

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL PARA EL DESARROLLO DE LAS EMOCIONES EN EDUCACIÓN SECUNDARIA.

MÁSTER EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA,
BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL Y
ENSEÑANZA DE IDIOMAS. ESPECIALIDAD EN
EDUCACIÓN FÍSICA

Autor: Juan Carlos Díaz Pérez

Tutora: Dña. María Jesús Cuéllar Moreno

Co-tutor: D. Daniel Caballero Julia

Modalidad: Investigación Científica. Formato publicación científica.

Revista seleccionada: Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y
Recreación.

Curso académico: 2021/2022

Índice

Artículo	2
Resumen	2
Abstract	2
Introducción	2
Objetivos	3
Metodología	4
Resultados	5
Discusión	5
Bibliografía	8
Datos de la revista	15
Áreas temáticas	15
Bases de datos e impacto	18
Normas generales de publicación	19
Envío revista	23

Artículo

Resumen

Frenar el cambio climático y disminuir el impacto de la sociedad es uno de los grandes retos actuales. Ello implica educar a las nuevas generaciones en prácticas sostenibles en el medio natural, respeto y cuidado por el mismo. El docente de Educación Física tiene que trabajar entre sus contenidos la Actividad Física en el Medio Natural (AFMN), fomentando en el alumnado respetar y valorar el medio ambiente. El objetivo de este estudio fue realizar una revisión sistemática de la literatura de los artículos publicados sobre la AFMN, emociones y Educación Secundaria Obligatoria desde los inicios a la actualidad para analizar el número de publicaciones y la temática principal de las mismas. Para realizar el análisis bibliográfico, se utilizó el Análisis Estadístico de Datos Textuales, apoyado en el uso del MANOVA Biplot, obteniendo un resultado final de 142 artículos. Como conclusiones, se constatan las primeras investigaciones en 2010, con un aumento significativo a partir de 2019. Se constata una evolución de las temáticas en 3 grupos de años diferentes: 1) recreación y el ocio, 2) educación y, 3) educación, salud y ocio responsable, siendo este último en el que se encuentran la mayoría de las investigaciones. Las AFMN pueden generar múltiples beneficios en los adolescentes en diferentes áreas como son la física y mental. También cabe destacar, que estas actividades generan en los practicantes un mayor respeto por el medio ambiente.

Palabras clave: actividad en la naturaleza, deportes en la naturaleza, educación aventura, actividades al aire libre, emociones.

Abstract

Stopping climate change and reducing the impact on society, it is currently one of the great challenges society faces. This implies educating the new generations in sustainable practices in the natural environment, in order to respect and care for it. The Physical Education teacher must work the Physical Activity in the Natural Environment (AFMN) among its contents, in order to encourage students to respect and value the environment. The objective of this study was to carry out a systematic review of the literature of the articles published on AFMN in Compulsory Secondary Education from the beginning to the present, to analyze the number of publications and their main themes. To do the bibliographic analysis, the Statistical Analysis of Textual Data was obtained, supported by the use of MANOVA Biplot, obtaining a final result of 142 articles. As conclusions, the first investigations are verified in 2010, with a significant increase from 2019. An evolution of the themes is verified in 3 different groups of years: 1) recreation and leisure, 2) education and, 3) education, health and responsible leisure, the latest being the one in which most of the researches is found. The AFMN can generate multiple benefits for teenagers in different areas both physically and mentally. It should also be noted that these activities generate in practitioners a greater respect for the environment.

Key words: nature activity, nature sports, adventure education, outdoor activities, outdoor activities, emotions

Introducción

La Educación Física en el medio natural facilita la conexión con otras áreas de conocimiento y profundiza en valores relacionados con la conservación del entorno. En el Real Decreto 11/2014 de 26 de diciembre por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria y Bachillerato indica que las marchas y excursiones a pie o en

bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí (en sus diversas modalidades) o la escalada forman parte de este tipo de actividades (BOC, núm. 3 de 1 de 2015).

En las AFMN se incluyen actividades de senderismo (Ferreira, 1998), escalada (Cross, 2002), rafting (C. H.-J. Wu & Liang, 2011), kayak, alpinismo, barranquismo, ciclismo de montaña (Whittington et al., 2011). Por otra parte, tenemos un grupo más amplio de autores que realizan una generalización de estas actividades llamándolas programas de aventura (Baena-Extremera et al., 2012; Pan & Zhuang, 2022; Pomfret, 2012; Timken & McNamee, 2012).

El foco en el que se centran los artículos relacionados con estas actividades es muy variado, siendo la educación uno de los recurrentes en los que se centran los artículos de este tipo (Asfeldt & Hvenegaard, 2014; Baena-Extremera et al., 2012; Cheung, 2013; Cross, 2002; Cross et al., 2019; Ferreira, 1998; Li et al., 2013; McDonald et al., 2009; Passarelli et al., 2010; Peñarrubia Lozano et al., 2016; Pomfret, 2012; Taş & Gülen, 2019; Timken & McNamee, 2012; C.-C. Wu & Hsieh, 2006). Otros autores, se focalizan en los beneficios de estas actividades en la salud (Barlow et al., 2013; Gehris et al., 2012; Humberstone, 2013; Kirwin et al., 2019; Mutz & Müller, 2016; Piccininni et al., 2018; Pomfret, 2012; Rogerson et al., 2016; Simpson et al., 2014; Tsaor et al., 2013).

Definición de Actividad Física en el Medio Natural

Para Bernadet (1991) las Actividades Físicas en el Medio Natural son aquellas actividades físico-deportivas que tienen como finalidad el movimiento, usando y teniendo en cuenta los elementos que conforman el entorno físico o el contexto, tanto de forma individual o colectiva. Cuando hablamos de la planificación de estas actividades el docente entre otras labores debe seleccionar y coordinar las actividades para obtener los resultados que se plantee. Los parámetros que el docente debe valorar se organizan según el deporte y la orientación de este. Son los siguientes:

1. Según el deporte a seleccionar: deportes que se practican en la actualidad, deportes tecnológicos, deportes ecológicos, deportes salvajes, deportes de aventura y deporte californiano.
2. Según la orientación del deporte o actividad: actividades dentro de recreo y aventura, actividades que produzcan sensación de naturaleza, actividades recreativas de aventura en la naturaleza y actividades deslizantes en la naturaleza.

Pinos (1997) establece las Actividades Físicas en el Medio Natural como un conjunto de actividades físicas al aire libre. Que tienen como objetivo centrarse en el conocimiento, habilidades y destrezas. Los recursos y técnicas que permiten evolucionar o practicar actividades físicas dentro de un ambiente natural, teniendo en cuenta la seguridad y respeto hacia su conservación.

Objetivos

El objetivo principal de este estudio ha sido analizar los artículos publicados sobre la AFMN como una herramienta para desarrollar las emociones en las clases de Educación Física en Educación Secundaria, analizando la evolución de su enfoque y utilidad. En concreto, se pretende:

1. Conocer el estado de la investigación en la AFMN como una herramienta para desarrollar las emociones en clases de Educación Física en Educación Secundaria.
2. Analizar las principales temáticas abordadas sobre la AFMN y su evolución desde los inicios de su investigación hasta la actualidad.

