



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ZACATECAS
"Francisco García Salinas"
UNIDAD ACADÉMICA DE DOCENCIA SUPERIOR
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO PROFESIONAL
DOCENTE

TESIS

**MÁS QUE UN JUEGO: LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO
HERRAMIENTA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL EN
LAS ESCUELAS PÚBLICAS DE ZACATECAS**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRO EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO
PROFESIONAL DOCENTE**

PRESENTA:

Lic. Juan Francisco Méndez Flores

Directora:

Dra. Rosalinda Gutiérrez Hernández

Codirectora:

Dra. Sonia Villagrán Rueda

Zacatecas, Zac.; a 19 de abril de 2024

RESUMEN

En los centros educativos, se reconoce la importancia de la Educación física para el crecimiento completo de las y los estudiantes, siendo más que una simple actividad lúdica, o un simple juego. A través de la actividad física, se cuida la salud, el bienestar emocional y se promueve la integración social. Además, ayuda a mejorar la concentración en el aula, incentivando el aprendizaje y el rendimiento académico, de la mano con el crecimiento personal y social de las y los estudiantes, lo cual permite considerar a la educación física como un pilar en la formación de individuos sanos y equilibrados.

Palabras clave: Educación física, práctica del deporte, actividad física

AGRADECIMIENTOS

Para lograr concluir con este programa de maestría que me ha ofrecido la oportunidad de crecer como persona y como profesional en el ámbito educativo, quiero darle un especial agradecimiento a mi esposa, Rosaura Salazar Hernández, pues sin su apoyo nada de esto sería posible.

Gracias a la Dra. Irma Faviola Castillo Ruíz por brindarme su apoyo en todo momento pero sobre todo, por su amistad.

Gracias a la Dra. Rosalinda Gutiérrez Hernández, quien gustosamente aceptó ser mi asesora de tesis y es una fuente de inspiración personal por su arduo trabajo y compromiso.

DEDICATORIA

A mis padres dedico mis acciones y agradezco el amor que me han dado. Admiro su valentía, su espíritu de lucha incansable y trabajo. Admiro y reconozco su fortaleza, a pesar del dolor, de las adversidades.

A mi padre, mi orgullo, mi ejemplo, mi súper héroe por siempre.

A mi madre, mi ángel de la guarda, mi primer amor, mi lugar seguro.

Son mi mayor tesoro.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	13
HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	13
1.1 Orígenes y evolución de la Educación Física.....	13
1.2 Importancia de la Educación Física en diversos enfoques.....	16
1.3 La Educación física en el desarrollo integral de las y los adolescentes a través de la historia.....	22
CAPÍTULO II.....	25
IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LAS Y LOS ESTUDIANTES.....	25
2.1 La Educación Física pilar fundamental en el fomento de hábitos saludables.....	25
2.2. El actuar de la EF en la Nueva Escuela Mexicana.....	27
2.3 La Educación Física como factor clave para abordar la problemática de obesidad.....	40
2.4 Inactividad física y sedentarismo.....	41
2.5 El Estado de Zacatecas y la atención a la Educación Física.....	43
2.6 Las instituciones formadoras de profesionales en Educación física en Zacatecas.....	47
CONCLUSIONES.....	49
REFERENCIAS.....	52

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Motricidad.....	34
Figura 2. Corporeidad.....	38
Figura 3. Creatividad motriz.....	40

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Población físicamente activa en México de 18 años y más.....	42
Gráfica 2. Promedio de población que deben atender las y los docentes por nivel educativo.....	44
Gráfica 3. Distribución de las y los docentes de educación física por nivel educativo en el estado de Zacatecas.....	45
Gráfica 4. Promedio de centros de trabajo que deben cubrir las y los docentes de educación física por nivel educativo en el estado de Zacatecas.....	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Totalidad de población estudiantil, centros de trabajo y docentes de EF en el estado de Zacatecas.....	43
---	----

ACRÓNIMOS

ANUIES	Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior
BENMAC	Benemérita Normal Manuel Ávila Camacho
CPEUM	Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos
DGPPyEE	Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa
DOF	Diario Oficial de la Federación
EF	Educación Física
ENSANUT	Encuesta Nacional de Salud y Nutrición
INEGI	Instituto Nacional de Estadística y Geografía
INSP	Instituto Nacional de Salud Pública
ISSSTE	Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado
LGE	Ley General de Educación
LICUFIDE	Licenciatura en Cultura Física y Deporte
MOPRADEF	Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico
NEM	Nueva Escuela Mexicana
OMS	Organización Mundial de la Salud
OPS	Organización Panamericana de la Salud
SEP	Secretaría de Educación Pública
UAZ	Universidad Autónoma de Zacatecas

UNESCO Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia
y la Cultura

UNID Universidad Interamericana para el Desarrollo

INTRODUCCIÓN

La educación física (EF) es un pilar fundamental en el desarrollo integral de las y los individuos, especialmente en el ámbito escolar, la importancia de esta disciplina va más allá de ser simplemente un juego, ya que se convierte en una poderosa herramienta de formación tanto física como mental para el estudiantado de las escuelas públicas y privadas. En este contexto, es crucial explorar y comprender el impacto positivo que la EF puede tener en el crecimiento y aprendizaje de las y los jóvenes, potenciando no solo su salud física, sino también su bienestar emocional y cognitivo.

En las escuelas públicas, donde se busca proporcionar una educación inclusiva y equitativa, la EF es fundamental para el desarrollo integral de las y los estudiantes. La participación en diversas actividades físicas, permite que el estudiantado aprenda a trabajar en equipo, ya que les ayuda a reforzar su autoestima, manejar el estrés, la confianza, y las emociones, así como a mejorar su concentración y habilidades cognitivas.

Este trabajo tiene como justificación que la EF se aprende a lo largo de la vida académica, durante el periodo de formación de alumnos y alumnas aspirantes a convertirse en profesionales de la EF ya sea directamente como docentes de instituciones públicas o privadas en los distintos niveles educativos, se hace hincapié en que la importancia de esta disciplina va más allá de un tiempo intermedio de descanso durante la jornada escolar de la comunidad estudiantil. El poder y alcance que tiene la EF abarca distintas áreas del conocimiento como el

pensamiento lógico matemático, conocimiento y dominio del mundo, así como la capacidad de comunicarse de manera efectiva con las y los semejantes.

Otros de los beneficios añadidos a los mencionados en el párrafo anterior, es que las clases de EF en las escuelas, es un semillero donde se promueve y se ubican a las niñas, los niños y adolescentes con cualidades natas para la práctica deportiva, pudiendo ser determinante en sus vidas en el futuro a corto, mediano y largo plazo. También, es de conocimiento público el poder con el que cuenta la práctica de la actividad física para evitar padecimientos y condiciones poco saludables como el sobrepeso, aumento de glucosa en sangre, tensión arterial alta y problemas por falta de movimiento.

La importancia de las sesiones de EF tiene un impacto directo en la forma de concebir el cuerpo y la naturaleza humana, la manera en la que se auto percibe, el cuidado de la salud, la higiene corporal y en general a mantener un estado de salud que permita a las y los estudiantes a desarrollarse de manera integral dentro de la sociedad. En México, la EF se imparte dentro de la jornada escolar, por lo que el derecho de recibir este servicio va de la mano con lo establecido en el artículo tercero de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (CPEUM) de 1917, y que aborda específicamente el tema educativo, donde se menciona lo siguiente:

“Toda persona tiene derecho a la educación. El Estado -Federación, Estados, Ciudad de México y Municipios- impartirá y garantizará la educación inicial, preescolar, primaria, secundaria, media superior y superior. La educación inicial, preescolar, primaria y secundaria, conforman la educación básica; ésta y la media superior serán obligatorias. Corresponde al Estado la rectoría de la educación, la impartida por éste, además de obligatoria, será universal, inclusiva, pública, gratuita y laica” (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 1917, p. 5).

Otros de los beneficios añadidos a los mencionados en el párrafo anterior, es que las clases de EF en las escuelas, es un semillero que permite promueve las actividades deportivas y se ubican aunado al artículo tercero y para reforzar el tema que incumbe a este trabajo como lo es la EF, la CPEUM hace mención en el artículo cuarto, que todas y todos los habitantes de este país tienen el derecho a la práctica deportiva y a las actividades físicas que mejoren la salud, estos derechos deben ser garantizados por las autoridades tanto estatales como federales y debe destinarse un recurso determinado para proporcionar a la ciudadanía el material didáctico necesario, así como las personas preparadas para la instrucción deportiva y espacios dignos para su sano esparcimiento

La formulación y regulación de estos derechos, no termina en este documento como lo es la CPEUM, sino que a lo largo de los años han surgido diversas leyes y decretos que ayudan a que se dé puntual cumplimiento a lo ya establecido y a buscar una mejora continua adaptándose a las necesidades de los tiempos cambiantes. Un ejemplo de ello es la Ley General de Educación (LGE), en el año 2019, en la cual además de hacer mención de las obligaciones y derechos que gozan las y los actores del contexto educativo como alumnos, alumnas, docentes, autoridades escolares, padres y madres de familia, respalda lo mencionado en la CPEUM como es el derecho a la EF dentro de las escuelas, y que esta debe contribuir de manera integral al desarrollo físico, social, emocional y cognitivo de las y los estudiantes (Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión, 2019).

Al mismo tiempo señala que el fomento a la salud, higiene y práctica de la actividad física debe realizarse todos los días dentro de los planteles educativos y

que estas enseñanzas no son exclusivamente de las y los docentes de EF, sino también es facultad de las y los docentes frente a grupo participar activamente incluyendo dichos temas en sus proyectos y planeaciones diarias con actividades que involucren a todas y todos.

Si bien, las autoridades tanto estatales como federales son las responsables de brindar espacios adecuados y dignos para la práctica de actividades físicas dentro y fuera de las escuelas, brindando también todo lo necesario para que se desarrolle de manera segura y confiable como contar con puntos de hidratación y nutrición, es responsabilidad de las y los docentes, autoridades escolares, padres y madres de familia vigilar que se cumpla con ello y apoyar en lo necesario.

A su vez, la LGE delega responsabilidades y recae la organización y logística en un órgano de control como lo es la Secretaría de Educación Pública (SEP), institución que tiene como objetivo principal hacer valer el derecho a la educación de todas y todos los mexicanos. Por otro lado, México cuenta con la Secretaría de Salud, la cual se encarga principalmente de brindar la información necesaria a la población para la detección y prevención de enfermedades, tratamiento y seguimiento de las mismas, promover prácticas saludables que ayuden a una mejora en general de la salud física de la sociedad y regular las prácticas indebidas que atenten contra la salud.

Esta secretaría manifiesta en su Política para una Educación Física de Calidad (Secretaría de Salud, 2018) que la EF debe ser un medio para facilitar a la población la información adecuada que ayude al bienestar y mejora de la salud, promoviendo prácticas y hábitos de estilo de vida saludables de acuerdo a las necesidades características del contexto real en el que se desenvuelven, es decir,

la información general debe interpretarse según el entorno existente, en pro de concebir a la comunidad docente como facilitadores y colaboradores de la sociedad.

De esta manera es más sencillo hacer llegar la información a todas y todos los hogares, concientizando a las personas de los distintos beneficios que trae consigo la práctica deportiva, no sólo a nivel físico sino también a nivel cognitivo, pues es bien sabido que realizar actividad física ayuda a mantener un sistema circulatorio funcionando de manera siempre óptima, oxigenando adecuadamente la sangre, aumento en la capacidad de centrar su atención en un tema determinado durante mayor cantidad de tiempo y a propiciar un ambiente de respeto entre compañeras y compañeros.

México trabaja constantemente en la implementación de nuevos programas, planes y estrategias para ofrecer una EF de calidad en las escuelas, así como para fortalecer lo ya existente. Con este fin, se ha logrado reunir a un grupo de expertos en materia de salud, actividad física, deporte, nutrición y educación, llamado grupo Técnico de Actividad Física de calidad, en coordinación por el Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Dicho equipo está integrado por representantes de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Secretaría de Salud, la SEP, universidades, instituciones académicas y expertos en EF. La meta final de este grupo es que se concreten las prácticas deportivas a la par de la generación de nuevas, de la mano con las políticas de EF que permitan seguir promoviendo en niñas, niños y adolescentes que se desarrollen sus habilidades, aptitudes, actitudes, valores y conocimientos que son fundamentales para las diferentes etapas de sus vidas.

