CAPÍTULO 3

Alfabetización Física y sus Procesos Vinculantes

Physical Literacy and its Binding Processes

José Armando Vidarte Claros
Universidad Autónoma de Manizales
https://orcid.org/0000-0002-7982-3848
jovida@autonoma.edu.co

Brayan Esneider Patiño Palma
Fundación Universitaria del Área Andina
https://orcid.org/0000-0002-6932-0980
bpatino3@areandina.edu.co

Resumen

En el presente capítulo se hace un abordaje sobre el concepto de "A*lfabetización física*", el cual es nuevo en nuestro contexto y ha sido utilizado en contextos como el educativo de manera indiscriminada desde tiempos atrás como una alternativa a la idea de ser educado físicamente. Además, este concepto ha sido sinonimizado en algunos casos al concepto de Actividad física. Hoy se retoma con gran fuerza en el área de la actividad física y se convierte en un referente teórico que permite otros procesos de mirada en la temática. El concepto se ha desarrollado considerablemente y hoy se plantean diversas propuestas investigativas que propenden por el desarrollo de la Alfabetización física con la intención de crear una base para que alcanzar un mayor reconocimiento que lo convierta en aspecto fundamental en el proceso de aprendizaje del sujeto mediados por áreas como la Educación Física, la Actividad física y afines.

La intencionalidad del documento es propiciar una mirada conceptual de la Alfabetización física de tal manera que como ya se hace en otros países

Cita este capítulo / *Cite this chapter*

Vidarte Claros JA, Patiño Palma BE. Alfabetización Física y sus Procesos Vinculantes. En: Calero Saa PA, editor. *Elementos básicos de la rehabilitación deportiva: una mirada multidisciplinaria. Tomo I: fundamentos de la salud física y la actividad deportiva*. Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali; 2026. p. 109-126. https://doi.org/10.35985/9786287914155.3

Colombia también se involucre de manera inmediata en los procesos educativos y formativos que desde la alfabetización física posibiliten el establecimiento de parámetros para su evaluación desde los instrumentos planteados originalmente, lo que permite de igual manera ampliar la mirada conceptual dl instrumento de evaluación propuesto.

Palabras Clave: Alfabetización en Salud, Actividad física, Motivación.

Abstract

This chapter addresses the concept of "Physical Literacy," which is new in our context and has long been used indiscriminately in educational settings as an alternative to the idea of being physically educated. Furthermore, this concept has sometimes been synonymized with the concept of Physical Activity. Today, it is being revived with great force in the field of physical activity and has become a theoretical reference that allows for other perspectives on the subject. The concept has developed considerably, and various research proposals are currently being put forward that promote the development of Physical Literacy with the intention of creating a basis for achieving greater recognition that will make it a fundamental aspect of the learning process mediated by areas such as Physical Education, Physical Activity, and related fields. The intention of the document is to promote a conceptual view of Physical Literacy in such a way that, as is already done in other countries, Colombia also immediately becomes involved in the educational and training processes that, from Physical Literacy, enable the establishment of parameters for its evaluation from the originally proposed instruments, which also allows to broaden the conceptual view of the proposed evaluation instrument.

Keywords: *Health Literacy, Physical activity, Motivation.*

Alfabetización Física

La mente no está en la cabeza

—Francisco Varela

El término de Alfabetización física inicialmente se plantea en el siglo XIX (1), pero fue en el siglo XXI donde tiene mayor presencia y difusión (2, 3), siendo en este periodo que Whitehead plantea elementos teóricos y filosóficos al concepto (4, 5). En los últimos años, ha surgido un creciente interés en la alfabetización física (PL por sus siglas en inglés), un concepto ampliado de la

actividad física, que ha captado la atención de la comunidad investigadora, especialmente en países como Australia, Canadá y el Reino Unido (6), y, aunque las definiciones pueden variar ligeramente, se argumenta tanto desde un enfoque teórico (7-9) como empírico (10-13)the level of physical fitness (PF que la alfabetización física es un requisito fundamental para la participación en la actividad física. Esta perspectiva la convierte en un aspecto esencial en el diseño y evaluación de intervenciones relacionadas con la actividad física.

En la tabla 12 se muestran los avances respecto a la definición del concepto de Alfabetización física:

Tabla 12. *Avances conceptuales de la definición de Alfabetización Física (Whitehead, 2001)*