Metodología

En este apartado se expone el proceso de revisión llevado a cabo. Para ello, se han determinado los criterios de selección de la base de datos en la que se ha realizado la revisión, así como las palabras clave seleccionadas. Posteriormente, se ha realizado una matriz de datos a partir de la cual se realiza el análisis.

Criterios de Selección

En un primer paso, se seleccionaron todos los artículos que aparecen en la base de datos SCOPUS cuando introducimos las siguientes palabras clave: (“nature activity” OR “nature sport” OR “adventure education” OR “outdoor activity”) AND (“physical education” OR “emotion”).

Tras esta primera búsqueda se obtuvieron 2503 artículos, recopilados en una matriz de datos bibliográficos. Para la construcción de dicha matriz se han seguido los siguientes pasos:

1. De la plataforma de Scopus se descarga un documento Excel con las variables seleccionadas (título, autor/es, año de publicación, revista de publicación, resumen, doi y enlace para su lectura completa).
2. Añadimos un identificador (ID) a cada referencia para tener un marcador para poder la información de cada referencia.

Antes de analizar los datos obtenidos, se eliminaron 125 artículos que no tenían resumen, lo cual nos deja con un total de 2378 artículos a los que se le aplicaron una serie de criterios de selección:

- Todos aquellos que tuvieran relación directa con el COVID-19.
- Todos los que fueran exclusivo de un género.
- Todos los que fuesen revisiones bibliográficas.
- Todos aquellos que no tuvieran relación con la AFMN.

Se realizó una lectura del resumen y se le otorgó una valoración al artículo según estos criterios. Si el artículo no incumplía todos los requisitos se le otorgaba una puntuación de “0”. Si el artículo podía tener alguna relación con el tema tratado en esta revisión bibliográfica se le otorgaba una puntuación de “1”. Por último, si el artículo pasaba todos los requisitos y se ajusta a la temática de la revisión se le otorgaba una puntuación de “2”. Tras este filtrado, obtuvimos 142 artículos.

Una vez ordenada la matriz mediante el ID de cada artículo, se construye una nueva matriz a partir de la original. Para ello, el primer paso es recuperar todos los resúmenes y el ID de la variable creando un archivo de texto que sea reconocido por el software IRamuteq. La forma que se obtendrá en el documento es la siguiente

```

**** * ID_1
(primer resumen)
**** *ID_2
(segundo resumen)
**** *ID_3
(tercer resumen)

```

Se obtiene una matriz léxica $X_{p \times n}$ con p palabras y n artículos. Simultáneamente, se aplica el protocolo de lematización, que consiste en transformar sustantivos y adjetivos en su masculino singular, verbos en infinitivo, etc. (Lebart et al., 2000). A continuación, calculamos el valor de caracterización descrito por Caballero-Julia & Campillo (2021) que permite calcular los valores relativos de cada palabra de la matriz según el número de veces que aparece en cada artículo. Este valor corresponde a la fórmula

$$f'_{np} = \frac{f_{np}}{\sqrt{\max_{f_i} \sqrt{\max_{f_j}}}}$$

Finalmente, la matriz resultante se analiza mediante un MANOVA Biplot (Vicente, 1992) que permite la representación simultánea del conjunto palabras y artículos, estos últimos agrupados según los periodos de publicación (a partir de la variable año de publicación):

1=<2010

2=2010-2015

3=2016-2022

Resultados

En este apartado se indican los resultados obtenidos que han sido organizados en base a los objetivos planteados. Haciendo alusión al primer objetivo de dicho trabajo analizamos el número de artículos que hay publicados en SCOPUS sobre AFMN.

En la

Figura 1 se puede observar el proceso seguido para esta RSL, que nos ha permitido en un inicio encontrar 2503 artículos de los cuales 142 correspondían a la temática buscada.

Figura 1 – Proceso seguido en la selección de artículos.

En la Figura 2 se puede observar el número de artículos publicados sobre la AFMN en cada año.

Figura 2 – Artículos publicados por años.

En la Figura 3 se indica los resultados de la Revisión Sistemática de la Literatura realizada mediante el análisis MANOVA Biplot.

Figura 3 - Revisión Sistemática de la Literatura mediante el análisis MANOVA Biplot.

En la tabla 1 se indica la temática agrupada por bloques.

Tabla 1

Discusión

Con relación al primer objetivo de este estudio “Conocer el estado de la investigación en la AFMN como una herramienta para desarrollar las emociones en clases de Educación Física en Educación Secundaria”, hay que destacar que a partir del año 2019 ocurre un aumento del número de publicaciones (10), ya antes de este año las publicaciones no ascendían a más 5-6 artículos por año. En los años posteriores, aumentan aún más el número de publicaciones, 2020 (30), 2021 (36) y en 2020 (20) hasta mayo. Llegando a un total de 142 artículos publicados sobre esta temática, los resultados indican una tendencia creciente en la publicación de artículos relacionados con la AFMN. Posteriormente, se analizó cada uno de los bloques de forma aislada, para profundizar en las temáticas de cada uno de ellos (Figura 1).

En cuanto al bloque 1 un inicio se busca denominar qué son las AFMN, llegando a la conclusión de que son experiencias al aire libre que buscan obtener mejoras de diversos tipos en sus participantes (C.-C. Wu & Hsieh, 2006). Partiendo de esta definición, se trata

de identificar los elementos distintivos del medio natural que puedan desencadenar experiencias cumbre para conseguir dichas mejoras (McDonald et al., 2009). En concreto, una de estas actividades es la escalada, la cual ayuda a los jóvenes a tener un mayor control sobre sus actos (Cross, 2002) Por otra parte, la actividad de senderismo genera en los participantes beneficios diferentes a la escalada (Ferreira, 1998). Por otra parte, de forma general se establece que las AFMN generan beneficios en las relaciones interpersonales, tanto en ambientes educativos como fuera de estos (Hwang, 2003).

Con relación al bloque 2, la temática principal de este bloque es la educación. Una parte fundamental de la educación la forman el profesorado que tiene un nivel inicial de conocimientos sobre la AFMN muy bajo, pero presenta un nivel de interés por mejorar sus conocimientos alto (Baena-Extremera et al., 2012) (Timken & McNamee, 2012). En segundo lugar, tras analizar a los docentes y sus conocimientos se observa que los niveles de satisfacción e implicación del alumnado tras recibir un programa de educación en el que se incluye la AFMN son mayores que previo a recibirlo, bajando también los niveles de aburrimiento (Baena-Extremera et al., 2012). A su vez, se genera un impacto positivo en aspectos como el autoconcepto, la auto eficiencia y el clima de aprendizaje (Cheung, 2013). Dentro de la AFMN hay un sinfín de actividades que el docente puede seleccionar y que despiertan un gran interés en el alumnado por practicarlas y aprenderlas (Baena-Extremera et al., 2013). La selección de estas actividades es un punto determinante para el docente, debido a que pueden generar un aprendizaje significativo y duradero (Asfeldt & Hvenegaard, 2014). Además, la práctica de estas pueden mejorar la eficiencia en la toma de decisiones en el día a día de los estudiantes (Li et al., 2013). En este tipo de programas educativos predomina una actividad física vigorosa, frente a la moderada que suele existir en los deportes tradicionales (Gehris et al., 2012). Además, este tipo de actividades generan un clima idóneo para mejorar las interacciones con el medio natural (Brymer et al., 2014)

Toda la AFMN puede suponer una nueva forma educativa para trabajar cuerpo y mente de manera conjunta (Humberstone, 2013). La felicidad es una de las partes que conciernen a la mente, propiciando este tipo de actividades, que aumenten sus niveles durante y después de la realización de estas actividades, sobre todo en los participantes novatos (Tsaour et al., 2013). Otro aspecto importante a trabajar en los adolescentes es el autocontrol, las actividades de alto riesgo que están incluidas en la AFMN generan en los participantes una capacidad de mejora de su conducta (Barlow et al., 2013). A través del senderismo y carreras en el medio natural se abre una vía de exploración personal que ayuda a desarrollar el autocontrol de manera personal (Simpson et al., 2014).

