



GOBIERNO
DE SONORA
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN Y CULTURA



CRESO
Centro Regional de Formación
Profesional Docente de Sonora



MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
"Creso, Centro Sonorense Sport"

Desafíos actuales

de la educación física

Primera edición



Jesús Enrique Mungarroy Matus
Reynaldo Angulo Ávalos
(Coordinadores)



GOBIERNO
DE SONORA
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN
Y CULTURA



CRESON
Centro Regional de Formación
Profesional Docente de Sonora



Desafíos actuales de la educación física

Primera edición

Jesús Enrique Mungarro Matus
Reynaldo Angulo Ávalos
(Coordinadores)

Desafíos actuales de la educación física. Primera edición

Coordinadores editoriales

D.R. © Jesús Enrique Mungarro Matus

D.R. © Reynaldo Angulo Ávalos

Autores:

Karyme Alejandra Agreda Tapia, Reynaldo Angulo Ávalos, César Augusto Sañudo Almada, María Celeste Rodríguez Bracamontes, Luis Julián Valenzuela Bojórquez, Joel Alejandro Oloño Meza, Hebert David Quintero Portillo, Carlos Artemio Favela Ramírez, Maiden Guadalupe Soto Navarro, Nahomy Alejandra Quevedo Valdez, Raúl Arvizu Córdova, Ingrid Alexia Ríos Ramírez, América Coral Rodríguez León, María René Vindiola García, José Manuel Sánchez Reyes, Marcos Encinas Acosta, Axel Nazareth Gallardo Camacho, Argelia Valencia Jacinto, Lizeth Cantú Leyva.

D.R. © Centro Regional de Formación Profesional Docente de Sonora (CRESON)
Carretera Federal 15, kilómetro 10.5, Col. Café Combate, C.P. 83165,

Hermosillo, Sonora, México

Teléfono: +52 (662) 108 0630

Correo electrónico: contacto@creson.edu.mx

Sitio web: www.creson.edu.mx

Esta publicación fue financiada por el Fondo de Aportaciones para la Nómina Educativa y Gasto Operativo (FONE) con el propósito de fortalecer las capacidades de investigación aplicada entre los miembros de la comunidad escolar. La selección de los capítulos que integran esta obra se realizó a partir de una convocatoria pública y un proceso de dictaminación basado en la metodología de doble ciego. El comité evaluador estuvo conformado por profesoras y profesores investigadores provenientes de diversas universidades e instituciones de educación superior de la entidad.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de portada, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en forma alguna ni por ningún medio —electrónico, mecánico, digital, fotocopiado o de cualquier otra naturaleza— sin el consentimiento previo y por escrito de los autores o de la institución editora.

Impreso en México / Printed in México

ISBN: 978-970-96897-4-7



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Índice

Presentación	9
Capítulo 1. Desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas en Alumnos de Segundo Grado de Primaria <i>Development of Basic Motor Skills in Second-Grade Elementary School Students</i>	13
Karyme Alejandra Agreda Tapia	
Reynaldo Angulo Ávalos	
César Augusto Sañudo Almada	
Capítulo 2. Influencia del Contexto Social en la Práctica de Actividad Física en Niños de Sexto de Primaria <i>Influence of the Social Context on the Practice of Physical Activity in Sixth-Grade Elementary School Children</i>	33
María Celeste Rodríguez Bracamontes	
Luis Julián Valenzuela Bojórquez	
Capítulo 3. Nivel de Actividad Física en dos Grupos de Educación Primaria en Zona Rural y Urbana del Sur de Sonora <i>Physical Activity Level in Two Groups of Elementary School in a Rural and Urban Area of Southern Sonora</i>	49
Joel Alejandro Oloño Meza	
Hebert David Quintero Portillo	
Carlos Artemio Favela Ramírez	

Capítulo 4. Importancia de la Actividad Física en Centros de Reinserción Social <i>Importance of Physical Activity in Social Reintegration Centers</i>	65
Maiden Guadalupe Soto Navarro Nahomy Alejandra Quevedo Valdez Raúl Arvizu Córdova	
Capítulo 5. Influencia de la Actividad Física en Pacientes con Depresión, Ansiedad y Estrés en Clínicas de Neurociencias en Hermosillo, México <i>Influence of Physical Activity on Patients with Depression, Anxiety, and Stress in Neuroscience Clinics in Hermosillo, Mexico</i>	81
Ingrid Alexia Ríos Ramírez América Coral Rodríguez León María Reneé Vindiola García	
Capítulo 6. Impacto de los Influencers Fitness en los Usuarios de un Gimnasio de Hermosillo <i>Impact of Fitness Influencers on Gym Users in Hermosillo</i>	97
José Manuel Sánchez Reyes Marcos Encinas Acosta Axel Nazareth Gallardo Camacho	
Capítulo 7. La Percepción del Docente de Educación Física Respecto a la Nueva Escuela Mexicana <i>The Physical Education Teacher's Perception of the New Mexican School.....</i>	113
Argelia Valencia Jacinto	

Capítulo 8. Transformando la Enseñanza del Inglés en la Escuela Normal de Educación Física: Efectos del Enfoque ESP <i>Transforming English Language Teaching at the Physical Education Normal School: Effects of the ESP Approach</i>	131
Lizeth Cantú Leyva	

Presentación

El libro *Desafíos actuales de la educación física* reúne ocho capítulos elaborados por estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, egresados de posgrado y docentes de la Escuela Normal de Educación Física Prof. Emilio Miramontes Nájera. El texto es producto de un proceso de acompañamiento y compilación de profesores normalistas miembros del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores. En cada trabajo los autores revelan una variedad de situaciones en las que la educación física, el movimiento y el ejercicio regular influyen como herramientas para la formación, el desarrollo y el cambio social.

Cada capítulo se sustenta en un adecuado rigor metodológico y en una reflexión crítica con perspectiva humanista, evidenciando una transición hacia la madurez académica de los autores. Esta obra constituye un ejemplo del compromiso educativo y científico de las escuelas normales públicas, al fomentar desde las aulas la formación de profesionales capaces de investigar, analizar y proponer soluciones innovadoras a los desafíos contemporáneos de la educación física y el deporte. Asimismo, pone de relieve la importancia de desarrollar competencias investigativas desde los primeros semestres de la formación inicial, fortaleciendo el vínculo entre teoría, práctica y generación de conocimiento.

El conjunto de capítulos aborda problemáticas contemporáneas en torno a la actividad física, la salud, la educación y el bienestar social,

articulando la teoría con la práctica y evidenciando la capacidad del profesorado en formación para generar conocimiento pertinente y contextualizado. Dicho trabajo se alinea con los principios de la Ley General de Educación Superior (2021), orientados a la formación de capital humano con pensamiento crítico, competencias científicas y compromiso social. También se alinea con la visión de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (Secihti), que impulsa el fortalecimiento de capacidades académicas y la vinculación entre la educación superior y el desarrollo social.

El primer capítulo, “Desarrollo de las habilidades motrices básicas en alumnos de segundo grado de primaria”, analiza el progreso motor de 32 estudiantes de la Escuela Primaria Demófilo Maldonado Nateras. Se utiliza un diseño preexperimental con pruebas antes y después, junto con el test MOBAK, para evaluar la efectividad de un programa de juegos motores. Este programa busca mejorar la coordinación, el equilibrio y el control del cuerpo. Los resultados evidencian un avance significativo en tareas de locomoción y manipulación, confirmando la utilidad del juego como herramienta pedagógica en el desarrollo integral infantil.

El segundo capítulo, “Influencia del contexto social en la práctica de actividad física en niños de sexto de primaria”, utiliza un enfoque mixto interpretativo y un diseño descriptivo-transversal con estudiantes de la Escuela Primaria José María Leyva en Hermosillo. Mediante cuestionarios estructurados, se identifican factores familiares, escolares y comunitarios que inciden en la práctica de la actividad física, demostrando que la influencia del entorno es determinante en la adquisición de hábitos saludables desde la infancia.

El tercer capítulo, “Nivel de actividad física en dos grupos de educación primaria en zona rural y urbana del sur de Sonora”, compara los niveles autoinformados de actividad física de 50 niños (20 rurales y 30 urbanos), utilizando el Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil (C-PAFI). Los hallazgos indican que los niños rurales presentan mayores niveles de actividad física fuera del horario escolar, mientras que los urbanos enfrentan limitaciones ambientales. Se concluye que la estructura escolar contribuye a equilibrar las

oportunidades de práctica motriz, resaltando el papel de la escuela como espacio igualador.

El cuarto capítulo, “Importancia de la actividad física en centros de reinserción social”, explora el impacto del ejercicio físico en 32 internos masculinos del Cereso de Guaymas a través de entrevistas y observación directa. Desde un enfoque mixto interpretativo, se demuestra que el 90% de los reclusos practica alguna actividad física y que el 93.5% percibe beneficios psicológicos y sociales, como reducción del estrés y mejora en la convivencia. Este estudio valida la actividad física como herramienta de rehabilitación y reintegración social.

El quinto capítulo, “Influencia de la actividad física en pacientes con depresión, ansiedad y estrés en clínicas de neurociencias en Hermosillo”, analiza la relación entre ejercicio y salud mental en 31 pacientes (26 mujeres y 5 hombres) mediante un diseño mixto y transversal. Los resultados, obtenidos a través de cuestionarios y entrevistas, revelan que la práctica sistemática de ejercicio contribuye a la disminución de síntomas psicológicos y al fortalecimiento del bienestar emocional, posicionando la actividad física como un recurso terapéutico complementario de alta eficacia.

El sexto capítulo, “Impacto de los *influencers fitness* en los usuarios de un gimnasio de Hermosillo”, aborda la influencia de las redes sociales en la construcción de hábitos y percepciones corporales. Usando un enfoque combinado y un diseño transversal, se estudió a 46 usuarios. Se encontró que los *influencers* pueden incentivar la adopción de hábitos saludables, pero también generan presiones sobre la apariencia debido a estándares físicos que son difíciles de alcanzar. Este estudio plantea la necesidad de desarrollar una educación mediática crítica en torno a los discursos del cuerpo y la salud.

El séptimo capítulo, “La percepción del docente de educación física respecto a la Nueva Escuela Mexicana”, presenta un estudio cuantitativo y descriptivo de corte transversal, con docentes de educación física que participaron en cuestionarios digitales y presenciales. Los resultados indican que el modelo educativo de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) no se ha actualizado. Esto resalta la necesidad de

mejorar la formación continua y de apoyar a los maestros para que se actualicen según los nuevos enfoques educativos del país.

El octavo capítulo, “Transformando la enseñanza del inglés en la Escuela Normal de Educación Física: Efectos del enfoque ESP”, amplía la mirada hacia la formación lingüística de los futuros docentes. A través de un análisis cualitativo sobre cómo se aplica el enfoque English for Specific Purposes (ESP), se muestra que aprender inglés de manera adaptada a la educación física mejora las habilidades de comunicación y académicas de los estudiantes, ayudándoles a integrarse mejor en el ámbito profesional a nivel internacional y en diferentes disciplinas.

En su conjunto, los capítulos de este libro constituyen una valiosa aportación al campo de la educación física, al vincular teoría, práctica y evidencia empírica en contextos reales. Las investigaciones aquí reunidas evidencian la capacidad de los futuros profesionales para diseñar, aplicar y evaluar estrategias educativas, terapéuticas y sociales que promuevan el bienestar integral.

Este volumen invita a docentes, investigadores y estudiantes a reflexionar sobre el papel transformador de la educación física en la sociedad contemporánea, y reafirma su relevancia como disciplina científica comprometida con la salud, la inclusión y la mejora de la calidad de vida.

Hermosillo, Sonora, 10 de diciembre de 2025

Jesús Enrique Mungarro Matus

Reynaldo Angulo Ávalos

(Coordinadores)

Capítulo 1

Desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas en Alumnos de Segundo Grado de Primaria

*Development of Basic Motor Skills in Second-Grade
Elementary School Students*

Karyme Alejandra Agreda Tapia*
Reynaldo Angulo Ávalos**
César Augusto Sañudo Almada***

Resumen

El presente trabajo de investigación aborda el desarrollo de las habilidades motrices básicas (HMB) en estudiantes de segundo grado de primaria, con el objetivo de desarrollar las habilidades motrices básicas en estudiantes de educación primaria para evaluar su desarrollo motor y diseñar estrategias educativas que fomenten su mejora, reconociéndolas como fundamentales para el desarrollo integral infantil. Estas habilidades, como correr, saltar, lanzar y atrapar, forman la base para movimientos más complejos y están relacionadas con el bienestar físico, cognitivo, emocional y social. Se realizó en la Escuela Primaria Demófilo Maldonado Nateras con una muestra de 32 estudiantes. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño preexperimental que incluyó pretest y postest, empleando el test MOBAK como instrumento de evaluación. El grupo de intervención participó

* Escuela Normal de Educación Física Emilio Miramontes Nájera | karymeagreda14@gmail.com | <https://orcid.org/0009-0006-2829-6917>

** Escuela Normal de Educación Física Emilio Miramontes Nájera | r.angulo@creson.edu.mx | <https://orcid.org/0009-0002-4333-9015>

*** Escuela Normal de Educación Física Emilio Miramontes Nájera | c.sanudo@creson.edu.mx | <https://orcid.org/0009-0002-8288-7727>

en un programa de intervención basado en juegos motores, diseñado para estimular las habilidades de locomoción, manipulación y equilibrio; los resultados mostraron diferencias en todas las competencias evaluadas tras la intervención. Se evidenció una evolución destacada en tareas como lanzar, atrapar, rodar y conducir con manos y pies. El programa logró reforzar la coordinación, el control postural, la fuerza y la agilidad, validando la eficacia de los juegos motores como estrategia pedagógica.

Palabras clave: habilidades, motricidad, educación física, habilidades motrices básicas.

Abstract

This research study addresses the development of basic motor skills (BMS) in second-grade elementary school students, with the objective of developing basic motor skills in elementary education students to evaluate their motor development and design educational strategies that encourage their improvement, recognizing them as fundamental for the comprehensive development of children. These skills, such as running, jumping, throwing and catching, form the basis for more complex movements and are related to physical, cognitive, emotional and social well-being. It was carried out at the Demófilo Maldonado Nateras Elementary School with a sample of 32 students. A quantitative approach was used, with a pre-experimental design that included pre-test and post-test, using the MOBAK test as an evaluation instrument. The intervention group participated in an intervention program based on motor games, designed to stimulate locomotion, manipulation and balance skills; The results showed differences in all the competencies evaluated after the intervention. An outstanding evolution was evident in tasks such as throwing, catching, rolling and driving with hands and feet. The program managed to reinforce coordination, postural control, strength and agility, validating the effectiveness of motor games as a pedagogical strategy.

Keywords: skills, motor skills, physical education, basic motor skills.

El desarrollo de las habilidades motrices básicas es un pilar esencial en la formación integral del individuo, ya que influye tanto en el ámbito físico como en la adquisición de destrezas necesarias para la vida cotidiana y el aprendizaje. La coordinación y el equilibrio juegan un papel clave en este proceso, permitiendo la progresión hacia movimientos más complejos. Pikler (como se citó en Caiza López et al., 2022), plantea lo siguiente:

La importancia de las habilidades motrices básicas radica en la coordinación y el equilibrio, actividades que se implican en la mayor parte de las funciones para el desarrollo de habilidades gruesas como finas y el desempeño de actividades formativas deportivas dispuestas considerando elementos de la didáctica y metodología propia del área de educación física. (p. 2)

Sobre lo anterior expuesto, el desarrollo de las habilidades motrices básicas es fundamental no solo para el ámbito físico, sino también para el desarrollo integral del individuo. Estas habilidades constituyen la base para actividades más complejas que involucran tanto habilidades gruesas como finas, esenciales para la autonomía y el aprendizaje a lo largo de la vida.

Antecedentes

El primer antecedente tuvo por objetivo determinar el efecto de la aplicación del Programa Corporeidad para la adquisición de competencias motrices básicas en escolares de educación primaria, Huanta-Ayacucho. En consecuencia, estos resultados evidencian que la aplicación del Programa Corporeidad mejora notablemente las competencias motrices básicas de los estudiantes. Además, una de las conclusiones es que “la aplicación del Programa Corporeidad basado en tareas motrices perceptivas posibilitaría una adquisición y

construcción de las competencias motrices básicas de manera óptima” (Aguilar-Ozejo y Mujica-Bermúdez, 2024, pár. 38). Se sintoniza con lo que dice el autor, ya que el enfoque optimiza el proceso de aprendizaje motor, ya que fomenta la adaptación continua y el perfeccionamiento de habilidades a través de la práctica en un entorno dinámico y variado. Asimismo, permite una enseñanza individualizada, donde las tareas pueden ajustarse a las capacidades y necesidades de cada estudiante, promoviendo un desarrollo motriz equilibrado y efectivo.

Justificación

Las habilidades motrices se destacan como un bloque fundamental en la educación física escolar, con contenidos que favorecen la práctica y el desarrollo de dichas habilidades, ajustando su ejecución a distintas situaciones y niveles de dificultad, y manteniendo siempre un adecuado control motor. Asimismo, se subraya la importancia de fomentar la autonomía y la confianza del alumnado al llevar a cabo diversas acciones motrices. Esto evidencia la necesidad de trabajar las habilidades motrices básicas en un contexto que promueva la autonomía y la autoconfianza del alumnado.

Objetivo General

Desarrollar las habilidades motrices básicas en estudiantes de educación primaria para evaluar su desarrollo motor y diseñar estrategias educativas que fomenten su mejora.

Objetivos Específicos

Evaluar el nivel de desarrollo de las habilidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar, atrapar, etcétera) en los estudiantes de segundo grado de educación primaria.

Marco Teórico

En el marco de la Nueva Escuela Mexicana (NEM), el desarrollo de las habilidades motrices se considera un elemento clave para el aprendizaje integral de los estudiantes. La Secretaría de Educación Pública (SEP) destaca la importancia de generar experiencias de movimiento en distintos entornos como una estrategia para potenciar el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de los alumnos. En este sentido, la SEP (2023) resalta que por medio de la NEM sustenta la importancia de trabajar las capacidades y habilidades motrices a través de “posibilidades de movimiento en diferentes espacios, para favorecer las habilidades motrices” (p. 25). Esta cita radica en la importancia de aprovechar las posibilidades de movimiento en diferentes espacios como una estrategia para enriquecer el aprendizaje y fortalecer las habilidades motoras en diversos contextos.

Este enfoque representa un avance clave en la manera de entender la educación física al centrarse en la individualidad de cada estudiante y en cómo sus movimientos reflejan sus intereses, motivaciones y experiencias.

Las habilidades motrices son fundamentales en la ejecución de movimientos dirigidos, ya que requieren no solo una respuesta física, sino también un proceso cognitivo que involucra percepción, análisis y toma de decisiones. Este enfoque permite comprender la motricidad como un proceso voluntario y orientado a un propósito. Por otro lado, Batalla (como se citó en Rodríguez Naranjo, 2021) define la habilidad motriz como “una situación concreta que requiere para su solución una respuesta específica y, en caso de la actividad motriz, voluntaria” (p. 6). Desde una perspectiva personal, esto subraya que las habilidades motrices no son solo respuestas automáticas, sino procesos que integran percepción, análisis y acción dirigida hacia un propósito claro.

Se reconoce que el proceso de adquisición motriz no es inmediato, sino que implica una evolución progresiva desde habilidades generales hacia patrones motores más específicos y complejos. En este sentido, Bruner (como se citó en Ruiz y Linaza, 2013) “sugiere que de una competencia motriz general el niño va adquiriendo nuevos

patrones motores que debe repetir hasta controlarlos. Una vez que adquiere el control, los incorpora en secuencias de acción más complejas” (p. 391). Este planteamiento subraya el valor de la práctica constante y del acompañamiento pedagógico adecuado en las etapas iniciales del desarrollo. Es fundamental que los educadores y padres comprendan que cada niño avanza a su propio ritmo y que la paciencia, la motivación y un entorno estimulante son claves para fortalecer no solo las habilidades motrices, sino también la confianza en sí mismos y su autonomía en el aprendizaje.

Diversos autores han resaltado la importancia del juego como herramienta fundamental en este proceso. En esta línea, Le Boulch (1981, como se citó en Cano, 2016) defiende que “la motricidad en Educación Infantil debe ser una experiencia activa de confrontación con el medio, siendo el juego como ayuda educativa, el medio que permite al niño ejercer una función de ajuste individualmente o con otros niños.” (p. 12). Este enfoque resalta la importancia de ofrecer experiencias motrices variadas y estimulantes en contextos lúdicos.

El desarrollo motor es un proceso continuo que abarca toda la vida, comenzando desde el nacimiento y evolucionando a lo largo de diversas etapas. Esta visión integral destaca cómo las habilidades motrices se desarrollan y refinan con el tiempo, siendo un componente fundamental en el crecimiento de las personas. Según Piaget, “el desarrollo motor es un proceso que comienza en el nacimiento y continúa a través de varias etapas a lo largo de la vida” (como se citó en Villera Coronado, 2023, p. 299). Reafirmando lo anteriormente expuesto, el concepto de que el desarrollo motor comienza desde el nacimiento y continúa a lo largo de la vida resalta la importancia de este proceso como un factor fundamental para el bienestar y crecimiento continuo de la persona. Este enfoque sugiere que las habilidades motrices no son algo estático, sino que se van perfeccionando y adaptando según las experiencias y necesidades de cada etapa.

Orejuela Mosquera y Prieto Acevedo (2016) plantean que muchos niños se encuentran en niveles elementales de habilidades motrices y que es necesario implementar intervenciones pedagógicas estructuradas desde la educación física para guiarlos hacia un nivel de

desarrollo más avanzado o maduro en ese rango de edad. En la evaluación inicial, los estudiantes mostraban deficiencias significativas en habilidades como lanzar, rodar y conducir con los pies, confirmando lo que estos autores señalan sobre un nivel de desarrollo insuficiente para su edad.

La Ley General de Educación subraya la importancia de una formación integral dentro del Sistema Educativo Nacional, que abarca no solo los conocimientos académicos, sino también el desarrollo de habilidades motrices y creativas, promoviendo la activación física, la práctica deportiva y la educación física como herramientas clave para el bienestar y la convivencia. Este enfoque resalta la conexión de la actividad física con aspectos fundamentales como la salud, la cultura y la recreación. En este sentido, establece que la orientación integral, en la formación de la mexicana y el mexicano dentro del Sistema Educativo Nacional, considerará “los conocimientos, habilidades motrices y creativas, a través de la activación física, la práctica del deporte y la educación física vinculadas con la salud, la cultura, la recreación y la convivencia en comunidad” (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2024, p. 10). Reafirmando lo planteado, este enfoque representa un avance clave en la manera de entender la educación física, al centrarse en la individualidad de cada estudiante y en cómo sus movimientos reflejan sus intereses, motivaciones y experiencias.

Metodología

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, es descriptiva y usa un diseño preexperimental. Se distingue por su metodología organizada y se basa en la medición de datos numéricos para estudiar el fenómeno. El enfoque cuantitativo permite obtener información objetiva y medible, lo que facilita la aplicación de herramientas estadísticas para evaluar relaciones entre variables y garantizar precisión en los resultados. Este enfoque es ideal cuando se busca analizar el impacto de una intervención y obtener conclusiones basadas en cifras

concretas durante la evaluación. Por su parte, el tipo descriptivo se centra en detallar y caracterizar el fenómeno sin manipular las variables, proporcionando un panorama detallado sobre la situación investigada; su propósito es identificar patrones y tendencias en los datos, describiendo cómo ocurre un evento o cómo se comportan ciertos individuos sin alterar su contexto natural. Esto permite comprender a fondo las características del objeto de estudio y documentar sus propiedades de manera estructurada.

Por otra parte, cuenta con un diseño preexperimental, puesto que se busca evaluar el efecto de una intervención en un grupo de estudio sin contar con un control riguroso de todas las variables externas, ya que se mide la variable de interés. Se realizó el test diagnóstico con el fin de evaluar las competencias motrices esenciales en niños de edad escolar. El test se estructura y evalúa dos dimensiones principales de las competencias motrices. En primer lugar, las competencias motrices de control: equilibrio, lanzar y atrapar, saltar y aterrizar, control corporal. Asimismo, las competencias motrices de acción: correr, saltar con impulso, golpear un objeto, desplazamientos variados. Dicho desarrollo de la sesión fue estructurado en tres fases: de inicio, breve introducción, explicación del test a los participantes, breve calentamiento con movilidad articular, demostración de cada prueba para garantizar su comprensión de las pruebas.

Posteriormente se realizó la evaluación de las competencias motrices, las cuales se organizan en estaciones con diferentes pruebas, y luego registrando los resultados siguiendo criterios establecidos. Para las tareas del “lanzar” y “atrapar”: los niños y las niñas tienen 6 intentos (sin intento de prueba), donde el número de aciertos, es decir, intentos logrados, es registrado. Luego se puntuá: de 0 a 2 aciertos, 0 puntos; de 3 a 4 aciertos, 1 punto; y de 5 a 6 aciertos, 2 puntos. Para las tareas del MOBAK “conducir con las manos”, “conducir con los pies”, “equilibrarse”, “rodar”, “saltar” y “correr” los niños y las niñas tienen 2 intentos para llevar a cabo la tarea (sin intento de prueba). La puntuación de estas pruebas es con base en una escala dicotómica (0 = no logrado, 1 = logrado), donde el número de intentos exitosos será registrado (nunca logrado = 0 puntos; una vez logrado = 1 punto;

dos veces logrado = 2 puntos). En la habilidad de lanzar, el niño o niña lanzará 6 pelotitas a unos aros desde detrás de la línea de lanzamiento. Para la aplicación del programa, se seleccionó un grupo de 32 estudiantes de segundo grado de la primaria Demófilo Maldonado Nateras, en Hermosillo, Sonora. Se basó en los siguientes criterios de inclusión: niños de edades comprendidas entre los 6 y 7 años, grupo de estudiantes con asistencia regular a las clases de educación física, participantes sin restricciones médicas que limiten su movilidad. En esta evaluación, no se excluyó a ningún estudiante, ya que todos los participantes cumplían con los criterios de inclusión establecidos. Además, se consideró la importancia de fomentar la participación equitativa de todos los niños en las actividades motrices, promoviendo la inclusión y el desarrollo de habilidades en un ambiente adaptado a sus necesidades. Se trabajó mediante las sesiones de educación física buscando desarrollar estas habilidades motrices por medio de actividades dirigidas al cumplimiento de los objetivos de cada sesión. Fueron 2 sesiones semanales durante los últimos 4 meses de trabajo.