Referencia	Definición
Whitehead (2007, p. 287)	La "motivación, confianza, competencia física, comprensión y Conocimientos para mantener la actividad física a un nivel individualmente apropiado, durante toda la vida. (...) La alfabetización física puede describirse como la capacidad y la motivación para capitalizar nuestro potencial móvil y hacer una contribución significativa a la calidad de vida".
Whitehead (2010a, pp. 11 y 12)	"Según corresponda a la dotación de cada individuo, la alfabetización física puede describirse como una disposición a capitalizar nuestras capacidades". capacidad encarnada humana, en la que el individuo tiene: motivación, confianza, competencia física, conocimiento y comprensión para mantener la actividad física a lo largo de la vida".
Whitehead (2013a, p. 28)	"Según corresponda a la dotación de cada individuo, la alfabetización física puede describirse como una disposición a capitalizar nuestra capacidad humana encarnada, en la que el individuo tiene: la motivación, la confianza, la competencia física, conocimiento y comprensión para valorar y asumir la responsabilidad de mantener actividades/actividades físicas con propósito a lo largo del curso de la vida"
Whitehead (2019b, p. 8)	"Según corresponda a cada individuo, la alfabetización física puede describirse como la motivación, la confianza y la capacidad física. competencia, conocimiento y comprensión para valorar y asumir la responsabilidad de realizar actividad física de por vida"

De hecho, se ha evidenciado que las personas con un nivel adecuado de alfabetización física suelen cumplir a cabalidad con las recomendaciones de actividad física limitando su comportamiento sedentario, adoptando un estilo de vida activo de manera sostenible (14). Por lo tanto, mejorar la alfabetización física de los individuos puede considerarse una oportunidad clave para fomentar una mayor y constante participación en los diferentes programas de AF, con el objetivo de mantener adecuados hábitos y estilos de vida saludable.

En la actualidad, se evidencia que en la literatura prevalece un enfoque investigativo centrado en la creación de instrumentos de evaluación que permitan analizar y desglosar los distintos aspectos de la alfabetización física (15–22)in preliminary analyses ceiling effects were noted among 183 older children. The purposes of this study were to assess the validity of a modified CAPL designed for older children (CAPL 789, a pesar de que se ha tratado de establecer conceptualmente la relación entre la alfabetización física, la actividad física y salud (23) environmental context, and broader social and affective learning processes. To date, limited consideration has been given to the role PL plays in promoting positive health behaviours. There is no clear conceptual framework based on existing empirical evidence that links PL to health, nor has an evidence-informed case been made for such a position. The purpose of this paper is to (1, resulta de suma importancia comprender en detalle el alcance y la profundidad de la evidencia empírica disponible. Esto es esencial para respaldar la toma de decisiones basada en la evidencia en el ámbito de la salud, ya que una comprensión más completa de estas interrelaciones puede guiar de manera más efectiva las políticas públicas, los programas de promoción de la salud y las estrategias de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Por lo tanto, no es descabellado pensar que la mejora de la alfabetización física en los individuos puede llegar a ser vista como una oportunidad crucial para fomentar una participación más constante y efectiva en programas de actividad física. En vista a que se ha observado que las personas que poseen un nivel adecuado de alfabetización física tienden a cumplir con mayor diligencia las recomendaciones de actividad física, lo que se traduce en una reducción del comportamiento sedentario y adopción de un estilo de vida activo (9). Este enfoque resulta especialmente pertinente en el contexto actual, la prioridad de la salud pública se enfoca en una adecuada y permanente relación entre salud y bienestar físico (24).

No obstante, para evaluar la efectividad de las intervenciones destinadas a mejorar la alfabetización física (PL) en los niños, es esencial disponer de herramientas de evaluación válidas y confiables. La implementación sistemática de este tipo de mediciones a nivel nacional o internacional no solo beneficiará a los investigadores, sino también a los financiadores, formuladores de políticas y profesionales, brindándoles una comprensión más profunda sobre qué proyectos, enfoques pedagógicos y políticas son más eficaces para fomentar la alfabetización física en los niños (25).

Diferentes autores determinan que, entre las diferentes herramientas de medición revisadas, la Evaluación Canadiense de Alfabetización Física en su

segunda versión (CAPL-2) destaca por sus sólidas propiedades psicométricas (23, 26, 27). Esta herramienta se desarrolló y perfecciono entre el 2009 y 2015 y se validó a partir de la evaluación de más de 10.000 niños en Canadá (21). El CAPL-2 mide los cuatro dominios que componen la alfabetización física a través de cuestionarios, medidas del comportamiento diario, pruebas físicas y cognitivas (22). Cada dominio consta de dos a doce subpruebas o ítems, que otorgan una puntuación máxima de 100 puntos. Estos puntos se dividen en cuatro categorías progresivas: Insuficiente, en progreso, suficiente y sobresaliente (26).

El sistema de medición se desarrolló a través de un proceso Delphi que involucró a expertos internacionales de diversos campos, representando los cuatro dominios que conforman el CAPL-2 (27). Los dominios de Competencia Física y Comportamiento Diario, cada uno con un máximo de 32 puntos, tienen una ponderación más alta que los dominios de Conocimiento y Comprensión, y Motivación y Confianza, ambos con un máximo de 18 puntos. Esta ponderación se debe a que los primeros dominios son más susceptibles de ser evaluados objetivamente (27, 28).