Respecto al bloque 3, se extrae que las AFMN que están presentes en diferentes ámbitos de la práctica deportiva, constituyen una alternativa saludable de entrenamiento, ya que favorecen una actitud cuidadosa y respetuosa con el medio natural. Por ello, es por lo que este tipo de actividades han sido incorporadas en el currículo educativo en España (Dalmau Torres et al., 2019; Peñarrubia Lozano et al., 2016), al ser muy eficaces para fomentar el desarrollo de habilidades vitales en los estudiantes (Bloemhoff, 2016; Cross et al., 2019; Williams & Wainwright, 2020). Por otra parte, la aplicación de estas actividades en la educación no precisa mucho equipamiento especializado, lo cual permite que se apliquen en casi cualquier entorno (Gruno & Gibbons, 2022), favoreciendo además la aplicación de actividades inclusivas al aire libre (Delorey et al., 2020). Para la obtención de estos beneficios el docente debe prestar más atención en la tipología del ejercicio, las características del individuo y el clima del grupo, por encima del entorno en el cual se realicen (Rogerson et al., 2016). Cuando estas actividades se desarrollan de

forma sostenible tienen un alto potencial para desarrollar el respeto y compromiso con el medio ambiente en sus participantes (Chawla, 2020; Hanna et al., 2019; Høyem, 2020; Meerts-Brandtsma et al., 2020). Los niveles de éxito académico de los estudiantes que reciben una educación en la cual se integra la AFMN, son mayores que en los estudiantes que únicamente reciben actividades en el aula (Aflalo et al., 2020; Avci & Gümüs, 2020).

Una correcta aplicación de estas actividades en el entorno educativo contribuye a que los estudiantes quieran practicarlas durante todo el año fuera del horario escolar (Khudik et al., 2020; Zafeiroudi, 2020). Por otra parte, un programa de AFMN puede reducir la sensación de presión y estrés mental en sus participantes, generando una sensación de bienestar (Denton & Aranda, 2020; Mutz & Müller, 2016). Además, este tipo de programas mejoran la conexión con la naturaleza frente a actividades sin una planificación previa, generando así un comportamiento proambiental (Farkiç et al., 2020; Kim & Koo, 2020; Lawton et al., 2017; Lumber et al., 2017). En la mayoría de estos programas hay actividades en las que algunos participantes adoptan un rol principal (timón, apertura de vía en escalada, guía en sendero, etc.). Este rol activa dominios cognitivos, psicomotores y afectivos en la persona que lo desarrolla. (Christian et al., 2020; Ewert et al., 2020; Fletcher & Prince, 2017). Para todos los participantes la conexión con la naturaleza genera un bienestar psicológico (Mutz & Müller, 2016; Piccininni et al., 2018). En estas actividades se desarrolla disfrute y euforia, lo cual puede anular temporalmente el dolor crónico, el estrés y la fatiga (Brymer et al., 2021; Buckley, 2020). Además, de este beneficio psicológico se desarrollan habilidades para la vida, se mejora la autoestima y se promueve la mejora del rendimiento académico (Cotterill & Brown, 2018; Gee, 2019; Kirwin et al., 2019; Taş & Gülen, 2019). Cabe destacar, que además de la mejora en el rendimiento académico, la sensación de acercamiento a sí mismos, sus problemas y significados existenciales cuando los adolescentes están en la naturaleza (Dybvik et al., 2018; Rocher et al., 2020). Esta multitud de beneficios sugieren desde un punto de vista de salud pública debería fomentarse aún más un acceso a la AFMN (Costello et al., 2019). Por último, hay que destacar que la falta de confianza del profesorado para aplicar este contenido en la ESO genera un obstáculo para la obtención de sus beneficios (Barrable et al., 2020).

Conclusiones

Como primera conclusión, cabe destacar que la AFMN ha comenzado a investigarse a partir del año 2010. Anterior a este año el número de publicaciones era prácticamente nulo (1 artículo por año). A medida que avanzan los años aumentan las investigaciones en este campo, ampliándose también la temática en la que se centran las publicaciones (psicología, emociones, beneficios grupales). Hay que destacar el cambio radical que ocurre a partir del año 2019 (se publican 10 artículos). A partir de este año el crecimiento es mucho mayor lo cual nos indica que la AFMN es una temática que está en auge y muy presente en estos días.

Como segunda conclusión, se aprecia una diferencia en el número de artículos referidos a cada temática específica, encontramos un mayor número de artículos en temáticas relacionadas con la salud y la educación (92 artículos). Esto ha ido en aumento desde el año 2010 hasta llegar a ser la temática principal. Cabe destacar, el surgir desde el año 2016 la temática relacionada con el turismo y desarrollo sostenible. En un principio, se buscaba el ocio en programas en el medio natural, pero no desde una perspectiva emocional.

Concluir que la AFMN seguirá en auge, ya que estamos viviendo un momento en el que se le da un valor mayor al medio ambiente y su conservación. Para poder conservar

el medio ambiente debemos tener practicas sostenibles con este en todas las, y el tiempo libre es una de ellas. Esto enlaza con la aparición del turismo sostenible, el cual busca un desarrollo de actividades lo menos dañino para el medio ambiente posible.

Por otra parte, la educación tiene un papel fundamental para la conservación del medio ambiente, los jóvenes de hoy en día serán los que en un futuro no lejano tendrán la capacidad de decisiones en su día a día conociendo el impacto que tienen para el medio natural. Por este motivo, tal y como se ha podido comprobar en este estudio, la educación es un tema que va en aumento cada año.

