
Metodología para motivar a entusiastas del deporte a crear jardines PPGarden desde una concepción Solucionadora



Fernando Emilio Valladares Fuente
Universidad de Pinar del Río Hermanos Saíz
Montes de Oca, Cuba, Cuba
fernandocubagsa@gmail.com

Danaisys Arronte Arce
Dirección Provincial de Deportes. Pinar del Río,
Cuba, Cuba

Dionisia Yamirta Alcántara Buduen
Dirección de Ciencia y Técnica del INDER, Cuba,
Cuba

Lizmary Feriz Otaño
Universidad Estatal de Guayaquil, Ecuador,
Ecuador

GESTIONES - Revista Avanzada
vol. 5, núm. 1, e-2505 2025
Investigación de Estudios Avanzados S.A., Perú
ISSN-E: 3028-9408
Periodicidad: Semestral
admin@gestiones.pe

Recepción: 28 febrero 2025
Aprobación: 26 marzo 2025
Publicación: 18 abril 2025

URL: <https://portal.amelica.org/ameli/journal/954/9545602005/>

Resumen: Aprovechar los espacios cultivables para garantizar una alimentación sana a los ciudadanos y en particular los atletas es de urgente necesidad y prioridad a nivel global. **Objetivo:** proponer una metodología desde la concepción de Solucionadores que transformen las áreas verdes ociosas y convertirlas en áreas productivas y portadora de nutrientes sanos. **Métodos:** se aplicó una prueba pedagógica y una observación científica. **Resultados:** estas técnicas demuestran el escaso conocimiento que tienen los estudiantes sobre el tema ambiental relacionado con su vida deportiva y sobre todo relacionado con las áreas verdes de su institución. **Conclusiones/aportes:** la metodología de Solucionadores transferidas al contexto de transformación de las áreas verdes del centro pedagógico deportivo empodera a estudiantes en búsqueda de soluciones, desarrolla su independencia, su creatividad y profundiza su pensamiento crítico y estratégico.

Palabras clave: Metodología, motivar, deporte, jardines, PPGarden, solucionadora.

Abstract: Utilizing cultivable spaces to ensure healthy nutrition for citizens, especially athletes, is an urgent global need and priority. **Objective:** To propose a methodology based on a "Solutionary" conception that transforms idle green areas into productive, nutrient-rich spaces. **Methods:** A pedagogical test and scientific observation were applied. **Results:** These techniques revealed the limited knowledge students have about environmental issues related to their sports life, particularly concerning the green areas of their institution. **Conclusions/Contributions:** The Solutionary methodology, when applied to the transformation of green areas in the sports-pedagogical center, empowers students in the search for solutions, fosters independence and creativity, and deepens critical and strategic thinking.

Keywords: Methodology, motivate, sport, gardens, PPGarden, problem-solver.

Resumo: Aproveitar os espaços cultiváveis para garantir uma alimentação saudável aos cidadãos, especialmente aos atletas, é uma necessidade urgente e uma prioridade a nível global.

Objetivo: Propor uma metodologia baseada numa concepção de "Solucionadores", capaz de transformar áreas verdes ociosas em espaços produtivos e fontes de nutrientes saudáveis.

Métodos: Foi aplicada uma prova pedagógica e realizada uma observação científica. **Resultados:** As técnicas demonstraram o limitado conhecimento dos estudantes em relação às questões ambientais ligadas à sua vida desportiva, especialmente no que diz respeito às áreas verdes da sua instituição. **Conclusões/ Contribuições:** A metodologia baseada em Solucionadores, aplicada ao contexto de transformação das áreas verdes do centro pedagógico desportivo, empodera os estudantes na busca por soluções, desenvolve a sua independência, criatividade e aprofunda o pensamento crítico e estratégico.

Palavras-chave: Metodologia, motivar, esporte, jardins, PPGarden, solucionadora.

Résumé: Exploiter les espaces cultivables pour garantir une alimentation saine aux citoyens, et en particulier aux athlètes, constitue une nécessité urgente et une priorité mondiale.