Según la UNESCO, todas y todos los seres humanos tienen el derecho fundamental de acceder y practicar la EF, la actividad física y el deporte, como se destaca en el artículo primero de su Carta Internacional de Educación Física, Actividad Física y Deporte. El segundo artículo de esta carta menciona lo siguiente:

"Para la sociedad en general, la educación física, la actividad física y el deporte pueden tener importantes beneficios en términos de salud, social y económica. Un estilo de vida activo puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer, obesidad y, en última instancia, reducir las muertes prematuras. Además, reduce los costos de atención médica, aumenta la productividad y fortalece la participación ciudadana y la cohesión social" (UNESCO, 2015, p. 4).

La importancia de la EF ha ido en aumento en respuesta al creciente sedentarismo en la sociedad actual. La falta de interés de niños, niñas y adolescentes en participar en actividades físicas tanto dentro como fuera del entorno escolar agrava este problema. Autores como Viciano, Martínez-Baena & Mayorga-Vega (2015) destacan que al integrar la educación física como parte fundamental de la formación académica de los estudiantes, se fomenta la adopción de hábitos saludables de actividad física.

Si bien es cierto que el uso de la tecnología es una de las principales causas del sedentarismo actual, también es importante señalar que la falta de conocimiento sobre la práctica deportiva contribuye a este fenómeno. Para muchas alumnas y alumnos cuyas familias no están involucradas en el deporte, la clase de EF puede ofrecerles el primer acercamiento a un estilo de vida activo y saludable. Por lo tanto, la preparación de las y los docentes es crucial para garantizar que esta experiencia inicial sea positiva y estimulante, influyendo en las preferencias y hábitos futuros del estudiantado tanto en el ámbito escolar como fuera de él.

Es esencial que las profesoras y los profesores de EF se comprometan a

mantenerse constantemente actualizados en los enfoques pedagógicos más innovadores que se ajusten al modelo educativo vigente, con el objetivo de convertirse en agentes de cambio y promover la importancia de la actividad física en el entorno escolar, familiar y comunitario.

El material didáctico es otro factor importante, el cual tiene que ser atractivo y suficiente para llevar a cabo la sesión con la participación de todas las alumnas y los alumnos, distribuido de tal forma que se aprovechen las áreas de trabajo, propiciando así el interés del alumnado por las actividades; la falta de infraestructuras y materiales son los factores que más limitan a las maestras y los maestros de EF (Sanjuán et al., 2020)

Baena, Ruiz, Granero & Sánchez (2010) expusieron la importancia de la planificación de las sesiones de EF por parte de docentes, en conformidad con la normativa vigente y adaptada a las necesidades individuales de las y los estudiantes. Es por eso que el profesorado debe elaborar sus planes teniendo siempre en cuenta las particularidades y los entornos familiares, sociales y escolares de las alumnas y los alumnos a los que está dirigida la sesión.

La sesión de EF debe ser un factor para que las alumnas y los alumnos se reconozcan e interactúen, ya que esto les permitirá mejorar la comunicación y construir relaciones sanas, al mismo tiempo que van desarrollando habilidades sociales y la adquisición de destrezas, lo cual les permitirá tener relaciones asertivas con su entorno social-ambiental, con su familia, amigas, amigos y en general con todas y todos, considerando una metodología apropiada, centrada en la promoción de valores, se puede fomentar la mejora de la convivencia y la prevención de conductas antisociales (Sánchez-Alcaraz et al., 2017).

Según Molina (1998), la EF en las primeras etapas de la vida, que van desde la infancia hasta que finaliza el crecimiento, es de suma importancia. La incorporación de esta disciplina en el entorno escolar resultados crucial tanto para el desarrollo físico como mental. Los niños, niñas y adolescentes que participan de manera regular en este tipo de actividades adquieren habilidades recreativas fundamentales que les permiten mantenerse activos a lo largo de su vida. La utilidad de la actividad física radica en el alto impacto sobre la salud de las personas, ya que esto les permite tener beneficios a corto y largo plazo, es por ello que es fundamental el diseño de un estructurado y bien planificado programa de EF.

El desarrollo integral del individuo es esencial en todas las etapas de la vida, las metas generales de la educación promueven la idea de preparar a la ciudadana y al ciudadano de manera completa para que pueda llevar una vida responsable en línea con la ideología o institución correspondiente. La educación tiene la tarea de fomentar el conocimiento en todas sus dimensiones, incluyendo aspectos científicos, y de impactar de manera positiva en los valores humanos, con el objetivo de formar individuos íntegros y dignos. Dentro de los objetivos de la EF, se destaca la importancia de crear un entorno que contribuya al logro de estas metas generales. La atención y prioridad que se le dé a la EF en los centros educativos, así como la consistencia y continuidad en su práctica, jugarán un papel fundamental en el buen funcionamiento del organismo humano. Es fundamental enseñar al estudiantado hábitos saludables en cuanto a la actividad física, adaptados a su etapa de desarrollo (Molina, 2002).

Al reconocer que todos somos diferentes físicamente, ideológicamente, en la generación de propuestas dentro de un aula, se provoca reflexión individual y

diálogo, aceptándose uno a otro con lo que se explora la interculturalidad; la EF es un detonante y se presenta como la asignatura para relacionarse con la multiculturalidad escolar y encontrar el cambio estructural de las culturas gracias a la fusión y difusión de la misma (Rondón & Rojas, 2015).

En el Estado de Zacatecas, se encuentra vigente el Reglamento de la Ley de Cultura Física y Deporte del Estado de Zacatecas de 2016, el cual establece el reconocimiento a las y los profesionales en EF. El reglamento considera lo que aquí se plasma:

“Las inscripciones de los licenciados, especialistas, maestros o doctores en educación física, en entrenamiento deportivo, o en ciencias del deporte, así como los investigadores en materia de cultura física y deporte, deberán hacerse directamente por la persona interesada, o a través de un representante, debiendo acreditarse con los documentos legales correspondientes, su licenciatura, especialidad, maestría o doctorado en materia de cultura física y deporte. En el caso de los investigadores en materia de cultura física y deporte, para su inscripción deberán acreditar dicha calidad con las investigaciones o trabajos publicados o en proceso de publicación, o con la constancia que emitan las instituciones educativas públicas o privadas que correspondan, avalando su calidad de investigador en relación con la cultura física y el deporte” (Periódico oficial, 2016, p. 13).

Por todo lo anterior, surge la problemática de si existe una mala información y percepción de los objetivos, alcances y beneficios de la EF, es por ello que en este trabajo se formuló el siguiente objetivo general: promover el uso de la educación física como una herramienta eficaz para el desarrollo integral de las y los estudiantes en las escuelas, fomentando su bienestar físico, mental y emocional y de este se generaron dos objetivos particulares, el primero fomentar el bienestar físico de las y los estudiantes a través de la EF, promoviendo hábitos saludables y la importancia de la actividad física regular y el segundo mejorar la salud mental y emocional de los estudiantes mediante la EF, ofreciendo espacios seguros y activos donde puedan liberar estrés y mejorar su autoestima.

Así mismo la hipótesis planteada para este trabajo fue que la falta de conocimiento de las normativas de la asignatura de EF por parte de las y los profesores, llevan a una divulgación inadecuada de la misma, lo que hace que algunos estudiantes ven la EF como un tiempo de ocio o simplemente como deporte competitivo. Así mismo algunas y algunos docentes de esta disciplina no planifican adecuadamente las clases, lo que resulta en la falta de objetivos claros y una progresión de aprendizaje inadecuada, pero también una parte de las maestras y los maestros no comunican de manera efectiva los contenidos y objetivos de las sesiones, limitándose a cumplir con los horarios establecidos.

Algunas y algunos docentes de EF omiten realizar sus planeaciones previas a las sesiones de clase, por tanto no existen objetivos que cumplir ni existe secuencia alguna que favorezcan un aprendizaje sistematizado con las progresiones de acuerdo al nivel, capacidades, habilidades, destrezas y también alguna población de maestras y maestros no propagan la información adecuada de los contenidos, objetivos, ejes y alcances de las sesiones, limitándose a cumplir con los tiempos establecidos para la clase.

Cabe también la posibilidad de que no se cuente con el personal suficiente para atender todos los centros de trabajo en el estado. Para ello, la metodología implementada en el presente trabajo fue de tipo documental, ya que mediante la búsqueda e interpretación de bibliografía en diversas fuentes como leyes, normativas, reglamentos, estudios especializados en salud física, archivos históricos y datos estadísticos, se pudieron obtener las conclusiones.

Para comprender de manera más amplia los contenidos que se abordan en este trabajo, es necesario entender y conocer algunos conceptos clave como EF,

actividad física y educación básica. Según la Secretaría de Educación Pública, la EF es una asignatura que:

“está orientada hacia la prevención, promoción y cuidado de la salud, por medio de diferentes estrategias que favorezcan la práctica y gusto por la actividad física a través del juego, la iniciación deportiva y el deporte escolar; la organización de actividades para el disfrute del tiempo libre, pláticas sobre nutrición, adicciones; talleres de activación física que contribuyan a promover la práctica del ejercicio como forma de vida saludable; reuniones con padres de familia y autoridades para concientizarles sobre la importancia de la alimentación, el hábito del ejercicio, el uso adecuado del tiempo libre, entre otras acciones” (SEP, 2011, p. 1).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), considera que la actividad física se define como:

“La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud” (OMS, 2022, p. 1).

Para comprender el concepto de educación básica, es necesario tener en cuenta que el sistema educativo nacional se compone de diferentes tipos: educación básica, educación media superior y educación superior, que se imparten en modalidades escolar, no escolarizada y mixta. La educación básica abarca los niveles

A manera de contextualización, este trabajo se estructura en dos capítulos. En el primero de ellos se documentó la historia de la educación física, pasando por la parte más primitiva de la humanidad hasta los enfoques más contemporáneos de la EF, lo cual nos ayudará a entender el porqué del modelo de enseñanza actual y que cambios se han producido a través del tiempo. En el segundo capítulo de este trabajo se abordó la forma de práctica de aplicar la teoría que existe en torno a la EF, sus características, necesidades y fundamentos como eje transformador y como

parte del sistema educativo nacional de Preescolar, Primaria y Secundaria (SEP, 2015).

CAPÍTULO I

HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Para hablar de EF, es necesario retroceder hasta las y los primeros tiempos de la humanidad. Esto permite examinar las dificultades que enfrentaron las y los primeros habitantes de la tierra, y como lograron superar diversos obstáculos, desde un enfoque lúdico y recreativo hasta cuestiones más complejas como los conflictos bélicos a lo largo de la historia. Todo ello para comprender de manera significativa cuales son los alcances y limitaciones de la EF en la actualidad, la importancia de su impartición en el sistema educativo mexicano, el impacto en la esfera social, la influencia hacia las alumnas y los alumnos y en general la concepción que se ha tenido desde su surgimiento.

1.1 Orígenes y evolución de la educación física

El término EF se encuentra estrechamente relacionado con la teoría del movimiento, acto por el cual el ser humano ha sido capaz de sobrevivir a las inclemencias del clima, prosperando en los ambientes más difíciles del planeta, permitiéndole evolucionar física e intelectualmente, desplazándose de un lugar a otro, trepando a la punta de los árboles para conseguir alimento, protegerse de los depredadores, y cazar su propio alimento (Martínez, 2022).

La búsqueda de alimento representaba una problemática constante para la supervivencia y evolución (Benavente, 2024). Para lograr prosperar, era necesario adquirir habilidades y destrezas para la caza de animales y la recolección de frutos

y semillas. No era casualidad el uso de dichas habilidades, estas eran aprendidas mediante el método empírico y transmitidas de generación en generación perfeccionando cada vez más sus técnicas y añadiendo conocimientos nuevos para la fabricación de herramientas que les facilitaban las tareas.