Bibliografía

- Aflalo, E., Montin, R., & Raviv, A. (2020). Learning outdoors or with a computer: the contribution of the learning setting to learning and to environmental perceptions. *Research in Science & Technological Education*, 38(2), 208–226. <https://doi.org/10.1080/02635143.2019.1603141>
- Asfeldt, M., & Hvenegaard, G. (2014). Perceived learning, critical elements and lasting impacts on university-based wilderness educational expeditions. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 14(2), 132–152. <https://doi.org/10.1080/14729679.2013.789350>
- Avci, G., & Gümüs, N. (2020). The Effect of Outdoor Education on the Achievement and Recall Levels of Primary School Students in Social Studies Course. *Review of International Geographical Education Online*. <https://doi.org/10.33403/rigeo.638453>
- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., & Del Mar Ortiz-Camacho, M. (2012). Quasi-experimental Study of the Effect of an Adventure Education Programme on Classroom Satisfaction, Physical Self-Concept and Social Goals in Physical Education. *Psychologica Belgica*, 52(4), 369. <https://doi.org/10.5334/pb-52-4-369>
- Baena-Extremera, A., Serrano Pérez, J. M., Fernández Baños, R., & Fuentesal García, J. (2013). Adaptación de nuevos deportes de aventura a la educación física escolar: las vías ferratas. *Apunts Educación Física y Deportes*, 114, 36–44. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/4\).114.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/4).114.03)
- Barlow, M., Woodman, T., & Hardy, L. (2013). Great expectations: Different high-risk activities satisfy different motives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(3), 458–475. <https://doi.org/10.1037/a0033542>
- Barrable, A., Touloumakos, A., & Lapere, L. (2020). Exploring student teachers' motivations and sources of confidence: the case of outdoor learning. *European Journal of Teacher Education*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/02619768.2020.1827386>
- Bloemhoff, H. J. (2016). Impact of one-day adventure-based experiential learning (AEL) programme on life effectiveness skills of adult learners. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 28(2), 27–35.
- Brymer, E., Crabtree, J., & King, R. (2021). Exploring perceptions of how nature recreation benefits mental wellbeing: a qualitative enquiry. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 394–413. <https://doi.org/10.1080/11745398.2020.1778494>

- Brymer, E., Davids, K., & Mallabon, L. (2014). Understanding the psychological health and well-being benefits of physical activity in nature: An ecological dynamics analysis. *Ecopsychology*, 6(3), 189–197. <https://doi.org/10.1089/eco.2013.0110>
- Buckley, R. (2020). Nature sports, health and ageing: the value of euphoria. *Annals of Leisure Research*, 23(1), 92–109. <https://doi.org/10.1080/11745398.2018.1483734>
- Caballero-Julia, D., & Campillo, P. (2021). Epistemological considerations of text mining: Implications for systematic literature review. *Mathematics*, 9(16). <https://doi.org/10.3390/math9161865>
- Chawla, L. (2020). Childhood nature connection and constructive hope: A review of research on connecting with nature and coping with environmental loss. *People and Nature*, 2(3), 619–642. <https://doi.org/10.1002/pan3.10128>
- Cheung, C. K. A. (2013). *Experiential Education and Adolescents' Personal and Spiritual Development*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-19120-1>
- Christian, E., Hodgson, C. I., Berry, M., & Kearney, P. (2020). It's not what, but where: how the accentuated features of the adventure sports coaching environment promote the development of sophisticated epistemic beliefs. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 20(1), 68–80. <https://doi.org/10.1080/14729679.2019.1598879>
- Costello, L., McDermott, M.-L., Patel, P., & Dare, J. (2019). 'A lot better than medicine' - Self-organised ocean swimming groups as facilitators for healthy ageing. *Health & Place*, 60, 102212. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102212>
- Cotterill, S. T., & Brown, H. (2018). An exploration of the perceived health, life skill and academic benefits of dinghy sailing for 9–13-year-old school children. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 18(3), 227–241. <https://doi.org/10.1080/14729679.2018.1424001>
- Cross, R. (2002). The Effects of an Adventure Education Program on Perceptions of Alienation and Personal Control among At-Risk Adolescents. *Journal of Experiential Education*, 25(1), 247–254. <https://doi.org/10.1177/105382590202500109>
- Cross, R., Sanchez, P., & Kennedy, B. (2019). Adventure Is Calling, and Kids Are Listening. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(6), 18–24. <https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1614121>
- Dalmau Torres, J. M., Jiménez Boraita, R., Gómez Estebas, N., & Gargallo Ibor, E. (2019). Diagnóstico escolar sobre el tratamiento de las actividades físicas en el medio natural dentro de la asignatura de Educación Física (Diagnosis of the treatment of physical activities in the natural environment within Physical Education). *Retos*, 37, 460–464. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71010>
- Delorey, J., Austen, E., & Foran, A. (2020). Showing the Way to Inclusive Outdoor Education: Impact of Hands-On Training in Adapting a Kayak. *Exceptionality Education International*, 30(1), 55–74. <https://doi.org/10.5206/eei.v30i1.10915>

- Denton, H., & Aranda, K. (2020). The wellbeing benefits of sea swimming. Is it time to revisit the sea cure? *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(5), 647–663. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1649714>
- Dybvik, J. B., Sundsfjord, S., Wang, C. E. A., & Nivison, M. (2018). Significance of nature in a clinical setting and its perceived therapeutic value from patients' perspective. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 20(4), 429–449. <https://doi.org/10.1080/13642537.2018.1529690>
- Ewert, A., Zwart, R., & Davidson, C. (2020). Underlying Motives for Selected Adventure Recreation Activities: The Case for Eudaimonics and Hedonics. *Behavioral Sciences*, 10(12), 185. <https://doi.org/10.3390/bs10120185>
- Farkić, J., Filep, S., & Taylor, S. (2020). Shaping tourists' wellbeing through guided slow adventures. *Journal of Sustainable Tourism*, 28(12), 2064–2080. <https://doi.org/10.1080/09669582.2020.1789156>
- Ferreira, G. (1998). Environmental Education through Hiking: a qualitative investigation. *Environmental Education Research*, 4(2), 177–185. <https://doi.org/10.1080/1350462980040205>
- Fletcher, E., & Prince, H. (2017). Steering a course towards eudaimonia: the effects of sail training on well-being and character. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 17(3), 179–190. <https://doi.org/10.1080/14729679.2017.1294490>
- Gee, N. (2019). Contested Perspectives on the Social Impacts of a Residential Field Trip. *Journal of Experiential Education*, 42(4), 321–335. <https://doi.org/10.1177/1053825919860208>
- Gehris, J., Myers, E., & Whitaker, R. (2012). Physical activity levels during adventure-physical education lessons. *European Physical Education Review*, 18(2), 245–257. <https://doi.org/10.1177/1356336X12440365>
- Gruno, J., & Gibbons, S. (2022). Types of outdoor education programs for adolescents in British Columbia: an environmental scan. *Journal of Outdoor and Environmental Education*. <https://doi.org/10.1007/s42322-021-00090-x>
- Hanna, P., Wijesinghe, S., Paliatsos, I., Walker, C., Adams, M., & Kimbu, A. (2019). Active engagement with nature: outdoor adventure tourism, sustainability and wellbeing. *Journal of Sustainable Tourism*, 27(9), 1355–1373. <https://doi.org/10.1080/09669582.2019.1621883>
- Høyem, J. (2020). Outdoor recreation and environmentally responsible behavior. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 31, 100317. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2020.100317>
- Humberstone, B. (2013). Adventurous activities, embodiment and nature: spiritual, sensual and sustainable? Embodying environmental justice. *Motriz: Revista de Educação Física*, 19(3), 565–571. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742013000300006>
- Hwang, A. (2003). Adventure learning: competitive (Kiasu) attitudes and teamwork.