Resultados

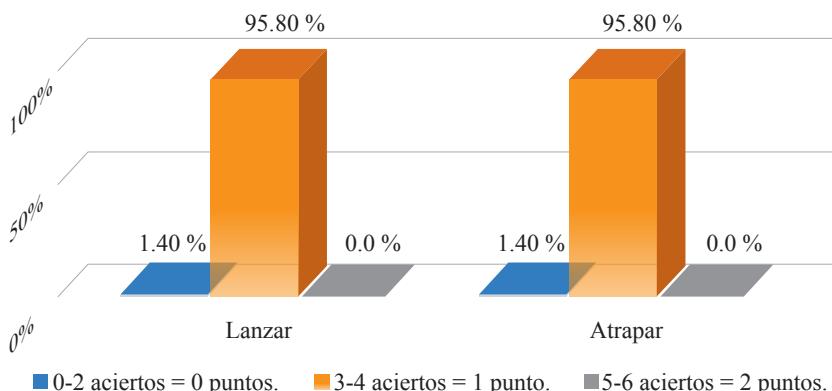
Este apartado no solo busca ofrecer una visión detallada de los datos obtenidos, sino también sentar las bases para su posterior análisis y discusión en el siguiente capítulo, donde se contrastarán con el marco teórico y los estudios previos revisados.

Evaluación Inicial

La Figura 1 evidencia que el desempeño de los estudiantes en la habilidad de lanzar y atrapar se concentra el 95.8% mayoritariamente en un nivel básico. La mayoría de los alumnos logró un puntaje intermedio, lo cual indica que han desarrollado esta habilidad de manera incipiente, pero aún no alcanzan un dominio satisfactorio. Un grupo reducido no demostró competencia en la ejecución de esta habilidad,

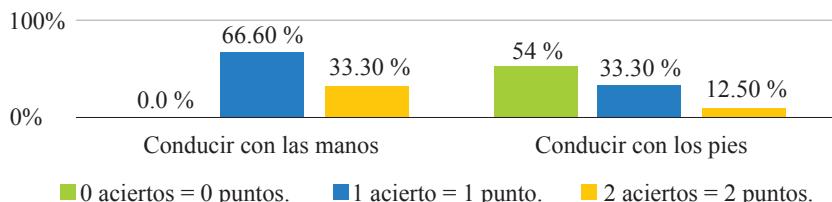
mientras que ninguno de los evaluados logró alcanzar el nivel máximo establecido. Estos resultados muestran que hay que mejorar el trabajo de habilidades relacionadas con lanzar y recibir objetos, ya que el nivel de logro actual indica que hay problemas en la enseñanza, práctica o aprendizaje de estas habilidades.

Figura 1. Habilidades de lanzar y atrapar



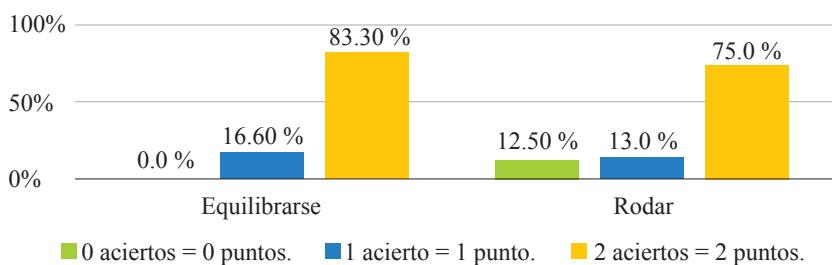
En la habilidad de conducir con manos, todos los estudiantes demostraron algún nivel de competencia. El 66.60% alcanzó un nivel inicial, mientras que una parte significativa, el 33.3%, logró el nivel máximo establecido, lo que sugiere un desarrollo relativamente favorable en esta destreza motriz. Este resultado indica que los alumnos tienen una base funcional en el control y manipulación de objetos con las manos, y que una proporción considerable ha alcanzado un dominio avanzado. En contraste, en la habilidad de conducir con los pies, se observa una tendencia opuesta. Una parte, el 54% de los estudiantes, no logró demostrar un nivel básico de competencia y solo una minoría, el 33.30%, alcanzó el dominio total de la habilidad. Esto evidencia una limitación notable en el control motriz con los pies, lo cual podría estar asociado a una menor práctica, dificultad de la tarea o falta de oportunidades sistemáticas de desarrollo en esta área específica.

Figura 2. Habilidad de conducir con las manos y conducir con los pies



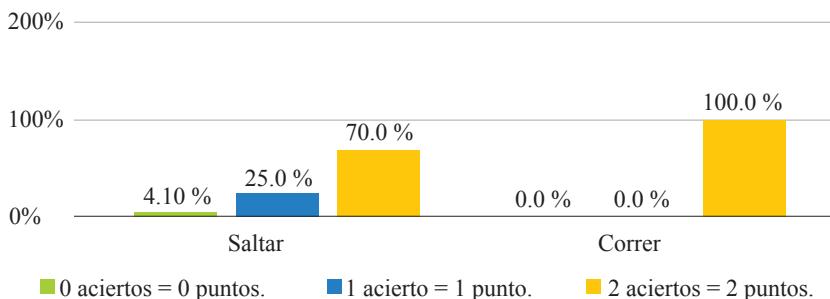
En la habilidad de equilibrarse, la gran mayoría, el 83.30% de los estudiantes, logró alcanzar el nivel máximo establecido, lo que indica un buen dominio del control postural y la estabilidad corporal. Solo una pequeña parte del grupo, el 16.60%, mostró un nivel básico, lo cual sugiere que, en general, esta habilidad está bien desarrollada en la población evaluada. Por otro lado, en la habilidad de rodar, la mayoría de los alumnos, el 75%, consiguió ejecutar correctamente la acción, alcanzando el puntaje más alto. Sin embargo, una parte del grupo presentó dificultades: algunos no lograron realizar la acción adecuadamente, mientras otros apenas alcanzaron un nivel intermedio. Esto evidencia que, si bien el desempeño general fue positivo, existe un sector del grupo que requiere apoyo específico para mejorar su dominio en esta habilidad.

Figura 3. Habilidad de equilibrarse y rodar



En la habilidad de saltar, la mayoría de los estudiantes alcanzó el nivel máximo de ejecución, lo cual representa el 70%, lo que indica un desarrollo motriz adecuado en esta destreza. Un grupo menor logró un nivel intermedio del 25%, mostrando un desempeño funcional, pero con posibilidades de mejora. Solo unos pocos no lograron ejecutar la acción de manera satisfactoria, lo cual sugiere que en algunos casos es necesario reforzar aspectos como la coordinación, el impulso y la fuerza. En cuanto a la habilidad de correr, el 100% de los estudiantes alcanzaron el nivel más alto de desempeño, lo que refleja un dominio generalizado y consolidado de esta capacidad motriz básica. Este resultado evidencia que el correr está completamente integrado en el repertorio motor de los alumnos y no representa una dificultad significativa para ninguno de ellos.

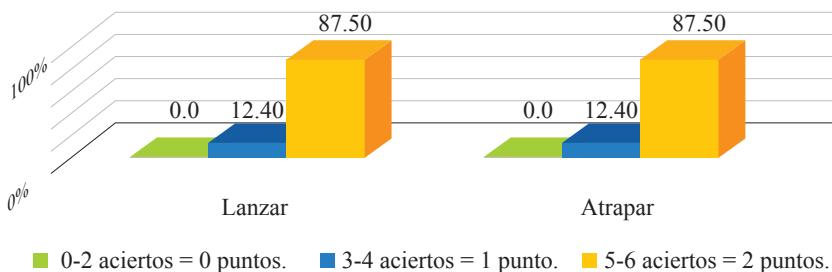
Figura 4. Habilidad de saltar y correr



Evaluación Final

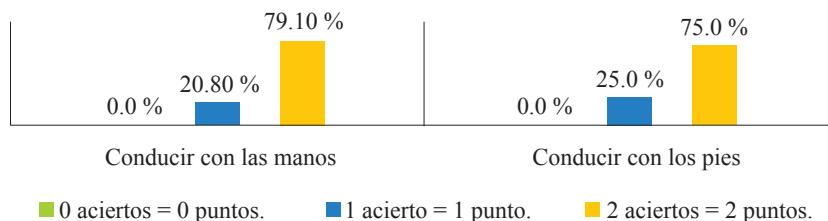
En esta habilidad, todos los estudiantes demostraron algún nivel de competencia, ya que no se registraron casos con ausencia total de desempeño. El 87.50% alcanzó el nivel máximo establecido, lo que indica un dominio sólido en la ejecución de lanzar y atrapar. Un grupo reducido del 12.40% obtuvo un nivel intermedio, lo que sugiere que, aunque poseen nociones básicas de la habilidad, aún tienen margen para mejorar aspectos técnicos o de coordinación.

Figura 5. Habilidades de lanzar y atrapar



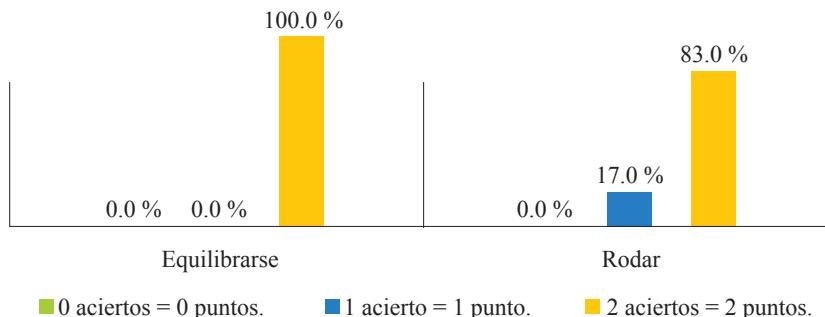
En la habilidad de conducir con las manos, todos los estudiantes demostraron algún nivel de competencia. La gran mayoría, el 79.10%, alcanzó el nivel máximo de desempeño, lo que indica un dominio avanzado en el manejo y control de objetos con las manos. Un grupo más reducido obtuvo un nivel intermedio, lo cual sugiere que, si bien tienen desarrollada esta habilidad, aún pueden perfeccionar ciertos aspectos técnicos o de coordinación. En cuanto a la habilidad de conducir con los pies, todos los alumnos también lograron desempeñarse en algún nivel, sin registrarse casos de desempeño nulo. La mayoría, el 75%, alcanzó el nivel más alto, mostrando un buen control motriz con los miembros inferiores, mientras que una parte del grupo logró un nivel medio, lo cual indica una ejecución aceptable, pero aún susceptible de mejora.

Figura 6. Habilidad para conducir con las manos y conducir con los pies



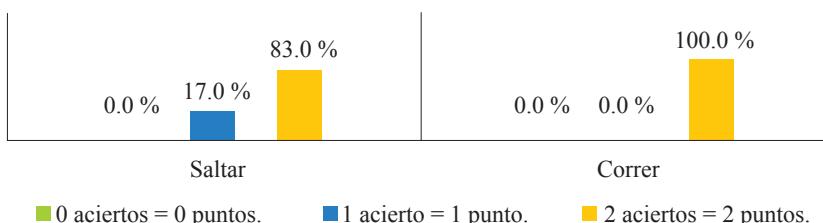
En la habilidad de equilibrarse, todos los estudiantes alcanzaron el nivel máximo de desempeño. Este resultado muestra un buen control del equilibrio y la estabilidad del cuerpo, lo que indica que esta habilidad motora está bien desarrollada en la población evaluada. En cuanto a la habilidad de rodar, la mayoría de los estudiantes también logró ejecutar la acción de forma correcta, alcanzando el nivel más alto. Sin embargo, un grupo menor obtuvo un nivel intermedio, lo cual sugiere que, si bien han adquirido nociones básicas de esta habilidad, aún necesitan fortalecer la técnica o mejorar su coordinación para alcanzar el dominio pleno.

Figura 7. Habilidad de equilibrarse y rodar



En la habilidad de saltar, la gran mayoría, que corresponde al 83% de los estudiantes, logró alcanzar el nivel máximo de desempeño, lo que indica un buen desarrollo de la fuerza, coordinación y control motor necesarios para esta destreza. Un grupo reducido alcanzó un nivel intermedio, lo cual sugiere que, aunque han adquirido parcialmente la habilidad, todavía presentan aspectos por mejorar para lograr un dominio completo. En la habilidad de correr, el 100% de los estudiantes obtuvieron el puntaje máximo, lo que evidencia un dominio total y homogéneo de esta capacidad locomotriz básica. Este resultado demuestra que el correr es una habilidad plenamente integrada en el repertorio motor de todos los alumnos evaluados.

Figura 8. Habilidad de saltar y correr



Análisis Comparativo de Resultados Inicial y Final

A partir de la aplicación del test MOBAK en dos momentos clave del proceso, la evaluación inicial (pretest) y la evaluación final (postest), se llevó a cabo un análisis comparativo que permitió identificar los avances en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los estudiantes de segundo grado de primaria.

Primero, en cuanto a las habilidades de lanzar y atrapar, se notó que en la evaluación inicial varios estudiantes tenían problemas para hacer bien estas tareas, mostrando limitaciones en la coordinación entre los ojos y las manos, así como en el control de objetos. Sin embargo, en la evaluación final se registró que la mayoría de los participantes logró alcanzar el nivel esperado, lo que refleja una mejora significativa atribuible a la práctica continua y a las estrategias pedagógicas implementadas. Este resultado sugiere un fortalecimiento en la precisión de movimientos y una mejora en la destreza motora fina.

Respecto a las habilidades de conducción, tanto con las manos como con los pies, en la evaluación inicial se detectaron fallos en el dominio y control del balón, lo que evidenciaba un nivel inicial de coordinación deficiente. Tras la intervención, en la evaluación final se constató que un alto porcentaje de los estudiantes logró desarrollar satisfactoriamente ambas habilidades. Esto significa una gran mejora en el control dinámico, la orientación espacial y la coordinación entre los dos lados del cuerpo, que son fundamentales para un desarrollo motor adecuado.

Por lo que se refiere a las habilidades de equilibrio y de rodar, la evaluación diagnóstica inicial mostró que varios estudiantes presentaban dificultades para mantener la estabilidad corporal o para realizar una voltereta frontal fluida. En la evaluación final, más de la mitad del grupo logró un nivel satisfactorio en estas tareas. Esto muestra una mejora en el control del cuerpo, la alineación corporal y la fluidez de movimiento, aspectos clave para el desarrollo de la motricidad gruesa.

En relación con las habilidades de saltar y correr, los resultados comparativos reflejan diferencias relevantes. Si bien en la evaluación inicial se observaron dificultades técnicas y falta de fluidez en el momento de saltar, en la evaluación final más de dos tercios del grupo logró ejecutar esta habilidad con mayor efectividad, aunque aún existe un porcentaje que requiere atención adicional. Por otro lado, en la habilidad de correr, los resultados fueron contundentes: todos los estudiantes lograron la ejecución adecuada al finalizar la intervención. Este dato evidencia un dominio generalizado de esta habilidad locomotriz, así como una mejora en la agilidad, la velocidad de reacción y el control del desplazamiento.

En términos generales, la comparación entre el pretest y el postest demuestra unas diferencias en todas las dimensiones evaluadas. Los juegos motores evidencian su impacto positivo en el desarrollo motriz de los estudiantes. No obstante, se identifican áreas que aún pueden reforzarse, especialmente en habilidades que requieren mayor control técnico, como el salto. El análisis sugiere que la intervención logró no solo fortalecer las competencias motrices básicas, sino también promover la participación activa, la confianza y el interés por la actividad física en los niños.

Discusión

Los resultados se organizan según las dimensiones evaluadas (locomoción, manipulación y equilibrio) y se exponen mediante tablas, gráficos y descripciones interpretativas que facilitan su comprensión. Asimismo, se comparan los datos en función de variables como

evaluación inicial y evaluación final con el fin de identificar posibles patrones, diferencias o correlaciones significativas.

El análisis de los resultados permite no solo constatar la efectividad del programa, sino también reafirmar la necesidad de incorporar metodologías lúdicas y activas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, especialmente en el área de la educación física. Se observó un dominio absoluto de la carrera desde el inicio, mientras que el salto experimentó una mejora más progresiva. Este contraste evidencia que algunas habilidades, como correr, son más naturales y frecuentes en la rutina infantil, mientras que otras, como el salto con técnica adecuada, requieren guía y práctica sistemática. Aquí se reafirma la postura de Le Boulch (como se citó en Cano, 2016, p. 12), quien indica que la motricidad es una experiencia activa que requiere confrontación con el entorno. Así, el uso intencionado del juego posibilita no solo el ejercicio espontáneo, sino también el aprendizaje guiado.

Orejuela Mosquera y Prieto Acevedo (2016) plantean que muchos niños se encuentran en niveles elementales de habilidades motrices y que es necesario implementar intervenciones pedagógicas estructuradas desde la educación física para guiarlos hacia un nivel de desarrollo más avanzado o maduro en ese rango de edad. En la evaluación inicial, los estudiantes mostraban deficiencias significativas en habilidades como lanzar, rodar y conducir con los pies, confirmando lo que estos autores señalan sobre un nivel de desarrollo insuficiente para su edad. Sin embargo, tras la intervención con juegos motores, la mayoría de los alumnos alcanzó el nivel máximo de ejecución en estas habilidades, lo que demuestra que una intervención estructurada puede revertir ese rezago motor; los hallazgos validan directamente lo que afirman Orejuela Mosquera y Prieto Acevedo.

Piaget (como se citó en Villera Coronado, 2023, p. 299) considera que el desarrollo motor es un proceso evolutivo y secuencial, que se construye paso a paso, conforme el niño interactúa con su entorno. Para él, la experiencia activa con el medio es clave para el aprendizaje y la maduración motriz. Los estudiantes del grupo experimental pasaron de niveles básicos a niveles altos; esta mejora se dio a partir de la práctica repetida, la interacción lúdica y la estimulación

adaptada, lo cual se alinea con la idea piagetiana de que el desarrollo avanza en etapas gracias a la acción y la experiencia. El programa de intervención permitió que los niños atravesaran etapas de desarrollo motriz mediante la práctica y el juego. Este proceso está de acuerdo con la teoría, ya que muestra que la motricidad se desarrolla y mejora poco a poco mediante la interacción con el entorno, lo que permite a los estudiantes integrar habilidades más complejas.

Conclusión

El presente estudio permitió evidenciar la importancia y efectividad de la implementación de un programa de intervención basado en juegos motores para el desarrollo de las habilidades motrices básicas (HMB) en estudiantes de segundo grado de educación primaria. A través de la aplicación del test MOBAK antes y después de la intervención, se constató una mejora significativa en todas las habilidades evaluadas: lanzar, atrapar, conducir con las manos y con los pies, equilibrarse, rodar, saltar y correr.

Los resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes pasaron de niveles básicos o intermedios a niveles avanzados de competencia motriz. En particular, se observó una mejora notable en habilidades locomotoras como correr, donde todos los alumnos alcanzaron el nivel máximo. Asimismo, se fortalecieron las habilidades manipulativas y de equilibrio, lo que sugiere una integración más sólida del control corporal y la coordinación motriz fina y gruesa.

Este avance muestra no solo el efecto positivo de la intervención motriz en lo físico, sino también su capacidad para afectar el aspecto cognitivo, emocional y social de los estudiantes, como lo indican varios autores del marco teórico. A través del juego, los niños no solo desarrollaron habilidades físicas, sino que también se favoreció su autoestima, la cooperación grupal y la motivación hacia la actividad física.

Es crucial reconocer que, aunque los avances fueron significativos, aún se presentan algunas áreas que requieren refuerzo, especialmente en habilidades como el salto y la rodadura, donde un porcentaje del

alumnado no alcanzó el dominio completo. Esto refuerza la necesidad de mantener e incluso ampliar la intervención motriz dentro del currículo escolar de manera permanente y sistemática.

La investigación confirma que los juegos motores son una herramienta pedagógica altamente efectiva para fomentar el desarrollo integral de los niños en edad escolar. La educación física, por tanto, debe asumir un papel protagónico dentro del plan de estudios, no solo como una asignatura complementaria, sino como un espacio fundamental para el desarrollo armónico de las capacidades del ser humano. En conclusión, se logró cumplir el objetivo de esta investigación: fomentar el desarrollo de las habilidades motrices básicas mediante una estrategia práctica, lúdica y efectiva. Se confirma que el movimiento, cuando es guiado, planificado y significativo, se convierte en un medio poderoso para el crecimiento integral de los niños.

Referencias

- Aguilar-Ozejo, J. y Mujica-Bermúdez, I. (2024). Efectos del programa corporeidad para la adquisición de competencias motrices básicas en escolares de educación primaria. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(1), 1-19. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.5>
- Caiza López, A. J., Mestre Gómez, U., Andino Jaramillo, R. A. y Chela Coyago, O. F. (2022). Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases educación física para educación primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 6(3), 3370-3387. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2470
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2024). *Ley General de Educación*. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGE.pdf>
- Cano, L. (2016). *Importancia de la motricidad en el aprendizaje de los contenidos curriculares del segundo ciclo de educación infantil*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Granada]. <https://>

- digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/45956/CanoGuirado_TFGMotricidad.pdf
- Orejuela Mosquera, J. y Prieto Acevedo, E. (2016). Habilidades motoras básicas en niños de 7 a 8 años, y fútbol. *Salud, Historia y Sanidad*, 11(3), 36-60. <https://agenf.org/ojs/index.php/shs/article/view/20/20>
- Rodríguez Naranjo, C. (2021). *Las habilidades motrices básicas en la educación física: “Las recepciones y los lanzamientos”* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/45375/TFG-G4777.pdf?sequence=1>
- Ruiz, L. M. y Linaza, J. L. (2013). Jerome Bruner y la organización de las habilidades motrices en la infancia. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(34), 390-395. <https://www.redalyc.org/pdf/710/71028251007.pdf>
- Secretaría de Educación Pública (2023). *Orientaciones para la Octava Sesión Ordinaria de Consejo Técnico Escolar y el Taller Intensivo de Formación Continua para Docentes: Anexo Educación Física en el marco de la Nueva Escuela Mexicana*. Secretaría de Educación Pública. <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2023/06/Anexo-Educacion-Fisica-en-el-marco-de-la-Nueva-Escuela-Mexicana-FINAL.pdf>
- Villera Coronado, S. R. (2023). Desarrollo motor: Desde una perspectiva integral. *GADE: Revista Científica*, 3(4), 299-309. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9094333.pdf>

Capítulo 2

Influencia del Contexto Social en la Práctica de Actividad Física en Niños de Sexto de Primaria

*Influence of the Social Context on the Practice
of Physical Activity in Sixth-Grade
Elementary School Children*

María Celeste Rodríguez Bracamontes*
Luis Julián Valenzuela Bojórquez**

Resumen

La presente investigación tiene como propósito analizar la influencia del contexto social en la práctica de actividad física de los alumnos de sexto grado de educación primaria. El objetivo central es identificar cómo la familia, la escuela y el entorno contribuyen al desarrollo de hábitos activos y saludables en los niños. El estudio se sustenta en un paradigma interpretativo y adopta un enfoque mixto, que combina métodos cuantitativos y cualitativos con el fin de obtener una comprensión más amplia y profunda del fenómeno. Se trata de una investigación descriptiva de tipo transversal, orientada a observar y caracterizar la situación actual sin modificarla. Los participantes fueron estudiantes de sexto grado de la Escuela Primaria José María Leyva, ubicada en Hermosillo, Sonora. Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario diseñado conforme al nivel escolar de los participantes con el propósito de explorar sus experiencias, percepciones y actitudes en torno a la práctica de actividad física. Este estudio busca aportar información relevante para comprender los factores

* Escuela Normal de Educación Física Prof. Emilio Miramontes Nájera | rodriguezbra.camontesmariaceles@gmail.com | <https://orcid.org/0009-0008-5085-4844>

** Escuela Normal de Educación Física Prof. Emilio Miramontes Nájera | luisvalenzuelabojorquez.512@dgb.edu.mx | <https://orcid.org/0009-0008-5085-4844>

sociales que favorecen o limitan la formación de hábitos activos en la infancia, ofreciendo elementos que contribuyan a la promoción de estilos de vida saludables desde la escuela y la comunidad.

Palabras clave: influencia social, actividad física, niños, primaria

Abstract

The purpose of this research is to analyze the influence of the social context on the physical activity practice of sixth-grade elementary school students. The central objective is to identify how family, school, and the environment contribute to the development of active and healthy habits in children. The study is based on an interpretive paradigm and adopts a mixed-methods approach, combining quantitative and qualitative methods to gain a broader and deeper understanding of the phenomenon. This is a descriptive, cross-sectional study aimed at observing and characterizing the current situation without modifying it. The participants were sixth-grade students from José María Leyva Elementary School, located in Hermosillo, Sonora. Data collection was conducted using a questionnaire tailored to the participants' grade level, exploring their experiences, perceptions, and attitudes toward physical activity. This study seeks to provide relevant information for understanding the social factors that promote or limit the development of active habits in childhood, offering elements that contribute to promoting healthy lifestyles through school and community interventions.

Keywords: social influence, physical activity, children, school

Antecedentes

Diversas investigaciones han abordado el impacto del contexto social en la práctica de la actividad física, aunque generalmente se centran en

un solo aspecto del entorno. Estudios de 2012 destacan la influencia de padres y entrenadores en la continuidad o abandono del deporte en niños, señalando que el interés parental y el enfoque del entrenador son determinantes en la participación infantil (Sánchez et al., 2012). En 2013, se resaltó la importancia de las amistades, indicando que la actividad física con amigos promueve hábitos saludables desde la infancia (Matureo y Cunningham, 2013).