El CAPL-2 ha sido traducido a varios idiomas y se ha utilizado en estudios de investigación en España (20), así como en China (19), Grecia (29), Portugal (18) y Dinamarca (30). Sin embargo, en América Latina, en la actualidad no hay ningún estudio que evalúe de manera objetiva la alfabetización física ni ningún proceso de validación de una herramienta de medición para este fin.

Esta ausencia de evaluaciones formales de alfabetización física es especialmente preocupante en países como Colombia, reconocidos por su diversidad cultural y social. La disponibilidad de herramientas validadas y adaptadas a la realidad local es fundamental en contextos tan diversos, dado que facilita una evaluación más precisa de la aptitud física y habilidades relacionadas en la población infantil (31). Además, esta escasez no solo afecta la capacidad del país para evaluar y mejorar las intervenciones destinadas a fomentar un estilo de vida activo entre los niños, sino que también obstaculiza la comparación de datos y dificulta la identificación de áreas prioritarias para nuevas investigaciones y políticas públicas en materia de salud.

La Alfabetización Física (PL por sus siglas en inglés) son todas aquellas habilidades y atributos individuales que se desarrollan y muestran a través del movimiento y AF a lo largo de la vida sin importar el nivel de condición física de las personas (8). Este es un concepto multifacético compuesto por dominios motivacional-afectivo, físicos, cognitivos y conductuales dándole a este

concepto un enfoque holístico que considera los procesos sociales asociados con el aprendizaje permanente (8). A continuación, se presentan de manera sintética los diferentes dominios que evalúa el PL:

El dominio motivacional-afectivo; busca comprender la motivación y la confianza de las personas que realizan actividad física (8, 32). El dominio físico, evalúa la competencia de una persona, es decir, la capacidad de realizar diferentes movimientos y actividades de manera efectiva. Esta competencia física es fundamental para participar activamente en actividades físico-deportivas, lo que, a su vez, contribuye a llevar una vida más saludable (33).

El dominio cognitivo valora el conocimiento y la comprensión de las personas en relación con la actividad física y su importancia para la salud y el bienestar. (34).Y, por último, pero no menos importante, la alfabetización física también considera los aspectos conductuales. Lo anterior, es de suma importancia debido a que el fomento de la participación activa promueve un estilo de vida saludable y activo con beneficios significativos para la salud física y mental (35).

Por lo tanto, la PL no solo implica adquirir conocimientos teóricos sobre la actividad física, sino también desarrollar habilidades prácticas y competencias para llevar una vida físicamente activa. En este contexto, Filho et al. (36) en el año 2022 desarrollaron un estudio con el objetivo de determinar si esta intervención de alfabetización física modificaba el desarrollo de habilidades motoras. Este ensayo controlado y aleatorizado se realizó en quince guarderías con un total de 520 niños con una edad promedio de 4,3 años +/- 0,4. Los resultados concluyeron que una intervención de alfabetización física dirigida por educadores de cuidado infantil puede alcanzar mejorías significativas en las habilidades motoras gruesas y finas de los niños.

Teniendo en cuenta lo anterior plantea un cambio de enfoque en la educación física escolar, alejándose de la mera adquisición de habilidades específicas y la aptitud física inmediata. En lugar de ello, se aboga por desarrollar y mantener la competencia corporal integral, acompañada de actitudes positivas hacia esta dimensión fundamental de la actividad humana. Este cambio en el paradigma no solo busca la mejora de habilidades motrices, sino también la cultivación de aspectos emocionales y cognitivos relacionados con la actividad física.

Las nociones whiteheadianas de alfabetización física se basan en tres conceptos filosóficos: el monismo, el existencialismo y la fenomenología (9,37,38). Se considera esencial comprender las raíces filosóficas de la PL para saber cómo se pueden aplicar estos principios filosóficos dentro de las

políticas y la práctica (9,37,38). El monismo se basa en considerar e la mente y el cuerpo de manera interdependientes e indivisibles (10,37). La postura monista rechaza la perspectiva dualista cartesiana que separa el cuerpo y la mente, así como al sujeto y su entorno. Aunque el monismo admite la existencia de diversas dimensiones en la condición humana, sostiene que estas no deben concebirse de manera aislada. Por ejemplo, las facultades de pensar, sentir, moverse y hablar(8).

Por otra parte, el existencialismo, postula que cada individuo es el producto de sus interacciones y experiencias (37,38). La premisa inicial destaca que las relaciones e intersubjetividades con el entorno moldean la identidad individual. Esta segunda base fundamental reside en la noción de que las personas se crean a sí mismos, lo que implica que, a través de sus elecciones y acciones, las personas contribuyen activamente a la construcción de su propio ser y significado en la existencia. Por consiguiente, los individuos interactúan con el mundo de diversas maneras. Cuantas más interacciones ricas y variadas experimenten, más plenamente podrán realizar su potencial humano (39).

Esta visión está estrechamente relacionada con la visión monista de la condición humana. Esto significa que las acciones nunca pueden entenderse (aprenderse/enseñarse) sin tener en cuenta al entorno en el que se realizan. Como tal, interactuar con el mundo es un fenómeno que cambia continuamente, ya que no hay dos contextos iguales. Cada interacción con el entorno se estructura sobre la base de la intencionalidad (40).