Journal of Management Development, 22(7), 562–578.
<https://doi.org/10.1108/02621710310484731>

- Khudik, S. V., Bliznevskaya, V. S., Khudik, A. A., & Bliznevsky, A. Y. (2020). Synergetic approach to formation of integrated specialization for academic elective physical education and sport course. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, 2, 27–29.
- Kim, M., & Koo, D.-W. (2020). Visitors' pro-environmental behavior and the underlying motivations for natural environment: Merging dual concern theory and attachment theory. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 56, 102147.
<https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2020.102147>
- Kirwin, M., Harper, N. J., Young, T., & Itzvan, I. (2019). Mindful adventures: a pilot study of the outward bound mindfulness program. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 22(1), 75–90. <https://doi.org/10.1007/s42322-019-00031-9>
- Lawton, E., Brymer, E., Clough, P., & Denovan, A. (2017). The Relationship between the Physical Activity Environment, Nature Relatedness, Anxiety, and the Psychological Well-being Benefits of Regular Exercisers. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01058>
- Lebart, L., Salem, A., & Bécue, M. (2000). *Analisis Estadístico de Textos*. Milenio.
- Li, H. L., Lin, S. C., Chen, H. C., Hong, W. C., Huang, W. L., Ma, T. M., Lin, S. W., & Chou, P. R. (2013). The Effect of Adventure Education Activities on Life Effectiveness in High School Student. *Applied Mechanics and Materials*, 464, 446–449. <https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/AMM.464.446>
- Lumber, R., Richardson, M., & Sheffield, D. (2017). Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. *PLOS ONE*, 12(5), e0177186. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177186>
- McDonald, M. G., Wearing, S., & Ponting, J. (2009). The nature of peak experience in wilderness. *The Humanistic Psychologist*, 37(4), 370–385.
<https://doi.org/10.1080/08873260701828912>
- Meerts-Brandsma, L., Lackey, N. Q., & Warner, R. P. (2020). Unpacking Systems of Privilege: The Opportunity of Critical Reflection in Outdoor Adventure Education. *Education Sciences*, 10(11), 318. <https://doi.org/10.3390/educsci10110318>
- Mutz, M., & Müller, J. (2016). Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. *Journal of Adolescence*, 49(1), 105–114.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.009>
- Pan, J.-Y., & Zhuang, X. (2022). Effectiveness of an Adventure-based Cognitive Behavioral Program for Hong Kong University Students. *Research on Social Work Practice*, 32(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/10497315211042096>
- Passarelli, A., Hall, E., & Anderson, M. (2010). A Strengths-Based Approach to Outdoor and Adventure Education: Possibilities for Personal Growth. *Journal of Experiential Education*, 33(2), 120–135. <https://doi.org/10.1177/105382591003300203>

- Peñarrubia Lozano, C., Guillén Correas, R., & Lapetra Costa, S. (2016). Outdoor activities as part of the content of Physical Education, theory or practice? *Cultura_ciencia_deporte*, *11*(31), 27–36. <https://doi.org/10.12800/ccd.v11i31.640>
- Piccininni, C., Michaelson, V., Janssen, I., & Pickett, W. (2018). Outdoor play and nature connectedness as potential correlates of internalized mental health symptoms among Canadian adolescents. *Preventive Medicine*, *112*, 168–175. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.04.020>
- Pomfret, G. (2012). Personal emotional journeys associated with adventure activities on packaged mountaineering holidays. *Tourism Management Perspectives*, *4*, 145–154. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2012.08.003>
- Rocher, M., Silva, B., Cruz, G., Bentes, R., Lloret, J., & Inglés, E. (2020). Benefits of Outdoor Sports in Blue Spaces. The Case of School Nautical Activities in Viana do Castelo. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(22), 8470. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228470>
- Rogerson, M., Brown, D. K., Sandercock, G., Wooller, J.-J., & Barton, J. (2016). A comparison of four typical green exercise environments and prediction of psychological health outcomes. *Perspectives in Public Health*, *136*(3), 171–180. <https://doi.org/10.1177/1757913915589845>
- Simpson, D., Post, P. G., & Tashman, L. S. (2014). Adventure Racing. *Journal of Humanistic Psychology*, *54*(1), 113–128. <https://doi.org/10.1177/0022167813482188>
- Taş, E., & Gülen, S. (2019). Analysis of the influence of outdoor education activities on seventh grade students. *Participatory Educational Research*, *6*(2), 122–143. <https://doi.org/10.17275/per.19.17.6.2>
- Timken, G. L., & McNamee, J. (2012). New Perspectives for Teaching Physical Education: Preservice Teachers' Reflections on Outdoor and Adventure Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, *31*(1), 21–38. <https://doi.org/10.1123/jtpe.31.1.21>
- Tsaur, S.-H., Yen, C.-H., & Hsiao, S.-L. (2013). Transcendent Experience, Flow and Happiness for Mountain Climbers. *International Journal of Tourism Research*, *15*(4), 360–374. <https://doi.org/10.1002/jtr.1881>
- Vicente, J. L. (1992). *Una alternativa a las técnicas factoriales clásicas basada en una generalización de los métodos Bipló*. Universidad de Salamanca.
- Whittington, A., Mack, E. N., Budbill, N. W., & McKenney, P. (2011). All-girls adventure programmes: what are the benefits? *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, *11*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/14729679.2010.505817>
- Williams, A., & Wainwright, N. (2020). Re-thinking adventurous activities in physical education: models-based approaches. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, *20*(3), 217–229. <https://doi.org/10.1080/14729679.2019.1634599>
- Wu, C.-C., & Hsieh, C.-M. (2006). The Effects of a Leisure Education Programme on the Self Concepts and Life Effectiveness of At-Risk Youth in Taiwan. *World Leisure*

Journal, 48(2), 54–60. <https://doi.org/10.1080/04419057.2006.9674444>

Wu, C. H.-J., & Liang, R.-D. (2011). The relationship between white-water rafting experience formation and customer reaction: a flow theory perspective. *Tourism Management*, 32(2), 317–325. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2010.03.001>

Zafeiroudi, A. (2020). Enhancing Adolescents' Environmental Responsibility Through Outdoor Recreation Activities. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 9(6), 43. <https://doi.org/10.36941/ajis-2020-0110>

Tablas y figuras

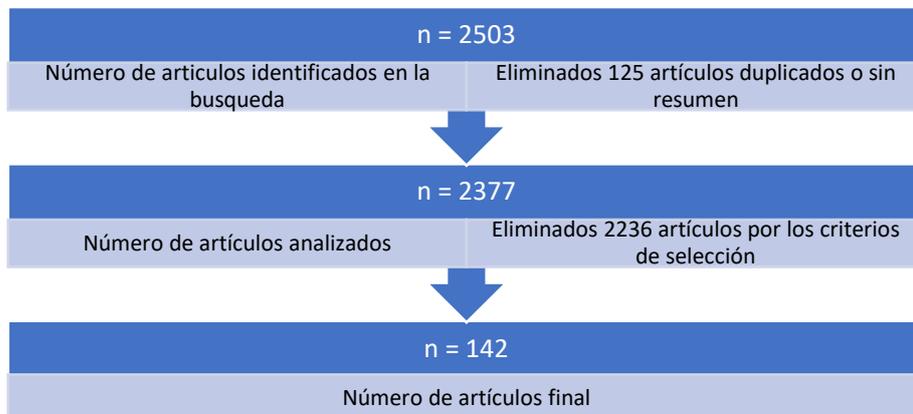


Figura 4 – Proceso seguido en la selección de artículos.



