar la emoción y afrontamiento y por último funcionamiento psicosocial.

#### Participación y concurrencia en los espacios de actividades físicas.

La Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte (en adelante, ENAFyD) del año 2009 arrojó que sólo el 47,7% de las persona adultas entre 35 a 49 años realizaba actividad física. “El descenso se hacía más pausado en relación al rango de edad de 50 a 65 años, al bajar hasta el 45,8%” (Hijos y Murzi, 2023).

La ENAFyD analizó que las actividades más realizadas fueron en primer lugar caminar con un 77,5%, le sigue hacer gimnasia con un 37%, luego jugar al fútbol con un 36,6%, andar en bicicleta con 12,5%, continúa

correr 9,7% y por último practicar natación con un 7,1%.

Con respecto a los lugares de preferencia para realizar actividad física o deporte, la ENAFyD destaca que el espacio público es el más predilecto en un 50%, le siguen los gimnasios con un 27% y los clubes con un 6%.

#### Motivación

Pallares (2019) menciona la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985). Esta teoría se distingue por tres variables: en primer término, la motivación autónoma; seguido por la motivación controlada y por último la amotivación. La primera se caracteriza porque las personas actúan de forma voluntaria y sienten la voluntad de elegir, como por ejemplo divertirse o sentirse sanos. La segunda hace referencia a conductas dadas por presiones de contingencias externas, tal



como la socialización y la tercera se asocia con conductas que hacen perder el valor de llevar a cabo una determinada actividad, como puede ser el caso de la falta de competitividad o la vergüenza.

#### Historias deportivas.

Un estudio que siguió por veintiún años los niveles de actividad física en Finlandia concluyó que “la actividad física a la edad de entre 9 a 18 años predice significativamente la actividad física adulta. Actividad física persistente en edades jóvenes incrementa considerablemente la probabilidad de ser activo en la adultez” (Telama, 2001).

Por otra parte, si bien el rango etario no forma parte de nuestro sujeto de investigación, Pallares (2019) destaca una declaración de un joven de 14 años que “en primaria teníamos un profesor que introducía el deporte de forma divertida.

No eran juegos, pero era la forma, hacíamos cosas divertidas”.

Teniendo en cuenta lo previamente descrito, podríamos asociar la continuidad de las personas adultas mayores de 40 años en actividad física y deporte no solo por la cantidad de años que hayan estado activos físicamente, sino que también podría sumarse el disfrute que han sentido haciéndolas en su niñez y/o juventud.

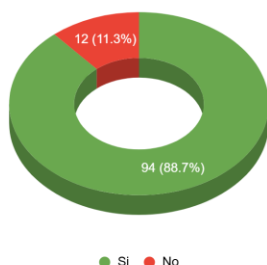
#### **RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS.**

De acuerdo con la figura 2, la gran mayoría de personas encuestadas (88,7%) realizaron algún tipo de actividad física o deporte en su niñez y/o adolescencia. Comparando estos datos con los arrojados por la figura 3, las personas adultas mayores de cuarenta años en la gran mayoría de entrevistados (84,9%) realiza algún tipo de actividad física o deporte en la actualidad.

**Figura 2**

*Niveles de actividad física y deporte en la niñez y/o adolescencia.*

¿Durante tu niñez y/o adolescencia realizaste actividad física o deporte? n=106

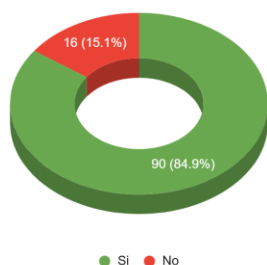


Fuente: Elaboración propia a través de una encuesta con un total de 106 respuestas.

**Figura 3**

*Niveles de actividad física y deporte en la actualidad de personas mayores de 40 años.*

¿Realizas actividad física en la actualidad? n=106



Fuente: Elaboración propia a través de una encuesta con un total de 106 respuestas.

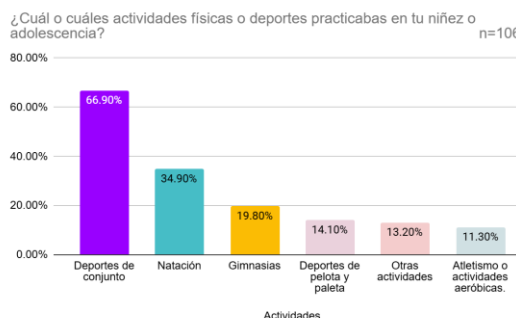
En cuanto a los tipos de actividades físicas en la juventud, la figura 4 demuestra que los deportes de conjunto fueron principalmente los más practicados (66,9%), en segundo lugar aparece la

natación (34,9%) y le siguen las gimnasias (19,8%). En menor medida aparecen el atletismo o actividades aeróbicas, deportes de pelota y paleta y otras actividades.

En cuanto a los tipos de actividades físicas en la juventud, la figura 4 demuestra que los deportes de conjunto fueron principalmente los más practicados (66,9%), en segundo lugar aparece la natación (34,9%) y le siguen las gimnasias (19,8%). En menor medida aparecen el atletismo o actividades aeróbicas, deportes de pelota y paleta y otras actividades.