Investigaciones de 2016 confirman que tanto el apoyo familiar como el de amistades fomentan la actividad física vigorosa en adolescentes españoles (Grao-Cruces et al., 2016). Un estudio de 2020 se centró en deportistas universitarios mexicanos y mostró cómo el contexto social influye en la personalidad resistente, en particular en el control, el compromiso y el desafío (Ponce Carbajal et al., 2020).

En 2021 se exploró la relación entre el contexto social, el autocontrol y la toma de decisiones, concluyendo que un entorno estable y emocionalmente sano favorece el desarrollo de conductas adaptativas en niños y jóvenes (Chaverri Chaves et al., 2021).

Por último, una investigación de 2023 destacó la influencia del modelo familiar en adolescentes de secundaria, subrayando que la participación de los padres en actividad física promueve la adopción de hábitos activos en sus hijos, lo que reduce riesgos de enfermedades crónicas (Zamora-Mota et al., 2023).

A pesar de estos aportes, no se ha identificado un estudio que integre todas las áreas del contexto social –como familia, pareja, amigos, hermanos y conocidos– de forma conjunta. Por ello, la presente investigación busca abordar integralmente estas dimensiones para comprender su influencia en la práctica de actividad física.

Justificación

La importancia de investigar este tema radica en la necesidad de comprender el impacto de las diversas áreas del contexto social y los factores asociados que influyen en la práctica, adherencia o abandono de la actividad física. Además, entender estas influencias resulta

fundamental para el diseño de programas más efectivos de promoción de la actividad física, el fomento de hábitos saludables y la mejora del bienestar de la población. Este tema de investigación resulta particularmente relevante para docentes, entrenadores físicos, investigadores y cualquier profesional o persona interesado en comprender y aprovechar la influencia social sobre los individuos como una herramienta clave para mejorar la salud y el bienestar mediante el ejercicio, la actividad física y el deporte.

Los beneficiarios de conocer el impacto del contexto social en la práctica deportiva, así como de contar con las herramientas que proporciona este enfoque, son diversos. En primer lugar, los deportistas y atletas se benefician al poder comprender cómo el apoyo social y las interacciones con su entorno afectan directamente su motivación y rendimiento. Asimismo, los entrenadores, educadores físicos y técnicos se ven favorecidos, ya que este conocimiento les permite diseñar programas de entrenamiento y estrategias de apoyo que fomenten la cohesión y el compromiso del grupo, teniendo en cuenta las influencias sociales presentes dentro del equipo. Por otro lado, las federaciones y asociaciones deportivas también se benefician, ya que contar con este enfoque les facilita la creación de políticas y programas que promuevan la participación y la inclusión, favoreciendo un entorno social propicio para la práctica deportiva. Finalmente, en el ámbito educativo, los educadores pueden integrar el contexto social en sus programas de formación, utilizando la influencia de los padres y los grupos para motivar a los estudiantes a participar activamente en actividades deportivas.

Teorías Centrales

Teoría Ecológica de los Sistemas

La *teoría ecológica de los sistemas*, propuesta por Urie Bronfenbrenner, plantea que el desarrollo humano es el resultado de la interacción dinámica y continua entre el individuo y los diversos entornos en los

que se desenvuelve. Desde esta perspectiva, el comportamiento y las competencias personales se configuran a partir de la influencia recíproca entre la persona y su contexto (Bronfenbrenner, 1994).

Bronfenbrenner identifica *cinco niveles interrelacionados* que conforman el sistema ecológico del desarrollo: 1) el *microsistema*, que incluye los entornos más cercanos al individuo, como la familia, la escuela y los amigos, donde se producen interacciones directas; 2) el *mesosistema*, que abarca las conexiones entre los distintos microsistemas, por ejemplo, la relación entre padres y maestros; 3) el *exosistema*, que integra contextos que influyen de manera indirecta, como el lugar de trabajo de los padres o las políticas institucionales; 4) el *macrosistema*, que comprende los valores culturales, las normas sociales y los contextos políticos y económicos más amplios; y 5) el *cronosistema*, que considera los cambios y acontecimientos a lo largo del tiempo –tanto personales como sociales– que inciden en el desarrollo humano (Bronfenbrenner, 1994).

En el marco de la presente investigación, centrada en la influencia del contexto social sobre la práctica de actividad física en niños de sexto grado de primaria, esta teoría proporciona un marco interpretativo para comprender de qué forma los factores familiares, escolares, comunitarios, culturales y económicos interactúan y moldean los hábitos y conductas relacionadas con la actividad física. El modelo ecológico enfatiza que el desarrollo infantil no ocurre de manera aislada, sino en constante interdependencia con los distintos niveles del entorno (Álvarez Carneros, 2015).

Teoría de la Estructuración

La teoría de la estructuración, propuesta por Anthony Giddens, plantea que las estructuras sociales y los individuos no son entidades separadas, sino elementos interconectados que se influyen mutuamente. Giddens rechaza la idea de que las estructuras sociales sean estáticas o deterministas; en cambio, sostiene que las personas tienen *agencia*, es decir, la capacidad de actuar, decidir y transformar su entorno social.

Uno de los conceptos centrales de esta teoría es la *dualidad de la estructura*, que indica que las estructuras sociales existen y se mantienen gracias a las prácticas cotidianas de los individuos. Es decir, las normas sociales son a la vez el producto y el marco de las acciones humanas. Además, Giddens señala que las prácticas sociales, aunque repetitivas, pueden cambiar a través de la reinterpretación, permitiendo así el cambio social.

Aplicada al tema de esta investigación, la teoría permite entender que los niños no solo son moldeados por su contexto social, sino que también pueden influir en él mediante sus decisiones y comportamientos relacionados con la actividad física. Asimismo, pone en evidencia que las estructuras sociales que rodean al individuo (como la familia, la escuela o los grupos de amigos) se transforman constantemente por medio de la interacción social (Giddens, 1984).

Objetivo

El objetivo de esta investigación es identificar factores como la familia, la escuela y el entorno influyen en los hábitos activos de los niños en términos de comprensión; se orienta hacia el individuo en relación con su proceso de autoevaluación, empleando las herramientas y recursos proporcionados en este estudio. Se busca que el individuo adquiera una comprensión profunda sobre cómo el contexto social influye no solo en su propia práctica, adherencia o abandono del ejercicio, la actividad física o el deporte, sino también en el impacto que dicho contexto tiene sobre los demás. En este sentido, se considera el análisis de las diversas características del contexto social que rodean a cada persona, tales como su entorno familiar, amistades, grupo social y factores comunitarios. Este enfoque permite una evaluación más amplia de cómo estos elementos sociales pueden facilitar o dificultar la participación en actividades físicas y deportivas, y cómo afectan las decisiones relacionadas con la continuidad o deserción en dichas prácticas.

Metodología

Contexto

Esta investigación se llevó a cabo en la Escuela Primaria José María Leyva durante el periodo del 19 al 30 de mayo del 2025, específicamente en los grupos A y B de dicha institución.

Se utilizó un paradigma interpretativo, ya que para el autor Max Weber este paradigma se centra en comprender el significado subjetivo que las personas otorgan a sus acciones. A diferencia de los enfoques positivistas que buscan leyes generales, Weber sostenía que las ciencias sociales deben enfocarse en interpretar el sentido que los individuos dan a su conducta dentro de un contexto social. “La sociología interpretativa considera la acción social en tanto su sentido subjetivo es comprensible para el investigador” (Weber, 1922).

El tipo de estudio que se utilizó fue el descriptivo, ya que busca observar, detallar y documentar las características de un fenómeno, población o situación, sin intervenir ni manipular variables en la sociedad.

El alcance del estudio fue transversal, por ser el indicado para esta investigación, ya que posibilita que los datos puedan recuperarse en un corte temporal. Su propósito se centra en describir variables y analizar su comportamiento en un momento dado (Müggenburg Rodríguez V. y Pérez Cabrera, 2007).

El tipo de método que se utilizó fue el etnográfico; este enfoque trata de presentar episodios que son porciones de vida documentados con un lenguaje natural y que representan lo más fielmente posible cómo siente la gente, qué sabe, cómo lo conoce y cuáles son sus creencias, percepciones y modos de ver y entender (Lincoln y Guba, 1985). Es un enfoque que trata de ver a las personas de la manera más natural y real, que busca más de lo objetivo y se adentra en lo subjetivo (Martínez Miguélez, 2005). Como instrumento se utilizó un cuestionario.

Acceso al Campo

Esta investigación se llevó a cabo durante las dos semanas correspondientes al periodo de prácticas docentes, acercándonos a los grupos

previamente seleccionados mientras los alumnos se encontraban en el aula bajo la supervisión del docente responsable. Antes de aplicar los cuestionarios, se solicitó la autorización del director, personal docente y padres de familia a través de una carta de consentimiento informado, con el fin de garantizar que conocían plenamente el proceso investigativo.

Procesamiento de Datos

Se utilizaron estadísticas descriptivas con gráficas y tablas, las cuales no solo mostrarán datos numéricos, sino que también tendrán un análisis y descripción de los materiales obtenidos mediante el cuestionario.

Consideraciones Éticas de la Investigación

Consentimiento Informado

Se solicitó autorización previa a maestros, director y padres de familia, al igual que a los propios alumnos, mediante una carta que explique el propósito y procedimiento del estudio. Participación voluntaria: Los estudiantes podrán decidir si desean participar, sin presión ni consecuencias.

Anonimato y Confidencialidad

Los cuestionarios no incluirán nombres y los datos se manejarán con códigos. La información será usada solo con fines académicos.

Ambiente adecuado: La aplicación se hará dentro del aula, con supervisión docente y en un entorno respetuoso y tranquilo.

Comunicación Clara

Las instrucciones serán dadas en un lenguaje comprensible para su edad.

Resguardo Seguro de Datos

La información será almacenada de forma segura y solo accesible al equipo de investigación.

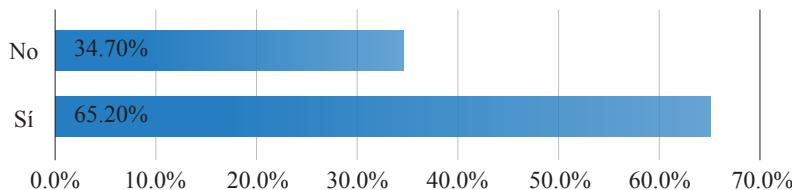
Alcances y Limitaciones

Los principales obstáculos fueron el comportamiento de los alumnos, así como su disposición para leer correctamente las preguntas y seguir las indicaciones. Para ello se realizó una plática previa solicitando su sinceridad al responder el cuestionario. La principal limitación que se enfrentó fue el tiempo para la aplicación de los instrumentos.

Resultados

A continuación, se mostrarán los datos obtenidos de la encuesta en el segmento enfocado a la actividad física personal, donde se pudo observar que el 65% de los encuestados sí lleva a cabo actividad física, como se muestra en la Figura 1, pero no todos la realizan en alta frecuencia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria, principalmente aeróbica, de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana” (OMS, 2021). Por ello, se recomendó a los alumnos realizar actividad física diariamente para mantener un estilo de vida saludable y mejorar su calidad de vida.

Figura 1. Práctica de actividad física



Los resultados de esta investigación revelan que el 54% de los alumnos reciben apoyo familiar para realizar actividad física, como se muestra en la Figura 2, ya sea acompañándolos a practicar algún deporte o inscribiéndolos en clubes deportivos. Sin embargo, el resto de los estudiantes no se sienten respaldados por sus familiares para participar en actividades físicas, o solo reciben apoyo ocasional en entrenamientos y ejercicios que promuevan una vida activa y saludable. Esta falta de acompañamiento influye negativamente en la motivación de los alumnos para adoptar hábitos saludables.

Figura 2. Apoyo familiar en la realización de actividad física

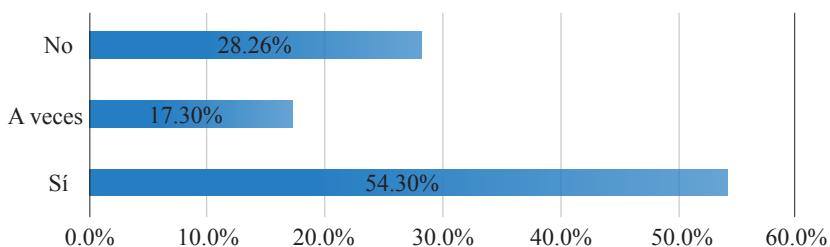
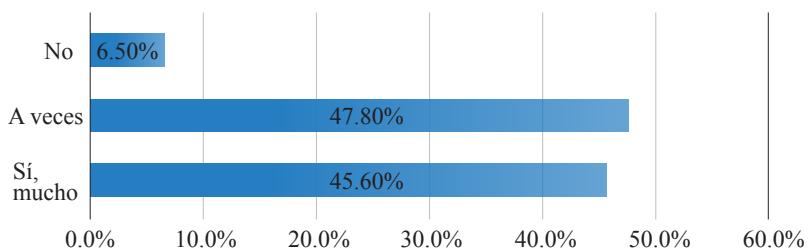


Figura 3. Motivación familiar



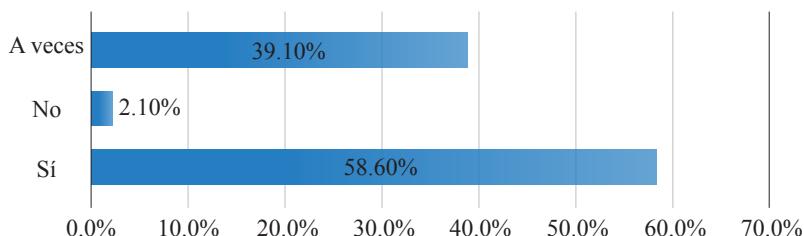
Los resultados de las encuestas reflejan un alto nivel de motivación proveniente del entorno familiar mostrado en la Figura 3. Esto coincide con lo planteado en la investigación de Abalde-Amoedo y

R. Pino-Juste (2015), quienes afirman que “el entorno familiar y escolar afecta la actividad física en niños, destacando la importancia del apoyo emocional y la participación de los padres”. Estos hallazgos permiten confirmar que, a mayor apoyo y motivación familiar, los niños muestran mayor disposición y entusiasmo por participar en actividades físicas o deportivas.

También se les preguntó sobre su participación en las sesiones de educación física y la motivación que les genera el docente encargado. Los resultados fueron muy positivos, ya que los alumnos expresaron sentirse motivados a participar en actividades físicas y deportivas, gracias tanto al entusiasmo del profesor como al gusto que tienen por la materia.

Estos hallazgos coinciden con lo señalado en la investigación “Motivos de la inactividad física infantil: Una visión de niños, padres y entrenadores”, realizada por Téllez et al. (2021), donde se afirma que los entrenadores o maestros deportivos son agentes educativos fundamentales que utilizan estrategias motivacionales para que los niños practiquen actividad física en su vida cotidiana.

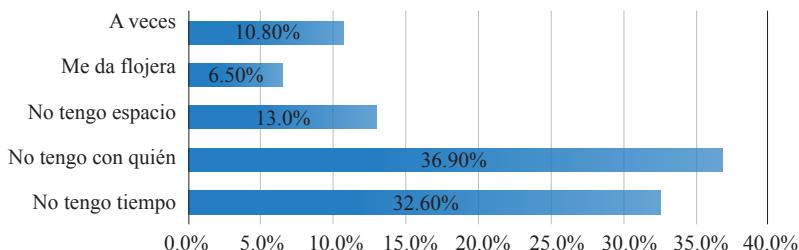
Figura 4. Motivación del docente de Educación Física



Los alumnos de sexto grado identificaron como principales barreras para realizar actividad física la falta de tiempo (32%) y la falta de apoyo (36%). Estas limitaciones están relacionadas con otras actividades diarias y la ausencia de acompañamiento o motivación

por parte de sus familiares. Los resultados destacan la relevancia del apoyo y acompañamiento familiar como factores clave para fomentar hábitos activos en los niños.

Figura 5. Barreras para realizar actividad física



Conclusiones

En conclusión, los resultados evidencian que, si bien una mayoría de los estudiantes realiza actividad física, su frecuencia no alcanza los niveles recomendados por la OMS. El entorno familiar y escolar juega un papel fundamental en la promoción de hábitos activos; sin embargo, la falta de familias dinámicas y el limitado acompañamiento representan barreras importantes. A pesar de contar con espacios adecuados y motivación por parte del profesorado y los pares, aún persisten obstáculos como la falta de tiempo y apoyo. Esto resalta la necesidad de reforzar estrategias que integren el compromiso familiar, el estímulo escolar y el aprovechamiento del entorno como ejes para fomentar estilos de vida saludables desde la infancia.

Recomendaciones

- Se sugiere implementar programas dentro de las escuelas que den real importancia a la actividad física en niños, jóvenes y adolescentes. Estos programas deben fomentar la conciencia

- en padres, docentes y estudiantes acerca del valor de la motivación y el apoyo que el entorno social y familiar pueden generar en cada uno.
- Se recomienda crear programas que fomenten la actividad física no solo dentro de la institución, sino también fuera de ella y que participen alumnos, padres de familia y la comunidad en general.
 - Se propone crear programas que implementen activaciones físicas en las escuelas y otorguen mayor relevancia a las clases de Educación Física, asegurando que estas sean realmente efectivas para promover en los estudiantes el desarrollo de una vida activa y saludable.

Referencias

- Abalde-Amoedo, N. y Pino-Juste, M. (2015). Influencia del entorno familiar y escolar en la práctica de actividad física. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*. https://www.researchgate.net/publication/283583879_Influencia_del_entorno_familiar_y_escolar_en_la_practica_de_actividad_fisica
- Álvarez Carneros, P. (2015, 2 de junio). La teoría ecológica de Urie Bronfenbrenner. *Psicología y Mente*. <https://psicologiamente.com/desarrollo/teoria-ecologica-bronfenbrenner>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. En T. Husén y T. N. Postlethwaite (Eds.), *International Encyclopedia of Education* (2.^a ed., Vol. 3). Elsevier. <https://n9.cl/ibvtq>
- Carneros, P. A. (2015, 2 de junio). La teoría ecológica de Urie Bronfenbrenner. *Psicología y Mente*. <https://psicologiamente.com/desarrollo/teoria-ecologica-bronfenbrenner>
- Chaverri Chaves, P., Barrantes Pereira, R. y Conejo, L. D. (2021). El test de la golosina en contexto: ¿Cómo influye el entorno social en la toma de decisiones y el autocontrol? *Ciencias Psicológicas*, 15(2), 347-358. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8831074>

- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2013). *Archivos Jurídicos UNAM*. Obtenido de Archivos Jurídicos UNAM: <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/10/4880/5.pdf>
- Giddens, A. (1984). *The constitution of society: Outline of the theory of structuration*. Polity Press. <https://archive.org/details/constitutionofso0000gidd/page/n5/mode/2up>
- Grao-Cruces, A., Loureiro, N., Fernández-Martínez, A., y Mota, J. (2016). Influencia de padres y amigos sobre la actividad física de tiempo libre en estudiantes españoles de 12-16 años: diferencias por sexo e intensidad. *Nutrición Hospitalaria*, 33(4), 790793. <https://doi.org/10.20960/nh.343>
- Lincoln, Y. S. y Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications. <https://archive.org/details/naturalisticinqu00linc/page/n5/mode/2up>
- Martínez Miguélez, M. (2005). *El método etnográfico de investigación*. Universidad Industrial de Santander. https://uis.edu.co/wp-content/uploads/2022/09/13_Investigacionetnografica.pdf
- Maturo, C. C. y Cunningham, S. A. (2013). Influence of friends on children's physical activity: A review. *American Journal of Public Health*, 103(7), e23–e38. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301366>
- Müggenburg Rodríguez V., M. C y Pérez Cabrera, I. (2007). Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. *Enfermería Universitaria*, 4(1), 35-38. <https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741821004.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024, 26 de junio). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ponce Carbajal, N., Rodríguez Tristán, J. L., Jaenes Sánchez, J. C., Ródenas Cuenca, L. T. y Peñaloza Gómez, R. (2020). El impacto del contexto social sobre la personalidad resistente en deportistas universitarios de México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 201217. <https://n9.cl/2tl5i9>
- Sánchez Miguel, P. A., Leo Marcos, F. M., Sánchez Oliva, D., Amado Alonso, D. y García-Calvo, T. (2012). La influencia del entorno

- próximo sobre la persistencia en la práctica de actividad física-deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 17-24. <https://n9.cl/t6659>
- Téllez Vásquez, M. H., Betancourt Ocampo, D., Jaimes Reyes, A. L., Rubio Sosa, H. y González González, A. (2021). Motivos de la inactividad física infantil: Una visión de niños, padres y entrenadores. *Revista Movimiento Humano y Salud*, 18(2). <https://n9.cl/cf26r>
- Weber, M. (1922). *Economía y sociedad: Esbozo de sociología comprensiva*. <https://zoonpolitikonmx.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/08/max-weber-economia-y-sociedad.pdf>
- Zamora-Mota, H. R., Santana-Álvarez, J., Ventura-Cruz, V. A., Fernández-Villarino, M. Á., Miranda-Ramos, M. Á. y Joaquín-Tineo, H. (2023). Influencia del modelo social, actividad física-deportiva y salud en alumnos de secundaria. *Archivo Médico de Camagüey*, 27(1), 112. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552023000100008

Capítulo 3

Nivel de Actividad Física en dos Grupos de Educación Primaria en Zona Rural y Urbana del Sur de Sonora

*Physical Activity Level in Two Groups
of Elementary School in a Rural and Urban Area
of Southern Sonora*

Joel Alejandro Oloño Meza*

Hebert David Quintero Portillo**

Carlos Artemio Favela Ramírez***

Resumen

La investigación tuvo como objetivo principal comparar los niveles de actividad física autorreportados en niños de contextos rurales y urbanos del sur de Sonora en diferentes momentos de la semana. Se recolectaron datos de 50 niños (20 rurales, 30 urbanos) de 10 a 12 años, utilizando el Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil (C-PAFI) para evaluar los niveles de actividad en distintos momentos como el recreo, la clase de educación física, fuera de la escuela, entre semana y los fines de semana. Se encontraron diferencias significativas: los niños rurales reportaron mayores niveles de actividad física durante los fines de semana y fuera del horario escolar en comparación con los urbanos. Las conclusiones indican que el entorno rural ofrece más oportunidades para la actividad física no estructurada,

* Egresado de la Maestría en Innovación para la Calidad en Educación Física (MICEF)
| joel.olono@itson.edu.mx | <https://orcid.org/0000-0002-6838-5336>

** Egresado de la Maestría en Innovación para la Calidad en Educación Física (MICEF)
| hebert.quintero@itson.edu.mx | <https://orcid.org/0000-0003-2900-6716>

*** Egresado de la Maestría en Innovación para la Calidad en Educación Física (MICEF)
| carlos.favela@itson.edu.mx | <https://orcid.org/0000-0002-0648-5673>

mientras que el contexto urbano puede imponer barreras ambientales que limitan la actividad espontánea. Por otro lado, la ausencia de diferencias en el entorno escolar sugiere que la estructura académica actúa como un factor regulador, equiparando las oportunidades y niveles de actividad física para ambos grupos dentro de la escuela.

Palabras clave: actividad física, escolares, educación física, recreo, escuela

Abstract

The research's main objective was to compare self-reported physical activity levels in children from rural and urban settings in southern Sonora at different times of the week. Data was collected from 50 children (20 rural, 30 urban) aged 10 to 12, using the Pictorial Children's Physical Activity Questionnaire (C-PAFI) to assess activity levels at various times, such as recess, physical education class, after school, during the week, and on weekends. Significant differences were found: rural children reported higher levels of physical activity on weekends and after school compared to their urban counterparts. The conclusions indicate that the rural environment offers more opportunities for unstructured physical activity, while the urban context may impose environmental barriers that limit spontaneous activity. On the other hand, the absence of differences in the school environment suggests that academic structure acts as a regulating factor, equating physical activity opportunities and levels for both groups within the school.

Keywords: physical activity, schoolchildren, physical education, recess, school

Antecedentes

Como antecedente a nivel internacional, la investigación de Martínez-Hernández et al. (2024) analiza, mediante el modelo

socioecológico, los obstáculos que enfrentan niños de zonas rurales para acceder al ejercicio físico. A partir de una revisión de la literatura, identificaron barreras personales (trabajo infantil, falta de recursos, cansancio por traslados), sociales (escasa formación docente, limitados recursos escolares, sesgos familiares hacia varones) y del entorno (poca inversión en instalaciones y ausencia de infraestructura segura). Concluyeron que la promoción del ejercicio en esta población requiere estrategias interdisciplinarias que integren salud, educación, gobierno y comunidad, dado que la inactividad infantil puede prolongarse en la adultez y afectar la salud general.

En el contexto nacional, Medina García et al. (2024) analizaron, a partir de datos de la Ensanut 2022-2023, los factores asociados al incumplimiento de las recomendaciones de los comportamientos del movimiento (actividad física, sedentarismo y sueño) y su relación con el estado nutricional en 1 838 escolares y 1 494 adolescentes mexicanos. Los resultados mostraron que ser mujer, vivir en zonas urbanas y tener mayor índice de bienestar aumentan la probabilidad de no cumplir con estas recomendaciones, lo cual se relaciona con un mayor riesgo de sobrepeso u obesidad, especialmente en adolescentes. Dado que el 36.7% de escolares y el 13.1% de adolescentes no cumplen ninguna de las tres recomendaciones, los autores destacan la urgencia de implementar estrategias de promoción de hábitos saludables que incluyan perspectiva de género y prioricen contextos urbanos y poblaciones con mayor bienestar económico.