Finalmente, la fenomenología propone que todos somos producto de nuestras experiencias y sugiere que la percepción, a través de nuestra naturaleza encarnada, forma perspectivas únicas sobre cómo los individuos ven el mundo (10,37,38). Un elemento central de la fenomenología es la visión de que cada persona experimenta el mundo desde una perspectiva única, ya que cada sujeto tiene su propio conjunto único de experiencias y posibilidades (10).

Esto significa que cada percepción y experiencia cambiará al igual que la comprensión y apreciación del mundo por parte de las personas. Los fenomenólogos sostienen que no existe una percepción objetiva, ya que la percepción está siempre en el ojo del espectador. De acuerdo con este pensamiento, las interacciones con el mundo también serán exclusivas del individuo. Los fenomenólogos destacan que nuestra dimensión encarnada debe entenderse como una facilidad percepto-motora que permite al individuo recopilar información e iniciar acciones (40).

Basándonos en estos principios, la alfabetización física se presenta como un concepto holístico e inclusivo, manifestando un viaje singular para cada individuo. En este contexto, se reconoce la interconexión de aspectos físicos, emocionales y cognitivos en el desarrollo integral de la persona. Este enfoque no solo abarca la adquisición de habilidades físicas, sino también promueve la comprensión de la importancia del bienestar general. Cada individuo emprende un camino personalizado, donde la alfabetización física no solo se trata de destrezas motoras, sino también de cultivar una conexión más profunda con el cuerpo (41).

La evaluación canadiense de la alfabetización física (CAPL2), es un protocolo integral el cual posibilita una evaluación precisa confiable y válida de una amplia gama de habilidades y capacidades condicionales que facilitan y caracterizan el nivel de alfabetización física de los niños y adolescentes (26). Se resalta que la alfabetización física va más allá de la simple aptitud o habilidad motora. El CAPL-2 es importante por su diferenciación en la evaluación no solamente de aspectos físicos, sino también cognitivos y motivacionales que la hacen diferente de otros procesos evaluativos.

La segunda versión del protocolo, el CAPL-2, fue construido mediante el consenso de diversos autores según los 4 dominios de la PL (28) y fue validado usando para ello la participación de más de 10,000 niños canadienses (21). Las actualizaciones realizadas al protocolo permiten garantizar que sus resultados reflejen de manera precisa y confiable el nivel actual de alfabetización física de los niños, considerando las particularidades y cambios en el entorno sociocultural y educativo.

En la figura 1 se presentan los dominios del CAL-2, los cuales permiten evaluar diferentes dimensiones del sujeto: la motivación y la confianza, el conocimiento y la comprensión, la competencia física, y el comportamiento diario en relación con la actividad física, y es el dominio del comportamiento diario que se determina a partir de los otros dominios. Por ejemplo, el conocimiento en un niño le posibilita entender que tan importante es la actividad física, lo que le facilita estar motivado y confía en sus capacidades y habilidades físicas y ello el permite establecer un mejor y adecuado estilo de vida de manera más activa y saludable (42). Este protocolo ha sido diseñado para niños de 8 a 12 años y es en este rango de edad donde la mayoría de los niños pueden desarrollar satisfactoriamente las actividades de evaluación. Cada dominio del CAPL-2 puede ser administrado, calificado e interpretado tanto manera independiente como de manera global, lo que brinda una evaluación detallada.

Figura 13. *Dominios del CAPL-2*



Fuente: Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration" (32, 42).

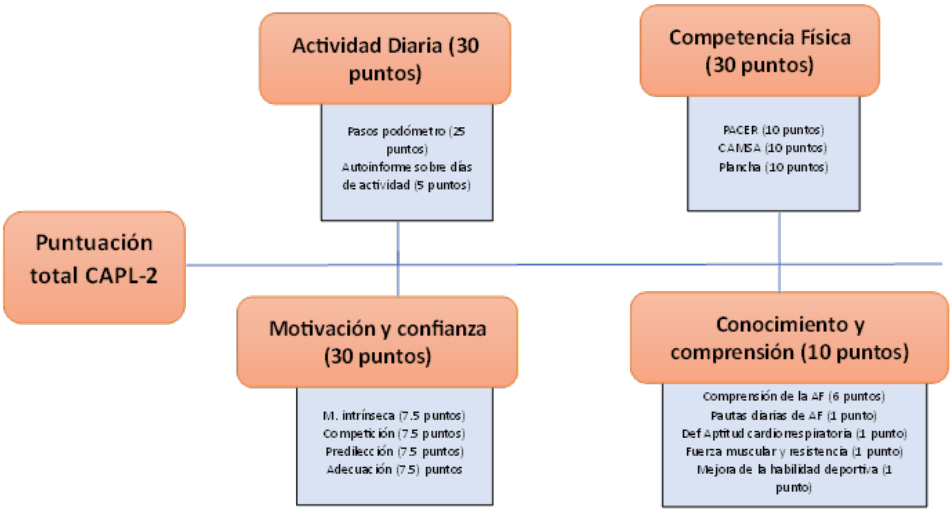
La administración del CAPL-2 tiene una duración entre 30 y 40 minutos al realizarse de manera individual, pero también puede realizarse en grupo una vez se tenga mayor número de evaluadores. En este caso, un equipo de 3 evaluadores puede evaluar a un grupo de 25 niños en 90 minutos, aunque este tiempo no abarca los siete días completos de la evaluación, recordando que para ello se requiere un podómetro para medir el comportamiento diario de la actividad física. Las pruebas pueden desarrollarse de manera completa en una sola sesión o distribuirse a lo largo de varios días. El tiempo necesario para cada componente de evaluación del CAPL-2 cambia, desde aproximadamente 1 minuto para la plancha, hasta 20 minutos para el desarrollo del cuestionario de conocimiento, dependiendo de la edad y la capacidad de lectura del participante.