Sin darse cuenta de los conceptos que ya se conocen y han sido objeto de estudio a través del tiempo, las y los primeros seres humanos fueron desarrollando capacidades físicas que les permitieron adaptarse a las condiciones en las que vivían. Capacidades como la fuerza, la cual les permitía construir y desplazar objetos pesados de un lugar a otro, la resistencia les facilitaba recorrer la distancia que fuera necesaria para encontrar refugio, agua o alimento, el desarrollo de la velocidad les otorgaba poder escapar de los depredadores o poder alcanzar a sus presas. Las habilidades antes mencionadas en conjunto con la capacidad de coordinación, equilibrio, orientación, reacción, entre otras, fueron sentando las bases prácticas de lo que hoy se conoce como capacidades físicas, las cuales al día de hoy son objeto de estudios teóricos y prácticos en el campo de la EF, habilidades que de no haberse desarrollado, hubiese sido imposible que la especie humana haya perdurado hasta estos tiempos.

Con lo antes descrito, se puede comprender la importancia que ha tenido desde un inicio la práctica de la actividad física pues resulta impensable la posibilidad de la vida sin la capacidad del ser humano de adquirir y aprender nuevas destrezas físicas, es por ello que desde tiempos ancestrales el movimiento, el dominio del cuerpo y el cuidado de la salud, han permitido y asegurado la supervivencia del ser humano (Eisenberg, 2007).

El movimiento, la actividad física, las habilidades, la curiosidad del ser

humano por explorar nuevas tierras, conquistar nuevos mundos, todo ello son pruebas fehacientes de la naturaleza pura de la raza humana. Al día de hoy no es muy distinta, la asignatura de EF ya que esta trata de satisfacer estos instintos más primates y esenciales que se tienen con la peculiaridad de contar ya con un sistema estructurado y progresivo de estas mismas destrezas y habilidades pero adaptadas al contexto actual (Torres, 2009).

Desde las antiguas civilizaciones se ha reconocido y se ha puesto especial atención al desarrollo de habilidades físicas, al cuidado de la salud, a la esencia lúdica de las personas, permitiendo el estudio y documentación de las capacidades físicas. De esta forma se vuelve factible conocer aquéllas actividades o hábitos que son benéficos o también para aquéllos que son perjudiciales en la salud ya que de esto depende el que se mejore la calidad de vida (Ruíz, 2014).

A lo largo y ancho del globo terráqueo y pese a las distancias temporales y territoriales, resulta interesante el parecido que han tenido distintas culturas en diferentes hábitos y creencias en lo que a la actividad física respecta. Este hecho más allá de resultar fortuitamente coincidente, da fe de los beneficios reales para la salud y en general para la supervivencia y evolución del ser humano (Sanz, 2009).

Las civilizaciones antiguas que dominaron y prosperaron en lo que hoy se conoce como el territorio mexicano, particularmente en la época previa a la conquista y llegada de los españoles, la preparación física formaba una parte importante en el proceso de aprendizaje de la población, pues a través de ella se preparaban para conquistar nuevos territorios y contar con las habilidades físicas necesarias en el caso de que fuera de utilidad a causa de una posible invasión, por

tal motivo se le daba énfasis al desarrollo de la fuerza, velocidad y resistencia tanto para fines bélicos como para fines lúdicos, es decir, para juegos característicos de la región como el juego de pelota (Hurtado, 2012).

1.2 Importancia de la educación física en diversos enfoques

A través de los años, la EF en el país se ha sometido a diversos cambios de acuerdo a las necesidades de la época. En sus inicios, posterior a la revolución, se le dio un enfoque primordial a los ejercicios gimnásticos hasta que unos años más tarde, a inicios de los años 40's cuando la segunda guerra mundial se encontraba en su punto más álgido surge el enfoque militar, en el cual se le daba un especial énfasis a los ejercicios de formaciones, señales, marchas uniformes, movimientos rectos y estrictos, sincronización corporal, resistencia a postras durante tiempos prolongados.

En este enfoque era evidente que la persona encargada de los grupos tenía un rol de autoridad muy marcado, pues el estilo de enseñanza del mando directo era sin opción a retroalimentaciones ni la apertura para dar paso a la reflexión ya que era el que predominaba en las clases de EF. Durante este periodo, la disciplina era parte fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje fomentando principalmente el respeto y amor a los símbolos patrios como lo son la bandera, el escudo nacional, el himno nacional mexicano, formando ciudadanos sanos y fuertes, dispuestos y preparados para intervenir activamente en los conflictos si la nación así lo requiriera.

Durante este periodo, resultan evidentes los objetivos de las autoridades y el interés de impartir un estilo de enseñanza autoritario y de estricta disciplina en el

que se buscaba contar con la mayor cantidad de ciudadanas y ciudadanos física y mentalmente aptos para involucrarse en las labores o servicios que el ejército así lo requiriera. Se buscaba desarrollar un fuerte sentido de identidad nacional y al mismo tiempo contar con elementos mentalmente fuertes y aptos dispuestos a participar activamente en los conflictos de la nación.

Conjuntamente con lo ya señalada, se buscaba que las y los jóvenes de México estuvieran preparados con las técnicas y la disciplina para participar activamente en la industria existente, pues era primordial para las autoridades formar vínculos pacíficos comerciales con otras naciones y buscar la oportunidad para el desarrollo económico al interior del país mediante la manufactura de diversos productos para satisfacer algunas necesidades específicas de las naciones con las cuales ya había estrechado vínculos y de ahí además de generar empleos se promovía el desarrollo industrial.

Aunque hoy en día la figura autoritaria de las y los docentes de EF ya no tiene tanto impacto en el sistema educativo nacional, se mantienen ciertas costumbres dentro de las escuelas como el fomento cívico, realizar honores a la bandera, escolta de la bandera, cantar el himno nacional, el respeto a los símbolos patrios, dando muestra de que cada enfoque ha aportado su granito de arena para formar la estructura de la clase de EF como la conocemos en la actualidad.

Años más tarde, a principios de los años 60's, surge en el país un nuevo enfoque que sustituiría al militar. Con el nombramiento a México para ser sede de los Juegos Olímpicos de 1968 surge el enfoque deportivo, el cual tendrá efecto dentro de las instituciones y durante las clases de EF. Siendo promovido e impulsado por el entonces presidente de México Adolfo López Mateos.

Eso significó una nueva era en la forma de estructurar las clases de EF, trasladando ahora la atención a las actividades deportivas, a la preparación física, y al entrenamiento. Se caracterizó por conformar las sesiones en tres principales momentos como lo son el calentamiento o puesta a punto, la parte central y finalmente la relajación o también denominada vuelta a la calma. Era primordial la especialización en la enseñanza de reglas y diversificación deportiva, enseñando desde los fundamentos de las disciplinas hasta gestos de movimiento corporal más complejos, en función de conseguir un mismo parámetro para la detección de posibles participantes dentro de los Juegos Olímpicos que representaran a el país en dicha justa, buscando recolectar el material humano a través de la masificación de la práctica deportiva en todas las instituciones educativas de México. En este enfoque, la recreación pasaba a un segundo plano, pues el objetivo primordial no era satisfacer las necesidades propiamente lúdicas de las y los estudiantes sino la detección de talentos deportivos, dando especial atención a la práctica competitiva.

Así como se mencionó en el enfoque militar, acerca de conservar hasta la actualidad algunas de sus características, el enfoque deportivo también dejó parte de su contenido, pudiendo aplicar ciertos aspectos en las sesiones de EF, sin embargo el tema competitivo deportivo ya no es ni debería ser el eje central de las sesiones, sino como mera herramienta a utilizar muy puntualmente y con mucha cautela.

Así como el enfoque militar llegó a su fin, también el enfoque deportivo llegó a un punto en el que ya no satisfacía las necesidades generales de la ciudadanía, una vez pasados los Juegos Olímpicos era necesario replantear los objetivos de las sesiones de EF, dando paso al surgimiento del enfoque psicomotriz a mediados de

los años 70's. Este enfoque se caracterizaba por una estructura definida en unidades y objetivos, donde si bien la parte deportiva no se dejaba totalmente de lado, ahora se le añadía el trabajo psicomotriz.

Para este enfoque se buscaba el desarrollo a nivel físico y cognitivo de las alumnas y los alumnos, estimulando el pensamiento crítico y consiente, permitiendo al alumnado la reflexión y la búsqueda creativa de soluciones a problemas planteados por las y los docentes. Se tenía como objetivo explorar todas las capacidades de las personas mediante el conocimiento y dominio del cuerpo, darle un uso práctico a las habilidades y destrezas adquiridas, saber de qué manera aplicar los conocimientos en el entorno comunitario, darle un sentido con el que se familiarizaran en su contexto de vida.

Era importante para este enfoque la participación colectiva dentro de las actividades, pues ya no basaba su atención en lo individual sino más hacia lo colectivo, favoreciendo intrínsecamente el desarrollo de habilidades sociales y el trabajo en equipo, así como la capacidad para comunicarse de manera más asertiva con las y los compañeros, encontrar en conjunto soluciones prácticas en pro del colectivo mediante actividades lúdicas que mantenían un nivel de motivación mayor, ayudando con ello a evitar el ausentismo escolar, el rezago académico, mejora en el rendimiento, mejora en la capacidad de atención, en la capacidad de expresar sus sentimientos y emociones.

Aunque el enfoque psicomotriz fue en su momento un modelo innovador, también se vio alcanzado por las necesidades al pasar de los años. A finales de los años 80's se implementó un nuevo plan denominado enfoque orgánico funcional. El enfoque orgánico funcional se caracterizaba por centrar su atención en el

desarrollo práctico y funcional de la comunidad estudiantil, en la búsqueda incesante de la mejora continua en la forma de concebir el mundo a través del movimiento de su cuerpo desde una perspectiva pedagógica más amplia y compleja, estableciendo las directrices para que el alumnado fuera capaz de encontrar una funcionalidad a los aprendizajes adquiridos.

Se buscaba con este enfoque que las alumnas y los alumnos fueran conscientes de los beneficios a nivel físico y de salud que traía consigo la práctica deportiva, desarrollando además habilidades cognitivas que favorecerían su desarrollo académico, su capacidad para relacionarse armoniosamente con sus semejantes, favoreciendo su capacidad de expresar emociones y sentimientos, para comunicarse más eficientemente con el mundo, desarrollando sociedades organizadas y encontrado su rol activo como parte de ella, saber cuál es el aporte desde lo personal hasta lo colectivo, el valor que inyecta el individuo en la sociedad para que puedan prosperar comunitariamente, entendiendo que es más sencillo el crecimiento si se hace de manera conjunta (Silvestre, 2024).

Aunque al igual que el enfoque psicomotriz, también el enfoque orgánico funcional se estructuraba en tres principales momentos, se hacían algunas adecuaciones. El calentamiento ahora pasaba a denominarse parte inicial, la parte central ahora era llamada parte intermedia, y la relajación ahora era conocida como parte final.

Otra de las características de este enfoque es la realización de una prueba diagnóstica al inicio del ciclo escolar para identificar las fortalezas y áreas de oportunidad del alumnado para posteriormente en la parte central, centrar los contenidos de las sesiones en el planteamiento de objetivos en pro de reforzar los

conocimientos y habilidades que aún no habían desarrollado. Para la parte final las y los docentes debían realizar una nueva prueba para cuantificar cualitativa y cuantitativamente los logros obtenidos y los avances registrados.

Aunque en su momento el enfoque orgánico funcional representó también un modelo innovador, hoy en día se le considera como un modelo tradicionalista ya que las y los docentes aplicaban un mismo criterio de evaluación y rúbricas para todas y todos los estudiantes, obstaculizando el desarrollo por las características propias de cada individuo.

Media década más tarde surge el enfoque Motriz de Integración Dinámica, caracterizado por centrar su atención en el aprovechamiento de las habilidades y destrezas para la resolución de problemas, utilizando los conocimientos previos adquiridos en reflexionar sobre los problemas cotidianos y buscar posibles alternativas que mediante el uso de su cuerpo sean capaces de resolver tanto individual como colectivamente.

Este enfoque retoma características exitosas de programas anteriores, brindando a las profesoras y los profesores una mayor apertura y flexibilidad para incorporar diversas estrategias en sus sesiones de EF. Se enfoca en convertir cada momento dentro de la sesión en una oportunidad de aprendizaje, fomentando la resolución de problemas tanto de forma individual como colectiva. La integración dinámica busca estimular la creatividad de las y los estudiantes y su capacidad para superar obstáculos de aprendizaje, convirtiendo cada desafío en una oportunidad de adquirir nuevos conocimientos. Este enfoque fue pionero en abarcar los tres niveles de educación básica en un mismo programa, abarcando desde preescolar hasta la educación media inferior o secundaria.