La actividad física es un determinante del desarrollo saludable en la niñez, pero persisten brechas de participación y patrones distintos según las condiciones del entorno entre zonas urbanas y rurales en México. En el sur de Sonora existen escuelas con infraestructura, seguridad y acceso a espacios de juego muy diferentes, lo que podría afectar diferencialmente la actividad física realizada entre semana, recreo, clase de educación física, actividades fuera de la escuela y fines de semana. En este sentido, se carece de evidencia local que compare los patrones actuales de actividad física efectuada en estos momentos entre escolares rurales y urbanos, lo que limita el diseño de estrategias diferenciadas de promoción de la actividad física según el

contexto. Por ello, se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿existen diferencias significativas en los niveles de actividad física autorreportados en diferentes momentos de la semana entre niños de contextos rurales y urbanos del sur de Sonora?

Justificación

Identificar cómo se distribuye la actividad física a lo largo de la semana permite comprender no solo los niveles generales, sino también los patrones temporales asociados a la escuela, el hogar y las oportunidades de recreación. Este conocimiento es particularmente relevante en México, donde existen marcadas diferencias socioeconómicas, culturales y de infraestructura entre áreas urbanas y rurales que podrían influir en los hábitos de actividad física.

El estudio permitirá generar información específica que puede orientar programas y políticas de promoción de la actividad física escolar diferenciados según el contexto, favoreciendo intervenciones más efectivas y equitativas. Además, contribuirá a cerrar la brecha de conocimiento sobre la relación entre el entorno geográfico y los patrones de actividad física en escolares mexicanos, ofreciendo una base científica para futuras investigaciones y estrategias educativas en salud.

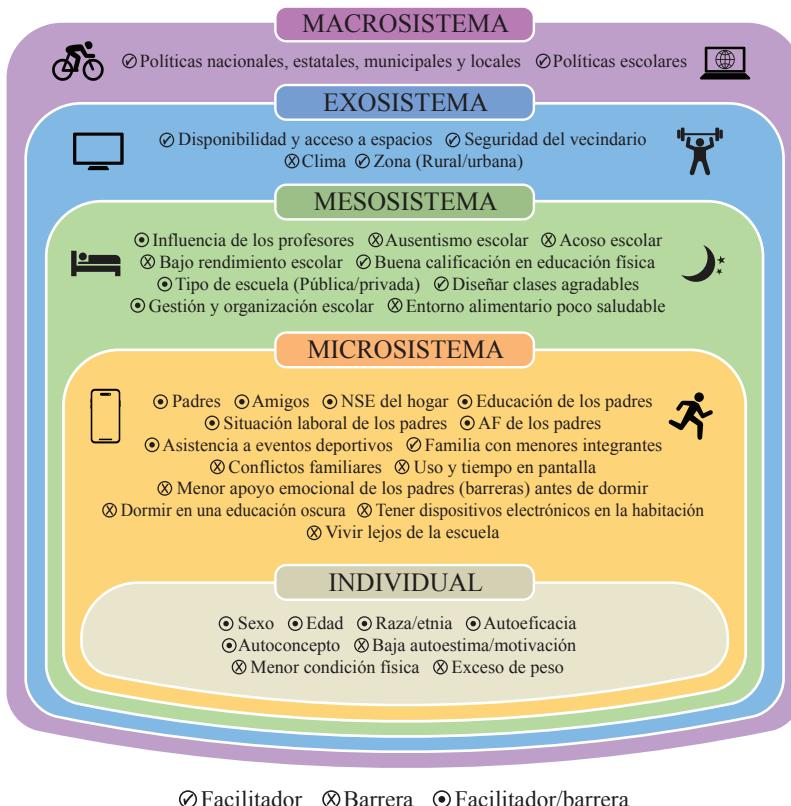
Teorías Centrales

Modelo Ecológico

Según los modelos ecológicos, se anticipa que la actividad física aumente cuando los entornos y las políticas la favorecen, cuando existen normas sociales y apoyo que fomentan la participación en la actividad física, y cuando las personas reciben motivación y educación para mantenerse activas (Sallis et al., 2008). En este sentido, Ramírez Díaz et al. (2024) identifican los factores asociados a los comportamientos

del movimiento en escolares de acuerdo con el modelo ecológico de Bronfenbrenner contemplando factores que se consideran barreras, facilitadores y facilitador/barrera dentro los diferentes sistemas, tal y como se describen en la Figura 1.

Figura 1. Modelo ecológico de Bronfenbrenner



Nota. Reproducida de “Modelo ecológico de Bronfenbrenner de los factores asociados a los comportamientos del movimiento en escolares”, de M. del P. Ramírez Díaz, R. M. E. Guzmán Saldaña y M. M. Galván García, 2024, *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 13(25), p. 103 (<https://doi.org/10.29057/icsa.v13i25.13002>).

Objetivos

Objetivo General

Comparar los niveles de actividad física en diferentes momentos de la semana autorreportados mediante el Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil (C-PAFI) en niños de contextos rurales y urbanos del sur de Sonora.

Objetivos Específicos

- Analizar y comparar las frecuencias y medianas de los niveles de actividad física en ambos grupos en los distintos momentos evaluados (lunes a viernes, recreo, clase de educación física, fuera de la escuela y fin de semana).
- Identificar en qué momentos de la semana se presentan diferencias significativas entre los grupos rural y urbano.
- Discutir los resultados a la luz de la literatura científica sobre las diferencias contextuales (rurales vs urbanas) en la práctica de actividad física infantil.

Metodología

Contexto

El estudio se desarrolló en dos instituciones educativas de nivel primaria localizadas en entornos contrastantes: una de ellas en una zona urbana de Navojoa y la otra en una zona rural de Álamos, en el estado de Sonora. Ambas cuentan con programas regulares de educación física y recreo, pero difieren en el acceso a instalaciones deportivas, disponibilidad de espacios para el juego libre y oportunidades extra-curriculares para la práctica de actividad física.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 50 niños (20 de zona rural y 30 de zona urbana), con edades comprendidas entre 10 y 12 años ($M = 10.74$, $DE = 0.69$). La selección fue no probabilística por conveniencia, considerando los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de Inclusión: Cursar entre cuarto y sexto grado de primaria, contar con autorización escrita de padres o tutores y asistir regularmente a las clases escolares durante el periodo de recolección de datos.

Criterios de Exclusión: No completar el cuestionario en su totalidad.

Paradigma y Enfoque

El estudio se enmarca en el paradigma positivista y emplea un enfoque cuantitativo, buscando medir y comparar de forma objetiva los niveles de actividad física autoinformados por los participantes.

Tipo de Estudio

Se trata de un estudio comparativo, transversal y de alcance descriptivo-correlacional, ya que se recogen datos en un único momento temporal y se comparan dos grupos independientes para identificar posibles diferencias en sus niveles de actividad física.

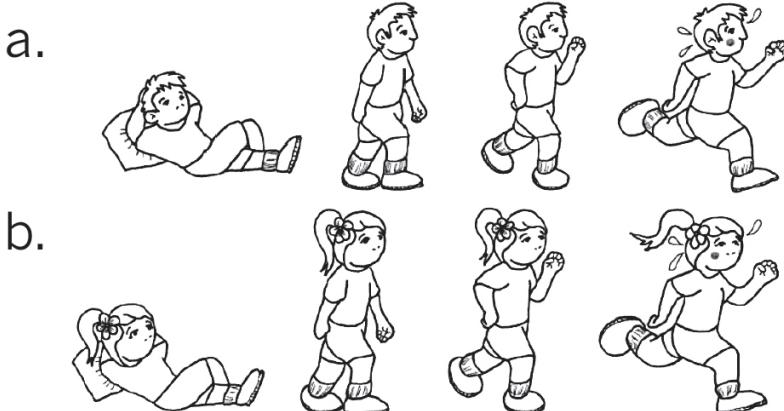
Diseño del Estudio

Se realizó un estudio comparativo, transversal y de enfoque cuantitativo, cuyo objetivo fue analizar las diferencias en el nivel de actividad física autoinformado por niños de zonas rurales y urbanas, evaluado en distintos momentos de la semana mediante un instrumento pictórico validado.

Instrumento

Se utilizó el Cuestionario Pictórico de Actividad Física Infantil (C-PAFI), un instrumento desarrollado por Morera-Castro et al. (2018) para evaluar el nivel de actividad física en niños de 9 a 13 años. El cuestionario presenta ilustraciones que representan cuatro niveles de actividad física: inactivo, poco activo, activo y muy activo (Figura 2). Cada niño selecciona la imagen que mejor describe su nivel de actividad en momentos específicos de la semana (por ejemplo, de lunes a viernes, durante el fin de semana, en recreo, después de clases y durante la clase de educación física). El C-PAFI ha mostrado una adecuada validez de contenido ($CVR = 0.99$) y moderada confiabilidad interna ($\alpha = 0.637$), así como validez de criterio moderada al compararse con el PAQ-C ($CCI = 0.741$).

Figura 2. Escala pictórica representando los cuatro niveles de actividad física



Nota. Reproducida de “Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil: Diseño y validación”, de M. Morera-Castro, J. Jiménez-Díaz, G. Araya-Vargas y E. Herrera-González, 2018, *Actualidades Investigativas en Educación*, 18(2), 55-83 (<https://doi.org/10.15517/aie.v18i2.33127>)

Procedimiento

Primeramente se entregó a las autoridades del plantel educativo un oficio que informaba sobre el protocolo y procedimiento de la investigación. Se explicó a los directores de los planteles la intención de la investigación y se emitió el permiso institucional. Posteriormente se explicó a los padres de familia los objetivos y la justificación de la investigación, para proceder al levantamiento de los datos. La aplicación del cuestionario se llevó a cabo de forma colectiva en el aula habitual de los participantes, en horario escolar, y fue guiada por el investigador principal para garantizar la comprensión de las instrucciones y de cada ilustración con la presencia del docente a cargo. Se explicó verbalmente el procedimiento y el significado de cada ilustración, asegurando la comprensión por parte de todos los niños. Cada niño respondió de manera individual y confidencial.

Análisis de Datos

Los niveles de actividad física fueron codificados numéricamente (1 = inactivo, 2 = poco activo, 3 = activo, 4 = muy activo). Estos valores se presentan en medianas y rangos intercuartílicos (RIC). Para comparar las distribuciones de actividad física entre los grupos rural y urbano en cada momento de la semana, se aplicó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney, dado que la variable es ordinal y los grupos son independientes. Adicionalmente, se calcularon frecuencias y porcentajes para cada categoría de actividad física, y se utilizó la prueba de Chi-cuadrado de independencia para identificar diferencias en la distribución de respuestas entre grupos. El nivel de significancia se estableció en $p < .05$. Se calculó el tamaño del efecto mediante el estadístico r (Mann-Whitney) y el V de Cramer (Chi-cuadrado). Todos los análisis se realizaron en el programa estadístico SPSS 24 para Windows.

Limitaciones

El C-PAFI es un instrumento de autorreporte, por lo que las respuestas pueden estar influenciadas por sesgos de memoria o deseabilidad social. De igual forma, no se emplearon medidas objetivas como acelerómetros para contrastar los resultados. Por otra parte, el diseño transversal impide establecer relaciones causales. Y por último, el tamaño muestral limitado puede restringir la generalización de los resultados a otras poblaciones.

Aspectos Éticos

El estudio cumplió con los principios de la Declaración de Helsinki y las normativas nacionales para la investigación con menores de edad. Se garantizó la confidencialidad y anonimato de los participantes, quienes fueron identificados únicamente mediante códigos. La participación fue voluntaria y sin compensación económica o de cualquier otra índole.

Resultados y Discusión

En la Tabla 1 se presentan las medianas y rangos intercuartílicos (RIQ) de los niveles de actividad física reportados por los niños de zona rural y urbana en cada momento evaluado con el C-PAFI, así como los resultados de la prueba *U* de Mann-sWhitney.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en fin de semana ($U = 439.50, p = .003, r = .46$) y fuera de la escuela ($U = 441.00, p = .004, r = .47$), indicando que los niños rurales reportaron mayor nivel de actividad física que los urbanos en estos momentos. En el resto de los momentos (lunes a viernes, recreo y clase de educación física) no se observaron diferencias significativas ($p > .05$), con tamaños de efecto pequeños ($r < .20$). Estos hallazgos sugieren que el contexto rural se asocia con un mayor reporte de actividad física en espacios no estructurados y fuera del ámbito escolar.

Tabla 1. Niveles de actividad física por grupo y momento, y comparación mediante la prueba *U* de Mann-Whitney

Momento evaluado	Rural (<i>Mdn, RIQ</i>)	Urbano (<i>Mdn, RIQ</i>)	<i>U</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
Lunes a viernes	4.0 (2.0)	3.0 (2.0)	340.5	.396	0.13
Fin de semana	4.0 (1.0)	2.0 (3.0)	439.5	.003**	0.46
Recreo	4.0 (0.0)	4.0 (0.0)	334.0	.298	0.11
Fuera de la escuela	4.0 (1.0)	2.0 (1.0)	441.0	.004**	0.47
Clase de educación física	4.0 (0.0)	4.0 (0.0)	291.0	.780	0.03

Nota. *Mdn* = mediana; *RIQ* = rango intercuartil; *U* = estadístico Mann-Whitney; *p* = valor de significancia; *r* = tamaño del efecto (Rosenthal); ***p* < .01

En la Tabla 2 se muestran las frecuencias y porcentajes de actividad física de los niños de zona rural y urbana. Durante los días de lunes a viernes no se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, $\chi^2(3, N = 50) = 4.91, p = .178, V = .31$. En contraste, durante los fines de semana se encontraron diferencias significativas, $\chi^2(3, N = 50) = 10.55, p = .014, V = .45$, lo cual representa un tamaño del efecto moderado. Los estudiantes rurales se clasificaron mayormente como “muy activos” (65%), mientras que en el grupo urbano destacó la categoría “inactivo” (33.3%). En los recreos no se observaron diferencias significativas, $\chi^2(3, N = 50) = 2.97, p = .226, V = .24$, con predominio de la categoría “muy activo” en ambos grupos (90% en rurales y 80% en urbanos).

De igual manera, en las actividades fuera de la escuela se encontraron diferencias significativas, $\chi^2(3, N = 50) = 10.90, p = .012, V = .46$, tamaño del efecto moderado. En este caso, los estudiantes rurales se ubicaron principalmente en la categoría “muy activo” (55%), mientras que los urbanos presentaron mayor proporción en “poco activo” (36.7%). Por último, en la clase de educación física no se encontraron diferencias significativas entre los grupos, $\chi^2(3, N = 50) = 3.83, p = .147, V = .27$, con porcentajes similares en la categoría “muy activo” (85% en rurales y 86.7% en urbanos).

Tabla 2. Frecuencias (n) y porcentajes (%)
de niveles de actividad física por grupo y momento,
y resultados de Chi-cuadrado

Momento	Nivel de actividad	Rural n (%)	Urbano n (%)	χ^2	gl	p	V de Cramer
Lunes a viernes	Inactivo	4 (20.0)	3 (10.0)	4.91	3	.178	0.31
	Poco activo	1 (5.0)	6 (20.0)				
	Activo	3 (15.0)	9 (30.0)				
	Muy activo	12 (60.0)	12 (40.0)				
Fin de semana	Inactivo	0 (0.0)	10 (33.3)	10.55	3	.014*	0.45
	Poco activo	3 (15.0)	7 (23.3)				
	Activo	4 (20.0)	3 (10.0)				
	Muy activo	13 (65.0)	10 (33.0)				
Recreos	Inactivo	0 (0.0)	0 (0.0)	2.97	3	.226	0.24
	Poco activo	0 (0.0)	4 (13.3)				
	Activo	2 (10.0)	2 (6.6)				
	Muy activo	18 (90.0)	24 (80.0)				
Fuera de la escuela	Inactivo	2 (10.0)	5 (16.6)	10.90	3	.012*	0.46
	Poco activo	1 (5.0)	11 (36.7)				
	Activo	6 (30.0)	9 (30.0)				
	Muy activo	11 (55.0)	5 (16.6)				
Clase de educación física	Inactivo	0 (0.0)	0 (0.0)	3.83	3	.147	0.27
	Poco activo	2 (10.0)	0 (0.0)				
	Activo	1 (5.0)	4 (13.3)				
	Muy activo	17 (85.0)	26 (86.7)				

Nota. χ^2 = estadístico Chi-cuadrado; gl = grados de libertad; p = significancia;
V de Cramer = tamaño del efecto. * $p < .05$.

Estos hallazgos coinciden con estudios previos que señalan que los entornos rurales suelen ofrecer mayores oportunidades para la actividad física no estructurada, como juegos al aire libre, desplazamientos activos y contacto con espacios naturales (Arévalo et al., 2020). Por el contrario, los niños en contextos urbanos enfrentan mayores restricciones ambientales (espacios reducidos, tránsito vehicular, percepción de inseguridad), lo que puede limitar la práctica espontánea de actividad física fuera del horario escolar (Carson et al., 2016). En México, se ha encontrado que vivir en zonas urbanas se asocia con un mayor incumplimiento de las recomendaciones de actividad física, sedentarismo y sueño, posiblemente debido a la inseguridad y la falta de espacios públicos (Medina García et al., 2024). En lo que respecta a que no se encontraron diferencias significativas en la actividad física desarrollada en la escuela tanto en recreo como en la clase de educación física, se puede deber a que las escuelas urbanas ofrecen más espacios y equipos para el juego durante el recreo (Vargas-Tenorio et al., 2023).

Conclusiones

Los hallazgos de este estudio revelan una diferencia contextual significativa en el comportamiento de la actividad física de los niños, con estudiantes rurales mostrando consistentemente mayores niveles de actividad durante los fines de semana y en espacios no estructurados fuera del horario escolar. En contraste, se observó una mayor prevalencia de inactividad física en los estudiantes urbanos en estos mismos períodos. Este patrón de resultados sugiere que el entorno rural ofrece oportunidades para el movimiento, mientras que el contexto urbano puede imponer barreras ambientales que limitan la actividad física no estructurada.

Por otro lado, la ausencia de diferencias significativas entre ambos grupos durante los días escolares, el recreo y las clases de educación física indica que la estructura académica actúa como un factor regulador. Esto implica que, dentro del entorno escolar, las oportunidades y

niveles de actividad física se equiparan para ambos grupos, mitigando el efecto del entorno externo.

En el ámbito de la educación física, para el docente es crucial desarrollar estrategias diferenciadas para abordar las necesidades y motivaciones de cada población. Para los estudiantes urbanos, los esfuerzos deben centrarse en crear y promover oportunidades para la actividad física en entornos no estructurados, con un enfoque en la superación de las barreras ambientales y la promoción de estilos de vida activos fuera de la escuela con asignaciones puntuales que evidencien estas actividades por parte de los escolares. Para los estudiantes rurales, la meta debe ser reforzar los hábitos de actividad física ya establecidos, garantizando que el entorno continúe fomentando el movimiento y previniendo la adopción de comportamientos sedentarios.

Referencias

- Arévalo, D. F., Feu, S. y De la Cruz-Sánchez, E. (2020). Diferencias entre el medio rural y urbano en el nivel de actividad física en la transición de la educación primaria a la educación secundaria. *Rivista Española de Salud Pública*, 94, 1. <https://PMC.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11582820/>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chau, J.-P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H. y Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquée, Nutrition Et Métabolisme*, 41(6 Suppl 3), S240-265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>
- Martínez-Hernández, R., Núñez Rocha, G. M. y Zamarripa, J. (2024). Barreras para el ejercicio físico en niños en condiciones de vulnerabilidad. *Políticas Sociales Sectoriales*, 2(1), 381–396. <https://politicassectoriales.uanl.mx/index.php/pss/article/view/73>

- Medina García, C., Jáuregui, A., Blas, N., Campos Nonato, I., Macias, N., López Ridaura, R. y Barquera Cervera, S. (2024). Promoción de actividad física en escolares y adolescentes. *Salud Pública de México*, 66(4), 437-447. <https://doi.org/10.21149/15787>
- Morera-Castro, M., Jiménez-Díaz, J., Araya-Vargas, G. y Herrera-González, E. (2018). Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil: Diseño y validación. *Actualidades Investigativas en Educación*, 18(2), 55-83. <https://doi.org/10.15517/aie.v18i2.33127>
- Ramírez Díaz, M. del P., Guzmán Saldaña, R. M. E. y Galván García, M. M. (2024). Modelo ecológico de Bronfenbrenner de los factores asociados a los comportamientos del movimiento en escolares. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 13(25), 101-106. <https://doi.org/10.29057/icsa.v13i25.13002>
- Sallis, J. F., Owen, N. y Fisher, E. B. (2008). Ecological models of health behavior. En K. Glanz, B. K. Rimer y K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4.^a ed., pp. 465-485). Jossey-Bass/Wiley.
- Vargas-Tenorio, J., Víquez, G. V., Vargas, G. A., González, E. H. y Bogantes, C. Á. (2023). Actividad física en el recreo escolar: Mediciones de actividad física y la perspectiva de personas menores de edad pertenecientes a centros educativos de zona urbana y rural. *MHSalud*, 20(2), 1-14. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=237074466002>

Capítulo 4

Importancia de la Actividad Física en Centros de Reinserción Social

*Importance of Physical Activity
in Social Reintegration Centers*

Maiden Guadalupe Soto Navarro*
Nahomy Alejandra Quevedo Valdez**
Raúl Arvizu Córdova***

Resumen

La actividad física juega un papel fundamental en los centros de reinserción social, ya que contribuye significativamente al bienestar físico, emocional y social de las personas privadas de su libertad. Esta investigación tiene como objetivo exponer la manera en que la actividad física repercute en la vida de los reclusos del Centro de Reinserción Social de Guaymas. El instrumento utilizado fue la entrevista y la observación a 32 reclusos masculinos con una edad media de 37 años. Se utilizó el paradigma interpretativo con un enfoque mixto

* Escuela Normal de Educación Física Prof. Emilio Miramontes Nájera | maidensto1234@gmail.com | <https://orcid.org/0009-0001-9585-752X>

** Escuela Normal de Educación Física Prof. Emilio Miramontes Nájera | quevedona.homy1@gmail.com | <https://orcid.org/0009-0006-7403-5873>

*** Escuela Normal de Educación Física Prof. Emilio Miramontes Nájera | raul.arco18@gmail.com | <https://orcid.org/0009-0006-3461-4168>

Declaración de utilización de IA: Durante la elaboración de este artículo, se emplearon herramientas de inteligencia artificial para apoyar las siguientes actividades: mejorar la redacción y la claridad de algunos párrafos, así como para verificar la correcta aplicación de las normas de citación de la séptima edición del Manual de Publicaciones de la American Psychological Association (APA). Todos los textos generados o sugeridos por estas herramientas fueron revisados exhaustivamente, editados y validados por los/las autores/as, quienes asumen la plena responsabilidad por el contenido final, la precisión de las citas y la integridad académica del manuscrito.

para una comprensión más profunda de su realidad y de tipo descriptivo. Los resultados más sobresalientes de la investigación fueron que el 90% de los entrevistados realizan alguna actividad física, en su mayoría deportes y gimnasio. Además, el 93.5% perciben una mayor reducción del estrés, bienestar mental general y mejoría en cómo se relacionan socialmente con el resto de los reclusos.

Palabras clave: actividad física, reinserción social, rehabilitación, bienestar, reclusos

Abstract

Physical activity plays a fundamental role in social reintegration centers, as it significantly contributes to the physical, emotional, and social well-being of individuals deprived of their liberty. This research aims to present how physical activity impacts the lives of inmates at the Guaymas Social Reintegration Center. The instruments used were interviews and observation, applied to 32 male inmates with an average age of 37. The interpretive paradigm was applied with a mixed-methods approach to gain a deeper understanding of their reality, using a descriptive design. The most notable findings of the research showed that 90% of the interviewees engage in some form of physical activity –mainly sports and gym workouts– and 93.7% reported a noticeable reduction in stress, improved overall mental well-being, and better social interactions with fellow inmates.

Keywords: physical activity, social reintegration, rehabilitation, well-being, inmates

Antecedentes

Un centro de reinserción social (Cereso) es una institución que ayuda a las personas que han sido privadas de su libertad a reintegrarse a la sociedad. Su objetivo es que las personas que han sido sancionadas

con reclusión no cometan de nuevo delitos. Según datos de la Secretaría de Seguridad Pública (SSP) (2012), “el Sistema Penitenciario Mexicano era uno de los componentes de la seguridad pública que acusaba más rezago y abandono” (p. 2). De hecho, afirma que históricamente había estado orientado a la contención más que a la readaptación y prevalecía el enfoque que definía a las estructuras penitenciarias como meras administraciones carcelarias centradas en la reclusión como sanción.

La percepción general de la sociedad era –y sigue siendo– que es un mal necesario que representa una pesada carga fiscal para la sociedad, sin que queden muy claros sus beneficios. Desde 2008, se inició la Estrategia Penitenciaria 2008-2012 como un plan de acción que marcara el inicio de un cambio duradero, que implicara tanto al Estado como a la sociedad mexicana y que creara un nuevo modelo penitenciario.

Actualmente, los organismos oficiales nacionales abogan por el respeto a los derechos humanos de los reclusos, trabajando arduamente para crear condiciones que permitan a las personas recluidas reintegrarse a la sociedad mediante diversas actividades, pero sobre todo aquellas que involucren ejercicio físico y deporte para mantener mente y cuerpo sanos, y así crear ambientes de convivencia que permitan hábitos saludables y que repercutan en su estilo de vida fuera del centro para evitar la reinserción. El Diario Oficial de la Federación, de acuerdo con la Dirección General de Fomento y Fortalecimiento de los Ejes de Reinserción Social y Vinculación con Autoridades Corresponsables, tiene como una de sus atribuciones el artículo 15, párrafo VIII: “Fomentar actividades culturales, deportivas, recreativas y de culto religioso dirigidas a las personas privadas de su libertad en situación de vulnerabilidad, con el apoyo de las autoridades competentes y de los organismos especializados”. Con esto se da relevancia a la importancia de que ya cuenta con actividades que fomenten adecuados hábitos en centros de reinserción social, a diferencia de lo que sucedía todavía diez años atrás.

Por ello, los cambios en las leyes que abogan por sus derechos han traído una serie de avances que, aunque lentos, siguen siendo un

logro significativo. Entonces, es importante conocer si todas las propuestas a favor de los derechos humanos realmente repercuten en la mentalidad y vida de los reclusos para lograr un cambio significativo en sus vidas.