Objectif: Proposer une méthodologie fondée sur une approche de "Solutionnaires", visant à transformer les espaces verts inactifs en zones productives et sources de nutriments sains. **Méthodes**

: Une épreuve pédagogique et une observation scientifique ont été mises en œuvre. **Résultats :** Ces techniques ont révélé la faible connaissance des étudiants concernant les enjeux environnementaux liés à leur vie sportive, et plus précisément à propos des espaces verts de leur établissement. **Conclusions/ Apports :** La méthodologie des Solutionnaires appliquée à la transformation des espaces verts du centre pédagogique sportif permet d'autonomiser les étudiants dans la recherche de solutions, de développer leur indépendance, leur créativité et de renforcer leur pensée critique et stratégique.

Mots clés: Méthodologie, motiver, sport, jardins, PPGarden, solutionneuse.

Introducción

Uno de los retos a resolver en este siglo XXI es el de reducir cada vez más la distancia entre lo que se aprende en la academia y lo que se necesita saber para darle solución a los problemas más acuciantes en la esfera social, sobre todo aquellos relacionados con la violencia, el racismo, las guerras y los problemas ambientales. Es por ello que autores como Weil, (2012) proyectó en su obra un modelo de estudiante que no solo fuera formado con el objetivo de adquirir conocimientos y habilidades sobre las ciencias del saber sino que esta cultura estuviera en función de resolver problemas de la vida diaria, ya sea en el seno de la escuela, en las áreas externas a este centro y en la comunidad.

Entendida esta necesidad, se comienza a potenciar en los planes de estudio a nivel global esta dimensión solucionadora, principalmente en búsqueda de conformar una nueva generación más protagonista, incluyente en las decisiones de gobierno, con mayor o menor grado de impacto en dependencia de cada nación. De este auge nace la preocupación no solo de encontrar soluciones a corto plazo, sino aquellas que sean sostenibles en el tiempo y que estén dirigidas a preservar el equilibrio y la paz. (Amador, Morales, 2016)

Entre las cuestiones fundamentales a potenciar en este tipo de educación humana para el trabajo social se constituye la urgencia de comprometer al estudiante con la construcción de nuevos espacios mediante su actividad física y cognitiva. Esta premisa debe fundarse gradualmente de modo que el sujeto sea capaz de generar transformaciones sociales desde su radio de acción en sistemática participación y en medio del trabajo colaborativo. (Bretzlaff-Holstein, 2018).

En el tema deportivo existen diversas aristas que necesitan ser revisadas y perfeccionadas en el plano formativo, sobre todo para que el atleta conozca y reciba la nutrición necesaria para desempeñarse en su práctica y rendimiento. (Denis, Rodríguez, 2019) En el caso de Cuba, una isla asediada por años a causa de un bloque económico y financiero del gobierno norteamericano, no se ha podido garantizar a cada practicante una dieta alimentaria balanceada y es ahí donde tiene su rol fundamental el papel de la ciencia y la innovación en función de aprovechar las áreas verdes aun contando con muy limitada tecnología y recursos para producir alimentos a la altura de los nuevos tiempos.

Es en este escenario donde urge además crear métodos que apunten a un paradigma de nutrición sana y alternativa.

Parece simple a la hora de promocionar esta necesaria campaña que el público ve por la medios de difusión, Sin embargo, se hace muy

difícil en la práctica lograr los atletas prefieran alimentarse de vegetales y frutas y entendiendo la escasa disponibilidad a veces de este tipo de alimento y que quieran participar en el cultivo de estos productos naturales. (Saíz et al, 2020)

Sería muy productivo a favor de esta premisa, crear huertos autofinanciados para centros deportivos donde se muestre en cada espacio de entrenamiento un esquema de cómo puede ayudar una nutrición sana a elevar los resultados deportivos. (Queccaño & Rodríguez, 2022).

Sin embargo, por la generalidad se más hincapié en la ingestión de los alimentos sanos como las verduras cuando el deportista sufre de algún trastorno o una enfermedad y pocas veces se toma esta variante como un tema preventivo de salud. (Manobanda, & Villacís, 2024)

En estos últimos años y debido a la carencia de alimentos en Cuba se han reforzado medidas para incursionar en la producción de alimentos por parte de los trabajadores, atletas y estudiantes que tributan de una forma u otra al INDER (Instituto Nacional de Educación Física y Recreación). Dentro de los programas asociados a este objetivo se destacan el Programa De Soberanía Alimentaria, El seguimiento a la Tarea Vida y la Agenda 2030 en coincidencia con los objetivos de desarrollo.