1.3 La Educación física en el desarrollo integral de las y los adolescentes a través de la historia

La EF es un componente fundamental en el desarrollo integral de las y los estudiantes. A lo largo de la historia, se ha demostrado que la actividad física no solo es beneficiosa para la salud, sino que también tiene un impacto positivo en el rendimiento académico, la autoestima, la socialización y el bienestar emocional de las y los individuos (Marín, 2024). En este sentido, la importancia de la EF en el desarrollo integral del estudiantado es innegable y merece ser destacada.

Desde una perspectiva multidimensional, la EF contribuye al desarrollo físico de las y los estudiantes. La cotidianidad en la realización de actividades físicas a través de la práctica regular de ejercicios físicos, la masa muscular de las y los jóvenes se fortalece, permitiendo que se mejoren su resistencia y que con ello se aumente su capacidad cardiovascular. Esto no solo les permite mantener un estado de salud óptimo, sino que ayuda a que todas y todos los individuos se prevengan de enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso-obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiorespiratorias (Roberto, 2018). Además, la educación física fomenta hábitos de vida saludables que perduran a lo largo de la vida, promoviendo así un estilo de vida activo y equilibrado (Berrones, Bozada & Bautista, 2024).

En el ámbito académico, la EF también desempeña un papel significativo. Existen autores que en sus trabajos publicaron que si se realiza regularmente actividad física favorece mucho para la mejora de la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje de las y los estudiantes (Carriedo, 2014). Esto se debe a que durante la realización de ejercicio físico, se liberan neurotransmisores como la

serotonina, la dopamina y la noradrenalina, que están relacionados con el bienestar emocional y cognitivo (López et al., 2018). Por lo tanto, al integrar la EF en el currículo educativo, se promueve un ambiente propicio para el aprendizaje y se potencia el desarrollo cognitivo del estudiantado.

Los beneficios físicos y académicos al igual que la EF también tienen un impacto positivo en el desarrollo emocional y social de las y los estudiantes. El hecho de trabajar en equipos o realizar actividades físicas o deportivas juntas y juntos les da la capacidad de aprender a trabajar en la colaboración de unos y unas y otros y otras, respetando las reglas para poder tener una competencia pero de manera saludable lo cual permita que su autoestima se fortalezca en función del tiempo. Estas habilidades sociales son fundamentales para su integración en la sociedad, su adaptación a diferentes contextos y su desarrollo de habilidades de liderazgo y trabajo en equipo (Andrey & Puerto, 2023).

En este sentido, la EF se convierte en un espacio de formación integral que va más allá de lo puramente físico. Es un espacio que favorece la autoexpresión, el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales que son fundamentales para el crecimiento personal y social de las y los individuos. Por lo tanto, es importante reconocer y valorar la EF como un componente esencial en la formación de las y los estudiantes.

En el contexto actual, marcado por el sedentarismo, el uso excesivo de tecnologías y el aumento de enfermedades relacionadas con el estilo de vida, la EF cobra una relevancia aún mayor (Delgado, Fernández, Tercedor & Sánchez, 2002). Es necesario promover políticas educativas que garanticen la inclusión de la EF en todos los niveles educativos, así como el acceso a instalaciones deportivas y

materiales adecuados para su práctica. Además, es fundamental sensibilizar a la sociedad en general sobre la importancia de la actividad física (Marín, Zapata, Zapata & Medina, 2023).

CAPITULO II

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LAS Y LOS ESTUDIANTES

La EF juega un papel fundamental en el desarrollo integral de las y los estudiantes, ya que no solo promueve la salud física y el bienestar, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas. Mediante la práctica de actividad física, la comunidad estudiantil puede adquirir los conocimientos y destrezas necesarias para lograr una mejora considerable en su capacidad coordinativa motriz, con base en el trabajo perseverante y disciplinado, aumentando su autoestima siendo consciente del valor que puede aportar como individuo a la sociedad. Es por eso que la EF debe ser entendida como una parte esencial del currículo escolar, ya que no solo beneficia el cuerpo, sino también la mente y el espíritu del estudiantado.

2.1. La educación física pilar fundamental en el fomento de hábitos saludables

La EF es fundamental para que las y los estudiantes se desarrollen integralmente considerando varios aspectos, dentro de estos el ámbito educativo y el social. La EF no solo se centra en la promoción de la salud física, sino que también contribuye al desarrollo emocional, social y cognitivo de las alumnas y los alumnos. En primer lugar, la EF promueve hábitos saludables desde la infancia, fomentando la práctica regular de actividad física que ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Al practicar deportes o actividades

deportivas las y los estudiantes pueden mejorar su coordinación, resistencia física y el equilibrio, lo que aporta un beneficio en su bienestar general.

Por otro lado, la EF también tiene un impacto positivo en el desarrollo emocional del estudiantado. A través de practicar deportes, las alumnas y los alumnos se preparan en adquirir las habilidades para el trabajo en equipo en su vida adulta, el alumnado aprende a trabajar en grupos, a gestionar la frustración y a superar los desafíos, lo cual les permite fortalecer su autoestima y confianza en sí mismos. Además, el ejercicio físico libera endorfinas, conocidas como las "hormonas de la felicidad", que ayudan a disminuir el estrés y la ansiedad (Andrés & de Andrés, 2020).

Es de conocimiento público los diversos beneficios de la práctica de actividad física tanto para niños, niñas, adolescentes, adultas y adultos mayores. Resulta beneficioso y ayuda a mejorar la forma física a nivel musculoesquelético, mejora de las funciones cardiorrespiratorias, ayuda a la salud metabólica mejorando los niveles de glucosa, resistencia a la insulina, tensión arterial, ayuda a mejorar los niveles de concentración, controlar el estado de ánimo, mantener un peso corporal adecuado y a mantener hábitos de vida saludables.

En el año 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su publicación "Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios" recomienda que niños, niñas y adolescentes de entre 5 y 17 años deberán realizar por lo menos 60 minutos de actividad física al día, ya sea de intensidad moderada o vigorosa de acuerdo a la preparación física de cada persona, centrandose principalmente en ejercicios del tipo aeróbicos.

La importancia de la actividad física radica en fortalecer tanto el sistema muscular como el esquelético, y se recomienda realizar actividades enfocadas en estos aspectos al menos tres días a la semana. Es crucial recordar que cualquier forma de actividad física es preferible a mantenerse sedentario, por lo que se alienta a mantenerse activo de alguna manera. Además, es fundamental tener en cuenta la progresión en el entrenamiento, comenzando de manera moderada y aumentando gradualmente la duración, intensidad y frecuencia de las sesiones. Esto permitirá un desarrollo óptimo de las capacidades físicas de cada individuo, sin poner en riesgo su salud.

Es recomendable contar con espacios y ambientes que fomenten un sano esparcimiento, donde personas de todas las edades, formas físicas y condiciones puedan participar en actividades físicas que les beneficien. La inclusión y el estímulo a la participación son clave para promover un estilo de vida activo y saludable en la comunidad. La OMS destaca la estrecha relación entre el sedentarismo y diversos problemas de salud, tales como la obesidad, las enfermedades cardíacas y metabólicas, la salud física deficiente, la conducta asocial y los trastornos del sueño. Por tanto, se aconseja reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente aquellas que se llevan a cabo frente a una pantalla, con el fin de mejorar la salud y bienestar general.

2.2. El actual de la EF en la Nueva Escuela Mexicana

En el documento intitulado "Orientaciones para la octava sesión ordinaria de consejo técnico escolar y el taller intensivo de formación continua para docentes", emitido el 30 de junio de 2023 por la SEP de México, se resalta que el Estado

mexicano hace hincapié para que se promueva el enfoque humanista en la educación. Esta iniciativa implica ajustes al artículo tercero de la constitución relacionado con la educación.

Dentro de las modificaciones propuestas, se resalta la importancia de lograr una educación integral que involucre a todas y todos los participantes de la comunidad escolar, incluyendo el estudiantado, las maestras y los maestros, autoridades educativas, padres y madres de familia. Una de las finalidades es garantizar los derechos que la CPEUM otorga a todas y todos los ciudadanos como es el derecho a la educación de manera laica y gratuita.

En este Plan de Estudio 2022, se centra la atención en el desarrollo comunitario partiendo de lo individual a lo colectivo, en el entendido de que a medida que las personas trabajen hacia un bien común como mejorar el contexto en el que viven, será más viable lograr el desarrollo personal y no viceversa. Es por ello que la comunicación se vuelve fundamental para en lugar de generar conflictos, se creen soluciones convenientes para todas las partes involucradas siempre de manera pacífica y respetuosa.

Para que las y los estudiantes ejerzan sus derechos, es necesario que conozcan cuáles son. Es por ello que las y los docentes deben brindar la información precisa, clara y fehaciente hacia el alumnado para hacer valer sus garantías dentro y fuera de las instituciones educativas en el país. Una vez que las personas tienen la información de fuentes verídicas sobre sus derechos y obligaciones es momento para hacerlas valer, recibiendo siempre un trato justo y digno, igualitario y con respeto.

A lo largo y ancho del territorio nacional existen múltiples costumbres y tradiciones, propias de cada región, es por ello que las y los docentes deben ser conscientes de ello adecuar los contenidos de sus sesiones al contexto en el que se desenvuelven como profesionales de la educación. De esta manera se reconocen las características individuales de cada persona, aceptando que aunque existan diferencias de pensamiento religioso, cultural, económico, preferencias sexuales, características anatómicas distintas, todas y todos tienen derecho de recibir el mismo trato.

Es primordial que en el ejercicio de la comunicación, se lleve a cabo el intercambio de pensamiento e ideas de manera pacífica, aprovechando las características de cada persona para mejorar las condiciones de vida comunitarias, para ello, la LGE busca crear un ambiente propicio para el diálogo y la diversidad en el ámbito educativo, lo que contribuye al enriquecimiento tanto individual como colectivo. Además, la ley enfatiza la importancia de la flexibilidad y adaptabilidad en la educación para garantizar un aprendizaje significativo y relevante en un mundo en constante evolución.

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) considera a la EF como un eje fundamental-importante para la formación humanista e integral, debido a sus características y aportaciones al desarrollo de habilidades, actitudes, conocimientos y valores que promueven una vida saludable a través de tener hábitos buenos. La EF se contempla en el plan de estudios dentro del Campo Formativo de lo Humano y lo Comunitario, reconociendo sus características particulares tales como favorecer los aprendizajes a través del juego, crear una base por medio de la memoria motriz,

ser capaces de expresar emociones, convivir y relacionarse afectivamente de manera armoniosa y lograr un sentido de pertenencia en su comunidad.

Se integran además elementos indispensables como el dominio de la corporeidad, el conocimiento de sí mismo y de sus semejantes, el cuidado de la salud e higiene, el desarrollo de la motricidad, la resolución de problemas y conflictos, la participación ciudadana, el respeto y cuidado de la naturaleza, entre otras.

Para ello, es fundamental la intervención transformadora de los agentes especialistas en la enseñanza de la asignatura de EF, actores que además de tener en sus manos el poder y la responsabilidad de transmitir al alumnado los conocimientos y valores adquiridos durante su formación docente pedagógica que les permitan desarrollarse en un ambiente seguro, deben garantizar un espacio de aprendizaje donde prevalezca el respeto hacia la dignidad humana, primeramente evitando situaciones injustas o discriminatorias y posteriormente participando activamente en la resolución si esto llegara a suscitarse. Las y los docentes deben también promover también la cultura de la paz y fomentar el diálogo permitiendo la reflexión y la participación.

Las y los docentes de EF son referentes en la formación ética, moral y cognitiva de alumnos y alumnas, por tanto deben actuar de manera empática, comprensiva, tolerante, siendo conocedores de la responsabilidad y las características del alumnado que atienden, con un sentido y/o significado de la EF como una manera de intervenir en el desarrollo de las competencias motrices dando sentido a la realización de movimiento corporales y su ejecución en diversas situaciones de la vida cotidiana.