Las puntuaciones del CAPL-2 se asignan en cuatro niveles: insuficiente, en progreso, suficiente y sobresaliente. Los dos primeros niveles corresponden a niños que aún no han alcanzado el nivel óptimo de alfabetización física. El nivel "suficiente" identifica a aquellos que han alcanzado un nivel adecuado de alfabetización física, mientras que el nivel "sobresaliente" indica un alto nivel de alfabetización física. Además, de las puntuaciones, se pueden plantear comentarios interpretativos y recomendaciones para tres grupos de interés:

el niño, los padres/tutores/cuidadores y los evaluadores del CAPL-2. Dichos comentarios ayudan a reorientar y dar manejo a la mejora continua de los resultados obtenidos. Es importante recordar que, independientemente del nivel asignado, siempre hay margen para mejorar, ya que la alfabetización física es un viaje de toda la vida. Los resultados del CAPL-2, brindan una instantánea de la alfabetización física del niño participante.

Es importante tener en cuenta que los datos de confiabilidad y validez del CAPL-2 se aplican a nivel de población, lo que significa que puede haber variaciones significativas a nivel individual. Por lo tanto, es crucial considerar el contexto y las circunstancias individuales al interpretar los resultados de la evaluación. En la figura 2 se plantean los niveles de dicha confiabilidad.

Figura 14. *Niveles de confiabilidad de la puntuación*



Nota: CAMSA Canadian Agility and Movement Skill Assessment.
PACER Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run.
Fuente: Adaptado de "Canadian Assessment of Physical Literacy. Manual for Test Administration" (22, 42)

La interpretación del CAPL-2 según el grupo de interés plantea aspectos que pueden ser de interés para cada actor de tal manera que sus calificaciones posibilitan un proceso de retroalimentación permanente y de esta manera cada uno de ellos puede tomar decisiones de mejora y dar continuidad a los procesos prácticos de la actividad física que puede realizar el niño.

Tremblay et al (21). recopilaron datos de 11 regiones diferentes de Canadá, lo que resultó en una muestra de 10,034 participantes, de los cuales 5,030 eran niñas. Se dispone de un amplio conjunto de evidencia que respalda la validez de la segunda versión (CAPL-2) (15–20,29,30,41). Además, se ha encontrado evidencia sólida en relación con el contenido de las pruebas que evalúan el componente físico (CAMSA) (17), así como en los cuestionarios que miden el dominio de motivación y confianza (42).

La evidencia sobre la estructura interna ofrece un respaldo de manera general, aunque los valores de consistencia interna muestran resultados mixtos cuando se analiza de manera independiente cada uno de sus componentes (43), sin embargo, un estudio danés reportó valores de confiabilidad sólidos para los dominios de motivación y confianza (α = 0.90) (30). De manera similar, un estudio de validez chino también reveló una buena consistencia interna para la motivación y la confianza (α = 0.82), mientras que el dominio de conocimiento y comprensión mostró un desempeño menos satisfactorio (α = 0.52) (17).

La confiabilidad test-retest para CAMSA puede considerarse parcialmente respaldada, según valores reportados (ICC = 0,99). Sin embargo, se evidenció que los valores de confiabilidad para la puntuación de habilidades motrices disminuyeron según el tiempo de reevaluación. Se registra un ICC de 0,46 en un intervalo de entre 2 y 4 días y un ICC de 0,74 durante un intervalo más largo (44).

Se ha informado evidencia sobre la estructura factorial de los dominios de motivación y confianza (42), así como sobre la estructura factorial de las puntuaciones CAPL y la contribución de cada dominio a la puntuación general de alfabetización física (44). Estudios posteriores realizados en Dinamarca (30) y China (19) también han reportado ajustes de modelos y cargas factoriales aceptables.