El estudio de Rodríguez Ríos (2024), titulado *Impacto del deporte en el ámbito penitenciario: Un estudio sobre su influencia en la reinserción social* y realizado en la Universidad Iberoamericana de Puebla, subraya que el deporte penitenciario no debe considerarse solo como un medio de entretenimiento, sino como una herramienta poderosa para la formación de valores, el fortalecimiento emocional y desarrollo de habilidades sociales como claves para una vida fuera del delito y que se encuentra garantizado por la reforma de los derechos humanos en 2011, en el que el Estado debe garantizar el acceso a actividades educativas, laborales, de salud y deportivas como parte esencial del proceso de reinserción. Estos planteamientos se confirman con los hallazgos de esta investigación, donde los internos comparten que las actividades deportivas, laborales y recreativas les permiten liberar estrés y mantener un equilibrio emocional mientras que se les brinda una mejor preparación para su eventual reinserción.

Justificación

La investigación sobre la importancia de la actividad física en los centros de reinserción social es relevante y pertinente debido a los múltiples beneficios que conlleva para las personas privadas de su libertad. La actividad física no solo contribuye al bienestar físico, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental, al reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, problemas comunes en la población penitenciaria.

Esta investigación responde a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) (ONU, 2023), en particular al objetivo 16, que busca la construcción de sociedades pacíficas e inclusivas. Asimismo, se alinea con los Objetivos del Plan Nacional de Desarrollo de México (Gobierno

de México, 2019), que enfatizan la necesidad de fortalecer el tejido social mediante la prevención del delito y la promoción de estrategias de reinserción efectivas.

A nivel estatal, el Plan Estatal de Desarrollo de Sonora ha establecido el “convenio de colaboración interinstitucional que promueve el deporte y la capacitación para el mismo” (Gobierno del Estado de Sonora, 2021) para impulsar la actividad física en centros penitenciarios, reconociendo su impacto en la rehabilitación social y en la reducción de conductas violentas dentro de estas instituciones. Los beneficiarios directos de esta investigación serían las personas privadas de su libertad, quienes obtendrían herramientas para mejorar su bienestar físico y mental, así como habilidades para su futura integración social.

La sociedad en su conjunto también se beneficiaría, ya que una rehabilitación efectiva reduce la reincidencia y contribuye a la seguridad pública. Además, las instituciones encargadas de la administración penitenciaria y las organizaciones que promueven la educación física también se verían favorecidas al contar con evidencia científica que respalde la implementación de programas de actividad física dentro de estos espacios. Se pretende mejorar la educación física al mostrar su importancia en la rehabilitación social, promoviendo políticas públicas que sean más inclusivas y efectivas en este campo como una forma de cambiar la sociedad.

A partir de este punto, se abordan algunas teorías centrales y normativas para profundizar en la investigación y tener un sustento teórico y legal de lo que se habla.

Teoría de la Autodeterminación de Edward Deci y Richard Ryan

En entornos donde la autonomía está restringida, como en el caso de la población reclusa, la falta de control sobre sus decisiones puede generar una sensación de impotencia, lo que conlleva una reducción significativa en su motivación. No obstante, cuando se les brinda

la oportunidad de participar en actividades recreativas, deportivas o educativas, los reclusos pueden recuperar un sentido de autodeterminación que favorece su bienestar psicológico y su desarrollo personal. Este fenómeno puede analizarse desde la teoría de la autodeterminación. Al respecto, Ryan, Kuhl y Deci (1997, como se citó en Ryan y Deci, 2000) afirman que “la TAD es un enfoque hacia la motivación humana y la personalidad que usa métodos empíricos tradicionales mientras emplea una metateoría organísmica que enfatiza la importancia de la evolución de los recursos humanos internos para el desarrollo de la personalidad y la autorregulación de la conducta”. Esta teoría, propuesta por Edward Deci y Richard Ryan, postula que la motivación humana está impulsada por tres necesidades psicológicas fundamentales: autonomía, competencia y relación.

La autonomía se refiere a la capacidad de tomar decisiones y actuar conforme a los intereses personales; la competencia alude al deseo de sentirse eficaz en la ejecución de tareas, y la relación implica la necesidad de establecer vínculos significativos con los demás. Cuando estas necesidades psicológicas son satisfechas, las personas desarrollan una motivación intrínseca, la cual impulsa la realización de actividades por el placer y la satisfacción que generan. En contraste, la falta de satisfacción de estas necesidades puede dar lugar a una motivación extrínseca, caracterizada por la ejecución de tareas con el propósito de obtener recompensas externas o evitar consecuencias negativas.

Teoría de la Resiliencia Psicosocial y Mecanismos de Protección

La teoría de la resiliencia psicosocial y mecanismos de protección postula que la resiliencia no es una cualidad innata, sino un proceso que permite a las personas enfrentar y superar situaciones adversas. Rutter (1987, como se citó en Jiménez Nieto, s. f.) argumenta que “la resiliencia se desarrolla a partir de la interacción entre factores de riesgo y factores de protección que durante la niñez y a lo largo de la vida se presentan y pueden ser determinante en el desarrollo de la

resiliencia". Los factores de riesgo se refieren al crecimiento en entornos adversos como la pobreza, el abuso y el abandono, los cuales son características presentes en el día a día de los centros de reinserción social. La actividad física dentro de los centros actúa como un mecanismo protector que permite una mayor adaptabilidad y bienestar de las personas privadas de su libertad, ya que mitiga los efectos negativos de la exclusión y promueve una mayor interacción social.

En este sentido, la actividad física en los centros de reinserción social puede jugar un papel importante en la salud mental de los internos, pues promueve el establecimiento de un entorno más disciplinado, fomenta la superación personal, genera una mayor sensación de logro y facilita la construcción de relaciones sociales entre los reclusos, todos ellos aspectos claves en el proceso de resiliencia.

Objetivo

Objetivo General

Analizar de manera integral cómo la práctica de actividad física incide en la calidad de vida, el bienestar físico y psicológico, y los procesos de readaptación social de las personas privadas de la libertad en el Centro de Readaptación Social (Cereso) de Guaymas, Sonora.

Objetivos Específicos

- Examinar el impacto de la actividad física en la experiencia cotidiana de los internos durante su periodo de reclusión.
- Identificar los principales beneficios físicos, emocionales y sociales asociados con la participación en actividades deportivas o de educación física dentro del Cereso.
- Describir los tipos de actividades físicas que se implementan en el centro penitenciario y las condiciones bajo las cuales se desarrollan.

- Analizar la frecuencia, intensidad y nivel de participación de los reclusos en dichas actividades, así como los factores que influyen en su continuidad o abandono.
- Explorar la percepción de los internos respecto al papel de la actividad física como herramienta de rehabilitación y reintegración social.

Metodología

Este trabajo se llevó a cabo en el Sistema Estatal Penitenciario, ubicado en Camino a Microondas y frente al panteón en la colonia Guaymas-Norte en el municipio de Guaymas, Sonora, México. Los participantes fueron las personas que se encuentran recluidas y el personal que conforma el Centro de Reinserción Social.

El paradigma que se utilizó en esta investigación fue el interpretativo, con un enfoque mixto, ya que este se centra en una comprensión más profunda de los fenómenos, buscando establecer relaciones causa-efecto y comprender cómo los participantes perciben y dan sentido a la realidad. El paradigma ayuda a buscar las costumbres, actividades, tradiciones y desarrollo de los presos, elementos que conforman una cultura. Brinda una perspectiva más específica sobre el funcionamiento de actividades físicas dentro del Cereso de Guaymas y sus efectos sobre los presidiarios en su conducta y bienestar físico-mental. Por lo tanto, el paradigma interpretativo permite al sujeto explicar la construcción de su realidad y perspectiva respecto al tema central.

El diseño de la investigación es transversal, mide una o más características en un momento dado (Hernández Flores, 2024). Esta investigación es de tipo descriptivo porque se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando.

El instrumento para obtener los datos fue la entrevista semiestructurada; la guía de tópicos fue diseñada por el equipo de investigación y conformada con preguntas dirigidas tanto a los custodios como a los funcionarios que trabajan y conviven con los presos.

Está estructurada por preguntas abiertas que permiten explorar la percepción y experiencias de los actores respecto a la práctica de la actividad física, así como también conocer información general sobre este tema con los directivos del centro. Se entrevistó a un total de 32 presos por cada uno de los integrantes del equipo de investigación,

Las respuestas fueron codificadas y analizadas mediante categorías temáticas, lo que permitió detectar patrones o diferencias entre los distintos perfiles entrevistados.

Para formalizar el acceso al campo de investigación, se elaboró un oficio dirigido al director del Cereso. Tras su entrega, se sostuvo una reunión con el director para establecer los acuerdos relativos a los permisos y los límites de la investigación. Finalmente, se concretó la fecha para la realización de las entrevistas. La principal limitante fue la burocracia para obtener el permiso de acceso, así como también la negativa de algunos presos para acceder a las entrevistas.

Para cuidar la identidad de las personas entrevistadas, el proceso de levantamiento de datos se suscribió a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, además de que fueron codificadas para prevenir la exposición de sus datos personales.

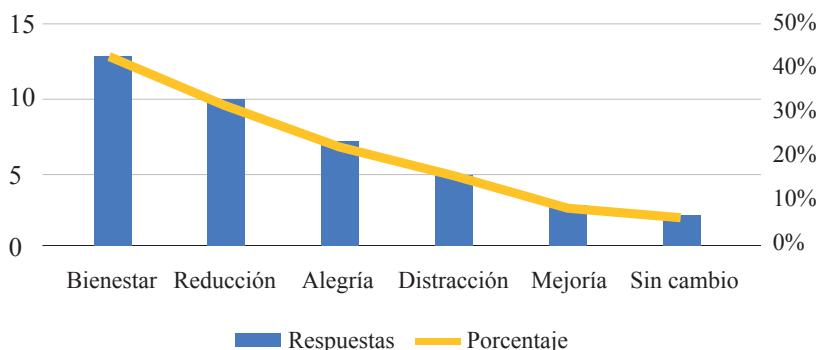
Resultados y Discusión

Respecto al primer objetivo específico, que propone analizar el impacto que causa la actividad física en el tiempo de reclusión, un 90% de los entrevistados refirió que realizar dicha actividad durante este tiempo les ayudaba a despejar la mente al mantenerlos ocupados por un rato, haciéndolos sentir activos e influyendo en su estado de ánimo y bienestar general, ya que el 41.5% coincidió en sentir un bienestar general (físico y mental); el 32.2% de ellos mencionaron sentirse más alegres y motivados al descargar frustraciones y haciéndolos sentir por un momento que no están atrapados o recluidos (Ver Fig. 1).

Las diferentes actividades que les permiten realizar a los reclusos de forma libre en su día a día, tales como trabajos de mantenimiento,

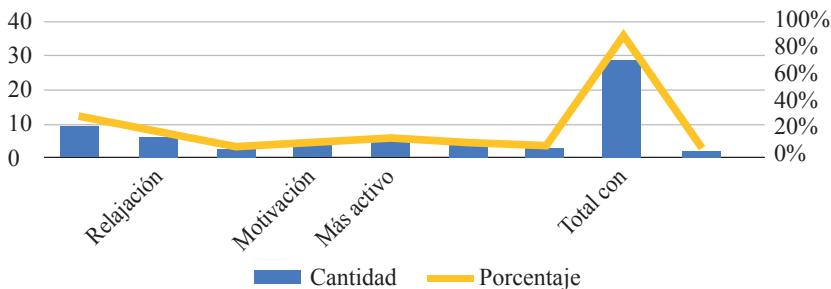
actividades deportivas y recreativas, contribuyen a que se mantengan activos y no caigan en un estado de depresión o aislamiento total. Estos hallazgos se relacionan con la investigación de Kosiner (2021), desarrollada en Argentina, en la que explora la incidencia de los valores deportivos en jóvenes privados de la libertad. En este estudio se explica que el deporte cumple un rol central, retomando el experimento de Bristol realizado en Reino Unido durante la década de los sesenta, que demostró que proporcionar cierto grado de libertad y actividades recreativas a los internos aumenta sus posibilidades de reinserción.

Figura 1. Impacto de la actividad física en el tiempo de reclusión



Al analizar el segundo objetivo específico, que aborda los beneficios físicos y mentales que trae la actividad física, se encontró que el 93.7% de los presos mencionaron sentirse frustrados por el encierro prolongado y al cuestionarles acerca de su estado mental luego de alguna actividad física o deporte, 30 de los entrevistados, excepto dos, expresaron que se sentían muy bien mentalmente debido a que experimentaban tranquilidad, motivación y ánimo. Físicamente, todos manifestaron sentirse en mejor condición al realizar dicha actividad, independientemente de la frecuencia.

Figura 2. Beneficios físicos y mentales de la actividad física



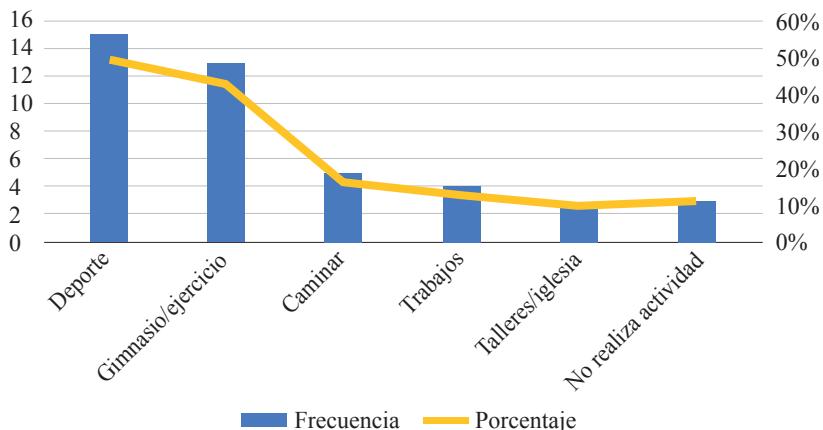
En cuanto al tercer objetivo específico, que consistía en identificar los tipos de actividades que realizan los internos, se determinó que 28 de los 32 presos llevan a cabo diversas actividades, la mayoría de ellas orientadas al ejercicio, al deporte y al trabajo. Se encontró que aproximadamente el 68% de los entrevistados efectúan actividades aeróbicas. Que “son ejercicios físicos que mejoran la capacidad cardiorrespiratoria y la resistencia, utilizando los grandes grupos musculares de manera rítmica y repetitiva, como correr o caminar alrededor del área libre” (Cooper, 1968). Aproximadamente el 90% de ellos las hacen de forma frecuente, mínimo tres días a la semana. Un 28% de los entrevistados mencionaron que, además de otros ejercicios o rutinas, prefieren realizar con mayor frecuencia actividades de fuerza muscular, las que, según Morales y Guzmán (2003, como se citó en Galicia Reyes, 2014), son un elemento común de la vida diaria, pues cada actividad humana, desde el movimiento más simple, requiere de su utilización. Por ello, tanto en el deporte como en el trabajo cotidiano se manifiesta un cierto tipo de producción de fuerza. Un ejemplo de esto es la asistencia al gimnasio para mantener la forma física, motivada por una creciente preocupación por el aspecto físico. Además, al analizar la relación entre la edad y la preferencia de actividades, se observa que quienes llevan a cabo actividades de fortalecimiento muscular son principalmente personas de entre 31 y 45 años.

Un 15% de los entrevistados mencionaron que no suelen realizar deporte o actividad recreativa. De acuerdo con la Comisión Nacional

de los Derechos Humanos (CNDH) (2019), la recreación es una actividad integral, un fenómeno general constituido por formas creativas específicas que se expresan en actividades artísticas, literarias, cognoscitivas, deportivas, educativas, sin olvidar otras formas específicas de actuación motriz, como las actividades deportivas competitivas o de recreación que además están vinculadas con la higiene física y psíquica, la cultura y la diversión de las personas internadas en el Cereso.

Otro 15% mencionó preferir actividades de ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate. “Es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo” (Trilla, 1989, como se citó en Hernández Mendo 2005).

Figura 3. Tipo de actividad física que realizan los reclusos del Cereso de Guaymas



Conclusiones

Esta investigación demostró que la actividad física dentro del Centro de Reinserción Social de Guaymas efectivamente tiene un impacto positivo en la vida de los presos, formando parte esencial en el proceso de readaptación social y su posterior reinserción en la sociedad.

Respecto al impacto de la actividad física en la duración de la reclusión de los internos, podemos decir que actividades físicas tales como el deporte, el ejercicio y trabajos son una útil herramienta para mejorar su calidad de vida y mitigar su tiempo de encierro. 32 de los 30 reclusos entrevistados expresaron que llevar a cabo actividades físicas les permite canalizar emociones negativas, reducir el estrés y generar un ambiente más tranquilo dentro del centro.

En cuanto a los beneficios físicos y psicológicos que trae consigo la actividad física, se demostró que se generan efectos positivos no solo en la salud física, sino también en la salud mental. Los reclusos manifestaron sentirse mejor emocionalmente, al ser el deporte un medio de canalización que permite liberar tensiones y aumentar la autoestima. En concordancia con la teoría de la resiliencia psicosocial, se coloca al ejercicio como un medio protector ante entornos difíciles.

Con relación a las actividades que los presos realizan con mayor frecuencia, se identificaron varias de ellas, resaltando la práctica de deportes como el futbol, el beisbol y, en menor medida, el boxeo; también la asistencia al gimnasio del centro y las actividades laborales, ya sea en mantenimiento, cocina o talleres. Esto demuestra que a los presos se les da el acceso a diversas opciones, lo que les brinda un mayor sentido de autonomía y determinación que favorece su bienestar psicológico y desarrollo personal, como se ha mencionado en la teoría de la autodeterminación de Edward Deci.

Concerniente a la frecuencia de la práctica, se observó que la mayoría de los reclusos realiza actividad física por lo menos tres veces por semana de manera voluntaria. Esto nos muestra que llevan un sentido de disciplina respecto al ejercicio, el deporte y los trabajos que funcionan como un medio de bienestar, además de ser conscientes de que esto les trae el beneficio de reducir su condena por ejemplar conducta.

Entonces, se demostró que la actividad física dentro del Cereso de Guaymas claramente es un tema muy importante que ayuda tanto a los directivos como a los presos en muchos aspectos. A los directivos les ayuda a prevenir incidentes por conflictos entre los reclusos, ya que al mantenerlos ocupados en diferentes actividades, cuestiones como el aburrimiento, la frustración, el desánimo y los problemas físicos se

reducen significativamente, logrando una mejor convivencia entre los internos y así cumplir su tiempo de condena sin contratiempos.

Claramente, aunque la actividad física sea beneficiosa durante el tiempo de reclusión, no es un factor que compruebe que al realizarla se reduzcan las probabilidades de reincidencia en un futuro; esto depende más del recluso y la motivación personal y apoyo externo que le ayude a progresar como persona para integrarse correctamente a la sociedad al cumplir su condena.

Referencias

- Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH). (2019). *Un modelo de reinserción social*. <https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-07/modelo-reinsercion-social.pdf>
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (1917, última reforma publicada 15 de octubre de 2025). Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>
- Galicia Reyes, A. A. (2014). Conceptos básicos sobre la fuerza muscular. *EFDeportes.com, Revista Digital de Educación Física y Deportes*, 19(190). <https://www.efdeportes.com/efd190/conceptos-basicos.html>
- Gobierno de México. (2019). *Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024*. <https://framework-gb.cdn.gob.mx/landing/documentos/PND.pdf>
- Gobierno del Estado de Sonora. (2021). *Plan Estatal de Desarrollo de Sonora 2021-2027* [Archivo PDF]. https://proteccioncivil.sonora.gob.mx/media/attachments/2024/08/15/ped-2021-2027-2-1-90_compressed.pdf
- Hernández Flores, G. (2024). *El flujo y valor de la información como elemento para la reinserción social de las personas privadas de la libertad* [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional Autónoma de México]. https://tesiunamdocumentos.dgb.unam.mx/ptd2024/ene_mar/0852218/Index.html
- Hernández Mendo, A. (2005). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *EFDeportes.com, Revista Digital*

- de Educación Física y Deportes, 10(83).* <https://www.efdeportes.com/efd83/ocio.htm>
- Jiménez Nieto, H. (s. f.). *Rutter: Resiliencia psicosocial y mecanismos de protección.* Academia.edu. https://www.academia.edu/4768379/Rutter_resiliencia_psicosocial_y_mec_proteccion
- Kosiner, J. (2021). *Valores del deporte en personas privadas de libertad* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/15149/1/valores-deporte-personas-privadas.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2023). *Informe sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2023.* https://unstats.un.org/sdgs/report/2023/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2023_Spanish.pdf
- Rodríguez Ríos, E. (2024). *Impacto del deporte en el ámbito penitenciario: Un estudio sobre su influencia en la reinserción social* [Tesis de licenciatura, Universidad Iberoamericana de Puebla]. Repositorio Ibero Puebla. <https://repositorio.iberopuebla.mx/handle/20.500.11777/3249>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. https://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SpanishAmPsych.pdf
- Secretaría de Gobernación (SEGOB). (2014). *Programa Nacional de Prevención Social de la Violencia y la Delincuencia 2014-2018* (México). Diario Oficial de la Federación.
- Secretaría de Seguridad Pública (SSP). (2012). *El sistema penitenciario mexicano.* <https://www.cmic.org.mx/comisiones/sectoriales/edificacion/sistema%20penitenciario%20mexicano/conspdf.pdf>

Capítulo 5

Influencia de la Actividad Física en Pacientes con Depresión, Ansiedad y Estrés en Clínicas de Neurociencias en Hermosillo, México

Influence of Physical Activity on Patients with Depression, Anxiety, and Stress in Neuroscience Clinics in Hermosillo, Mexico

Ingrid Alexia Ríos Ramírez*
América Coral Rodríguez León**
María Reneé Vindiola García***

Resumen

Esta investigación, de enfoque mixto, descriptiva y de paradigma pragmático, tuvo como objetivo analizar la relación entre actividad física (AF) y salud mental en pacientes con depresión, ansiedad y estrés de la Clínica de Neurociencias México-Cuba y el Hospital Psiquiátrico Cruz del Norte en Hermosillo, Sonora. Se aplicó un cuestionario (Google Forms) a 26 mujeres y 5 hombres; asimismo, se realizó una entrevista a 6 mujeres y 4 hombres en un estudio de alcance transversal. A través de un enfoque mixto, se buscó evaluar si el ejercicio puede ser una herramienta efectiva para el manejo de estas alteraciones mentales. Los principales resultados muestran que la mayoría reportó “muchas mejorías” tras la AF, especialmente quienes la practican regularmente. Además, se observó una alta relación

* Estudiante de la Escuela Normal de Educación Física Prof. Emilio Miramontes Nájera | ingridrios2122@gmail.com | <https://orcid.org/0009-0009-3561-9042>

** Estudiante de la Escuela Normal de Educación Física Prof. Emilio Miramontes Nájera | coral.rodriguez0405@gmail.com | <https://orcid.org/0009-0001-6711-3830>

*** Estudiante de la Escuela Normal de Educación Física Prof. Emilio Miramontes Nájera | reneevindiola49@gmail.com | <https://orcid.org/0009-0009-5314-1484>

entre el ejercicio y la reducción de pensamientos negativos, ansiedad y estrés, predominando respuestas “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo” en todos los casos.

Palabras clave: actividad física, ansiedad, depresión, estrés, salud mental

Abstract

This mixed-method, descriptive, pragmatic paradigm research aimed to analyze the relationship between physical activity (PA) and mental health in patients with depression, anxiety, and stress at the Mexico-Cuba Neuroscience Clinic and the Cruz del Norte Psychiatric Hospital in Hermosillo, Sonora. A questionnaire (Google Forms) was administered to 26 women and 5 men, and interviews were conducted with 6 women and 4 men in a cross-sectional study. Through a mixed-method approach, the study sought to evaluate whether exercise can be an effective tool for managing these mental disorders. The main results show that most reported “much improvement” after PA, especially those who practice it regularly. In addition, a high correlation was observed between exercise and the reduction of negative thoughts, anxiety, and stress, with responses of “agreement” and “total agreement” predominating in all cases.

Keywords: physical activity, anxiety, depression, stress, mental health

Antecedentes

Una persona quejándose de miles de trivialidades, quedándose delgada y con deseos de muerte. De esta forma, en el siglo IV a. C., Hipócrates describía a una persona con melancolía. La historia de la depresión también tuvo un inicio en México, puesto que, en el Manuscrito Badiano, Herbolario azteca escrito en náhuatl en 1552

por Martín de la Cruz, médico indígena, y traducido al latín por Juan Badiano, se habla de que el “paciente” debe caminar en un lugar sombreado, refrenarse de tener relaciones sexuales, beber vino solo como medicina y distraerse con actividades alegres y entretenidas como cantar o bailar música (Calderón-Narváez y Colin-Piana, 2003).

Jacques Ferrand (1610) escribe sobre las características, causas y evolución de esta melancolía. Tiempo después, Farlet y Baillanger (1854) utilizaron conceptos como “locura circular”, “melancolía periódica” y “locura de doble forma” (Cobo Gómez, 2005).

Desde las primeras décadas del siglo XX, la literatura psicológica consideraba la ansiedad como “una respuesta emocional paradigmática que ha ayudado a la investigación básica en el ámbito de las emociones” (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003, párr. 7). Ahora bien, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la actualidad “las personas con un trastorno de ansiedad pueden experimentar un miedo o una preocupación excesivos ante una situación específica (como, por ejemplo, una crisis de angustia o una situación social)” (OMS, 2025, párr. 9).

Inicialmente, el estrés se desarrolla como concepto novedoso y relevante en el ámbito de la medicina a partir de los trabajos pioneros de Selye (1936, 1960, 1974). Actualmente, se puede definir el estrés como “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos” (OMS, 2025, párr. 1).

En el mundo, según la OMS, 280 millones de personas sufren depresión. “En México, de acuerdo con datos de la Secretaría de Salud del gobierno federal, 3.6 millones de adultos la padecen; de ellas, el 1 % son casos severos” (Lugo, 2025, párr. 2).