No son solo esos programas los que con dedicación se han acercado a plantear iniciativas para mejorar la nutrición de los atletas, otros también lo han hecho desde los centros de formación deportiva, desde las estrategias que han elaborado profesionales de la salud y de la Cultura Física. Uno de ellos es PPGarden (Pretty and Productive Garden) un movimiento ambientalista del sector deportivo Cubano que busca entre sus objetivos transformar áreas ociosas en espacios productivos desde la participación, el compromiso y la responsabilidad de entusiastas del deporte sostenible en cada localidad. El objetivo ha estado muy claro desde su fundación el 12 de noviembre del 2023. (Valladares et al., 2024). Sin embargo, ha sido una tarea pendiente encontrar una metodología que

logre homogeneizar el trabajo en todo el país y desde luego, que logre motivar y encauzar a los sujetos a sentir el interés por transformar estas áreas desde el trabajo docente en las aulas y en las instalaciones deportivas.

Es precisamente en este contexto y atendiendo a esa necesidad es que se toma en consideración la propuesta metodológica de los Solucionadores, transferidas a las condiciones que se han presentado en este estudio. Pues, si es un objetivo formar esa conciencia de cultivar y consumir vegetales en los atletas de alto rendimiento, es muy importante sustentar esos valores desde edades tempranas mediante la motivación y la guía de una pedagogía humanista. (Goldman, 2021; Cochrane, 2023; Herwig, 2024).

Estas son las pautas que permiten establecer como objetivo: proponer una metodología desde la concepción de Solucionadores que transforme las áreas verdes ociosas del centro deportivo y las convierte en áreas productivas y portadora de nutrientes sanos para los atletas.

Metodología

Para la investigación se empearon 8 estudiantes de un total de 15. Estos provienen del segundo año de la carrera de licenciatura en Cultura Física quienes además de recibir el Curso Regular Diurno practican un deporte en horarios alternos a la docencia en el curso 2024-2025.

Para la investigación se empearon 8 estudiantes de un total de 15. Estos provienen del segundo año de la carrera de licenciatura en Cultura Física quienes además de recibir el Curso Regular Diurno practican un deporte en horarios alternos a la docencia en el curso 2024-2025.

Para realizar el diagnóstico en función de determinar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes sobre la concepción de Solucionadores con vistas a transformar las áreas verdes del cantero pedagógico-deportivo en espacios cultivables y en armonía con la biodiversidad y el ecosistema.

Para ello se empleó una prueba pedagógica (PP) a los 8 estudiantes, basado en los indicadores que debe seguir un programa de Solucionadores y una observación a la sesión de trabajo una vez desarrollado esta prueba pedagógica. En la observación se tendrá en cuenta los aspectos siguientes.

1. Nivel de motivación e interés sobre los temas a tratar
2. Nivel de argumentación de las respuestas
3. Nivel de creatividad e imaginación en las respuestas ofrecidas
4. Nivel de convocatoria respecto a la formación de un futuro equipo de Solucionadores. Como dimensiones a ser evaluadas en la prueba pedagógica se encuentran las cuatro fases por las que debe transitar un Solucionador.

1. Identificación
2. Investigación
3. Innovación
4. Implementación

Específicamente para cada dimensión se indagará por los diferentes indicadores.

- 1a) Seleccionar un tema relacionado con el medio ambiente escolar sobre el que tratar. (TME)

1b) Identificar el problema que se desea resolver en el contexto del medio ambiente escolar. (IPR) 1c) Escribir una oración-problema y las preguntas de orientación. (OPO)

2 a) Desarrollar una comprensión profunda del problema existente relacionado con el mejoramiento de este medio ambiente. (CPP)

2b) Compilar información necesaria sobre la situación de las áreas verdes ociosas alrededor del centro pedagógico deportivo de forma tal que se convierta en el punto de partida para la posible transformación del terreno sin perjudicar la biodiversidad que cohabita en el área. (INS)