Figura 5 – Artículos publicados por años.

evaluación en Educación Física, motricidad infantil, temas transversales, deporte escolar, entrenamiento deportivo y preparación física, ocio y recreación, gestión deportiva, actividad física, salud y calidad de vida, género y actividad físico-deportiva, fisiología y medicina del deporte, biomecánica, ergonomía y psicología del deporte.

TEMÁTICAS DE PUBLICACIÓN

-Artículos de carácter científico: trabajos de investigaciones básicas y/o aplicadas.

-Artículos de divulgación y/o experiencias didácticas empíricas. Intercambio de propuestas y experiencias desarrolladas e investigadas.

-Artículos de revisiones teóricas.

Los conceptos y opiniones expresados en cada trabajo son de la exclusiva responsabilidad del autor, sin responsabilizarse ni solidarizarse, necesariamente, ni la redacción, ni la editorial.

Proceso de evaluación por pares

Los artículos son evaluados anónimamente por tres de nuestros revisores del Comité Científico. En caso de manifiesta no coincidencia entre los revisores se recurrirá a una cuarta opinión.

El Consejo de Redacción se compromete a que el periodo de tiempo que transcurra desde la aceptación definitiva no exceda de tres meses, salvo causas ajenas al mismo.

Una vez recibido el artículo, se le notificará al autor/es la recepción del mismo en la redacción de la revista. Todos los trabajos recibidos serán examinados por el Consejo de Redacción de la revista «Retos», que decidirá si reúnen las condiciones suficientes para pasar al proceso de revisión por parte del Comité Científico, es decir, si encajan en la línea editorial y en las secciones que cubre la revista, si es de interés para los lectores, si cumple los requerimientos de la revista, así como los diferentes aspectos formales que se indican en las normas para los autores. Se le asignará un código de referencia que será comunicado a los autores. Los artículos rechazados en esta primera valoración serán devueltos al autor indicándole los motivos por los cuales su trabajo no ha sido admitido. Así mismo, los autores de todos aquellos trabajos que, habiendo superado este primer filtro, no presenten los requisitos formales planteados en esta normativa, serán requeridos para subsanar las deficiencias detectadas en el plazo más breve posible. Durante este tiempo el trabajo permanecerá en depósito, pudiendo el autor solicitar la devolución del manuscrito si así lo considera.

Superado este primer momento, todos los manuscritos se revisarán anónimamente por tres evaluadores (referees) del Consejo Científico expertos en la temática del trabajo original, que seleccionará el Consejo de Redacción, que son de reconocida solvencia y sin vinculación institucional con la revista. Los evaluadores son externos a la revista e independientes y juzgarán sobre la conveniencia de su publicación y, en su caso, sugerirán las rectificaciones oportunas. El método de revisión empleado es “ciego” (anonimato de autor y evaluadores), siendo un miembro del Consejo de Redacción el encargado de establecer contacto entre ambos.

El manuscrito y el informe de los expertos son, sin duda, documentos confidenciales y no deben ser discutidos con colegas, teniendo conocimiento solamente el director de la revista quien remitirá, de forma totalmente anónima, el informe final con todos los comentarios emitidos por los miembros del área temática correspondiente que haya evaluado el artículo en cuestión, al autor/es. Es decir, el informe remitido al autor/es recogerá razones para la aceptación, revisión o rechazo del manuscrito, así como los dictámenes originales o retocados por el director de la revista que han emitido los revisores a fin de que el autor/es puedan contestarlos, replicarlos o asumirlos.

El Consejo de redacción realizará controles periódicos sobre la calidad y utilidad de los informes de evaluación realizados por los evaluadores con el fin de reorientar la política de evaluación externa, descartar revisores del Comité Científico, rediseñar las hojas e instrucciones que se cursan a los revisores.

Los autores pueden indicar algunas personas que, por distintas razones, no deseen estén involucradas en el proceso de revisión de su trabajo. Igualmente, el autor/es pueden sugerir nombres de expertos (del Comité Científico o no) adecuados para la valoración de sus originales, independientemente de que después sean usados o no para tal fin por la revista.

Oídas las sugerencias del Comité Científico, el resultado del proceso de evaluación podrá ser:

1. Aceptar del artículo.
2. Rechazar los trabajos que no estime oportunos.
3. Aceptación condicionada a rectificaciones necesarias para su aceptación.

El Comité de Redacción enviará cualquiera de estos informes a los autores por correo electrónico y se reserva la posibilidad de negociar con los mismos algunos cambios en los originales para adaptarlos a las previsiones de cada número. Desde el momento que comience esta segunda fase de evaluación de los artículos, en un máximo de seis meses, los autores recibirán notificación, a la dirección de correo electrónico facilitada, del resultado de la evaluación del artículo y, en caso de ser aceptado sin necesidad de hacer rectificaciones, aproximadamente cuándo será publicado. El Consejo de Redacción se compromete a que el periodo de tiempo que transcurra desde la aceptación definitiva no exceda de cinco meses. Todos los artículos aceptados serán publicados en el formato digital de la revista. Así mismo, el Consejo de Redacción decidirá qué artículos son publicados también en papel. El autor puede seguir el proceso de evaluación de su artículo en la dirección web www.retos.org, más concretamente en el apartado de estado de los artículos, dónde se indica la fecha de recepción, envío a revisores, aceptación y publicación.

Una vez aceptado el artículo para ser publicado, será enviado al revisor de estilo lingüístico y, posteriormente, se efectuará la composición del mismo. Las galeras serán enviadas al autor/es con el fin que puedan ser corregidas.

Funciones del Consejo de Redacción: Han quedado explicitadas a lo largo de esta sección y en el organigrama del proceso de evaluación de los artículos, no obstante, a modo de resumen, cabe destacar algunas de sus funciones como son la revisión editorial, el seguimiento y selección de los trabajos (recepción, evaluación y aceptación), revisión de la calidad de los informes de evaluación, definición de los contenidos, tomar las decisiones oportunas en la publicación de los contenidos que conforman cada número de la revista y el estilo de la revista (redacción, normas de presentación de originales, revisión del estilo lingüístico, diseño, creación y orientación de las secciones de la revista).

Funciones del Comité Científico: Han quedado explicitadas a lo largo de esta sección y en el organigrama del proceso de evaluación de los artículos, no obstante, a modo de resumen, cabe destacar algunas de sus funciones como son la de marcar, orientar y redireccionar la política científica de la revista y las líneas de investigación a potenciar, así como la evaluación de todos los artículos recibidos.