**Figura 4**

*Actividades físicas y/o deportes practicados en la niñez y/o adolescencia.*

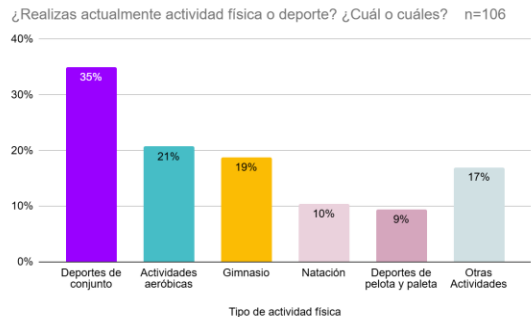


Nota: Elaboración propia a través de una encuesta con un total de 106 respuestas.

Según la figura 5, los deportes de conjunto (35%), si bien perdió casi la mitad de los puntos en comparación a la figura 4, siguen siendo la elección mayoritaria de las personas adultas mayores de 40 años. Luego en orden decreciente le continúan las actividades aeróbicas y el gimnasio como otras actividades de mayor preferencia (21% y 19% respectivamente).

**Figura 5**

*Actividades físicas practicadas por personas adultas mayores de 40 años.*



Nota: Elaboración propia a través de una encuesta con un total de 106 respuestas.

La tabla 1 y la figura 6 muestran los lugares de preferencia de las personas entrevistadas para realizar actividad física o deporte. Mayoritariamente aparecen los clubes (61,1%), en orden decreciente le siguen las plazas o espacios públicos (29,5%), gimnasios (28,4%) y por último aparece el hogar y otros sitios (13%).

**Tabla 1**

*Espacios de preferencia para la actividad física*

| ¿Cuáles son tus espacios de preferencia para realizar actividad física? n=95 |  | Personas |
|------------------------------------------------------------------------------|--|----------|
| Clubes                                                                       |  | 58       |
| Plazas o espacios públicos                                                   |  | 31       |
| Gimnasios                                                                    |  | 27       |
| Casa u otros                                                                 |  | 4        |

Fuente: Elaboración propia a través de una encuesta con un total de 95 respuestas.

**Figura 6**

*Lugares de preferencia para la actividad física*

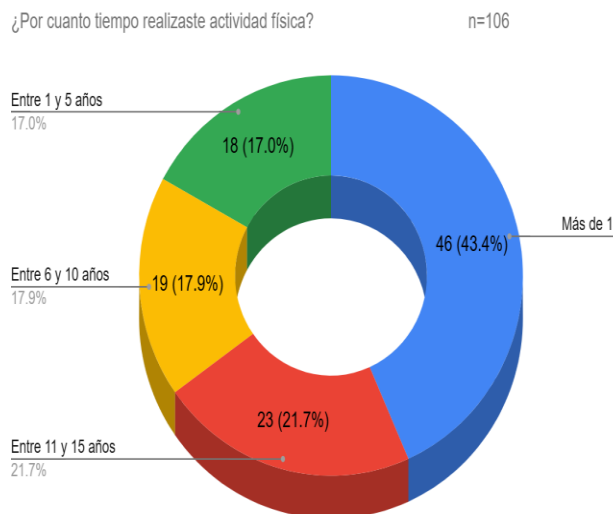


Fuente: Elaboración propia a través de una encuesta con un total de 95 respuestas.

Describiendo la figura 7, los datos que se obtuvieron de la muestra denotan que las personas con el mayor valor de representatividad lo tienen las mismas que realizaron actividad física por más de 15 años, cerca de la mitad porcentual de la muestra.

**Figura 7**

**Años aproximadamente de AFyD**



Fuente: Elaboración propia a través de una encuesta con un total de 106 respuestas..

**Figura 8**

**Análisis de los datos entre la pregunta 2 y la pregunta 6 del formulario. Mas de 15 años de AFyD**



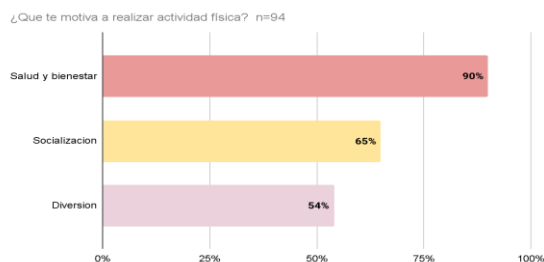
Fuente: Elaboración propia a través de una encuesta con un total de 46 respuestas.

El análisis de estos datos nos permite visibilizar que el porcentaje de las personas que sostuvieron por más tiempo sus actividades físicas están de acuerdo con la afirmación de que los espacios y los agentes que participaron en su niñez y adolescencia favorecieron que ellos sostengan la AFyD. Por consiguiente puede decirse que cuantos más años se hayan realizado AFyD más de acuerdo se está con la importancia que tiene el entorno y los agentes a una temprana edad para favorecer la participación y la continuidad en estas prácticas saludables para el ser humano con otros desde el vínculo social.