Justificación

En la actualidad, las alteraciones mentales como la depresión, la ansiedad y el estrés se han convertido en problemas prevalentes en la

sociedad, afectando a millones de personas en todo el mundo, incluidas muchas en Hermosillo, Sonora. En este contexto, la actividad física ha emergido como una herramienta accesible y de bajo costo que puede desempeñar un papel fundamental en el manejo de estas alteraciones.

El interés de este estudio radica en que, si se confirma la relación positiva entre la actividad física y la mejora de los síntomas de la depresión, la ansiedad y el estrés, podría brindar una alternativa accesible a los pacientes que enfrentan dichas alteraciones.

Además, los resultados de la investigación podrían incentivar a profesionales de la educación física a incluir enfoques más personalizados en sus programas, adaptando rutinas de ejercicio que no solo se concentren en el bienestar físico, sino también en el bienestar emocional y mental de los individuos. Esto permitiría integrar más actividades deportivas y recreativas en terapia, especialmente en clínicas de salud mental y neurociencias, fomentando la colaboración entre la actividad física y la atención psicológica.

Teorías Centrales

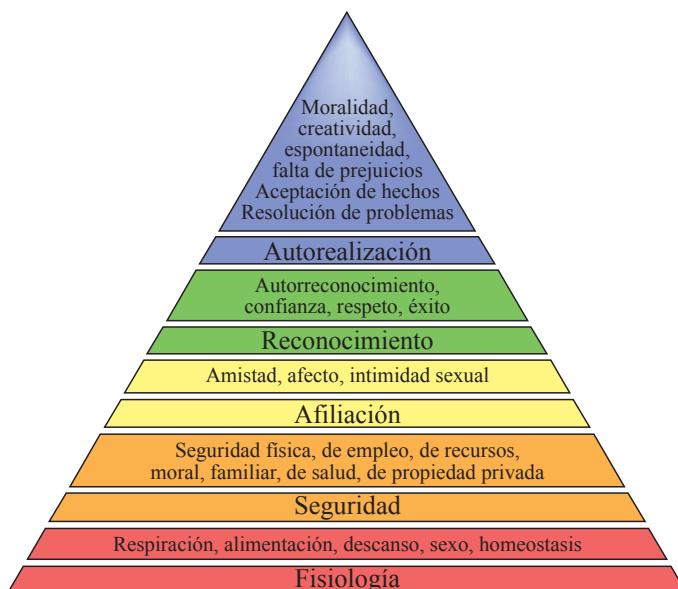
Robert Sapolsky, neurocientífico de renombre en el campo del estrés, expone en su obra *Why Zebras Don't Get Ulcers* (1994) la correlación entre el estrés crónico y el incremento sostenido del cortisol, una hormona fundamental en la respuesta fisiológica ante estímulos estresantes.

Uno de los descubrimientos más significativos de Sapolsky es el impacto del ejercicio físico en la regulación del cortisol. De acuerdo con sus investigaciones, la actividad física funciona como un modulador biológico de esta hormona, permitiendo al organismo optimizar su capacidad adaptativa frente al estrés. Cuando hacemos ejercicio, los niveles de cortisol aumentan temporalmente. Sin embargo, a largo plazo, el cuerpo se adapta y responde de manera más eficiente, ayudando a controlar la hiperactivación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal y fomentando el equilibrio hormonal.

En la teoría de la reducción de cortisol de Sapolsky resalta la relevancia del ejercicio como un mecanismo esencial en la gestión del estrés. Su influencia positiva en la regulación hormonal y en la salud integral posiciona a la actividad física como una estrategia primordial para prevenir afecciones derivadas del estrés prolongado y fomentar el bienestar general de los individuos.

La pirámide de Maslow es parte de una teoría psicológica que se centra en la motivación y las necesidades humanas, es decir, aquello que nos impulsa a actuar de la manera en que lo hacemos. Abraham Maslow (1943, como se citó en García-Allen, 2025) un psicólogo humanista, sugiere que, nuestras acciones surgen de una motivación dirigida a satisfacer ciertas necesidades, las cuales se pueden organizar según su importancia para nuestro bienestar.

Figura 1. Pirámide de Maslow



Nota. Reproducida de García-Allen, J. (2025, 19 de octubre). *Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas*. Psicología y Mente. <https://psicologiyamente.com/psicologia/piramide-de-maslow>

Las necesidades fisiológicas son las más esenciales para la supervivencia y tienen un carácter biológico. Dentro de este grupo se incluyen la necesidad de respirar, alimentarse, dormir, beber agua, tener relaciones sexuales y llevar a cabo actividades físicas, ya que las actividades físicas liberan hormonas como la serotonina, dopamina y endorfinas. En este nivel de la pirámide se encuentran las necesidades que sustentan los procesos biológicos más fundamentales, asegurando que el cuerpo pueda seguir existiendo.

Maslow consideraba que estas necesidades eran las más primarias dentro de la jerarquía, ya que las demás solo se vuelven relevantes una vez que se han satisfecho las de este primer nivel.

El impacto y la importancia de esta teoría se deben a que la pirámide de Maslow (Figura 1) marcó un cambio en la psicología, ayudando a crear una “tercera fuerza” en esta disciplina (Maslow, 1943).

Objetivos

Objetivo General

Analizar la relación entre la actividad física y la salud mental de pacientes con depresión, ansiedad y estrés en la Clínica de Neurociencias México-Cuba y el Hospital Psiquiátrico Cruz del Norte en Hermosillo, Sonora.

Objetivos Específicos

- Identificar los niveles de actividad física, hábitos alimenticios y grado de aislamiento social de los pacientes con depresión, ansiedad y estrés de ambas instituciones.
- Explorar las sensaciones, obstáculos y factores motivacionales que experimentan los pacientes al realizar actividad física, así como su percepción sobre el impacto emocional y social de esta práctica en su vida diaria.

Metodología

La investigación en Hermosillo, Sonora, explora cómo la actividad física influye en la salud mental de pacientes internados en dos clínicas. Utilizando un enfoque pragmático y metodología mixta, se aplicaron encuestas y entrevistas para analizar la relación entre ejercicio, ansiedad, depresión y estrés.

Esta investigación se llevó a cabo en dos escenarios de Hermosillo, Sonora:

1. Clínica de Neurociencias México-Cuba, ubicada en la colonia Pitic, C.P. 83150, Hermosillo, Sonora.
2. Hospital Psiquiátrico Cruz del Norte, situado en Blvd. Luis Donaldo Colosio y Quintero Arce, colonia El Llano, C.P. 83247, Hermosillo, Sonora.

La población objeto de estudio estuvo conformada por pacientes internados en estas clínicas durante el periodo de aplicación de las encuestas. Las edades de los pacientes fueron muy variadas, ya que fueron desde adolescentes hasta personas adultas. El paradigma pragmático guio esta investigación, basándose en las aportaciones de Dewey (Montenegro Ortiz, 2015). La metodología adoptada fue de enfoque mixto, combinando técnicas cualitativas y cuantitativas según lo propuesto por Sam Sieber (Sieber, 1973, como se citó en Creswell, 2005) para obtener una comprensión integral de los efectos de la actividad física en la salud mental de los participantes. Este enfoque nos permitió correlacionar datos estadísticos con experiencias personales y percepciones individuales. Se trata de un estudio descriptivo, cuyo propósito es caracterizar a las personas internadas en clínicas de neurociencias en relación con la práctica de la actividad física, explorando los motivos por los cuales realizan o no dicha actividad y cómo esta influye en su salud mental, bienestar emocional y físico.

El alcance del estudio es transversal, ya que se exploró entre el 19 y el 23 de mayo de 2025 si existían diferencias significativas en la salud mental de personas físicamente activas frente a aquellas que son

sedentarias. En cuanto al método, se emplearon tanto el estadístico como el narrativo. Respecto al método estadístico, se aplicó la técnica de encuestas utilizando el instrumento de un cuestionario a 26 mujeres y 5 hombres (31 participantes). Por su parte, en el método narrativo se realizó una entrevista mediante una guía de tópicos a 6 mujeres y 4 hombres (10 participantes). Ambos métodos reunieron en conjunto a 41 participantes. El instrumento del cuestionario que utilizamos constó de un total de 12 preguntas, siendo cuatro de ellas acerca de su género, estado civil, escolaridad y edad. Las ocho preguntas restantes estuvieron dirigidas a conocer su padecimiento (ansiedad, depresión o estrés), sus relaciones sociales, la cantidad de actividad física empleada a la semana y si esta influía o no en su estado de ánimo. Por su parte, la entrevista constó de un total de ocho preguntas creadas con la finalidad de explorar la relación entre la actividad física y el bienestar emocional de los individuos. Se consideraron aspectos como la motivación, las experiencias personales, los beneficios percibidos y los posibles obstáculos que enfrentan al intentar mantener una rutina de ejercicio regular. Ambos instrumentos de recolección de datos, el cuestionario y la entrevista, se validaron a través de un piloteo previo y la retroalimentación de los participantes y el personal clínico.

Los datos obtenidos del cuestionario se analizaron mediante gráficos, una herramienta estadística que nos permitió identificar variaciones y patrones en los procesos a lo largo del tiempo. Para la recolección de datos se diseñó un cuestionario digital mediante la herramienta Google Forms, seleccionado por su accesibilidad, facilidad de uso y capacidad para recopilar datos cuantitativos y cualitativos. El enlace al formulario se distribuyó mediante WhatsApp, aprovechando su amplio uso entre los participantes y su eficacia como medio de difusión. Esta modalidad permitió una recolección de datos eficiente, manteniendo la confidencialidad, el anonimato y el respeto por los principios éticos de la investigación. La información obtenida en la entrevista fue registrada mediante grabación de audio, previa autorización de los participantes, y posteriormente transcrita para su análisis. Este proceso nos ayudó a identificar patrones y temas que nos permiten entender cómo los pacientes ven la influencia del ejercicio.

físico en su salud mental, uniendo así las opiniones personales con los resultados cuantitativos del estudio.

El principal obstáculo pudo ser el estado emocional de los participantes, ya que puede afectar la sinceridad y precisión de sus respuestas. Algunas personas pueden sentir miedo, vergüenza o confusión al responder, lo que puede llevar a ocultar síntomas.

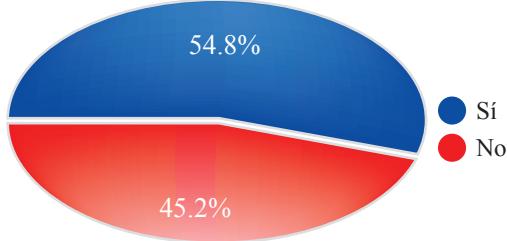
Por último, es crucial recordar que esta herramienta no sustituye una evaluación clínica profesional, y sus resultados deben interpretarse con cautela y dentro de un contexto ético y sensible. En este estudio, se adoptaron estrictas medidas éticas para cuidar la identidad y la privacidad de los participantes, de acuerdo con lo que dice la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2025). Esta normativa garantiza la confidencialidad de los datos personales y establece obligaciones específicas para el manejo de la información recopilada durante el proceso de investigación. Para resguardar la identidad de los participantes, se utilizó un sistema de codificación alfanumérica, en el cual cada individuo se identificó mediante un código compuesto por su nombre, inicial del sexo (M para mujeres y H para hombres) y la abreviatura de la ciudad de origen.

Resultados

De acuerdo con los datos obtenidos del cuestionario, el estudio contó con un total de 31 participantes. La mayoría de las unidades de análisis correspondieron al sexo femenino (26), representando el 83.88% del total, mientras que el 16.12% fue del masculino (5).

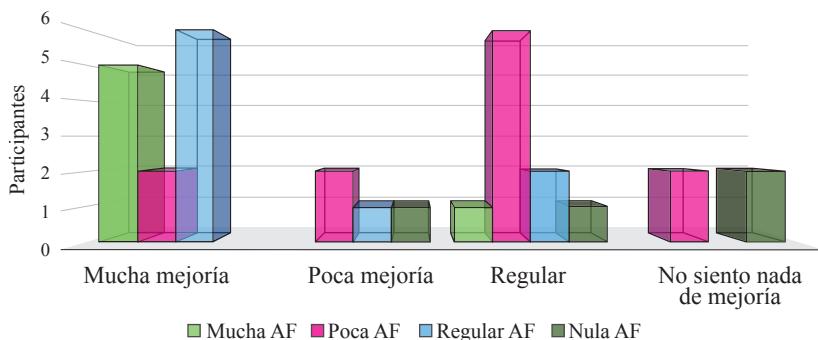
En relación con el objetivo general de la presente investigación, se logró identificar el porcentaje de participantes que realizan actividad física (Tabla 2), a través de una pregunta de respuesta dicotómica (sí o no). Los resultados revelaron que la mayoría, equivalente al 54.8% (17 personas), indicó practicar algún tipo de actividad física. En contraste, el 45.2% restante (14 participantes) señaló no realizar ejercicio de manera regular.

Figura 2. Porcentaje de personas que realizan o no actividad física regularmente



En consecuencia, se llevó a cabo una relación entre la actividad física semanal y el estado de ánimo posterior a realizarla (Tabla 3). La mayoría de los participantes (13) reportó “Mucha mejoría”, especialmente quienes realizan actividad física regular o mucha. La categoría “Regular” fue la segunda más frecuente (10 personas), predominando quienes practican poca actividad física. Las categorías “Poca mejoría” y “No siento nada de mejoría” fueron mencionadas por 4 personas cada una, principalmente por quienes hacen poca o ninguna actividad física. En general, se observa que, a mayor nivel de actividad física, mayor impacto emocional positivo.

Figura 3. Relación entre actividad física y estado de ánimo



A partir de este punto, se presentan los resultados cualitativos obtenidos a través de las entrevistas aplicadas a pacientes de la Clínica de Neurociencias México-Cuba y el Hospital Psiquiátrico Cruz del Norte. Dichos resultados permiten explorar las percepciones, emociones y experiencias de los participantes respecto a la actividad física, así como su posible influencia en el manejo de síntomas relacionados con la depresión, la ansiedad y el estrés. Este apartado busca ofrecer una comprensión más profunda del impacto subjetivo que tiene el ejercicio en su bienestar mental y emocional.

Se cuestionó si los participantes habían tenido alguna experiencia en la que la actividad física les ayudara a sentirse mejor. Las respuestas fueron unánimes, ya que el 100% de los entrevistados (10 de 10) afirmaron haber experimentado algún tipo de beneficio al realizar actividad física.

Entre las respuestas se destacan menciones a mejoras emocionales, como sentirse “más alegre”, “con más energía” o “menos triste”, lo cual indica que la actividad física funciona como una vía de liberación emocional y mejora del estado de ánimo. Según Fredrickson (2001), “hablar de emociones desde una postura crítica y objetiva no es sencillo, pues dicho concepto ha estado permeado de características que en gran medida involucran aspectos subjetivos”.

Estos son algunos testimonios: “Sí. Cuando me siento agüitado, me ayuda a liberarme más, a sentirme más alegre, más movido y más energético” (José, H, HMO). “Pues sí, porque siento que mi cerebro se apaga, así, no sé” (Paulina, M, HMO).

También se reportaron beneficios físicos, como la disminución de malestares corporales o la pérdida de peso en algunos participantes: “Sí, ya he perdido peso y me siento más sano que antes” (Cristian, H, HMO). “Sí, me dolía la cabeza y se me quitó cuando hice ejercicio” (Karla, M, HMO).

Este resultado revela la importancia de la actividad física como una herramienta útil para el bienestar integral de personas que padecen depresión, ansiedad o estrés, ya que les permite experimentar cambios positivos tanto en su cuerpo como en su estado emocional. También se abordó la percepción que tienen los participantes sobre el

papel que desempeña la actividad física en el manejo de alteraciones mentales como la depresión, la ansiedad y el estrés. El 90% de los entrevistados (9 de 10) señalaron que la actividad física cumple una función significativa en el alivio de estos estados emocionales, ya sea proporcionando una sensación de relajación, distracción o liberación de tensiones. Hicieron comentarios como estos: “Te olvidas de lo que haces en todo el día y te sientes relajado” (Paulina, M, HMO). “Ayuda a calmar por un rato los síntomas” (Daniela, M, HMO).

Estos resultados refuerzan la idea principal de la investigación, ya que muestran que los pacientes de ambas clínicas ven la utilidad de la actividad física en su salud física y también en su salud mental. Esto está relacionado con el objetivo general del estudio.

Discusión de resultados

En relación con el objetivo general, los resultados fueron positivos, ya que ayudaron a entender cómo el ejercicio puede mejorar la salud mental de personas con depresión, ansiedad y estrés. Gracias a este estudio, se observó que moverse y hacer actividad física ayuda a sentirse mejor, por lo que se puede usar como parte del tratamiento en clínicas y hospitalares. De la misma manera, Cano García et al. (2024) identifican que ambos enfoques coinciden en que la actividad física tiene un efecto positivo y clínicamente relevante sobre la salud mental, en particular en los síntomas de ansiedad y estrés.

En cuanto al segundo objetivo específico, las respuestas de las entrevistas revelan que, aunque los participantes enfrentan diversas barreras como el cansancio, la falta de motivación o el uso de medicamentos, también reconocen efectos positivos en su bienestar emocional al realizar ejercicio. Además, reconocen una mejora en su calidad de vida.

Se observó que el 30% de los entrevistados expresó sensaciones positivas relacionadas con el ejercicio, como sentirse con más energía, más felices o emocionalmente liberados. Esto coincide con el artículo de Cristian Pérez Tapia (2020). A partir de una revisión de la

literatura científica, destaca que la actividad física no solo contribuye a mejorar el estado de ánimo, la autoestima y la calidad de vida. También puede disminuir el uso de psicofármacos en el tratamiento de enfermedades mentales como la depresión y la ansiedad.

Conclusión

La presente investigación logró cumplir con sus objetivos, al explorar las sensaciones, percepciones y obstáculos que enfrentan los pacientes con depresión, ansiedad y estrés cuando realizan actividad física. Utilizando un enfoque mixto y llevando a cabo entrevistas en dos centros especializados, se recopiló información relevante sobre el impacto emocional, físico y social de esta actividad en un contexto clínico. Pese a las dificultades durante el proceso, como el acceso limitado al Hospital Psiquiátrico Cruz del Norte y la baja participación de algunos pacientes, los resultados permiten afirmar que la actividad física tiene un efecto positivo en el bienestar emocional, lo que refuerza su valor terapéutico complementario. Entre las recomendaciones más relevantes se destaca la necesidad de emplear un lenguaje más claro y cotidiano al interactuar con los pacientes. También se propone realizar más estudios en el futuro que comparan diferentes tipos de actividad física, su efecto según el diagnóstico psiquiátrico y la inclusión de programas organizados en los tratamientos clínicos, para mejorar su eficacia como estrategia de tratamiento.

Referencias

- Calderón-Narváez, G., y Colin-Piana, R. (2003). La relación médico-paciente en los trastornos depresivos. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 66(4), 329-334. https://www.researchgate.net/publication/345899697_La_relacion_medico-paciente_en_los_trastornos_depresivos

- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2025, 14 de noviembre). *Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares*. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPDPPP.pdf>
- Cano García, M., Romero, L. E., Álvarez, M., Saavedra, P. A. y Gaspar Cartagena, D. (2024). Impacto de la actividad física en la salud mental en personas con trastornos de ansiedad y estrés. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 19(1), 60–69. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9489639.pdf>
- Cobo Gómez, J. V. (2005, 28 de noviembre). *El concepto de depresión. Historia, definición(es), nosología, clasificación*. Psiquiatria.com. <https://psiquiatria.com/depresion/el-concepto-de-depresion-historia-definicion-es-nosologia-clasificacion>
- Creswell, J. W. (2005). *Metodología de la investigación. Diseño y métodos* (3.^a ed.). McGraw-Hill.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- García-Allen, J. (2025, 19 de octubre). *Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas*. Psicología y Mente. <https://psicologiyamente.com/psicologia/piramide-de-maslow>
- Lugo, G. (2025, 13 de enero). *En México sufren DEPRESIÓN 3.6 millones de personas adultas*. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/en-mexico-sufren-depresión-3-6-millones-de-personas-adultas/>
- Montenegro Ortiz, C. M. (2015). *De la experiencia al arte escolar. Hacia una educación artística desde el pensamiento filosófico de John Dewey* [Tesis doctoral, Universidad Santo Tomás, Colombia]. <https://1library.co/document/wye12vrz-experiencia-educacion-artistica-pensamiento-filosofico-investigacion-educacion-ciudadania.html>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2025, 29 de agosto). *Trastorno depresivo (depresión)*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2025, 8 de septiembre). *Trastornos de ansiedad.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Pérez Tapia, C. (2020). La actividad física como terapia complementaria en las enfermedades de salud mental. *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 7(1), 865-878. <https://doi.org/10.53820/rpcafd.v7i1.79>
- Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002

Capítulo 6

Impacto de los *Influencers Fitness* en los Usuarios de un Gimnasio de Hermosillo

*Impact of Fitness Influencers
on Gym Users in Hermosillo*

José Manuel Sánchez Reyes*
Marcos Encinas Acosta**
Axel Nazareth Gallardo Camacho***

Resumen

Las redes sociales desempeñan un rol significativo en la vida cotidiana, especialmente como fuentes de información sobre salud y ejercicio. En este contexto, los *influencers fitness* ejercen una gran influencia al promover ideales corporales. Este estudio tiene como objetivo analizar si estos *influencers* realmente fomentan hábitos saludables o si generan expectativas poco realistas que afectan la autoimagen y el bienestar emocional. Se utilizó un enfoque mixto, con diseño transversal y paradigma pragmático. La muestra incluyó a 46

* Escuela Normal de Educación Física Prof. Emilio Miramontes Nájera | jsachezreyes326@gmail.com | <https://orcid.org/0009-0002-0904-6366>

** Escuela Normal de Educación Física Prof. Emilio Miramontes Nájera | batito05@hotmail.com | <https://orcid.org/0009-0002-0825-9837>

*** Escuela Normal de Educación Física Prof. Emilio Miramontes Nájera | axel16gallardo@gmail.com | <https://orcid.org/0009-0002-1362-3998>

Declaración de uso de IA: Este trabajo de investigación ha sido elaborado por sus autores de manera original. No obstante, se utilizó la herramienta de inteligencia artificial ChatGPT de Open AI como apoyo en aspectos puntuales relacionados con la redacción y la estructuración inicial de ciertas secciones del texto. La intervención de esta herramienta se limitó a sugerencias de redacción, mejoras en la coherencia textual y organización de ideas, sin sustituir el criterio académico ni el análisis crítico de los autores. Todas las decisiones finales sobre el contenido fueron tomadas de manera autónoma por los investigadores.

personas que asisten a un gimnasio. El 60.87% tiene entre 19 y 25 años, y el 26.1% percibe ingresos menores a 5 000 pesos mensuales, lo que implica un gasto considerable al destinar el 11.8% de su ingreso a la mensualidad del gimnasio. Los resultados sugieren que, aunque los *influencers* pueden motivar conductas saludables, también pueden generar presiones sociales relacionadas con estándares corporales poco realistas.

Palabras clave: fitness, hábito, influencer, redes sociales, tendencia

Abstract

Social media plays an important role in everyday life, especially as a source of information about health and exercise. In this context, fitness influencers exert a significant influence by promoting body ideals. This study aims to analyze whether these influencers actually encourage healthy habits or whether they generate unrealistic expectations that affect self-image and emotional well-being. A mixed-method approach was used, with a cross-sectional design and a pragmatic paradigm. The sample included 46 gym-goers. 60.87% were between 19 and 25 years old, and 26.1% earned less than 5,000 pesos per month, which implies considerable expenditure, allocating 11.8% of their income to the monthly gym membership fee. The results suggest that, although influencers can motivate healthy behaviors, they can also generate social pressures related to unrealistic body standards.

Keywords: fitness, habit, influencer, social media, trend

Antecedentes

A lo largo de los años, las redes sociales han evolucionado de manera significativa, alcanzando una presencia masiva en la vida cotidiana. Según la Real Academia Española (RAE, s. f.), las redes sociales son

una plataforma digital de comunicación global que pone en contacto a multitud de usuarios, lo que ha permitido una conexión sin precedentes entre personas de todo el mundo.

Por otro lado, el *fitness* ha existido desde épocas medievales, cuando se buscaban guerreros con una excelente condición física. Sin embargo, según la RAE (s. f.), el *fitness* se define como un conjunto de ejercicios gimnásticos destinados a conseguir o mantener una óptima forma física. El auge del *fitness* en las redes sociales tuvo un punto clave en 2017, cuando las principales plataformas implementaron la función de historias. Esta herramienta permitió compartir contenido de manera más dinámica y efímera, facilitando la visibilidad y el alcance dentro de la comunidad digital. Como resultado, la difusión de tendencias, entrenamientos y estilos de vida saludables creció considerablemente, impactando la forma en que las personas accedían a la información y se motivaban para adoptar hábitos *fitness*.

En este sentido, “la presencia en línea ha brindado innumerables oportunidades para que las personas se empoderen y aprendan sobre el *fitness*, permitiéndoles acceder a información y consejos que de otra manera podrían haber sido inaccesibles” (Chaparro Forero, 2023, p. 3). Crespo afirma que “las prácticas culturales a partir del siglo XX en Occidente están determinadas, en su mayoría aplastante, por los discursos dominantes acerca del aspecto físico, reproducidos, reforzados y difundidos por los medios de comunicación masiva y redes sociales (Crespo, 2015, como se citó en Flores Espinosa, 2021, p. 5). Por su parte, Tinajero sostiene que “los medios tradicionales han sido más que instituciones de transmisión de ideales e imágenes y han logrado formar modelos de pensamiento, así como también necesidades, intereses, gustos, preferencias y formas de ser de los individuos” (Tinajero, 2019, como se citó en Flores Espinosa, 2021, p. 5).