Política de acceso abierto

Esta revista provee acceso libre inmediato a su contenido bajo el principio de que hacer disponible gratuitamente la investigación al público, lo cual fomenta un mayor intercambio de conocimiento global.

Bases de datos e impacto

«Retos» está incluida en los siguientes centros de documentación:

- Web of Science de Thomson Reuters. Emerging Sources Citation Index: 0,32 Education
- Scopus: Q3
- Dialnet
- DICE (Dissemination and Editorial Quality of Spanish Journals of Humanities and Social Sciences and Law)
- Directory of Open Access Journals (DOAJ)
- Directory of Research Journal Indexing (DRJI)
- Ebsco host
- Academic Search Premier Collection
- Sport Discus
- e-revistas (Spanish and Latin American Scientific Electronic Journals database)
- Google Scholar (English and Spanish)
- IN-RECS (Impact Index of Spanish Social Science Journals)
- IRESIE (Higher Education and Educational Research Journals Index)
- Catálogo Latindex
- LivRe!, Brazil's Nuclear Information Center
- MIAR, Information Matrix for the Analysis of Journals
- Network of University Libraries "Rebiun"
- Open Science Collector "Recolecta" (Spanish Foundation for Science and Technology)
- Portal of Health Sciences Journals "bvs" (Brazil)
- Portuguese Journals Website "Capes"
- ProQuest Ulrich's web
- PSICODOC. Bibliographic Psychology Database
- Redalyc (Network of Scientific Journals from Latin America and the Caribbean)
- RESH (Spanish Journals of Social Sciences and Humanities Information System)
- Sherpa/Romeo, United Kingdom
- Sicapes (WebQualis), Brazilian Ministry of Education
- Socol@r, Index of Open Educational Resources, China
- Spanish National Research Council (CSIC) databases: ISOC, Social Sciences and Humanities, CINDOC
- Spanish Union Catalogue of Periodicals "ARIADNA"
- Sport´docs database, from the National Institute of Sport and Physical Education of France
- SUDOC (University Documentation System from Belgium)
- Union Catalogue "COPAC" from the United Kingdom
- World Health Organization's "HINARI" journals
- Google Académico

- IRESIE
- Fuente Academica
- Colciencias/Publindex

Normas para autores

Normas generales de publicación

- 1.Los autores deben certificar que sus manuscritos son su obra original.
- 2.Los autores deben certificar que el manuscrito no ha sido previamente publicado en otra parte.
- 3.Los autores deben certificar que el manuscrito no está siendo considerado para su publicación en otros lugares.
- 4.Los autores deben participar en el proceso de revisión por pares; es decir, son los responsables de responder las observaciones, sugerencias y comentarios de los evaluadores del manuscrito.
- 5.Los autores están obligados a proporcionar retractaciones o correcciones de errores.
- 6.Todos los autores mencionados en el documento deben haber contribuido de manera significativa a la investigación.
- 7.Los autores deben declarar que todos los datos en el documento son reales y auténticos.
- 8.Los autores deben notificar a los editores de cualquier conflicto de intereses.
- 9.Los autores deben identificar todas las fuentes utilizadas en la creación de su manuscrito.
- 10.Los autores deben informar de cualquier error que descubren en su artículo publicado a los Editores.

Remisión de manuscritos

En la actualidad, Retos solamente acepta manuscritos remitidos para su evaluación a través de la plataforma web de Retos, dejando sin efecto la remisión en papel o por correo electrónico, y que sigan correctamente las Normas de Publicación. Para remitir un manuscrito a Retos es necesario registrarse e identificarse en la plataforma como autor, así como para llevar a cabo el seguimiento del estado de su manuscrito. Todo manuscrito enviado para su consideración a Retos debe ir acompañado de una carta al editor (que se adjuntará como archivo complementarios), firmada por los autores, en la que se indicará:

- El manuscrito es original y no ha sido publicado previamente, completo o en parte, o en otro idioma, ni está siendo considerado para publicación en otra revista.
- Si ha existido financiación relacionada con el trabajo plasmado en el manuscrito, así se indica en el texto.
- Que todos los autores han leído el texto, son co-responsables, y que la autoría es compartida por todos.
- Que se han cumplido los principios éticos y deontológicos en relación a las personas participantes en el estudio remitido.
- Que la correspondencia referente al manuscrito remitido se realizará con el autor de la correspondencia del que se indicará el nombre, dirección completa postal,

teléfono y correo electrónico, y que será esta persona la encargada de mantenerse en contacto con los demás autores para la revisión y aprobación final del artículo.

- Las principales razones y motivos por las que los autores creen que el manuscrito debería ser publicado en Retos.

Normas específicas de publicación

1. “Retos” publica trabajos que estén realizados con rigor metodológico y que supongan una contribución al progreso de cualquier ámbito de la actividad físico-deportiva científica, en alguna de las siguientes secciones:

- De carácter científico: trabajos de investigaciones básicas y/o aplicadas.
- Divulgación y/o experiencias didácticas empíricas. Intercambio de propuestas y experiencias desarrolladas e investigadas.
- Revisiones teóricas (que también pueden ser propuestas o solicitadas por miembros del Comité Científico ó la dirección de la revista) con preferencia para aquellos que se comprometan con cuestiones críticas de la investigación y discutan planteamientos polémicos.

Debe tenerse en cuenta que según los criterios de **calidad de revistas** asumidos por nuestra revista desde 2006, el porcentaje de artículos de revisiones teóricas, sobre el total publicado por número, no podrá ser superior al 25%, es decir, al menos el 75% deben ser artículos originales que comunican resultados de investigación. Igualmente, al menos el 80% de los autores deberán ser externos al comité editorial y virtualmente ajenos a la organización editorial de la revista.

2. Los trabajos serán originales e inéditos, no admitiéndose aquellos que hayan sido publicado total o parcialmente, ni los que están en proceso de publicación o hayan sido presentados a otra revista para su valoración. Se asume que todas las personas que figuran como autores han dado su conformidad y que cualquier persona citada como fuente de comunicación personal consiente tal citación. Es responsabilidad de los autores las posibles anomalías o plagios que de ello se derive. Por esta razón, se exigirá que se envíe junto al artículo una **certificación** fechada y firmada por el autor principal, donde se indique expresamente que el artículo que se adjunta es original, inédito, no ha sido publicado y no está siendo examinado por ninguna otra revista o publicación. Del mismo modo, que se ostenta la legítima titularidad de uso sobre todos los derechos de propiedad intelectual e industrial correspondientes al artículo. Igualmente, que se aceptan las normas de publicación y que se solicita la evaluación del artículo por el Comité Editorial/Científico de «Retos» para su publicación. Se deberán indicar tres posibles revisores que sean especialistas en el tema sobre el versa el artículo, distintos de la institución a la que pertenece el autor/es y externos al Comité Científico de la revista Retos. Es necesario incluir nombre, institución y e-mail de contacto de los revisores propuestos.