De acuerdo con la figura 12 las personas encuestadas (94), casi el total realizan actividades físicas por salud y bienestar (90%), le sigue la socialización con un 65% y por último lo hacen por diversión con un 54%.

**Figura 12**

**Motivación al realizar educación física.**



Fuente: Elaboración propia a través de una encuesta con un total de 94 respuestas.

## CONCLUSIONES

Considerando los datos obtenidos en la encuesta y los antecedentes expuestos en el marco teórico, podemos validar la hipótesis planteada, la cual sostiene que “las personas mayores de 40 años se caracterizan por ser más activos y tienden a tener mayor motivación a realizar actividad física si tuvieron experiencias previas de una o varias actividades físicas o deportes a lo largo de su niñez y/o juventud. El vínculo social y las emociones colaboran en que las personas de 40 años realicen actividades físicas o deportes”. En cuanto a que la muestra obtenida refleja un alto índice de continuidad de actividad física y deporte, de acuerdo con los datos expresados en la figura 2 y la figura 3. Además valida las conclusiones Telama (2001) el cual dice “la actividad física a la edad de entre 9 a 18 años predice significativamente la actividad física

adulto. Actividad física persistente en edades jóvenes incrementa considerablemente la probabilidad de ser activo en la adultez”.

En cuanto a la motivación podemos compararlo con el marco teórico con lo que dice Pallares (2019), coincide que la salud es la primera motivación autónoma, sin embargo la diversión en esta muestra no es una motivación determinante. Como comprendemos al individuo como un todo, en relación a la sumatoria de sus partes, autores como Van Manen (2003) definen el concepto de corporeidad haciendo referencia a este aspecto holístico del sujeto y su corporalidad. La continuidad sobre las AFyD en las personas permite dar cuenta el rol importante que cumplen los espacios y los agentes promotores de la salud en relación al movimiento de la corporeidad, entendiendo que pueden promover en los sujetos un espacio en



donde atender las demandas del cuidado físico y en donde el factor motivacional permite seguir y sostener estas prácticas.

Por otro lado, algunas respuestas obtenidas difieren con las respuestas obtenidas en la ENAFyD tanto de 2009 y 2021. En primer término, Murzi e Hijós (2023) destacan que las actividades de preferencia en la ENAFyD son casi en su totalidad el ir a caminar y el running. Sin embargo, en la muestra obtenida en junio de 2025 los deportes de conjunto son las actividades de mayor preferencia con el 35% del total de la muestra. En cuanto a salir a caminar y el running tuvieron que agruparse con otras actividades aeróbicas para llegar a un 21% de la muestra.

Otro punto incongruente es en relación con los lugares de preferencia para realizar actividad física y deporte. Según la misma autoría, la ENAFyD del 2021 indica que la mitad de las personas elige los espacios

públicos y los clubes “en la actualidad solo el 6% respondió estar eligiendo estos espacios para la práctica deportiva y de actividad física” (Daskal y Moreira, 2017, citados por Hijós y Murzi, 2023). No obstante, la muestra obtenida arroja que los clubes son los lugares donde la gran mayoría de personas adultas elige realizar sus prácticas físicas o deportivas (61%). Los espacios públicos y los gimnasios apenas rozan el 30% cada uno.

Sería conveniente tomar este trabajo como base para trabajar a futuro sobre los niveles de actividad física y deporte en las personas adultas mayores de 40 años, abarcando un número mayor de personas como por ejemplo el total de la Provincia de Buenos Aires y luego abordar sobre las diferentes áreas de la República Federal Argentina.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Hernández, Moreno. (1994) *El deporte y su carácter institucional*. Editorial Deportiva. Madrid.
- Hernandez Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5.a ed.). McGraw-Hill.
- Hijós, Nemesia; Murzi, Diego. (2023). *Hábitos deportivos y práctica de actividad física en la última década en Argentina. Análisis a partir de las Encuestas Nacionales de Actividad Física y Deporte de 2009 y 2021*. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata.
- Hurtado Herrera, D. R. (2008) *Corporeidad y motricidad: Una forma de mirar los saberes del cuerpo*.
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*.
- Osua Quintana, Jordi (2017) *Manuel Vázquez Montalbán: una teoría crítica del deporte*.
- Pan American Health Organization (PAHO). (2021). *Envejecimiento saludable* - OPS/OMS|Organización Panamericana de la Salud. OPS y OMS.
- Pallarés, Susana; Miró, Salvador; Pérez-Rivases, Andrea; Torregrosa, Miquel; Ramis, Yago; Cruz, Jaume; Viladrich, Carme. (2020). *Motivaciones hacia la actividad física de adolescentes, adultos mayores y exdeportistas de élite: Un análisis cualitativo*. Revista de la Facultad de Medicina.
- Telama, R, Yang, Xiaolin; Viikari, Jorma; Välimäki; Ilkka, Wanne, Olli; Raitakari, Olli. (2005). *Physical Activity from Childhood to Adulthood: A 21-Year Tracking Study*.
- Van Manen (2003). *El tacto pedagógico: El significado de la sensibilidad en la enseñanza y la crianza*. Paidós.