Se han establecido diversas relaciones entre el resultado general del CAPL-2 y otras variables. Por ejemplo, se ha reportado que las habilidades motoras en niños canadienses muestran una relación con el aumento de la edad y, especialmente, con el sexo masculino (17). Estas tendencias también se han observado en poblaciones griegas (30) y chinas (20). demás, un estudio danés examinó las relaciones con otras variables y encontró que la puntuación de la versión 2 del CAPL explica el 31.4% de la varianza en las calificaciones de los estudiantes (30). Por otra parte, también se reporta adaptaciones en el CAPL-2 (es decir adaptación de los protocolos para CAMSA y cuestionarios de conocimiento y comprensión) para su uso con adolescentes (de 12 a 16 años) en los grados 7 a 9 identificando

relaciones con diferentes variables tales como con la condición física, la edad y el sexo (15). En la muestra croata, el dominio de conocimiento y comprensión no mostró diferencias con ninguna variable (44, 45).

En conclusión, hoy es relevante en estos procesos de actualización y modernización tener una calidad de vida que propicie unos adecuados hábitos y estilos de vida saludable que propicien desde la actividad física y específicamente la Alfabetización física elementos conducentes a procesos de evaluación de esta en los sujetos, por tanto, se hace relevante realizar una mirada crítica frente a este concepto y las diversas formas de evaluación que se han propuesto desde sus inicios. Es un llamado de atención para hacer de las tendencias de la actividad física en los diferentes contextos pueden facilitar o no los acercamientos hacia la salud de los sujetos en aspectos que faciliten una mejor estructuración en los aspectos relacionados con la actividad física desde una nueva mirada que es la Alfabetización física y cómo podemos llevarla a contextos educativos y de salud en procura de un buen desarrollo psicosocial del sujeto.

Concluyendo se pudiera establecer que si se fomenta la alfabetización física como opción de promoción de una educación adecuada que posibilite la disminución de la brecha que existe hoy sobre la práctica habitual de las actividades físicas que permiten la adquisición de conceptos y habilidades deportivas fundamentales para que el niño las utilice en todas las situaciones que se presentan en la cotidianidad que involucra al niño sus padres y la comunidad, donde se involucren aspectos como competencia, dominio y aplicación de actividades deportivas y de movimientos y donde la motivación y confianza para realizar estas actividades de manera habitual que ayudarán a mejorar su calidad de vida por iniciativa propia.

Procurar mantener en el niño una forma física saludable a través del movimiento que le faciliten mantener buena salud y en este sentido mejores hábitos y estilos de vida mediados por tener una buena alfabetización que lo motiven a mantener una conducta personal y social, donde aspectos como la autoestima, y la confianza en sí mismo, concrete en el niño buenos factores de socialización y se establezca el propósito de Alfabetización Física en la sociedad actual, que es la capacidad para educar al individuo en cuanto a reconocer e identificar las formas de prepararse y capacitarse para la realización y prescripción de buenas prácticas del ejercicio corporal (46).

Conclusiones

Este capítulo resalta la importancia de entender la alfabetización física no solo como el desarrollo de habilidades motrices, sino como un proceso integral que abarca aspectos cognitivos, emocionales y sociales relacionados con el movimiento humano. Se evidencia que la alfabetización física es un pilar fundamental para fomentar una vida activa y saludable desde la infancia hasta la edad adulta, facilitando la apropiación consciente y crítica de la práctica corporal en distintos contextos.

Subraya además, el papel de los procesos vinculantes, que permitan conectar el aprendizaje motor con la motivación personal, la autoconfianza y la interacción social, factores esenciales para el mantenimiento de estilos de vida activos a largo plazo. La inclusión de estos procesos en los programas educativos y en las prácticas de promoción de la actividad física es clave para potenciar el desarrollo integral de las personas.

Por último, el capítulo concluye que fortalecer la alfabetización física requiere un enfoque multidisciplinario y colaborativo entre educadores, profesionales de la salud, entrenadores y comunidades, promoviendo entornos ricos en oportunidades para el movimiento, el juego y el aprendizaje motor efectivo, con el objetivo de formar individuos competentes, autónomos y comprometidos con su salud física y bienestar general.

Referencias

1. Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. Sports Med, 49(3), 2019; 371-383. doi:10.1007/s40279-019-01063-3

2. Bailey, R. Defining physical literacy: making sense of a promiscuous concept. Sport in Society, 2022; 25(1), 163-180. doi:10.1080/17430437.2020.1777104

3. Cairney, J., Kiez, T., Roetert, E. P., & Kriellaars, D. A 20th-Century Narrative on the Origins of the Physical Literacy Construct. Journal of Teaching in Physical Education, 2019; 38(2), 79-83. doi:10.1123/jtpe.2018-0072

4. Whitehead, M. Aspects of Physical Literacy. Clarification and discussion with particular reference to the physical domain. In M. Whitehead (Ed.),

Physical Literacy 2023, Across the World (pp. 19-31). London: Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport

5. Whitehead, M. Definition of Physcial Literacy. Developments and Issues. In M. Whitehead (Ed.), Physical Literacy Across the World 2019, (pp. 8-18). London: Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport

6. Mendoza-Muñoz M, Carlos-Vivas J, Castillo-Paredes A, Parraca JA, Raimundo A, Alegrete J, et al. Portuguese translation and validation of the questionnaires from the Canadian Physical Literacy Assessment-2: a pilot study. Front Psychol. 2023;14.