Las redes sociales han sido un medio de aprendizaje muy importante para las personas que están interesadas en entrar por primera vez al mundo del *fitness*; no obstante, existen personas que utilizan estos medios para influenciar a los demás mediante la exposición constante de sus rutinas alimenticias, de ejercicio y de bienestar a través de las

redes sociales; se hacen llamar *influencers fitness*. “Los *influencers* son aquellas personas que, por su número de seguidores, interacciones, *shares* y *retuits*, tienen una gran presencia y credibilidad en las redes sociales gracias a su conocimiento en el sector” (Barjuan, 2023, como se citó en Blasco González, 2024, p. 13).

“Los *influencers* tienen un fuerte impacto en las actitudes y comportamientos de los consumidores” (Barjuan, 2023, como se citó en Blasco González, 2024, p. 13). Esto se debe a que estas personas crean un vínculo de cercanía con sus consumidores, les abren las puertas de sus vidas, conocen sus gustos, sus actividades diarias, los momentos en los que están mal y los hacen sentir como parte de su familia.

Justificación

En la actualidad, las redes sociales han transformado significativamente la forma en que las personas acceden a la información, especialmente en temas relacionados con la salud, la nutrición y el bienestar físico. En este contexto, los *influencers fitness* se han posicionado como figuras con considerable poder de persuasión al compartir contenidos sobre rutinas de ejercicio, consejos alimenticios y estilos de vida saludables ante una audiencia masiva y vulnerable, en particular adolescentes y jóvenes adultos.

La importancia de esta investigación radica en analizar el verdadero impacto que estos creadores de contenido ejercen sobre la motivación, las decisiones y los hábitos de sus seguidores. Si bien algunos pueden fomentar prácticas saludables, muchos no cuentan con formación profesional en nutrición o entrenamiento, lo cual puede derivar en la propagación de mitos, expectativas corporales poco realistas y prácticas que podrían poner en riesgo la salud física y mental de los usuarios.

Esta situación es preocupante, ya que la constante exposición a cuerpos idealizados y mensajes de validación externa puede provocar efectos adversos como ansiedad, baja autoestima, trastornos de

la conducta alimentaria o incluso el abandono de la actividad física por frustración. Este trabajo también contribuye al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), específicamente el ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. Lo hace al visibilizar cómo la influencia digital puede impactar negativamente la salud y al proponer un análisis que fomente una cultura de autocuidado basada en la información veraz, el pensamiento crítico y la salud integral.

En definitiva, esta investigación busca generar conciencia sobre la responsabilidad que implica el rol de los *influencers fitness*. Además, busca aportar herramientas para que la sociedad, en especial las y los jóvenes, puedan construir una relación más saludable con su cuerpo y con la información que consumen en redes sociales.

Objetivos

Objetivo General

Analizar el impacto de los *influencers fitness* en redes sociales, evaluando si promueven prácticas saludables o difunden expectativas poco realistas sobre el ejercicio y la salud, con el fin de comprender su influencia en los hábitos de salud, la autoimagen y el bienestar emocional de sus seguidores.

Objetivos Específicos

- Evaluar si los influencers fitness promueven prácticas realmente saludables o generan expectativas poco realistas en sus seguidores.
- Examinar el impacto de la exposición al contenido fitness en redes sociales en la autoimagen y el bienestar emocional de las personas.

Teorías Centrales

Teoría del Aprendizaje Social (Bandura)

Esta teoría sostiene que las personas aprenden conductas observando a otros y tomando como modelo a figuras influyentes. En redes sociales, los *influencers fitness* se convierten en referentes que los jóvenes imitan para adoptar estilos de vida saludables. La admiración hacia estos modelos se basa en su popularidad y estilo de vida idealizado, lo que lleva a muchos seguidores a reproducir sus hábitos de ejercicio y bienestar, generando una cadena de conductas repetidas motivadas por la observación.

Teoría del Capital Social (Bourdieu)

Bourdieu define el capital social como los recursos derivados de pertenecer a una red de relaciones basadas en confianza y reconocimiento mutuo. En el contexto de los *influencers*, este capital se manifiesta en la influencia que ejercen y en las relaciones que construyen con marcas y comunidades. No se trata de dinero, sino del valor simbólico que les permite compartir información, generar colaboraciones y ofrecer beneficios a sus seguidores, reforzando así su poder dentro del mundo *fitness*.

Teoría de la Comparación Social (Festinger)

La teoría de la comparación social de Festinger explica que las personas evalúan sus habilidades comparándose con otros. En redes sociales, los *influencers fitness* se han vuelto referentes comunes, lo que genera comparaciones que pueden ser tanto positivas como negativas. Por un lado, motivan a adoptar hábitos saludables y metas de superación; por otro, si la comparación es constante o irreal, puede causar frustración, presión social e insatisfacción corporal. Esto ocurre porque muchos *influencers* muestran solo momentos idealizados,

generando expectativas poco realistas. El impacto final depende de cómo el individuo perciba al *influencer*: como una inspiración alcanzable o como un modelo inalcanzable.

Metodología

Contexto

La investigación se llevó a cabo en las instalaciones del gimnasio ubicado en la colonia Jacinto López de Hermosillo, Sonora (C.P. 83105), en la intersección del boulevard Progreso y la calle Francisco Monteverde. El ambiente del gimnasio es ideal para personas de entre 15 y 50 años que buscan mejorar su condición física, salud y bienestar general.

Participantes, Paradigma, Enfoque y Tipo de Estudio

Para abordar el presente estudio sobre el impacto de los *influencers fitness* en los usuarios de un gimnasio de Hermosillo, se optó por un paradigma pragmático, con enfoque mixto (Creswell y Plano Clark, 2018), combinando técnicas cuantitativas y cualitativas. Esta selección aborda la complejidad del fenómeno estudiado, que incluye tanto comportamientos visibles y medibles como percepciones, motivaciones y experiencias personales relacionadas con el consumo de contenido *fitness* en redes sociales. El tipo de diseño es no experimental, el tipo de estudio es descriptivo, el total de participantes fueron 46 sujetos, de los cuales 27 eran hombres y 19 eran mujeres.

Por un lado, se aplicaron instrumentos con preguntas cerradas, diseñadas con base en escalas de tipo Likert y otras de opción múltiple. Estos instrumentos permitieron recopilar datos estructurados sobre variables clave como la frecuencia de asistencia al gimnasio, el seguimiento a *influencers fitness*, el nivel de motivación percibida y la influencia en hábitos de alimentación o entrenamiento.

Sin embargo, reconocer únicamente los datos numéricos resultaría insuficiente para comprender el fenómeno en toda su dimensión. Por ello, se incluyeron entrevistas abiertas o semiestructuradas, dirigidas a usuarios del gimnasio que mantenían una relación activa con el mundo *fitness* y el contenido en redes sociales. A través de esta estrategia cualitativa, se buscó captar los discursos personales, emociones, significados y motivaciones profundas que no pueden medirse cuantitativamente.

La decisión de utilizar una metodología mixta está respaldada por autores como Creswell y Plano Clark (2018), quienes afirman que los métodos mixtos permiten abordar fenómenos sociales complejos desde distintas perspectivas, proporcionando una comprensión más completa y robusta. Esta integración de métodos también ayuda a comparar datos, lo que mejora la validez interna del estudio al verificar y complementar los resultados obtenidos de diferentes maneras (Hernández-Sampieri et al., 2014).

Técnicas e Instrumento

El instrumento estuvo conformado por tres partes. La primera se centró en la recolección de datos generales, con el objetivo de ampliar las categorías de análisis durante el procesamiento de la información. La segunda parte consistió en una tabla de afirmaciones, en la que los participantes debieron responder según un rango de valoración que va de “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”. Finalmente, la tercera parte correspondió a una entrevista cualitativa, donde se buscó que los participantes desarrollaran sus respuestas con mayor profundidad. Esta sección incluyó una pregunta espejo, diseñada para verificar la comprensión del tema por parte del entrevistado.

Procedimientos de Acceso al Campo

Se solicitó un permiso mediante una leyenda de consentimiento informado, en la cual los participantes debieron autorizar su participación de forma voluntaria, expresando su conformidad a través de una

firma. Este procedimiento garantizó el respeto a sus derechos y la confidencialidad de la información proporcionada. De igual forma se solicitó permiso a los administradores de las instalaciones.

Procesamiento de los Datos

En esta investigación se emplearon diversos métodos para la recolección de datos, ya sean cuantitativos, cualitativos o mixtos. En primer lugar, se aplicaron cuestionarios con preguntas cerradas, lo que permitió obtener información de forma ágil y facilitó el análisis estadístico. Para ello, se utilizaron escalas tipo Likert con el fin de medir el grado de acuerdo o desacuerdo de los participantes frente a distintas afirmaciones.

Finalmente, se llevaron a cabo entrevistas con preguntas abiertas, con el propósito de explorar en profundidad las opiniones y experiencias de los participantes. Estas entrevistas pudieron ser estructuradas, semiestructuradas o no estructuradas, según el nivel de flexibilidad requerido.

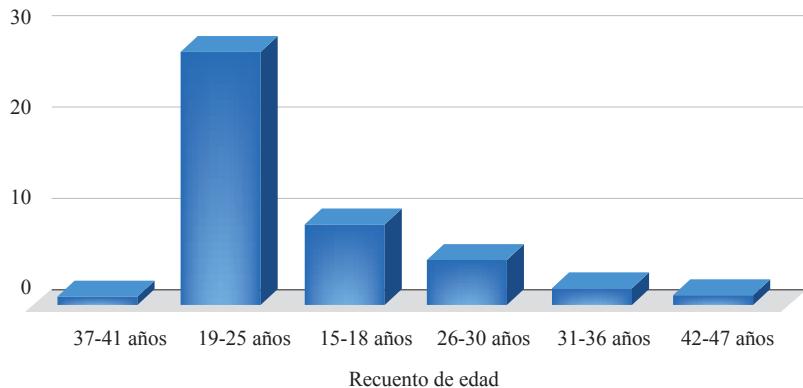
Alcances y Limitaciones

Una posible limitación que podíamos enfrentar era el acceso negado a los participantes o al entorno del gimnasio. Esto podía deberse a la falta de consentimiento, restricciones institucionales o preocupaciones de privacidad. Este obstáculo debió considerarse desde la planificación, asegurando los permisos y el acceso necesario antes de comenzar.

Resultados y Discusión

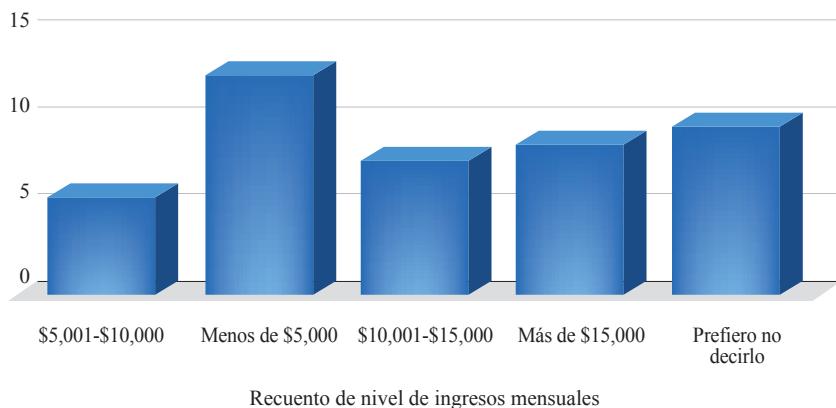
En la Figura 1 se observa que la mayoría de las personas que asisten al gimnasio tienen entre 19 y 25 años, con un total de 28 personas, lo que representa el 60.87% del total.

Figura 1. Edad de los participantes



La Figura 1 refleja que la mayoría de los encuestados perciben ingresos mensuales menores a 5 000 pesos, representando aproximadamente el 26.1% del total. Por otro lado, un 21.7% de los participantes prefirió no revelar su nivel de ingresos, lo que limita una interpretación completa del panorama económico.

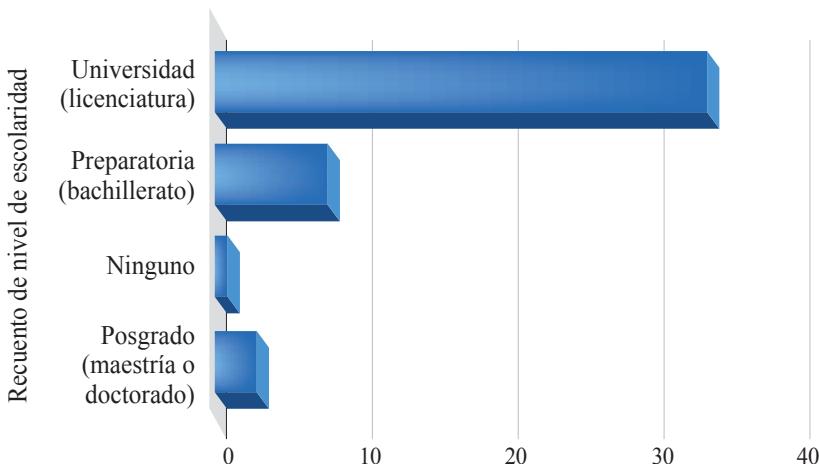
Figura 2. Ingresos mensuales



La Figura 3 muestra que la mayoría de los encuestados cuenta con estudios universitarios (licenciatura), representando un 71.7% del total. Esto indica un alto nivel educativo entre las personas que asisten al gimnasio.

El 19.6 % tiene estudios de preparatoria o bachillerato, mientras que un 6.5 % cuenta con estudios de posgrado (maestría o doctorado). Solo un 2.2 % declaró no contar con ningún nivel educativo formal.

Figura 3. Escolaridad de los participantes



Resultados Cualitativos

En relación con la pregunta sobre si los *influencers* muestran una imagen realista del cuerpo saludable, el 41.3% opinó que no, señalando el uso de edición de imágenes y sustancias para alterar el físico. Por su parte el 30.4% consideró que sí, destacando el esfuerzo y la disciplina que muestran algunos instructores como un elemento clave en los resultados personales. El 28.3% no respondió o tuvo opiniones ambiguas.

Sobre las experiencias al seguir rutinas o dietas de redes sociales, el 68% indicó no haber intentado hacerlo, el 30% no respondió o no fue claro, y solo el 2% reportó una experiencia positiva.

En cuanto al impacto emocional y en la autoimagen el 34.7% dijo no verse afectado emocionalmente en la autoperccepción que tienen de su cuerpo; el 15.2% reportó efectos positivos principalmente en lo que se refiere a una mejora de la motivación y autoestima, mientras que el 13% experimentó frustración o inseguridad. El 37% restante no dio respuestas clasificables.

Respecto a las redes sociales que tienen mayor preferencia por parte de los instructores para promocionarse con el público, se encontró que Instagram fue la red más usada para desarrollar contenido *fitness* (54.3%), seguida por TikTok (17.4%) y YouTube (6.5%).

Discusión

Los resultados de la investigación coinciden con estudios previos sobre el impacto de los *influencers fitness* en redes sociales. El 41.3% de los encuestados considera que los *influencers* no muestran una imagen realista del cuerpo saludable, lo que concuerda con Camacho-Vidal et al. (2023), quien señala que la exposición constante a cuerpos idealizados en redes genera inseguridad y baja autoestima.

Solo el 2% reportó una experiencia positiva al seguir rutinas o dietas de *influencers*, lo cual se relaciona con Guaman Paguay (2022), quien observó un impacto limitado y selectivo de estas prácticas en los hábitos alimentarios.

En cuanto al impacto emocional, el 13% manifestó frustración e inseguridad, en línea con De la Piedra y Meana (2017) y con Gil Quintana et al. (2022), quienes resaltan la influencia de los *influencers* en la percepción corporal. Sin embargo, el 15.2% sí reportó un impacto positivo en su motivación y autoestima.

Instagram y TikTok se confirmaron como las principales plataformas de influencia, como también lo indica González (2024).

Conclusiones

El estudio confirma que los *influencers fitness* tienen un papel relevante en la configuración de hábitos y percepciones en torno al cuerpo y la salud entre los usuarios de gimnasios en Hermosillo. Su influencia puede ser constructiva, al fomentar la actividad física y mejores prácticas alimenticias, pero también puede tener efectos negativos, especialmente cuando se promueven estándares corporales poco realistas o se refuerzan ideas centradas exclusivamente en la estética.

Los resultados destacan la necesidad de educación digital crítica, que permita a las personas consumir contenido de forma consciente, sabiendo diferenciar entre modelos aspiracionales saludables y representaciones irreales que afectan su bienestar emocional. De igual manera, se subraya la urgencia de promover un enfoque del bienestar que contemple no solo el cuerpo, sino también la salud mental, emocional y social, ya que en su mayoría la población juvenil prioriza la belleza por encima de la salud y el bienestar.

Desde el punto de vista metodológico, las limitaciones encontradas, como la imposibilidad de llevar a cabo entrevistas dentro del gimnasio, demostraron la importancia de la adaptabilidad en la investigación. La estrategia de utilizar un código QR para aplicar encuestas al salir del gimnasio permitió mitigar esta dificultad, aunque se reconoce que redujo las oportunidades para el diálogo cualitativo más profundo.

Referencias

- Blasco González, J. (2024). *El impacto de los influencers en la autoestima y la imagen corporal: Un análisis de los jóvenes en el mundo del fitness* [Trabajo de fin de grado, Grau en Periodisme, Universitat Autònoma de Barcelona]. Dipòsit Digital de Documents de la UAB. <https://ddd.uab.cat/record/302984>

- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. En J. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241-258). Greenwood Press.
- Camacho-Vidal, D., Díaz López, A. y Sabariego García, J. A. (2023). Relación entre el uso de Instagram y la imagen corporal de los adolescentes. *Apuntes de Psicología*, 41(2), 117-122. <https://doi.org/10.55414/ap.v41i2.1537>
- Chaparro Forero, F. M. (2023). *Despersonalización del fitness por el consumo masivo de información en redes sociales* [Ensayo de grado, Especialización en Docencia Universitaria, Universidad Militar Nueva Granada]. Repositorio Institucional Universidad Militar Nueva Granada. <https://repository.umng.edu.co/server/api/core/bitstreams/8825f88f-2ea8-4394-aaba-26e989f7686c/content>
- Creswell, J. W. y Plano Clark, V. L. (2018). *Diseño y desarrollo de métodos mixtos de investigación* (2.^a ed.). Morata.
- De la Piedra, E. S. y Meana, R. J. (2017). Redes sociales y fenómeno influencer: Reflexiones desde una perspectiva psicológica. *Miscelánea Comillas*, 75(147). <https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/8433>
- Flores Espinosa, M. F. (2021). *Influencers fitness y su impacto en las mujeres jóvenes de México: Alcance de su influencia en Instagram durante la cuarentena por Covid-19* [Diseño de investigación en comunicación]. https://difusoribero.com/wp-content/uploads/2021/01/flores_fitness_influecers_mexico.pdf
- Gil Quintana, J., Felipe Ruiz, R. y Moreno Muro, M. Á. (2022). *Influencers deportivos y su repercusión en el consumo, la actividad física y su proyección en redes sociales por los adolescentes andaluces (España)*. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (43), 591-602. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8059462>
- Guaman Paguay, W. M. (2022). Influencia de las redes sociales en los hábitos alimentarios en adultos jóvenes que asisten al gimnasio LOMAS GYM de la ciudad de Riobamba. *Tesla Revista Científica*, 2(2), 90-105. [https://web.archive.org/web/20220829031821id_/_](https://web.archive.org/web/20220829031821id_/)

<https://tesla.puertomaderoeditorial.com.ar/index.php/tesla/article/download/13/44>

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.

Real Academia Española (RAE). (s.f.). *Fitness*. En *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/fitness?m=form>

Real Academia Española (RAE). (s.f.). *Red social*. En *Diccionario de la lengua española*. <https://dle.rae.es/red?m=form#GExglxC>

Capítulo 7

La Percepción del Docente de Educación Física Respecto a la Nueva Escuela Mexicana

*The Physical Education Teacher's Perception
of the New Mexican School*

Argelia Valencia Jacinto*

Resumen

La Nueva Escuela Mexicana (NEM) en la educación física se presenta como una herramienta para mejorar las capacidades del alumnado en diversos campos del conocimiento y lograr un desarrollo integral de estos. El presente documento tiene como propósito conocer la percepción de los docentes de Educación Física analizados respecto a la Nueva Escuela Mexicana y sus formas de trabajo. La metodología se basa en un estudio de carácter cuantitativo, descriptivo, con un diseño no experimental y de carácter transversal. La técnica utilizada fue un cuestionario a través de Google Forms; además, se empleó la de lápiz y papel. Algunos de los resultados más destacados fueron la falta de conocimientos o actualización sobre el tema de la NEM por parte de los docentes de Educación Física.

Palabras clave: Nueva Escuela Mexicana, docentes, trabajo por proyectos, educación física

Abstract

The New Mexican School (NEM) in physical education is presented as a tool to enhance students' abilities in various fields of knowledge and achieve their holistic development. This document aims to

* Escuela Normal de Educación Física Prof. Emilio Miramontes Nájera | avj290900@gmail.com | <https://orcid.org/0009-0002-9629-5837>

understand the perceptions of the physical education teachers analyzed regarding the NEM and their work methods. The methodology is based on a quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional study. The data collection technique used was a questionnaire administered via Google Forms; additionally, paper-and-pencil data collection was also employed. Some of the most significant findings were the lack of knowledge or up-to-date information on the NEM among the physical education teachers.

Keywords: New Mexican school, teachers, project work, physical education

La Nueva Escuela Mexicana (NEM), este nuevo proyecto educativo para la sociedad, se centra en cómo se transforma el currículo educativo y tiene un objetivo hacia una educación integral para los alumnos, además de la percepción que tiene de esta cada docente. La Secretaría de Educación Pública (SEP) define a la NEM como “la institución del Estado mexicano responsable de la realización del derecho a la educación en todo el trayecto de los 0 a los 23 años de edad de las y los mexicanos” (SEP, como se citó en Proeducación, 2021, párr. 5). Este es un concepto corto y preciso de la institución que maneja nuestra educación en México; además, podemos identificar diferentes encuadres mencionados para trabajar con estos mismos en las clases que impartiremos como docentes.

La educación física es una disciplina que busca promover los estilos de vida saludable, la práctica de deportes y las actividades físicas. Es importante para el maestro buscar el desarrollo físico, emocional y social de cada estudiante, además de valores fundamentales para la formación de las niñas y los niños que conforman la educación básica.

Antecedentes

En el artículo “Propósitos y contenidos del programa de educación física en países de Latinoamérica”, se analizan los propósitos y

contenidos de programas de educación física escolar en diferentes países, como México, Uruguay, Paraguay, etcétera., utilizando una metodología de corte parcial para la recolección y análisis de datos. Se pueden observar las coincidencias de acuerdo a los propósitos de cada plan. En la primera categoría, desarrollo de habilidades y destrezas, así como actividad física y salud son aspectos importantes para los países estudiados. En la segunda categoría, el deporte, la iniciación deportiva y el juego aparecen en todos, menos en Argentina (Ceballos Gurrola et al., 2021, p. 4).

En esta revista se desglosan los planes de estudio de distintos países. Podemos notar las diferencias entre ellos, qué propuestas se pueden realizar para el siguiente plan de estudio, cómo será la intervención de la educación física de una manera innovadora; incluso también se puede mostrar cómo en otros países ya se trabaja con los objetivos de la NEM.

El artículo “Para un deporte para todas y todos en la nueva escuela mexicana”, de María del Pilar Rodríguez Martínez, tiene como propósito generar un espacio de análisis informado y de posicionamiento crítico sobre las políticas y reformas educativas en México y América Latina. Este espacio está arraigado en la realidad social. La autora maneja metodologías psicopedagógicas que permitan diseñar situaciones de aprendizaje dirigidas al desarrollo de valores que abonen a la educación de ciudadanos íntegros. Concluye que se debe

trabajar en los programas que preparen profesionales capaces de afrontar las problemáticas y necesidades ya detectadas, que permitan a los profesionales del campo actualizar e incorporar sus conocimientos en el ámbito de la actividad física, el deporte y la recreación. (Rodríguez Martínez, 2022)

Este documento aporta la perspectiva del desarrollo integral del educando, el cómo los profesionales del campo de la educación física no reciben la debida actualización para seguir trabajando con los nuevos términos que maneja la NEM, dejando por un lado la educación

física y el deporte y asimismo provocando bastantes problemáticas, desde psicológicas hasta de salud.

El artículo “Modelo de la NEM en la Educación Física” tiene como propósito brindar apoyo al promotor de educación física proporcionándole alternativas para edificar la competencia motriz en apego a los planes de estudio establecidos en la NEM. Su metodología se basa en un enfoque integral del desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes. “El modelo educativo establece la forma en cómo los componentes del sistema educativo se articulan y gestionan para que los estudiantes logren una educación de calidad” (SEP, 2024, párr. 4). Este artículo es de gran aportación debido a que es una página en la cual los docentes se pueden apoyar para realizar su intervención en educación física sin perder el enfoque de la NEM, donde vienen planeaciones por proyectos, cómo trabajarlos y priorizar las problemáticas de los alumnos para poder aportar a su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Justificación

Conocer la percepción del docente de Educación Física respecto a la NEM es importante para tomar decisiones informadas y estratégicas en nuestra carrera profesional. Estar al tanto de las innovaciones y demandas de este modelo educativo permite identificar oportunidades para perfeccionar nuestras habilidades y estar preparados para los cambios y desafíos laborales a los que nos enfrentaremos en un futuro. A nivel nacional se hace mención de la inconformidad del docente ante los nuevos contenidos y las confusiones que se presentan con la NEM, como señala Leyva (2023):

Son numerosas las reformas educativas que han buscado transformar la educación en México. Sin embargo, son muy pocas las que llegan a consolidarse. Por lo general, su vigencia no dura más de un sexenio y los actores educativos tienen que enfrentar las consecuencias de modelos sin continuidad que afectan las dinámicas y procesos de aprendizaje. Lo cual es necesario trabajarse para que

el maestro de educación física pueda lograr una percepción crítica y definida para lograr dichos objetivos. (p. 2)

El propósito de dicho documento es conocer la percepción del docente de Educación Física ante el nuevo modelo educativo de la NEM para poder identificar los nuevos desafíos a los que nos enfrentaremos y, además, poder cumplir con el objetivo general y los específicos que se mencionan en dicho apartado de esta tesis. Se pretende determinar mediante cifras qué tanto saben y qué opinan los docentes de Educación Física en general con respecto al nuevo plan de estudios.