2c) Socializar esta información, sobre todo para conseguir patrocinio y apoyo respecto al recurso humano, material y tecnológico. (SIP)

2 d) Explorar experiencias similares que han funcionado o no en esta área del conocimiento. Sobre qué bases se podría trabajar para esta transformación. (EES)

3 a) Establecimiento y desarrollo de un movimiento ecológico a cargo de la renovación de las áreas verdes en una perspectiva productiva y de mejor estética. (EDM)

3 b) Creación de metodologías que impulsen y dirijan un plan de acciones de forma novedosa pero que no pongan en peligro la calidad de vida de los integrantes del entorno así como a su biodiversidad. (CMI)

4 a) Implementar un plan de acción que conduzca a la solución. (IPA)

4 b) Compartir el trabajo solucionador con otros. (CTS)

4 c) Evaluar, reflexionar y celebrar los resultados de la solución. (ERC)

Procedimiento respecto a la aplicación de la prueba pedagógica

Primeramente, el profesor o entrenador le debe explicar a los alumnos/atletas que la prueba pedagógica será aplicada con el objetivo de conocer cuáles son sus experiencias y nociones acerca del enfoque de solucionador en las asignaturas que ha recibido. Es posible que los estudiantes hayan recibido alguna asignatura con determinado acercamiento a la concepción solucionadora, sobre todo en las ciencias naturales al compilar fotos de especies en extinción o de integrar campañas estudiantiles para el ahorro de electricidad o de agua en la comunidad, algunas impulsadas desde la escuela, otras desde el gobierno local. De cualquier forma es muy importante contar con un conocimiento previo sobre la situación de los estudiantes respecto a este tema como parte del diagnóstico.

Para atemperar estos indicadores al vocabulario asequible a los estudiantes, el profesor necesitará parafrasear las preguntas de un modo familiar a los estudiantes en caso necesario, ejemplos; EDM:

¿Has tenido conocimiento sobre algún movimiento ecológico en tu escuela o comunidad destinado a recuperar áreas verdes en mal estado? Argumenta tu respuesta.

CMI: ¿Se han creado iniciativas por parte de tus profesores para motivarte a transformar un jardín, podar un árbol sin dañar otras especies? Argumenta tu respuesta.

La prueba puede ser oral o escrita, como más convenga al instructor. Solo que será un reto poder aplicar una prueba pedagógica oral y a la vez una observación de los aspecto perceptibles que puedan estar faltando en la comprobación. (PP)

Se evaluará de Bien (B) a las respuestas correctas, que cumplan con más del 95% en la exactitud de lo que se pide. Se evaluará de Regular (R) las que cumplen para un 50% de los contenidos que se piden aproximadamente y se evaluará de Mal (M) los que respondan por debajo de un 40 % de la respuesta correcta.

Resultados

Tabla 1
Resultados de la prueba pedagógica por Indicadores

Eva.	1TME	1IPR	1OPO	2CPP	2INS	2SIP	2EES	3EDM	3CMI	4IPA	4CTS	4ERC
B	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
R	5	7	2	0	0	0	0	2	2	2	3	0
M	3	1	6	8	8	8	8	6	6	6	5	8

Según se puede observar ninguna de las respuestas brindadas por los estudiantes cumple la condición de ser correcta y respecto a la calidad de las evaluaciones, todo indica que la fase donde menos los estudiantes se encuentran familiarizados es con la Investigación, Esto puede ser un detalle importante para el profesor, pues es aquí donde se debe hacer más énfasis a la hora de crear un plan de acciones para convertir a los alumnos/atletas en Solucionadores. Donde mejor se encuentran los estudiantes es en el indicador IPR, pues es precisamente en el objetivo de identificar el problema que se desea resolver donde todos los estudiantes coinciden y es eo relacionado con las áreas verdes alrededor de la escuela, frecuentemente subutilizadas y en peor de los casos convertidas en vertederos de escombros cercanos a la comunidad.

3.1. Resultados de la Observación Científica

- a. a. Nivel de motivación e interés sobre los temas a tratar

Este nivel se evalúa como Bueno, los estudiantes han notado que la escuela necesita mejorar su apariencia externa, sobre todo en relación a las áreas verdes y tienen mucho interés en conocer cómo ellos podrían aportar a su mejoramiento desde el rol de estudiante.

b. Nivel de argumentación de las respuestas.