7. González SA, Sarmiento OL, Cifuentes SJ. 4o Reporte de calificaciones Actividad física en niños, niñas y adolescentes colombianos 2022;1–28.

8. González SA, Sarmiento OL, Cohen DD, Camargo DM, Correa JE, Páez DC, et al. Results from Colombia's 2014 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. J Phys Act Heal. 2014;11:S33–44.

9. González SA, Triana CA, Abaunza C, Aldana L, Arias-Gómez LF, Bermúdez J, et al. Results from Colombia's 2018 report card on physical activity for children and youth. J Phys Act Heal. el 2 de enero de 2018;15(2):S335–7.

10. Longmuir PE, Boyer C, Lloyd M, Yang Y, Boiarskaia E, Zhu W, et al. The Canadian Assessment of Physical Literacy: Methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). BMC Public Health. el 11 de agosto de 2015;15(1).

11. Longmuir PE. Understanding the physical literacy journey of children: the Canadian assessment of physical literacy. J Sport Sci Phys Educ. 2013;65(12.1).

12. Longmuir PE, Boyer C, Lloyd M, Borghese MM, Knight E, Saunders TJ, et al. Canadian Agility and Movement Skill Assessment (CAMSA): Validity, objectivity, and reliability evidence for children 8–12 years of age. J Sport Heal Sci. el 1 de junio de 2017;6(2):231–40.

13. Lloyd M, Colley RC, Tremblay MS. Advancing the debate on "fitness testing" for children: Perhaps we're riding the wrong animal. Vol. 22, Pediatric Exercise Science. Human Kinetics, Inc.; 2010. p. 176–82.

14. Whitehead, M. Physical Literacy: Philosophical Considerations in Relation to Developing a Sense of Self, Universality and Propositional Knowledge. Sport, Ethics and Philosophy, 2007; 1(3), 281-298. doi:10.1080/17511320701676916

15. Whitehead, M. The concept of Physical Literacy In M. Whitehead (Ed.), Physical literacy: Throughout the lifecourse 2010; (pp. 10-20).

16. Whitehead, M. Definition of physical literacy and clarification of related issues. ICSSPE Bulletin No 65. Journal of Sport Science and Physical Education 2013; (65), 29-34.

17. Whitehead, M. Definition of Physcial Literacy. Developments and Issues. In M. Whitehead (Ed.), Physical Literacy Across the World (pp. 8-18). 2019; London: Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport

18. Francis CE, Longmuir PE, Boyer C, Andersen LB, Barnes JD, Boiarskaia E, et al. The Canadian Assessment of Physical literacy: Development of a model of children's capacity for a healthy, active lifestyle through a Delphi process. J Phys Act Heal. 2016;13(2):214–22.

19. Longmuir PE, Boyer C, Lloyd M, Yang Y, Boiarskaia E, Zhu W, et al. The Canadian Assessment of Physical Literacy: Methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). BMC Public Health. 2015;15(1):1–11.

20. Gunnell KE, Longmuir PE, Barnes JD, Belanger K, Tremblay MS. Refining the Canadian Assessment of Physical Literacy based on theory and factor analyses. BMC Public Health. el 2 de octubre de 2018;18(Suppl 2).

21. Valadi S, Cairney J. The Canadian assessment of physical literacy: a valid tool in determining the Iranian children capacity for an active and healthy lifestyle. Sport Sci Health. 2023;19(2):637–47.

22. Pastor-Cisneros R, Carlos-Vivas J, Adsuar JC, Barrios-Fernández S, Rojo-Ramos J, Vega-Muñoz A, et al. Spanish Translation and Cultural Adaptation of the Canadian Assessment of Physical Literacy-2 (CAPL-2) Questionnaires. Int J Environ Res Public Health. el 21 de julio de 2022;19(14):8850.

23. Vuletic PR, Kesic MG, Gilic B, Pehar M, Uzicanin E, Idrizovic K, et al. Evaluation of Physical Literacy in 9- to 11-Year-Old Children: Reliability and Validity of Two Measurement Tools in Three Southeastern European Countries. Children. 2023;10(11):1722.

24. Knisel E, Bremer M, Nałęcz H, Wascher L, Laudańska-Krzemińska I. Validation of the Canadian Assessment of Physical Literacy - CAPL-2 Questionnaire for German and Polish School Children. Phys Cult Sport Stud Res. 2024.

