

Reconceptualización de la dosis en el ejercicio físico. Contexto socioeducativo en la promoción de la salud.

Reconceptualization of dosage in physical exercise: socio-educational context in health promotion.

Vidal-Vidal, J.,¹ & García-Vidal, M.²

1. Universidad Miguel Hernández. 2. Universidad Internacional de Valencia.

Resumen: La relación entre ejercicio físico y salud ha sido ampliamente reconocida, aunque frecuentemente simplificada en el discurso social mediante su identificación con la práctica deportiva. Este trabajo propone una reconceptualización de dicha relación a partir de dos ejes complementarios: la dosificación fisiológica del ejercicio y el contexto socioeducativo en el que se desarrolla la práctica. Se analiza la distinción entre actividad física, ejercicio y deporte, así como la relevancia del principio de dosis en la generación de adaptaciones saludables. Asimismo, se destaca el papel de los factores sociales, motivacionales y educativos en la adherencia a estilos de vida activos. A partir de esta integración, se propone un modelo que combina actividad física cotidiana, ejercicio dosificado y contextos socioeducativos favorables como base para la promoción de la salud. Este enfoque permite superar visiones reduccionistas centradas en el rendimiento o la estética, avanzando hacia estrategias más sostenibles e inclusivas.

Palabras clave: actividad física, ejercicio físico, dosificación, salud, contexto socioeducativo

Abstract: The relationship between physical exercise and health has been widely recognized, although it is often oversimplified in social discourse by equating it with sports practice. This work proposes a reconceptualization of this relationship based on two complementary axes: the physiological dosing of exercise and the socio-educational context in which the practice takes place. The distinction between physical activity, exercise, and sport is analyzed, as well as the relevance of the principle of dosage in generating healthy adaptations. Likewise, the role of social, motivational, and educational factors in adherence to active lifestyles is highlighted. From this integration, a model is proposed that combines everyday physical activity, properly dosed exercise, and favorable socio-educational contexts as a foundation for health promotion. This approach makes it possible to move beyond reductionist views focused on performance or aesthetics, advancing toward more sustainable and inclusive strategies.

Key Words: Physical activity, Physical exercise, Dosage, Health, Socio-educational context.