Por lo anterior, es imperativo motivar la participación del alumnado en la realización de la puesta en marcha de la planificación de la sesión de EF, integrando gestos motrices dinámicos, lúdicos, de expresión corporal, actividades deportivas y reflexivas que realmente puedan implementarse durante la sesión. La perspectiva pedagógica de la EF está en constante evolución, es por ello que considera las últimas actualizaciones a planes y programas de estudio tanto del medio nacional como del internacional, reconociendo las tendencias y estrategias que ayuden a detectar las áreas de oportunidad, dejando de lado la rigidez y dando paso a la integración flexible de los contenidos. La impartición de la asignatura de EF en el nivel básico no es opcional, es decir, en aquéllas escuelas que no cuenten con un especialista en el área, serán las y los docentes de grupo quienes se encarguen de impartirla.

La EF por las características propias del nivel en que se imparten, debe adecuarse al constante crecimiento de niños, niñas y adolescentes, adaptándose al desarrollo corporal y motriz. Es por lo anterior, y para fines didácticos, que la EF se delimita en tres elementos principales como lo son la motricidad, la corporeidad y la creatividad motriz.

La NEM considera a la motricidad como el conjunto de acciones que encierran una intención y un alto nivel de decisión; implica potenciar la capacidad de cada persona para darle significado y sentido a los movimientos a partir de sus intereses, necesidades, expectativas, motivaciones y experiencias. Es decir, la motricidad es reconocida como el conjunto de actuaciones integradas de manera inteligente, desarrollada a partir de un acto previo a conciencia que permita satisfacer las necesidades de movimiento de manera segura, ayudando en la resolución de

problemas de la vida cotidiana, y juega un papel importante en la formación integral de niños, niñas y adolescentes ya que emula la problemática del contexto social en el que se desenvuelve pero desde una perspectiva lúdica.

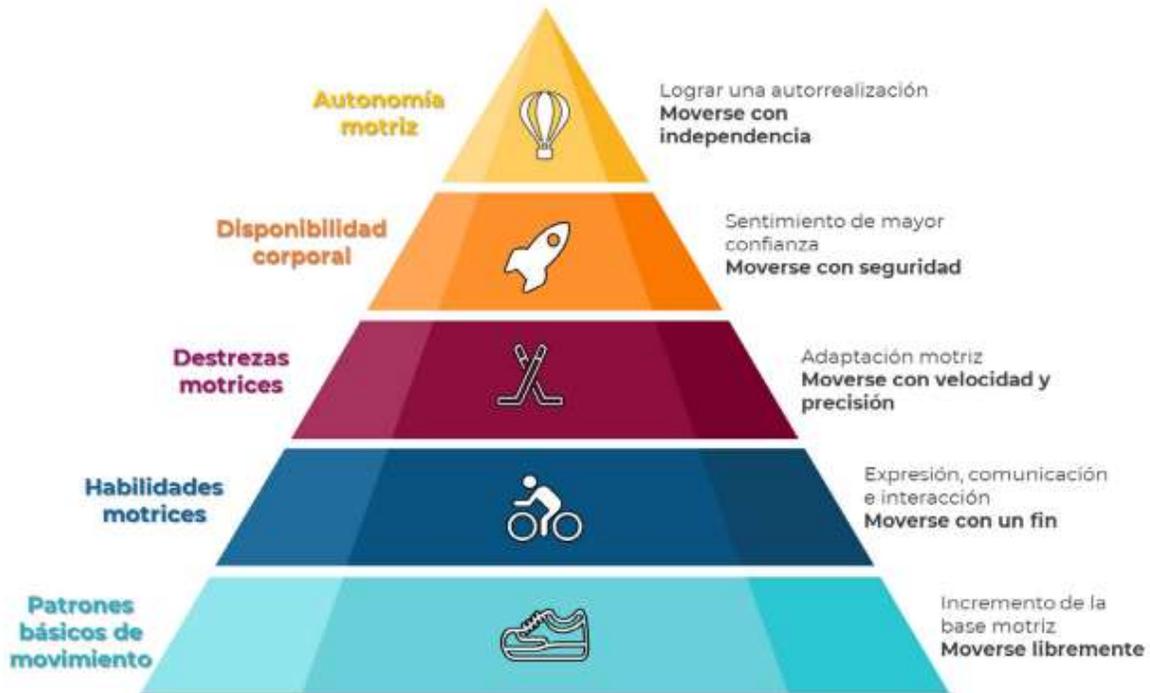
A manera de ejemplo, el deporte es una de las manifestaciones de la motricidad que los alumnos y las alumnas ponen en práctica, o a prueba con distintas habilidades aprendidas mediante experiencias previas. Enseguida se enlistan algunas de las propuestas didácticas que favorecen la motricidad:

- Favorecer ambientes de aprendizaje desde movimientos simples hasta habilidades y destrezas más complejas, no necesariamente mediante un método progresivo ni gradual, sino que pudiera desarrollarse de acuerdo a las necesidades mismas del alumnado conforme la resolución de retos y problemas.
- También es importante la variabilidad de los patrones de movimiento, es decir, proponer distintas actividades que representen un reto para niños, niñas y adolescentes, de esta manera se evita tropezar en la monotonía de las sesiones y se les alienta a tomar nuevos desafíos, permitiendo la modificación de las reglas en los juegos como número de participantes, formaciones, distintos implementos, tiempo de juego, entre otros, permitiendo así el desarrollo de la creatividad en la resolución de problemas.
- El lenguaje de la comunicación tanto verbal, escrito o corporal no son de uso exclusivo de las y los docentes frente a grupo en el aula, también, como propuesta metodológica toma un papel importante durante la clase de EF, estimulando el uso de la palabra para una comunicación asertiva,

propiciando el diálogo y la reflexión, fomentando el espíritu de participación, brindando confianza y autoestima para desarrollar el sentido de pertenencia y utilidad en el grupo, a su vez que niños, niñas y adolescentes se desenvuelven con mayor autonomía.

En la figura 1 se representa la importancia del desarrollo de los factores que influyen en la motricidad. Se inicia desde la base motriz, donde se encuentran los patrones básicos de movimiento que facilitan el desplazamiento libre. Después se puede avanzar en el desarrollo de habilidades motrices como la expresión, comunicación, interacción y socialización. El objetivo es ejecutar los patrones básicos de movimiento de manera apropiada para alcanzar un fin determinado. Luego se enfoca en las destrezas motrices, las cuales demandan un periodo de adaptación para moverse con mayor rapidez y precisión. Siguiendo la secuencia de progresión de la motricidad, se trabaja en la disponibilidad corporal, que otorga mayor seguridad y confianza en el desplazamiento, hasta llegar a la autonomía motriz, que permite moverse de forma independiente.

Figura 1. Motricidad



Fuente: SEP, 2023, p. 15

Por otra parte, la corporeidad es una construcción permanente de la unidad psicofísica espiritual- motora- afectiva- social- intelectual, es decir, del ser humano a partir de lo que tiene significado para él y para su sociedad, es una concepción que rompe el hábito corporal que tiene incorporada la profesora o el profesor, que busca la identidad corporal del alumno de EF (Grasso, 2001). Dándole un sentido orientativo a lo anterior, es posible trabajar en el desarrollo puntual de la motricidad, pero no se aparta del todo de otro aspecto fundamental como la corporeidad, ambos aspectos se encuentran estrechamente relacionados y se entiende de mejor manera en el siguiente ejemplo que se propone:

Raúl robó el balón, le pasó la pelota a Daniela quien logró esquivar a dos rivales, mandó un centro a la altura del manchón penal para que Adán definiera magistralmente con un zurdazo directo al ángulo y anotara el tanto que selló la victoria, todo el equipo corrió a abrazarse y festejaron juntos el gol.

Las acciones motrices que se pueden identificar en el ejemplo anterior son todas aquéllas que involucran un gesto técnico desarrollado previamente mediante la mecanización de los movimientos como correr, patear el balón, pasar la pelota, esquivar objetos fijos o móviles, tirar a portería, todos ellos ejecutados a voluntad, con un alto nivel de coeficiente en la toma de decisiones en un corto periodo de tiempo, posteriormente se manifiesta una expresión tanto individual como colectiva, dando paso a la comunicación y manifestación de emociones, lo que se conoce como corporeidad. La motricidad y la corporeidad son dos elementos que se relacionan y coadyuvan mutuamente en su desarrollo.

La corporeidad sirve para conceptualizar las partes integradoras de lo humano, corporal, físico, cognitivo, emocional y cultural, lo cual lleva a afirmar que las persona son seres complejos, por lo que la formación integral son indispensables para lograr una educación óptima acorde a las características de la actualidad, esto irá encausando una identidad propia, forjando la personalidad de niños, niñas y adolescentes.

Hasta este punto pudiera surgir la duda de si la corporeidad son únicamente manifestaciones gestuales, por lo que cabe aclarar que la corporeidad puede manifestarse de distintas maneras, por ejemplo mediante posturas, expresiones corporales verbales y no verbales, reconocimiento de las habilidades propias, de las

demás personas y de lo colectivo, además la manifestación y expresión de sentimientos y emociones.

Por lo tanto, todos los elementos mencionados anteriormente deben ser tomados en cuenta por las y los docentes de EF al diseñar las sesiones de las diferentes clases que imparten. Es crucial integrar los fundamentos teóricos de la corporeidad en el contexto práctico. A continuación se presentan algunas estrategias para lograrlo:

Entonces, todos los elementos mencionados anteriormente, son aspectos a considerar por las y los docentes de EF en el momento de diseñar las sesiones de clase, por lo que es necesario integrar los fundamentos teóricos de la corporeidad en el marco práctico, por lo que cabe mencionar algunas estrategias para ello:

- Los niños, niñas y adolescentes deben ser capaces de reconocer las habilidades y destrezas que poseen, ya sean físicas, sociales o cognitivas. Es fundamental que las profesoras y los profesores de EF fomenten la manifestación y expresión de estas habilidades, ofreciendo constante apoyo a las y los estudiantes.
- Otra recomendación es que las y los docentes estimulen el conocimiento y dominio del cuerpo, creando conciencia para que niños, niñas y adolescentes sean capaces de identificar las partes que constituyen su cuerpo, así como su correcto uso, cuidado, aceptación y funcionamiento mediante estilos de vida activos y saludables.
- Las y los docentes de EF, deben también fomentar el reconocimiento de la historia familiar de sus alumnos y alumnas, reconocer el contexto

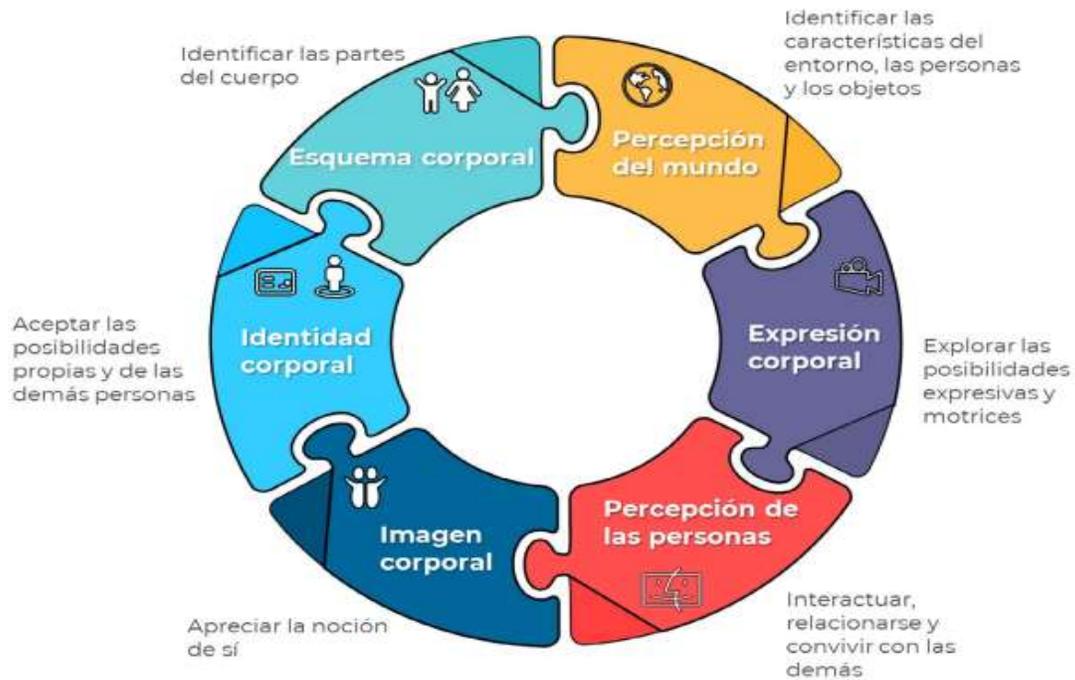
en el que se desenvuelven, gestionar sus emociones y establecer relaciones sanas, pacíficas, de respeto, estableciendo una comunicación asertiva con todas y todos los miembros de la comunidad.