3. Deberán escribirse en un lenguaje claro y directo, sin notas a pié de página, estando mecanografiados en hojas DIN-A-4 por una sola cara, con letra tipo Times New Roman y tamaño 12 puntos, interlineado sencillo, con márgenes superior, inferior, derecha e izquierda de 3 cm, numeración en la parte superior derecha y líneas de página. Los títulos,

apartados y subapartados se pondrán en negrita y nunca en mayúsculas. Para el inicio de cada párrafo se sangrará con 0,5 cm. Los trabajos, elaborados en formato Word para PC, tendrán una extensión aproximada de 7.500 palabras (es orientativo). Previa solicitud y autorización del Consejo de Redacción, podrá tener el artículo una extensión superior a la indicada.

4. Los manuscritos constarán de las siguientes partes:

A. En la primera página se incluirá: **título** (idioma original del artículo e inglés, en minúsculas, sin cursiva, ni negrita –cuando el idioma original sea inglés, francés o portugués deberá ir también en español-), un **resumen** (idioma original del artículo e inglés, en minúsculas, sin cursiva, ni negrita –cuando el idioma original sea inglés, francés o portugués deberá ir también en español-) que tendrá una extensión mínima de 150 palabras y máxima de 250, que deberá reflejar el objetivo del estudio, el método, los resultados más destacados y principales conclusiones. Al pie de cada resumen se especificarán de cinco a ocho **palabras clave** (idioma original del artículo e inglés, en minúsculas, sin cursiva, ni negrita –cuando el idioma original sea inglés, francés o portugués, deberá ir también en español-), que aludan al contenido del trabajo, las cuales deben ser extraídas de tesauros o clasificaciones propias del ámbito de la actividad física y del deporte. El idioma con el que se presentará el trabajo será español, inglés, francés o portugués.

B. A continuación, a partir de la **segunda página**, figurará el **texto** completo del artículo. En el caso de utilizar siglas, éstas deberán ser explicadas entre paréntesis la primera vez que aparezcan en el texto.

5. **Las figuras y tablas** se incluirán al final del manuscrito numeradas por orden y con las correspondientes llamadas y referencias dentro del texto. Para su elaboración se seguirán las normas de publicación de la APA (Publication Manual of the American Psychological Association, 2009, 6ª edición). Las tablas deberán llevar numeración y título en la parte superior de las mismas, en la primera línea en letra normal Tabla y su número correspondiente, en la siguiente línea deberá ir el título de la tabla en cursiva. En el caso de utilizar abreviaturas, se deberán aclarar a pie de tabla o figura. Las figuras deberán llevar la numeración y título en la parte inferior. En el caso de no ser originales, aún siendo del mismo autor, se deberá reseñar también su procedencia y referencia bibliográfica. Las tablas y figuras se numerarán consecutivamente en el texto según su ubicación (tabla 1 o figura 1), respetando una numeración correlativa para cada tipo. Deberán ser compuestas por los autores del modo definitivo como deseen que aparezcan, evitar colores siempre que sea posible. Su tamaño tendrá una base de 7 ó 14 cm y deberán de ser legibles las letras y signos que en ellas aparezcan, evitando espacios vacíos y aprovechando al máximo el espacio ocupado. La manera aproximada de calcular el espacio ocupado por las tablas y figuras sigue la equivalencia de dos figuras de 14 x 20 cm. es igual a una página impresa de «Retos» y a una página y media de texto a interlineado espacio.

6. **En el caso de las fotografías**, su tamaño tendrá una base de 7 ó 14 cm y una altura máxima de 20 cm y se deberán enviar en archivo a parte, en formato jpg o similar, ya que pueden existir problemas con la publicación de imágenes obtenidas de Internet, o

entregadas en archivos de imagen que no den buena calidad a la hora del proceso de impresión, en ese caso no serán publicadas. Se recomienda que las fotografías sean originales. Las fotografías reciben el tratamiento de figuras, por lo que el autor deberá atenerse a las normas establecidas a tal efecto anteriormente. En las fotografías que aparezcan personas se deberán adoptar las medidas necesarias para que éstas no puedan ser identificadas.

El Consejo de redacción se reserva el derecho a reducir el número de tablas, figuras y fotografías propuestas por el autor si se consideran irrelevantes para la comprensión del texto. En este caso se notificará al autor la decisión tomada.

7. La estructura del texto variará según la sección a que se destine.

A. De carácter científico: trabajos de investigaciones básicas y/o aplicadas. Constará de una *introducción*, que será breve y contendrá la intencionalidad del trabajo: panorama general del tema o problema abordado, estado de la cuestión o revisión de la literatura, laguna del conocimiento, objetivos y justificación. *Material y método*: se expondrá el material utilizado en el trabajo, sus características, criterios de selección y técnicas empleadas, herramientas, procedimientos y límites de la metodología empleada facilitando los datos necesarios, bibliográficos o directos, para que la experiencia relatada pueda ser repetida por el lector (se da cuenta del qué, cómo, con qué y para qué de la estrategia con la que se resolvió la pregunta de investigación o se llegó a los objetivos). *Resultados*: se relatan, no interpretan, las observaciones efectuadas con el material y método empleados. Estos datos pueden publicarse en detalle en el texto o bien en forma de tablas y figuras, gráficas, esquemas, mapas, etc.; siempre y cuando esté debidamente justificado su uso. *Discusión*: los autores expondrán sus opiniones sobre la base de aquellos resultados, posible interpretación de los mismos, aplicación con los resultados obtenidos por otros autores en publicaciones similares, sugerencias para futuros trabajos sobre el tema, etc. *Conclusiones. Agradecimientos. Referencias bibliográficas.*

B. Divulgación y/o experiencias didácticas empíricas. Intercambio de propuestas y experiencias desarrolladas e investigadas. El texto se dividirá en todos aquellos apartados que consideren los autores necesarios para una perfecta comprensión del tema tratado. Como referencia, se pueden tener en consideración los siguientes apartados: *presentación-introducción, contexto, planteamiento didáctico-experiencia, resultados más relevantes (diferenciando entre ventajas y problemáticas surgidas), decisiones de acción para la próxima puesta en práctica, conclusiones, referencias bibliográficas y posibles anexos.*

C. Revisiones teóricas. El texto se dividirá en todos aquellos apartados que consideren los autores necesarios para una perfecta comprensión del tema tratado. A modo de referencia, pueden contener los siguientes apartados: *introducción, antecedentes, estado actual del tema, conclusiones, aplicaciones prácticas, futuras líneas de investigación, agradecimientos, referencias y tablas/gráficos.*

8. La preparación de los manuscritos ha de atenerse a las normas de publicación de la APA (Publication Manual of the American Psychological Association, 2009, 6ª edición).

Envío revista

The screenshot shows a web application interface for managing journal submissions. On the left is a dark blue sidebar with the word "Envíos" (Submissions) in white. The main content area has a light gray header with "Envíos" and navigation tabs for "Mi lista" (1) and "Archivos". A search bar with "Buscar" and a "Nuevo envío" button are also present. Below this is a section titled "Mis envíos asignados" containing a table with one entry:

ID	Author	Title	Status	Comments
95801	Diaz-Perez et al.	Revisión bibliográfica sobre la actividad física en el medio natural para el desarrollo de las emociones en educación secundaria	Envío	1

At the bottom right of the interface, there is a logo for "Platform & workflow by OJS / PKP".