Al existir limitación en los conocimientos sobre este tema las respuestas no son amplias no profundas, solo se limitan a aceptar o negar en cada caso y con ejemplos muy generales que pueden ser característicos de cualquier lugar en el territorio

c. Nivel de creatividad e imaginación en las respuestas ofrecidas
Muy reducida, al carecer de información y de métodos para enfrentar estos problemas, también es limitado el pensamiento crítico y estratégico sobre estos temas.

d. Nivel de convocatoria respecto a la formación de un futuro equipo de Solucionadores.

Las preguntas formuladas por los instructores así como las respuestas brindadas por los alumnos/atletas abren una expectativa en los estudiantes al inferir que después de esta prueba debe acontecer un evento que los haga partícipe de Soluciones al estado de las áreas verdes.

3.2. Propuesta Resumida de la Metodología para transformar las áreas verdes en espacios productivos desde lentes solucionadores.

En este trabajo se mostrarán además imágenes que acompañan a esta metodología según los objetivos de cada fase.

a. Identificar

En esta primera aparece el modelo de Iceberg- Mediante este modelo los alumnos en forma de tormenta de ideas se ven motivados a determinar los problemas visibles (ápice del iceberg) y los problemas que vienen de raíz y que no son tan visibles los de la superficie pero es importante tenerlos en cuenta si el objetivo es erradicarlos.



Figura 1
Modelo iceberg
Modelo iceberg

b. Investigar

La imagen que el instructor traerá a clase estará relacionada con el proceso de investigación, es decir con la búsqueda de información sobre la situación actual de estas áreas de forma tal que en este sentido se puedan buscar las posibles soluciones del problema.



Figura 2
Imágenes de exploración del estado actual
Imágenes de exploración del estado actual

c. Innovar

Mediante este paso metodológico los estudiantes harán propuestas o diseños, de forma tal que puedan ir dando respuesta a los problemas existentes en las áreas verdes de la escuela, primero desde una perspectiva de ensayo, de coordinación, planificación y despliegue del pensamiento crítico y estratégico



Figura 3

Diseñar, hacer propuestas con la ayuda de expertos y del equipo.
Diseñar, hacer propuestas con la ayuda de expertos y del equipo.

d. Implementar

Concretar la transformación mediante un plan de acciones ya previamente planificado y organizado que transite desde la preparación de la tierra, fertilización, siembra, protección, irrigación, hasta el mantenimiento del cultivo en óptimas condiciones. Se debe además mejorar la situación del ecosistema en el área, celebrar, disfrutar los resultados y socializar los aprendizajes.



Figura 4

Establecer plan de acciones, disfrutar de los resultados y socializarlo
Establecer plan de acciones, disfrutar de los resultados y socializarlo

Discusión

En este trabajo responde a la necesidad de restaurar el estado físico de las áreas verdes en un centro pedagógico deportivo y aprovechar su disponibilidad de tierras ociosas para suministrar alimentos nutritivos y sanos a alumnos atletas y trabajadores que frecuentan en este centro. La iniciativa se realiza a partir de un estudio científico donde se realiza

una transferencia de tecnología propia del programa de solucionadores que actualmente lo promociona la Institución para la Educación Humana a nivel global. De forma descriptiva se pueden citar algunas semejanzas y diferencias con estudios precedentes.

Por ejemplo, se coincide con Weil, (2019); Goldman, (2021) porque en ambos casos se involucra la participación de estudiantes en búsqueda de soluciones a los problemas por medio de la ciencia. No obstante, este contexto es más general, los problemas que se presentan proceden de diferentes orígenes, resulta muy difícil hacerlos sostenibles en el tiempo porque se requiere de un tratamiento metodológico preciso y no de la construcción de un espacio y un intercambio de roles como ya se describe en esta obra. Además en contraste con Chávez, et al. (2023) mencionan las competencias digitales y aplicación para la obtención de aprendizajes en la época post-Covid-19

Anyanwu, (2019); Herwig, (2024); se acercan más a las coincidencias con el presente trabajo porque además de emplear una plataforma de Solucionadores, también promueven liderazgo, creatividad, independencia e integración de la tecnología en los estudiantes.