En la figura 2 se ilustran las diversas etapas de la corporeidad y su aplicación práctica. Esto incluye la imagen corporal, que representa la percepción que uno tiene de sí mismo, es decir, la autopercepción. Asimismo, se aborda la identidad corporal, que se refiere a la percepción de las propias capacidades de movimiento, tanto individuales como en interacción con los demás compañeros. El esquema corporal implica la capacidad de reconocer las diferentes partes del cuerpo y sus funciones.

La percepción del entorno permite identificar las características del ambiente en el que se desenvuelven, incluyendo tanto objetos como personas que participan en juegos y actividades. La expresión corporal fomenta la exploración de las capacidades expresivas y motoras, facilitando la aplicación de los conocimientos previamente adquiridos. Por último, la percepción de las personas contribuye a la interacción social, promoviendo la relación con las compañeras y los compañeros y una convivencia armónica en un mismo espacio.

Sin embargo, es importante no confundir el físico con la corporeidad, ya que esto podría degradar o tratar al ser humano en un objeto. Bajo esta perspectiva, la EF debe enfocarse en el estudiantes de manera integral, reconociendo que el estudiante no es simplemente un cuerpo que necesita ser entrenada, sino que es una entidad compleja compuesta por seis aspectos que contribuyen a su humanización (Trigo, 2003).

Figura 2. Corporeidad



Fuente: SEP, 2023, p. 17

La corporeidad puede ir o no en conjunto con la creatividad motriz, ya que en el uso práctico de habilidades y destrezas tanto alumnas como alumnos pueden ser capaces de plantear diversas soluciones a un mismo planteamiento o problemática presentada, esto dependerá de las experiencias previas, de la capacidad creativa de cada persona, del ambiente flexible que proporcionen las y los docentes, es necesaria la creatividad en la EF, ya que esto facilita a que las y los docentes propicien la búsqueda de alternativas a los planteamientos de las sesiones prácticas.

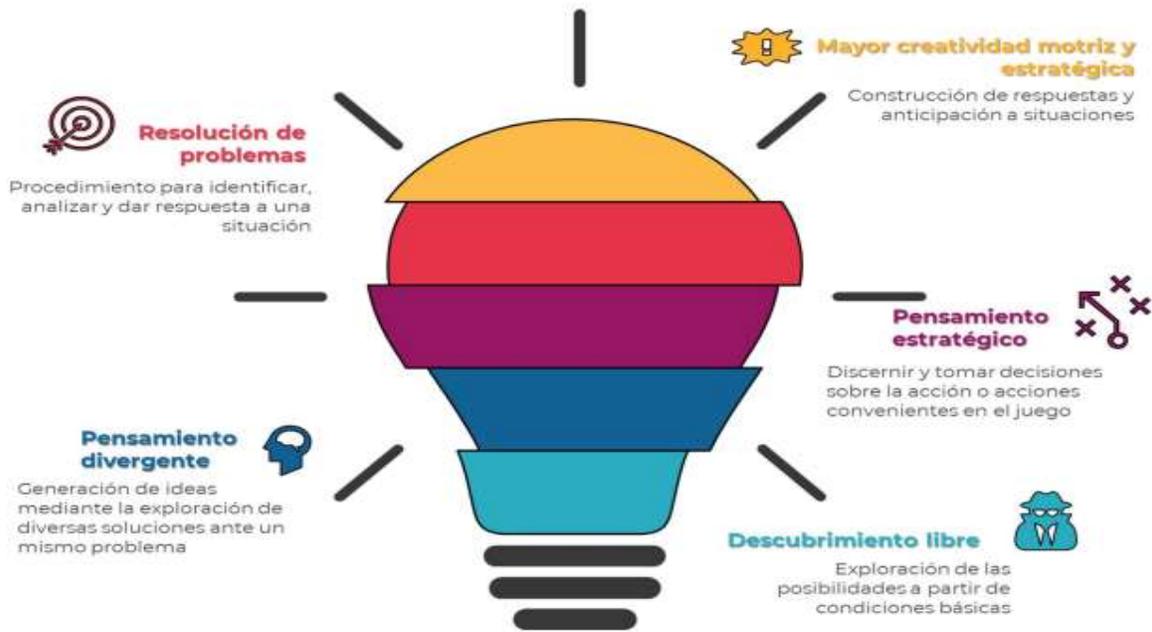
Resulta importante señalar que aunque exista flexibilidad en la realización de las actividades planeadas por las y los docentes, los objetivos no deben desviarse. Por ello al momento de diseñar las actividades, las y los docentes deben

considerar y dar espacio para la creatividad de sus estudiantes, permitiendo una improvisación guiada sin desviar la atención de los objetivos.

Resulta indispensable que las alumnas y los alumnos sean capaces de resolver situaciones, ser flexibles con sus ideas, ponerlas en práctica, dando alto valor a la participación, ya que si bien no es el único camino, resulta enriquecedor que todas y todos sean tomados en cuenta. Para ello las estrategias didácticas deben de ser lo menos rígidas posibles, puesto que para lograr los objetivos de las sesiones no es imperativo establecer las normas tal cual maestros y maestras creen pertinentes.

La creatividad motriz puede abordarse desde un sentido donde se prepara a las y los estudiantes mediante un cúmulo de conocimientos que previamente tenían la intención de dotar de las experiencias necesarias para enfrentar situaciones de vida reales, para cuando se les presente, aún y cuando no conozcan la solución a un problema, sean capaces de encontrar salidas con la mera percepción de los conocimientos ya adquiridos. Esto puede aplicarse tanto en aspectos del aula como en situaciones específicas del juego lúdico o deportivo, poniendo en práctica gestos y movimientos practicados por separado pero ahora aplicados en conjunto para lograr una secuencia tal como se ilustra en la figura 3.

Figura 3. Creatividad motriz



Fuente: SEP, 2023, p. 18

2.3 La Educación física como factor clave para abordar la problemática de la obesidad

La problemática de salud a nivel mundial es alarmante. Según datos de la OMS (2024), la obesidad infantil no ha dejado de ir a la alza. Resulta por lo menos preocupante la tendencia de ir aumentando en cantidad los casos mientras que la incidencia de edad cada vez es menor, es decir, cada vez más niños y niñas de menor edad presentan sobrepeso u obesidad, muestra de ello son los 37 millones de niños y niñas menores de 5 años tenían sobrepeso u obesidad, y más de 390 millones de niños, niñas y adolescentes de entre 5 y 19 años tenían sobrepeso, con 160 millones de ellos siendo obesos.

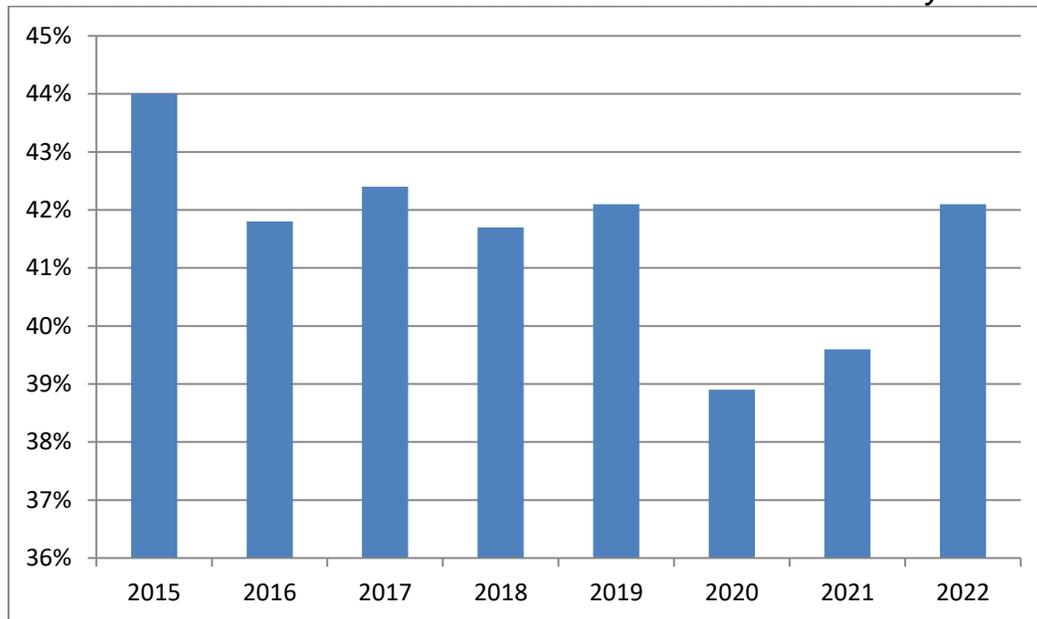
Una de las razones por las que resulta tan alarmante es por la tendencia que marca esta condición a lo largo de su vida, factores como los hábitos familiares, mala información, alimentos ultra procesados, son factores determinantes que impactan de manera negativa la calidad de vida en su etapa adolescente y adulta tal como lo menciona la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 (Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), 2020), en México, donde uno de cada cinco niños y niñas de 0 a 4 años se identifica con riesgo de sobrepeso, mientras que también uno de cada cinco niños y niñas tiene sobrepeso u obesidad. En la población de 12 a 19 años, el 24.7% de la población tiene sobrepeso y 15% tienen obesidad. A nivel nacional, en 2018, el porcentaje de adultos de 20 años y más con sobrepeso y obesidad es de 75.2% (39.1% sobrepeso y 36.1% obesidad), porcentaje que en 2012 fue de 71.3 por ciento.

En Zacatecas, esta tendencia si bien es menor que el promedio nacional, los resultados de la ENSANUT 2018 (INSP, 2020), señalan que la prevalencia de sobrepeso más obesidad en los las y los menores de 5 años fue de 7.1%.

2.4 Inactividad física y sedentarismo

En México, menos de la mitad de la población adulta practica alguna actividad física. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el año 2023, mediante el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) el obtuvo los resultados mostrados en la gráfica 1.

Gráfica 1. Población físicamente activa en México de 18 años y más.



Fuente: INEGI, 2024, pp. 9-17.

En ningún caso, el promedio superó la mitad de la cantidad del total de la población que practica actividad física. Aun conociendo los beneficios a la salud que genera así como los perjuicios de no realizarla, el sedentarismo es una característica constante de la población adulta en México, esto puede deberse a factores como el abuso en el uso de las tecnologías, motivo por el cual, instituciones y organismos ponen especial interés en su estudio y tratan de abordar el problema para encontrar soluciones, tal como lo hace el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE, 2019), donde confirma que más de la mitad de la población tienen hábitos de vida sedentarios:

“las actividades laborales, escolares y los estilos de vida actuales nos generan un mayor tiempo de inactividad física al estar varias horas frente a una pantalla de computadora, televisión, videojuegos, tabletas y celulares, por ello es importante reducir estos tiempos inactivos y la recomendación es que las personas no permanezcan más de dos horas consecutivas sin moverse de 5 a 10 minutos” (ISSSTE, 2019, s/p).

2.5 El Estado de Zacatecas y la atención a la Educación física

Según cifras de los concentrados de información estadística de la SEP (2023) a través del portal de la Dirección General de Planeación, Programación y Estadística Educativa (DGPPyEE), para el ciclo escolar 2022-2023, el estado cuenta con un total de 4,665 centros de trabajo de nivel básico que incluyen preescolar, primaria y secundaria, tanto en instituciones públicas como privadas de sostenimiento federal y estatal. Estos centros atienden a una población total de 351,430 alumnas y alumnos. Dentro de esta población, se destacan que 2,358 docentes están dedicados a impartir EF en dichos centros. A continuación se presenta la distribución de alumnas y alumnos por nivel educativo, el número total de centros de trabajo y la cantidad de docentes de EF en la tabla 1.