25. Barnett LM, Jerebine A, Keegan R, Watson-Mackie K, Arundell L, Ridgers ND, et al. Validity, Reliability, and Feasibility of Physical Literacy Assessments Designed for School Children: A Systematic Review. Vol. 53, Sports Medicine. Springer Science and Business Media Deutschland GmbH; 2023. p. 1905–29.

26. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. Lancet Glob Heal. el 1 de octubre de 2018;6(10):e1077–86.

27. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. Lancet Glob Heal. el 1 de octubre de 2018;6(10):e1077–86.

28. Phelps NH, Singleton RK, Zhou B, Heap RA, Mishra A, Bennett JE, et al. Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults. Lancet. 2024;403(10431):1027–50.

29. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance [Internet]. World Health Organization. World Health Organization; 2020 [citado el 25 de enero de 2024]. 535 p. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566046/

30. Steene-Johannessen J, Anderssen SA, Kolle E, Hansen BH, Bratteteig M, Dalhaug EM, et al. Temporal trends in physical activity levels across more than a decade – a national physical activity surveillance system among Norwegian children and adolescents. Int J Behav Nutr Phys Act. el 1 de diciembre de 2021;18(1):1–11.

31. Strömmer S, Shaw S, Jenner S, Vogel C, Lawrence W, Woods-Townsend K, et al. How do we harness adolescent values in designing health behaviour change interventions? A qualitative study. Br J Health Psychol. el 1 de noviembre de 2021;26(4):1176–93.

32. Cornish K, Fox G, Fyfe T, Koopmans E, Pousette A, Pelletier CA. Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. BMC Public Health [Internet]. el 1 de diciembre de 2020 [citado el 18 de noviembre de 2023];20(1):1–19. Disponible en: https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09583-8

33. Edwards LC, Bryant AS, Keegan RJ, Morgan K, Jones AM. Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review. Vol. 47, Sports Medicine. Springer International Publishing; 2017. p. 113–26.

34. Pot N, Whitehead ME, Durden-Myers EJ. Physical literacy from philosophy to practice. J Teach Phys Educ. el 1 de julio de 2018;37(3):246–51.

35. Gomez R. La enseñanza de la Educación Física en el nivel inicial y el primer ciclo de EGB. stadium, editor. Buenos aires; 2002.

36. Keegan RJ, Barnett LM, Dudley DA, Telford RD, Lubans DR, Bryant AS, et al. Defining physical literacy for application in Australia: A modified delphi method. J Teach Phys Educ. 2019;38(2):105–18.

37. Organizacion Mundial de la Salud OMS. Inactividad física: un problema de salud pública mundial [Internet]. Who. World Health Organization; 2013 [citado el 5 de septiembre de 2018]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

38. Keegan RJ, Barnett LM, Dudley DA, Telford RD, Lubans DR, Bryant AS, et al. Defining physical literacy for application in Australia: A modified delphi method. J Teach Phys Educ. 2019;38(2):105–18.

39. Filho VCB, Pereira WMG, Farias B de O, Moreira TMM, Guerra PH, Queiroz ACM, et al. Scoping review on interventions for physical activity and physical literacy components in brazilian school-aged children and adolescents. Vol. 18, International Journal of Environmental Research and Public Health. Int J Environ Res Public Health; 2021.

40. Contreras-Zapata K, Roa-Quintero T, Vásquez-Muñoz C, Castillo-Retamal F, Castillo-Retamal M. Aproximación a la implementación de la alfabetización física en Chile: una revisión narrativa. Retos. 2022;47:96–102.

41. UN General Assembly. Transforming Our World: the 2030 Agenda for Sustainable Development | Department of Economic and Social Affairs [Internet]. United Nations. 2015. Disponible en: https://sdgs.un.org/2030agenda

42. Colombia. Ministerio de Ciencia Tecnología e innovación, Departamento Nacional de planeación. Políticas orientadas por misiones para la solución de grandes desafíos del país. 2022 [citado el 26 de junio de 2023];8. Disponible en: https://minciencias.gov.co/content/politicas-orientadas-por-misiones-para-solucion-grandes-desafios-del-pais

43. Colombia, Ministerio de Salud. Resolución 8430 de 1993. octubre 4. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.pdf

44. Colombia. Ministerio de Ciencia Tecnología e innovación. Documento No. 1501 Política de ética, bioética e integridad científica [Internet]. Departamento Administrativo de Ciencia, Tecnología e Innovación 2017 p. 1–67. Disponible en: http://www.colciencias.gov.co/sites/default/files/upload/noticias/politica-etica.pdf

45. Caspersen CJ. Physical activity epidemiology: concepts, methods, and applications to exercise science. Vol. 17, Exercise and sport sciences reviews. 1989. p. 423–73.

46. Sánchez, A. Plan de Alfabetización Física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal en los estudiantes de básica secundaria de la institución educativa Carmen Teresiano Rubio. 2022; (Trabajo de Posgrado). Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Pedagógico Rural Gervasio Rubio) https://espacio-digital.upel.edu.ve/index.php/TGM/article/view/403/390