Garnett, (2024) aporta un poco más por encima de estas características antes mencionadas que también comparte con este estudio y es el hecho de desarrollar en los estudiantes el pensamiento crítico en un lenguaje contextual a favor de la paz y la justicia y el equilibrio en el planeta.

Alineado con Núñez-Naranjo et al. (2023), se destaca que incentivar la investigación en el marco docente propicia la adopción de prácticas alimentarias saludables, lo cual respalda la idea de convertir áreas ociosas en espacios productivos. La metodología aquí presentada se articula con la propuesta de promover la alimentación adecuada desde el entorno educativo, haciendo hincapié en la participación activa de los estudiantes como agentes de cambio.

Además de en contraste con Rojas & Ugaz (2024) es importante la planificación estratégica y gestión organizacional del potencial humano para planificar actividades deportivas y manejar el estrés; así como con Chávez et al. (2023) permitiendo la comprensión de las competencias digitales y aplicación para la obtención de aprendizajes.

Asimismo, Villegas-Flores (2023) aporta elementos sobre la importancia de considerar las concepciones de género y la convivencia escolar en la configuración del clima de aprendizaje. Esto subraya la necesidad de estrategias inclusivas que contribuyan a un ambiente participativo y respetuoso. La aplicación de Solucionadores en el PPGarden se postula, entonces, como una vía para consolidar un entorno educativo que integra la dimensión nutricional y social, generando impacto en la formación integral de los estudiantes.

Conclusiones

La propuesta que aquí se presenta toma de los mejor de sus precedentes pues se nutre de referentes que apuntan a un programa de solucionadores que comprometen a los alumnos atletas con los problemas socio ambientales de la realidad actual y lo hace desde un pensamiento crítico, estratégico y humanista.

El diagnóstico confirma que muy a pesar de que los estudiantes en estudio se notan interesados por la temática referente a la situación crítica de las áreas verdes de su escuela, sus conocimientos limitados y la inexistencia de un enfoque solucionador en sus planes de estudio no les permite ser partícipes también de las transformaciones de su medio ambiente escolar y extracurricular.

Esta propuesta metodológica brinda una vía organizada para facilitar la transformación de las áreas ociosas en espacios productivos desde lentes solucionadores. En ello prevalece la coordinación de alianzas, el trabajo en equipo y la sistematización en el trabajo y la investigación.

Referencias

- Amador, L. M. G., & Morales, L. A. (2016). Educating for a culture of peace. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(2), 347-348. <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/index.php/acta-colombiana-psicologia/article/view/1137>
- Anyanwu, K. (2019). Making Sense of New Technology Integration Frameworks in 21st Century Teacher Education Program. In EdMedia+ Innovate Learning (pp. 545-551). *Association for the Advancement of Computing in Education (AACE)*
- Bretzlaff-Holstein, C. (2018). The case for humane education in social work education. *Social Work Education*, 37(7), 924-935. https://www.researchgate.net/publication/280385667_Technology-Enhanced_Teacher_Education_for_21st_Century_Challenges_and_Possibilities
- Comprensión de las competencias digitales y aplicación para la obtención de aprendizajes en la época post-Covid-19 (Understanding digital skills and their application in obtaining learning in the post-Covid-19 era): e-2309: 3(1), 1-8. *GESTIONES*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14018785>
- Cochrane, S. (2023). Urgency and Opportunity. *Preparing a Generation of Solutionaries*.
- Deng, N., Soh, K., Abdullah, B., Huang, D., Xiao, W., & Liu, H. (2023). Effects of plyometric training on technical skill performance among athletes: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288340>
- Denis, R. F., & Rodríguez, A. A. R. (2019). *Reflexiones generales sobre la nutrición deportiva*. <https://g-se.com/es/nutricion-y-rendimiento-deportivo-2141-sa-r57cfb27282f07>
- Garnett, K. A. (2024). Educators Remediating Linguicism through Critical Language Awareness and Critical Trans/multilingualism: *Towards Planetary Justice*. <https://aura.antioch.edu/etds/1084/>
- Gilhooly, M., Cahalan, R., O'Sullivan, K., & Norton, C. (2023). A systematic literature review of injury epidemiology and surveillance practices in elite adult female field-based team sport. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.04.010>
- Manobanda, M. J. T., & Villacís, M. V. G. (2024). Intervención nutricional en deportistas de alto rendimiento con anemia. *Código Científico*