Tabla 1. Totalidad de población estudiantil, centros de trabajo y docentes de EF en el estado de Zacatecas

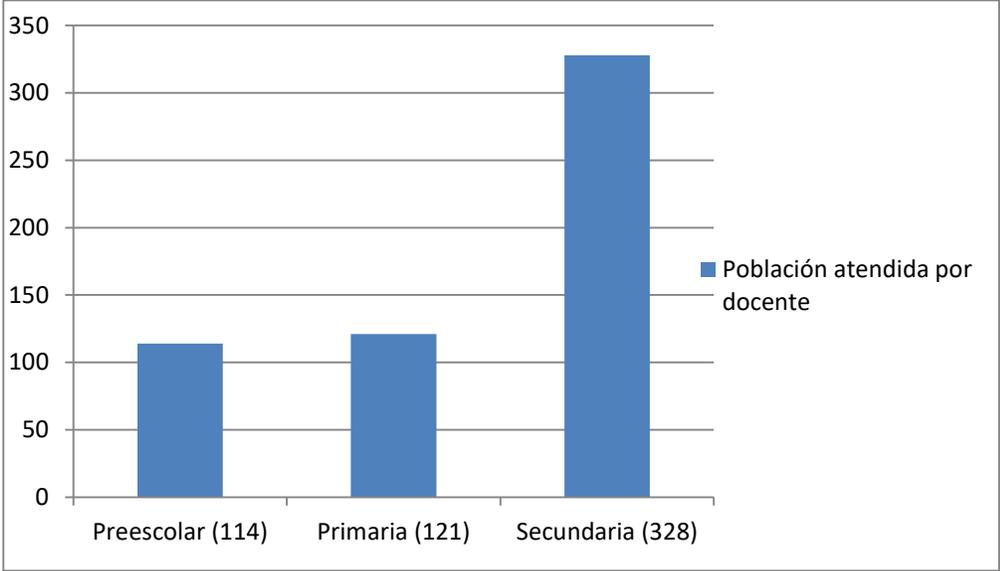
	Total de alumnado	Total de centros de trabajo	Total de docentes de educación física
PREESCOLAR	70,035	1,710	497
PRIMARIA	193,349	1,789	1,593
SECUNDARIA	88,046	1,166	269
Totales	351,430	4,665	2,358

Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de la SEP (2023).

A partir de los datos anteriores, se puede observar que en el estado de Zacatecas, para que las y los estudiantes de educación básica reciban el servicio de EF, cada docente deberá atender alrededor de 149 alumnos y alumnas, además de cubrir dos centros de trabajo. Según la Gráfica 2, los docentes de EF en el nivel de

secundaria son los que deben atender la mayor cantidad de estudiantes para brindar el servicio en la totalidad de los centros de trabajo.

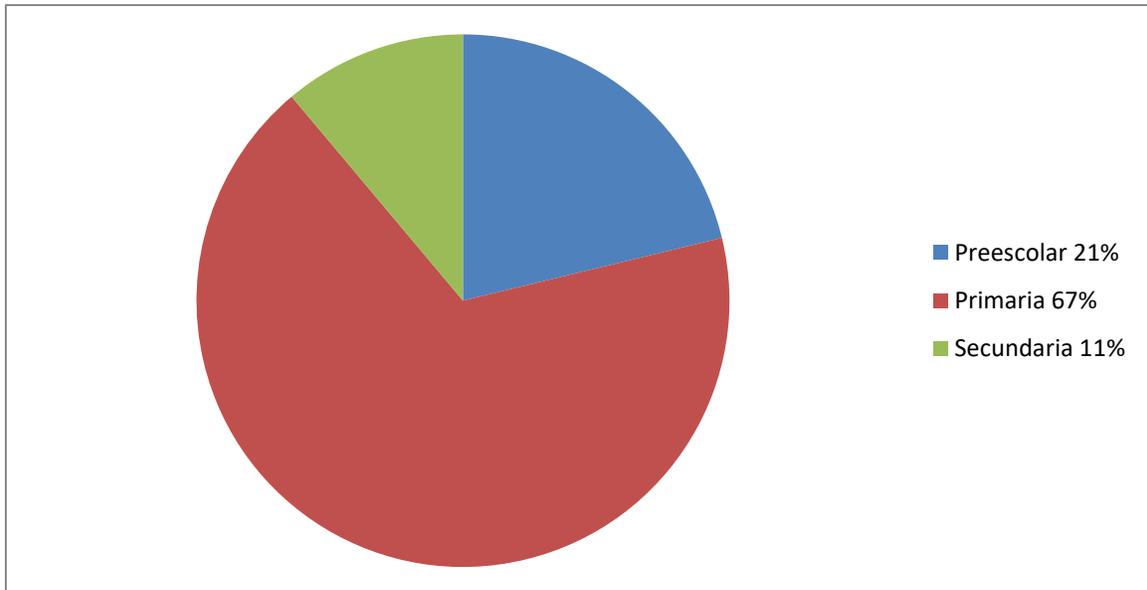
Gráfica 2. Promedio de población que deben atender las y los docentes por nivel educativo.



Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de la SEP (2023).

En la gráfica 3, se puede apreciar la distribución de las y los docentes de EF por nivel educativo en el estado de Zacatecas.

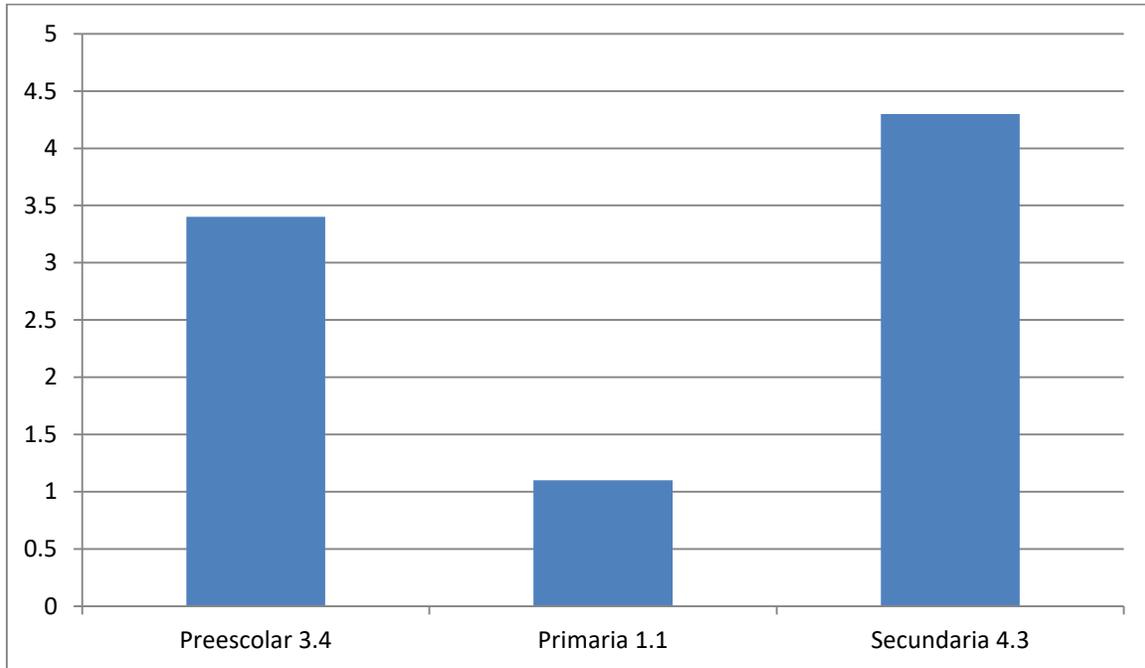
Gráfica 3. Distribución de las y los docentes de educación física por nivel educativo en el estado de Zacatecas



Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de la SEP (2023).

La información proporcionada muestra que en el estado de Zacatecas, dos tercios del total de las y los docentes de EF trabajan en el nivel educativo de primaria, mientras que la otra tercera parte se divide entre los niveles de preescolar y secundaria. La gráfica 4 representa la cantidad total de centros de trabajo que estos docentes de EF deben cubrir en Zacatecas, distribuidos por nivel educativo para satisfacer las necesidades y brindar servicio a toda la comunidad estudiantil.

Gráfica 4. Promedio de centros educativos que las y los docentes de EF deben cubrir por nivel educativo en el estado de Zacatecas



Fuente: elaboración propia con datos obtenidos de la SEP (2023).

En el nivel educativo de primaria, suele haber aproximadamente un docente asignado por cada centro de trabajo. En contraste, en el nivel de preescolar, las y los docentes generalmente deben cubrir en promedio más de tres centros de trabajo. El nivel educativo de secundaria presenta el mayor déficit de docentes, ya que a menudo tienen que atender hasta cuatro centros de trabajo para poder proporcionar el servicio de EF a toda la comunidad estudiantil.

Con esta información se puede observar la importancia de contar con un número adecuado de profesores de EF para satisfacer las necesidades de las alumnas y los alumnos, ya que esto contribuye a promover un estilo de vida

saludable y fomentar la actividad física entre las y los estudiantes. Estas y estos profesionales no solo enseñan técnicas deportivas, sino que también fomentan valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto. Además, las maestras y los maestros de EF desempeñan un papel fundamental en la prevención de enfermedades relacionadas con la inactividad física, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Al promover la actividad física regular, contribuyen a mejorar la salud y el bienestar general de los estudiantes.

Adicionalmente, las maestras y los maestros de EF son clave en la detección de posibles problemas físicos o de salud en las y los estudiantes, ya que están en contacto directo con ellas y ellos durante las clases. Su presencia garantiza un seguimiento adecuado de la condición física del alumnado y les permite identificar y abordar cualquier problema a tiempo. Al evidenciar la información plasmada en los párrafos anteriores se puede decir que al no tener estos docentes no se puede garantizar un desarrollo integral de las y los estudiantes, porque la insuficiencia del profesorado experto en esta área no va a promover la actividad física y prevenir enfermedades, así como para fomentar valores positivos y hábitos saludables que perdurarán a lo largo de la vida de las alumnas y los alumnos.

2.6 Las instituciones formadoras de profesionales en Educación física en Zacatecas

La formación de profesionales especialistas en la enseñanza, difusión y promoción de la EF, actividad física, recreación y deporte, es esencial para lograr un desarrollo óptimo y eficiente al momento de poner en práctica la teoría existente en materia de cultura física. En el estado de Zacatecas se cuenta con centros de estudio-

aprendizaje, es decir, instituciones encargadas de formar docentes y personas preocupadas en ser partícipes en la solución a la problemática de salud que existe en el país tales como la obesidad, hipertensión, diabetes y el sedentarismo.

Dichas instituciones son la Benemérita Normal Manuel Ávila Camacho (BENMAC), la cual tiene su sede en la ciudad de Zacatecas capital y oferta la licenciatura en educación física. La Universidad Autónoma de Zacatecas (UAZ) oferta la Licenciatura en Cultura Física y Deporte (LICUFIDE), también con sede en la ciudad de Zacatecas y finalmente la Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID) institución de carácter privado que oferta la licenciatura en educación física, recreación y deporte en los campus de Fresnillo y Guadalupe.

Según los datos proporcionados por la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), para el ciclo escolar 2022-2023, en Zacatecas se registró una matrícula de alumnos inscritos en instituciones de nivel superior enfocadas en la formación docente en materia deportiva, con un total de 507 personas. De este total, 165 son mujeres y 342 son hombres. Hubo un registro de nuevo ingreso de 119 personas, de las cuales 39 son mujeres y 80 son hombres. Por último, el número de egresados fue de 92 personas en total, siendo 32 mujeres y 60 hombres. En cuanto a la formación docente en cultura física, la ANUIES reporta una matrícula total de 226 alumnos, de los cuales 76 son mujeres y 150 son hombres.

CONCLUSIONES

La EF ha formado parte de la historia de la humanidad desde tiempos antiguos. Incluso en las primeras civilizaciones documentadas se reconoce la importancia del ejercicio, la actividad física y el movimiento como elementos fundamentales para el desarrollo, la supervivencia y la evolución de la humanidad. En la actualidad, la EF sigue siendo un pilar fundamental en el sistema educativo mexicano. Su importancia trasciende el simple tiempo de recreación o distracción, ya que su práctica forma parte integral de la educación de niñas, niños y adolescentes en preescolar, primaria y secundaria. Los factores que más influyen son los propios estudiantes, las experiencias de los docentes y los materiales e instalaciones, mientras que los que menos inciden son las experiencias en la práctica de actividad física y la formación inicial.

Las y los docentes tienen una alta influencia como apoyo técnico pedagógico en la planificación de la EF, mostrando una actitud reflexiva hacia el trabajo colaborativo y el aprendizaje entre pares. Reconocen la importancia de adaptar propuestas de mejora en sus planificaciones, lo que propicia cambios significativos en su práctica y estimula la evolución necesaria en la asignatura de EF, en las escuelas y en el sistema educativo en general.

Los elementos que señalan áreas de mejora son la colaboración en equipo, la diversidad de prácticas y el material didáctico combinado con los diferentes estilos de enseñanza y aprendizaje. Las pruebas científicas de los beneficios para la salud derivados de la EF, la actividad física y el deporte en el ámbito escolar demuestran la importancia de no descartar esta asignatura, sino todo lo contrario, buscar formas

de expandir, diversificar y fortalecer sus fundamentos, promoviendo así la adopción de estilos de vida saludables y hábitos beneficiosos entre el estudiantado.

Aunque existen varios profesionales e instituciones que brindan el servicio de EF en las escuelas, actualmente son insuficientes para cumplir con las recomendaciones diarias de actividad física establecidas por la OMS. Por lo tanto, se sugiere a las autoridades competentes que no solo consideren reemplazar las vacantes que se producen debido a la jubilación de las y los maestros, sino que también contemplen incrementar el número de docentes de EF en el estado de Zacatecas.

Además, en el estado existen centros de formación de profesionales que cada año gradúan a un considerable número de profesionales en EF. Se sugiere aprovechar este valioso recurso humano local y evitar que los graduados de estas licenciaturas se vean obligados a emigrar en busca de oportunidades, o se vean forzados a realizar trabajos no relacionados con su campo de estudio.

A pesar de que el incremento en el número de docentes de EF conduciría a un aumento significativo en los recursos financieros, se ha comprobado que el impacto positivo resultante supondría un ahorro para los sistemas de salud tanto a nivel estatal como nacional. Por lo tanto, este incremento de recursos estaría respaldado y no representaría un riesgo para la economía.

Por otro lado, es importante destacar que el problema no es solo causado por la falta de docentes. Es crucial que la comunicación sobre los beneficios y la relevancia de la EF alcance a un público más amplio y de manera más precisa y contundente. Por lo tanto, es responsabilidad de las y los docentes activos

capacitarse y difundir de manera adecuada esta información tanto a los estudiantes como al cuerpo docente, autoridades educativas, y padres y madres de familia.

En este tiempo se tiene que considerar que la actividad física desempeña un papel fundamental en la reducción del sobrepeso y la obesidad. Mantener un estilo de vida activo ayuda a quemar calorías, aumentar el metabolismo y fortalecer los músculos, lo que contribuye a mantener un peso saludable. Además, la actividad física regular también puede mejorar la salud cardiovascular, reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y fortalecer el sistema inmunológico.

Se debe de crear conciencia de que al incorporar la actividad física en la rutina diaria, se promueve la pérdida de peso de forma gradual y sostenible. Los ejercicios aeróbicos, como nadar, correr o andar en bicicleta, son excelentes para quemar grasa y mejorar la resistencia cardiovascular. Por otro lado, el entrenamiento de fuerza, como levantar pesas, ayuda a aumentar la masa muscular y el metabolismo basal. Esto facilita la pérdida de peso y previene su recuperación, ya que el músculo quemará más calorías en reposo que la grasa. Ambos tipos de ejercicio son importantes para mantener un peso saludable y un cuerpo fuerte. Esto puede ser especialmente importante para quienes luchan con el sobrepeso u obesidad, ya que el ejercicio puede ser una herramienta efectiva para manejar las emociones y mejorar la autoestima.

REFERENCIAS

- Andrés, F., & de Andrés, V. (2020). Todo es posible: 7 pasos para derribar obstáculos y alcanzar tus metas. Ediciones B.
- Andrey Bernate, J., & Puerto Garavito, S. C. (2023). Impacto de la Educación Física en las competencias ciudadanas: Una revisión bibliométrica. *Ciencia y Deporte*, 8(3), 507-522.
- Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior. (ANUIES). (2023). Anuarios estadísticos de educación superior. Recuperado de: <http://www.anui.es.mx/informacion-y-servicios/informacion-estadistica-de-educacion-superior/anuario-estadistico-de-educacion-superior> Fecha de consulta: 06 de abril de 2024.
- Baena Extremera, A., Ruiz Montero, P., Granero Gallegos, A. y Sánchez Fuentes, J. (2010). *Orientaciones en la planificación del currículum en Educación Física*. España: Espiral cuadernos del Profesorado.
- Benavente, J. G. (2024). *Elixir de los 100 Años: La Piedra Rosetta de la Ciencia de Vivir*. Editorial Círculo Rojo.
- Berrones, E. V. H., Bozada, L. T. P., & Bautista, I. B. R. (2024). La autonomía emocional en la primera infancia como una habilidad para la vida. *Sinergia Académica*, 7(Especial), 168-195.
- Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión. (30 de septiembre de 2019). Ley General de Educación. Recuperado de: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE.pdf> Fecha de consulta: 03 de abril de 2024.
- Cámara de diputados del H. Congreso de la Unión. (5 de febrero de 1917). Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Recuperado de <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf> Fecha de consulta: 02 de abril de 2024.
- Carriedo, A. (2014). Beneficios de la Educación Física en alumnos diagnosticados con Trastorno por Déficit de atención con Hiperactividad (TDAH). *Journal of Sport & Health Research*, 6(1).
- Delgado, M., Fernández, M. D., Tercedor, P., & Sánchez, P. T. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física* (Vol. 27). Inde.
- Eisenberg, Wieder. (2007). *Corporeidad, movimiento y educación física*. México: Ideograma.

- Grasso, Alicia. (2001). *El aprendizaje no resuelto de la Educación Física: La corporeidad*. Argentina: Novedades Educativas.
- Hurtado, J. G. O. (2012). El juego de pelota prehispánico y los juegos olímpicos. *Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica*, 15, 17-25.
- Instituto Nacional de Estadística, Informática y Geografía. (25 de enero del 2024). Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF) 2023. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/MOPRADEF/MOPRADEF2023.pdf> Fecha de consulta: 19 de abril de 2024.
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (ISSSTE). (5 de abril de 2019). Sedentarismo afecta al 58.3 por ciento de los mexicanos mayores de 18 años. Recuperado de <https://www.gob.mx/issste/prensa/sedentarismo-afecta-al-58-3-por-ciento-de-los-mexicanos-mayores-de-18-anos?idiom=es#:~:text=Se%20recomienda%20que%20las%20actividades%20laborales,y%20la%20recomendaci%20que> Fecha de consulta: 10 de marzo de 2021.
- Instituto Nacional de Salud Pública. (INSP). (2020). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. Recuperado de https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf Fecha de consulta: 5 de octubre de 2021.
- López, D. F. A., Vélez, D. D. C., Suárez, D. V. J. C., Martínez, D. J. Á. C., Buil, J. C. G., López, D. M. J., ... & Sánchez, D. M. S. (2018). *Neurociencia, deporte y educación*. Wanceulen Editorial SL.
- Marín, L. M. D. L. (2024). Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria. *Delectus*, 7(1), 1-11.
- Marín, R. J. C., Zapata, R. D. S., Zapata, D. F. P., & Medina, V. H. E. (2023). *Trazando caminos. El deporte adaptado como vehículo de inclusión educativa*. Religacion Press.
- Martínez, M. S. (2022). *El Reino humano, claves de la evolución histórica del Homos sapiens*. Digital Reasons.
- Molina Zúñiga, Rodrigo Y Camacho M. (2002). Capacitación de Docentes en I y II ciclo de Zona Rural en Educación Física. *Revista Reflexiones*. Vol. 81, num. 1. Recuperado el 5 de abril de 2024, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4796460.pdf>
- Molina Zúñiga, Rodrigo. (1998). El Ejercicio y la Salud, "La Caminata" Beneficios

Recomendaciones. *Revista costarricense de Salud Pública*. Vol. 7, num. 12, pp. 65-72

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. Recuperado de: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa Fecha de consulta: 03 de abril de 2024.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Recuperado de: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf> Fecha de consulta: 05 de abril de 2024

Organización Mundial de la Salud (OMS). (5 de octubre de 2022). Actividad Física. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Fecha de consulta: 10 de abril de 2024.

Organización Mundial de la Salud. (1 de marzo de 2024). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> Fecha de consulta: 10 de abril de 2024.

Periódico oficial (2016). Reglamento de la Ley de Cultura Física y Deporte del Estado de Zacatecas: Gobierno del estado de Zacatecas. México.

Roberto, B. E. J. (2018). México y el reto de las enfermedades crónicas no transmisibles. El laboratorio también juega un papel importante. *Revista latinoamericana de patología clínica y medicina de laboratorio*, 65(1), 4-17.

Rondón, J. y Rojas M. (2015). La educación física, desde una mirada incluyente hacia la construcción de puentes interculturales (una aproximación). *Revista Edu-fisica.com*, 7(16) 86-95.

Ruíz, V. M. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. *Itinerario Educativo: revista de la Facultad de Educación*, 28(63), 61-89.

Sánchez-Alcaraz, B., López, G., Valenzuela, A. & Gómez-Mármol, A. (2017). Los programas de educación en valores a través de la educación física y el deporte. *Actividad física y deporte: ciencia y profesión*. 28. 45-58.

Sanjuán, M., Saenz, M. y Peñarrubia, C. (2020). Trabajo colaborativo y Educación Física: una propuesta didáctica de escalada en Educación Primaria. *Retos, Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 37(1), 706-712.

Sanz, D. E. (2009). La Educación Física y su influencia en la formación integral del hombre para la vida. *Lecturas: Educación física y deportes*, (131), 16-16.

Secretaría de Educación Pública (SEP). (19 de marzo de 2015). Conoce el sistema educativo nacional. Recuperado de: <https://www.gob.mx/sep/articulos/conoce-el-sistema-educativo-nacional> Fecha de consulta: 10 de abril de 2024

Secretaría de Educación Pública (SEP). (30 de junio de 2023). Orientaciones para la Octava Sesión Ordinaria de Consejo Técnico Escolar y el Taller Intensivo de Formación Continua para Docentes. Educación Física en el marco de la Nueva Escuela Mexicana. Recuperado de: <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/06/Anexo-Educacion-Fisica-en-el-marco-de-la-Nueva-Escuela-Mexicana-FINAL.pdf> Fecha de consulta: 07 de abril de 2024

Secretaría de Educación Pública. (SEP). (19 de agosto de 2011). Programa de estudio de educación física de primer grado de primaria. Recuperado de: <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/primer-grado-educacion-fisica?state=published> Fecha de consulta: 10 de abril de 2024.

Secretaría de Educación Pública. (SEP). (2023). Sistema Interactivo de Consulta de Estadística Educativa. Recuperado de: <https://www.planeacion.sep.gob.mx/principalescifras/> Fecha de consulta: 10 de abril de 2024.

Secretaría de Salud. (26 de julio de 2018). Políticas públicas para una educación física de calidad UNESCO/MÉXICO. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/documentos/politicas-publicas-para-una-educacion-fisica-de-calidad-unesco-mexico-167271> Fecha de consulta: 02 de abril de 2024.

Silvestre, N. P. (2024). *Psicomotricidad*. Cochabamba, Bolivia. Fondo Editorial UAB.

Torres Hernández, María de la Luz. (2009). *Los aprendizajes del cuerpo en la Escuela Mexicana. Formación de profesores y prácticas educativas de la educación física*. Taller abierto, México.

Trigo, Eugenia. (2003). Epistemología de la motricidad humana en Desarrollo Corporal y Motricidad I SEP Programa y materiales de apoyo para el estudio. México.

Viciano, J. Martínez-Baena, A. y Mayorga-Vega D. (2015). *Contribución de la educación física a las recomendaciones diarias de actividad física en adolescentes según el género; un estudio con acelerometría*. España: Departamento de Educación Física y Deportiva.