Revista de Investigación, 5(E3), 553-571. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/42949>

- Mejía Vides, J. A. (2024). Informe de prácticas: desarrollo integral del entrenamiento de arqueros: estrategias y metodología. *Repositorio UTS*. <http://repositorio.uts.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/18493>
- N. C. (2023). Promoción de una alimentación saludable: incentivar a la investigación una labor docente. *RICEd: Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 1(1), 41-
- Queccaño Quispe, J., & Rodríguez Rubio, F. (2022). Conocimientos en nutrición, índice de la calidad de la dieta y consumo de alimentos antioxidantes en deportistas. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v23n2/2308-0531-rfmh-23-02-38.pdf>
- Rodríguez-Perea, Á., Reyes-Ferrada, W., Jerez-Mayorga, D., Ríos, L., Van Den Tillar, R., Ríos, I., & Martínez-García, D. (2023). Core training and performance: a systematic review with meta-analysis. *Biology of Sport*, 40, 975 - 992. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.123319>
- Rojas Krugger, J. C., & Ugaz Roque, N. (2024). Planificación estratégica y gestión organizacional del potencial humano para planificar actividades deportivas y manejar el estrés (Strategic Planning and Organizational Management of Human Potential to Plan Sports Activities and Manage Stress) *GESTIONES*, 4(1), e-2414. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14583682>
- Saiz, D. A. G., & Díaz, Á. J. G. (2020). Revisión teórica sobre aporte nutricional y salud de la dieta vegana en deportistas. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 6(1), 129-164. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1435>
- Valladares Fuente, F. E., León Quinapallo, X. P., & Lima Neira, E. V. (2024). PPGarden, una iniciativa para mejorar la nutrición en los atletas. *PODIUM – Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 9(1). <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1608?articlesBySameAuthorPage=2>
- Villegas-Flores, V. P. (2023). Concepciones de género y convivencia escolar en los y las estudiantes de la unidad educativa Cmdt. Césa Endara Peñaherrera. *RICEd: Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 1(1), 8-21. <https://doi.org/10.53877/riced1.1-23>
- Wasa, C., Rahayu, T., & Setijono, H. (2024). Analysis of sports policy in Papua in the formation of the Papuan contingent at the XX National Sports Week (PON). *Revista de Educación Física, Deporte y*

Entrenamiento. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9515716>

Weil, Z. (2012). Creating a generation of solutionaries. *Educational Horizons*, 90(4), 24-27. web de la revista Educational Horizons. *Enlace: Educational Horizons* Vol. 90, No. 4

Weil, Z. (2019). Becoming a solutionary: What it means and why it matters. *Psychology To disponible en el blog de Psychology Today de Zoe Weil* <https://www.psychologytoday.com/us/blog/becoming-solutionary/201903/becoming-solutionary>

AmeliCA

Disponible en:

<https://portal.amelica.org/amelica/amelica/journal/954/9545602005/9545602005.pdf>

Cómo citar el artículo

Número completo

Más información del artículo

Página de la revista en portal.amelica.org

AmeliCA

Ciencia Abierta para el Bien Común

Fernando Emilio Valladares Fuente, Danaisys Arronte Arce,
Dionisia Yamirta Alcántara Buduen, Lizmary Feriz Otaño
**Metodología para motivar a entusiastas del deporte a
crear jardines PPGarden desde una concepción
Solucionadora**

GESTIONES - Revista Avanzada

vol. 5, núm. 1, e-2505, 2025

Investigación de Estudios Avanzados S.A., Perú

admin@gestion.es

ISSN-E: 3028-9408

• **Copyright de la revista: Investigación de Estudios Avanzados S.A. (IDEASA).** • **Derechos de los artículos: pertenecen a los autores, con licencia abierta CC BY 4.0.**



CC BY 4.0 LEGAL CODE

Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.