Como futuros docentes debemos tener en cuenta el papel que nosotros desempeñamos en la enseñanza de cada uno de nuestros grupos e identificar problemáticas que se presenten y poder utilizar estrategias para resolverlas. Es por eso que Studocu (2024) señala:

El docente de educación primaria debe reconocer su labor como un gran compromiso moral y social, enfocado al desarrollo integral de los estudiantes, por lo que debe cumplir con ciertos criterios apoyados a la NEM; pero, sobre todo, a las necesidades socioculturales de su comunidad (párr. 8).

La importancia de conocer a fondo el nuevo modelo educativo radica en la comprensión de las dificultades y desafíos que implica su implementación, tales como las nuevas formas de planeación (el trabajo por proyectos, la integración de temas asignados a una sesión de educación física, etcétera). Dominar estos aspectos es crucial, ya que nos enseña valiosas lecciones de disciplina y superación personal, y nos permite tomar decisiones estratégicas para impulsar nuestra carrera profesional.

Marco teórico

Se examinan diversas definiciones esenciales presentadas por autores relacionados con el tema principal de este documento, y se consultan diferentes teorías enfocadas en la Nueva Escuela Mexicana y la educación.

La Nueva Escuela Mexicana es un concepto que tiene objetivos muy definidos, los cuales los docentes tenemos que tener trabajados para poder brindar una educación completa a los alumnos. La SEP (2023) señala:

Es un proyecto educativo con enfoque crítico, humanista y comunitario para formar estudiantes con una visión integral, es decir, educar no solo para adquirir conocimientos y habilidades cognitivas, sino también para: 1) conocerse, cuidarse y valorarse a sí mismos; 2) aprender acerca de cómo pensar y no en qué; 3) ejercer el diálogo como base para relacionarse y convivir con los demás; 4) adquirir valores éticos y democráticos; y 5) colaborar e integrarse en comunidad para lograr la transformación social. (p. 5)

Trabajar con dichos puntos es crucial en el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, y sobre todo con el número 4, ya que de este dependen los demás; si los alumnos adquieren valores, lo demás es muy fácil de trabajar en las clases de Educación Física.

El plan de estudios mantiene un concepto actualizado, pero no presenta cambios sustanciales. En este contexto, es crucial considerar la definición de Álvaro Castro (2006), quien sostiene: “El plan de estudios se debe entender como una guía u orientación para la secuenciación de tiempos, contenidos, actividades y demás aspectos que hagan posible el acceso al conocimiento, esto es, que propicien el aprendizaje en los estudiantes” (p. 5). Concordamos con dicho autor porque, si el plan de estudios no sigue esos pasos o tiempos, nada de lo planteado dará buenos resultados al trabajar una sesión, en este caso de educación física.

La teoría del desarrollo de la personalidad de Horney (Ibero MTY, 2024) es una perspectiva relevante para abordar el tema, ya que se centra en las relaciones interpersonales y el crecimiento personal. “Está centrada en la importancia de las relaciones interpersonales y la necesidad de seguridad emocional para el crecimiento personal. Su enfoque resaltó la importancia de la autoaceptación y la autenticidad en la búsqueda de la autorrealización” (p. 6). El principal objetivo

que establece la NEM (Nueva Escuela Mexicana) es que los docentes impartamos sesiones de clase donde se aborden los puntos mencionados en el plan. No obstante, la pregunta clave es cómo lograremos alcanzar estos objetivos si solo contamos con juegos de cancha como recurso didáctico.

La teoría del aprendizaje colaborativo se fundamenta directamente en la teoría sociocultural de Vygotsky. Según Galindo González et al. (2012), el aprendizaje colaborativo comprende el espíritu de las actividades en las que los miembros de un grupo trabajan juntos, en clase, en el aula virtual o fuera de ella. Este proceso, conocido actualmente como aprendizaje cooperativo, ocurre de manera informal, cuando los estudiantes discuten sus ideas entre sí buscando alguna respuesta consensuada para después compartirla con sus pares (p. 52). Se habla de un trabajo en conjunto cuando los docentes comparten opiniones, experiencias, ideas innovadoras; entre otras cosas, podemos lograr fácilmente una definición clara de algún tema.

Objetivos

Objetivo general

Analizar la percepción que tienen los docentes de Educación Física sobre su papel en el marco de la Nueva Escuela Mexicana a partir de la implementación de actividades físicas y deportivas orientadas al fomento de hábitos saludables, valores socioemocionales y actitudes formativas como el trabajo en equipo, el respeto y la disciplina.

Objetivos específicos

1. Evaluar, mediante la aplicación de un instrumento diagnóstico, el nivel de actualización profesional de los docentes de Educación Física y su influencia en la planificación y desarrollo de sus clases dentro del modelo educativo de la Nueva Escuela Mexicana.

2. Identificar los principales retos y oportunidades que enfrentan los docentes de Educación Física para integrar los principios de la Nueva Escuela Mexicana en su práctica educativa cotidiana.
3. Explorar la relación entre la formación continua del profesorado y su capacidad para diseñar estrategias didácticas innovadoras que fortalezcan el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes.

Metodología

La siguiente investigación fue realizada en el estado de Sonora, en su mayor parte en las diferentes zonas escolares de la ciudad de Hermosillo, Sonora. Los participantes son docentes de Educación Física que actualmente ejercen su carrera en distintas instituciones educativas en el nivel básico de dichas zonas de la ciudad; sus edades se encuentran en el rango de los 30 hasta los 59 años; la mayoría de estos participantes son del género masculino, con un bajo porcentaje femenino.

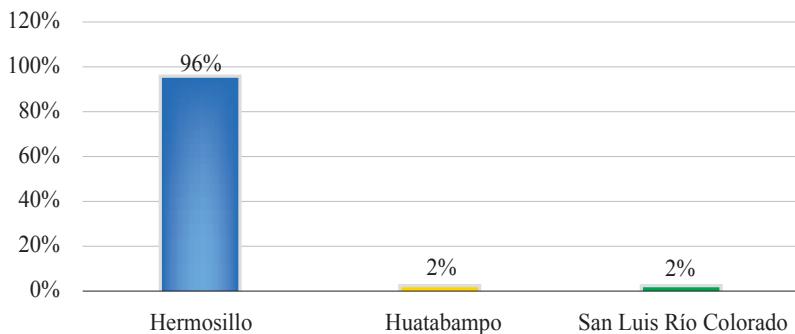
Se trata de un análisis de carácter cuantitativo; el tipo de estudio utilizado es el descriptivo, y el diseño de investigación favorable fue el no experimental con un enfoque transversal. El instrumento empleado para recabar datos fue un cuestionario realizado por los autores; se aplicó a través de Google Forms, integrado por 9 ítems con opción de respuesta categórica. Además, se recurrió a la técnica de lápiz y papel con este mismo sin hacer cambios; se adaptó según la disponibilidad de los maestros para poder responder dicho instrumento. Esto se hizo con la finalidad de responder a dichas preguntas de investigación planteadas en el documento. Fue fundamental que cada uno de los maestros participantes en la entrevista expresara sus diferentes perspectivas y enfoques pedagógicos sobre el tema. Así podrán aportar al tema y ver si en realidad se están fomentando los objetivos que la NEM quiere lograr en los alumnos y la sociedad.

Resultados

En esta sección se presentan los hallazgos obtenidos a partir de la investigación y la entrevista realizada; se muestran de manera clara y concisa los datos recopilados, los análisis llevados a cabo y los hechos relevantes. Los resultados están respaldados por las respuestas de cada uno de los docentes participantes. Asimismo, se muestran gráficas de barra con cada una de las preguntas realizadas. Los resultados se presentan en 3 categorías: categoría *1 “Datos generales”, categoría 2 “Proyecto educativo” y, por último, categoría 3 “La NEM y la educación física”.

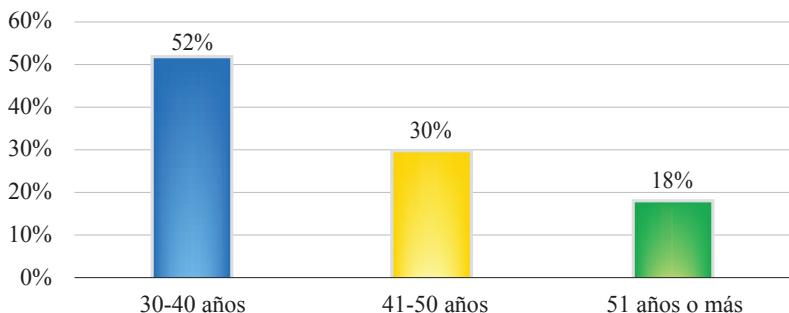
Dichos resultados se muestran de la siguiente manera: 96% son de la ciudad de Hermosillo, un 2% es de Huatabampo y, por último, solo un 2% es de San Luis Río Colorado. Como era de esperarse, en su mayoría serían maestros de la ciudad de Hermosillo, debido a que aquí es donde surge dicha investigación.

Figura 1. Estado o municipio en el que ejerce actualmente



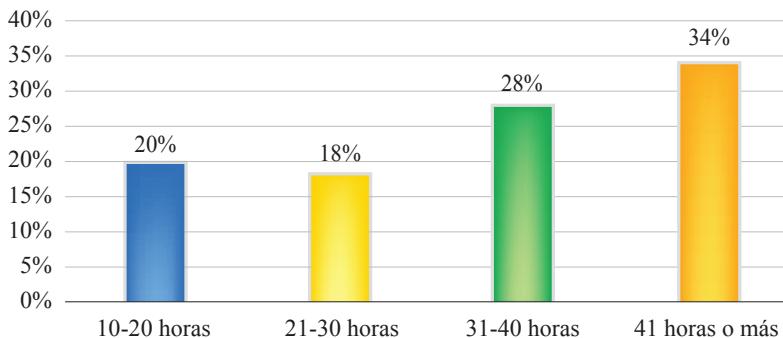
Los resultados se muestran de la siguiente manera: un 52% están entre los 30 y los 40 años, un 30% se encuentran en el rango de 41-50 años y, por último, un 18% corresponde al grupo de mayor edad.

Figura 2. Rango de edades de los docentes



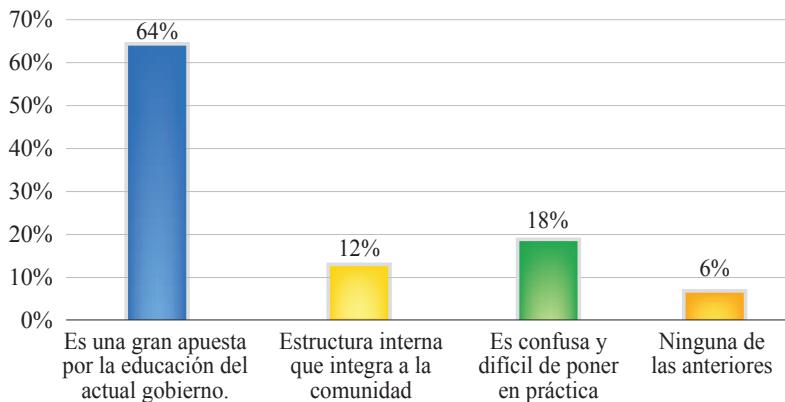
Los resultados se muestran de esta manera: 20% con 10-20 horas, 18% con 21-30 horas, 28% con 31-40 horas y, por último, 41 horas o más se colocan con un 34%.

Figura 3. Horas de servicio con las que cuentan los docentes



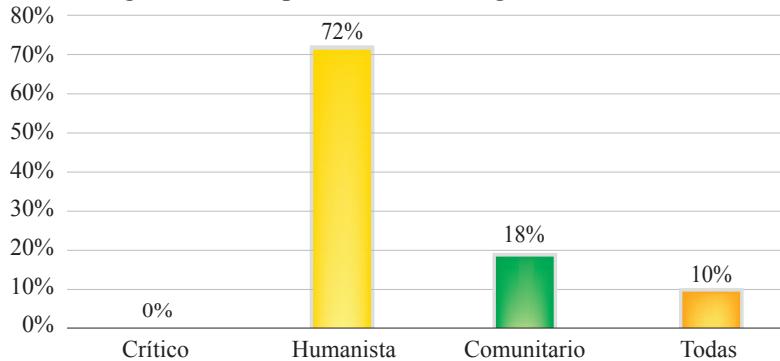
Los resultados obtenidos son los siguientes: un 64% y un 12% respondieron con la opción A y B, que son las más claras, mientras que el 18% contestaron que es confusa y difícil de poner en práctica y, por último, un 6%, ninguna de las anteriores.

Figura 4. Concepto de la NEM según los docentes



Los resultados de dicha gráfica se muestran de la siguiente manera: 0% piensan que tiene un enfoque crítico, un 72% dicen que es humanista, un 18% dicen que es comunitario y un 10% dicen que son todas.

Figura 5. Enfoque de la NEM según los docentes



Los siguientes resultados se muestran de esta manera: un 54% considera que la NEM sí es un buen proyecto educativo, un 8% cree que no lo es y un 38% dice que es confuso.

Figura 6. La NEM como buena opción de proyecto educativo

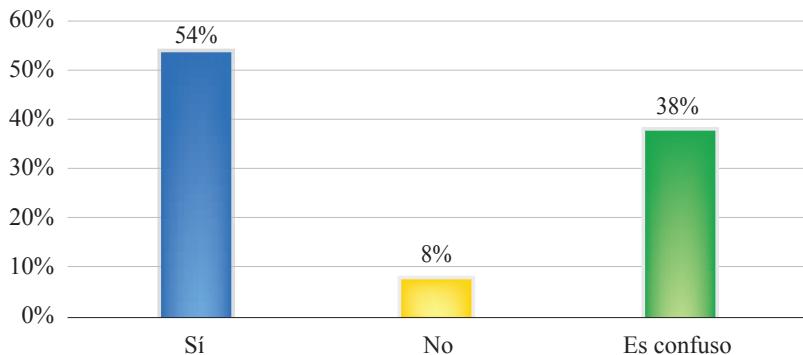
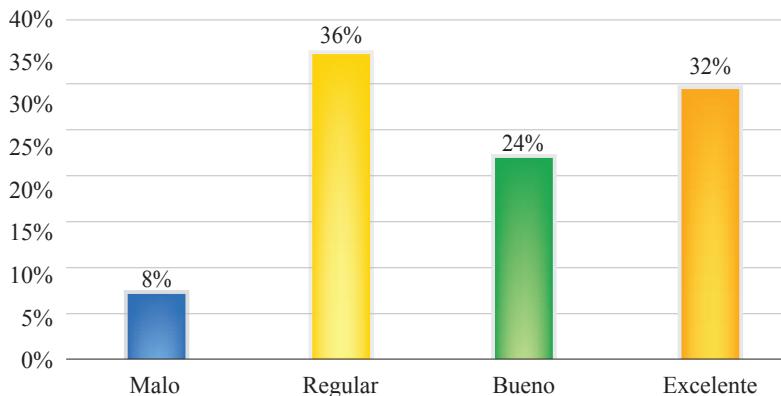
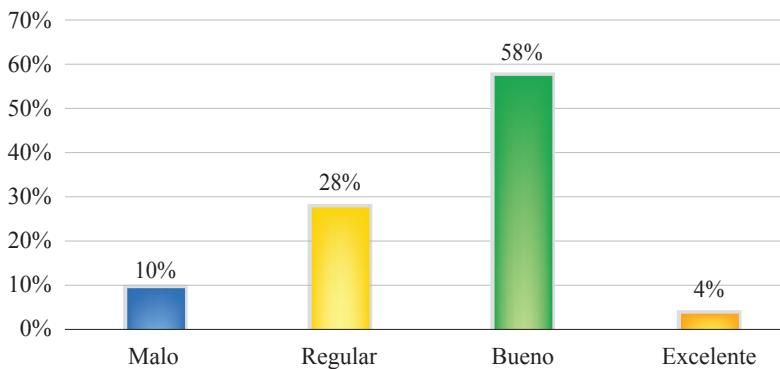


Figura 7. Proyectos innovadores de la educación física en la NEM



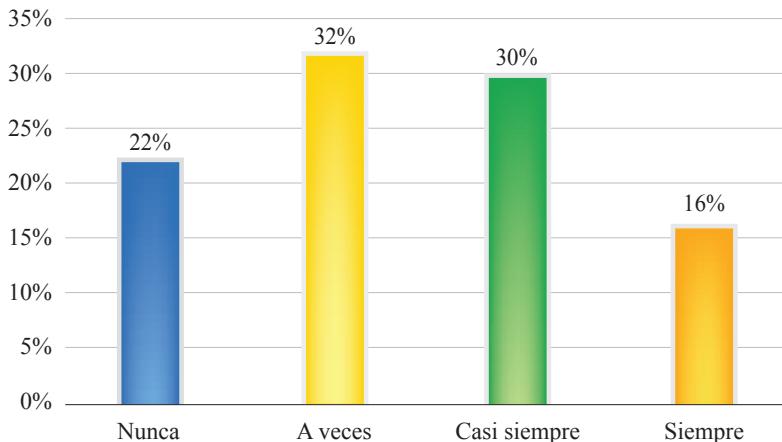
Como se puede observar en la Figura 7, los resultados se distribuyen de la siguiente manera: el 8% considera que los proyectos innovadores de la NEM son malos, el 36% opina que son regulares, el 24% los califica como buenos, justificado por ser el porcentaje que sí los ha puesto en práctica en sus escuelas y el 32% considera que son excelentes.

Figura 8. Contenidos y procesos de desarrollo de aprendizaje enfocados en la educación física



La Figura 8 muestra que los contenidos y procesos de desarrollo de aprendizaje se califican de la siguiente manera: el 10% los considera malos, el 28% regulares, el 58% buenos y el 4% excelentes.

Figura 9. Participaciones de los docentes de Educación Física para planear en conjunto con los otros docentes de aula



La Figura 9 se centra en la participación conjunta en los cursos de talleres intensivos que las escuelas realizan el último viernes de cada mes. Específicamente, muestra la frecuencia con la que el personal participante ha trabajado con los docentes de aula para llevar a cabo una planeación orientada a los objetivos del nuevo proyecto educativo, con los siguientes resultados: el 22% nunca ha participado en la planeación con los docentes de aula, el 32% indica que a veces lo ha hecho, 30% señala que casi siempre ha trabajado con ellos y solo un 16% asegura que siempre han colaborado con los docentes de aula en la planeación.

Discusión

Según lo establece la Subsecretaría de Educación Básica, la Nueva Escuela Mexicana (NEM) en 2023 se orienta a transformar la sociedad, haciendo un especial énfasis en los docentes de Educación Física. Este enfoque requiere que dichos maestros posean una visión y conocimientos amplios sobre la NEM para cumplir con los objetivos de enseñanza planteados en este nuevo proyecto educativo. No obstante, los hallazgos de esta investigación difieren de lo anterior, dado que los sujetos de análisis no demuestran un conocimiento amplio y claro de muchas de las directrices e indicadores fundamentales propuestos por la NEM.

Studocu (2024) afirma que los docentes deben centrarse en el desarrollo integral de los estudiantes, siempre que se utilicen criterios alineados con la Nueva Escuela Mexicana (NEM), haciendo especial énfasis en las necesidades socioculturales de su comunidad. No obstante, esta investigación disiente del planteamiento del autor. Los sujetos analizados no han implementado en sus sesiones de clase los contenidos y enfoques metodológicos fundamentales de la NEM. Esto incluye la planificación basada en proyectos comunitarios y la incorporación de los nuevos objetivos didácticos. La puesta en práctica de estos proyectos requiere un enfoque que involucre a la comunidad escolar en general, no solo al alumno individualmente. Por ejemplo,

al abordar una problemática institucional específica, es imperativo considerar todos los factores intervinientes, la manera de incorporar el juego como estrategia pedagógica y el método de abordaje integral.

La Secretaría de Educación Pública estableció en 2023 que la educación física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los educandos bajo el marco de la Nueva Escuela Mexicana. Asimismo, se enfatiza que el docente debe ofrecer una enseñanza alineada con los objetivos de este nuevo modelo. En este punto, los hallazgos de la presente investigación concuerdan con el planteamiento institucional. Se determinó que cada docente analizado trabaja activamente con criterios orientados a fomentar el desarrollo satisfactorio de los estudiantes, haciendo énfasis en la potenciación de sus capacidades, valores y habilidades para su beneficio futuro.

Conclusiones

El objetivo general de esta investigación consistió en conocer la percepción que tiene el docente de Educación Física respecto de las actividades físicas y deportivas en el marco de la Nueva Escuela Mexicana. Dicho objetivo se alcanzó de manera satisfactoria. Los resultados revelan que, aunque fue posible identificar la percepción de cada uno de los docentes participantes, esta no resulta favorable en la mayoría de los casos. Se constata una notable falta de claridad conceptual sobre qué es la NEM y cuáles son sus objetivos específicos para el área de Educación Física.

Se evidencia un rezago importante en la actualización profesional de los profesores de Educación Física. Tal como se detalla en el apartado de resultados, varios de los sujetos entrevistados desconocen el concepto preciso de la NEM y reducen sus enfoques a uno solo (el humanista), cuando la Secretaría de Educación Pública establece de manera explícita tres enfoques fundamentales: crítico, humanista y comunitario.

También se observa que cada docente actúa según su propio criterio. Aunque todos parten del mismo plan de estudios, lo interpretan

y aplican de manera personal, según su propia comprensión. Los profesores consideran que la Nueva Escuela Mexicana (NEM) es un proyecto educativo valioso, pero al mismo tiempo confuso, principalmente porque manifiestan no haber recibido una capacitación suficiente y adecuada sobre cómo planificar y trabajar por proyectos, ni sobre cómo coordinarse efectivamente con los docentes de aula en los temas transversales. Esta falta de preparación dificulta la implementación práctica, especialmente al llevar los contenidos a las actividades físicas y lúdicas con los alumnos.

De acuerdo con las observaciones realizadas, los cursos y talleres intensivos de capacitación están principalmente dirigidos a los docentes de aula, dejando en segundo plano al área de Educación Física. En estos espacios, los profesores de esta asignatura suelen tener un rol secundario: se les permite opinar sobre posibles formas de abordar los contenidos, pero no se les brinda una guía clara ni formación específica sobre cómo hacerlo de manera efectiva para alcanzar los objetivos educativos establecidos.

Referencias

- Ceballos Gurrola, O., Pérez Navarro, T. G., Medina Rodríguez, R. E., Espino Verdugo, F. D. Ceballos Gurrola, E. (2021). Propósitos y contenidos del programa de educación física en países de Latinoamérica. *Acción Motriz*, 26(1), 102-112. <https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/168/164>
- Galindo González, R. M., Galindo González, L., Martínez de la Cruz, N., Ley Fuentes, M. G., Ruiz Aguirre, E. I. y Valenzuela González, E. (2012). Acercamiento epistemológico a la teoría del aprendizaje colaborativo. *Apertura. Revista de innovación educativa*, 4(2). <http://www.udgvirtual.udg.mx/apertura/index.php/apertura/article/view/325/290#:~:text=Para%20Vigotsky%2C%20el%20aprendizaje%20colaborativo,la%20que%20destacan%20los%20beneficios>

- Ibero MTY. (s. f.). *¿Cuáles son las teorías del pensamiento humanista?* <https://iberomty.mx/blog/teorias-del-pensamiento-humanista-maestria-desarrollo-humano/>
- Leyva, A. (2023, 30 de noviembre). *La Nueva Escuela Mexicana. ¿Qué piensan los maestros?* Mexicanos Primero Sinaloa. <https://mexicanosprimerosinaloa.org/opinion/la-nueva-escuela-mexicana-que-piensan-los-maestros/>
- Proeducación. (2021, 23 de septiembre). *Nueva Escuela Mexicana.* <https://www.proeducacion.org.mx/nueva-escuela-mexicana/>
- Rodríguez Martínez, M. P. (2022, 15 de agosto). Para un deporte para todas y todos en la nueva escuela mexicana. *Educación Futura.* <https://www.educacionfutura.org/para-un-deporte-para-todas-y-todos-en-la-nueva-escuela-mexicana/>
- Santiago, Á. W. y Castro, J. V. (2006). Los planes del estudio en el contexto educativo. *Revista Praxis Pedagógica*, 6(7), 30-41. https://www.researchgate.net/publication/321129718_Los_planes_del_estudio_en_el_contexto_educativo
- Secretaría de Educación Pública (SEP). (2023). *Orientaciones para implementar las progresiones de aprendizaje a través de la planeación didáctica.* Dirección General del Bachillerato. <https://dgb.sep.gob.mx/storage/recursos/2023/08/u76hbQe4LW-Orientaciones-de-Planeacion-Didactica.pdf>
- Secretaría de Educación Pública (SEP). (2024) *Subsecretaría de Educación Básica: Nueva Escuela Mexicana.* <http://subeducacionbasica.edomex.gob.mx/nueva-escuela-mexicana>
- Studocu. (2024). *Rasgos clave de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) y su perfil docente.* Studocu. <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-pedagogica-nacional/teoria-pedagogica-contemporanea/6-y-4-rasgos-esenciales-de-la-nueva-escuela-mexicana-y-profesor/82668979>

Capítulo 8

Transformando la Enseñanza del Inglés en la Escuela Normal de Educación Física: Efectos del Enfoque ESP

Transforming English Language Teaching at the Physical Education Normal School: Effects of the ESP Approach

Lizeth Cantú Leyva*

Resumen

La enseñanza del inglés ha adquirido relevancia en el entorno educativo actual, especialmente en México, donde se considera indispensable el dominio del idioma para el desarrollo profesional. La implementación de programas de inglés adaptados a las necesidades específicas de sus estudiantes ha representado un constante desafío para la Escuela Normal de Educación Física (ENEF). Por ello, este capítulo examina el impacto de las actividades en las sesiones de inglés con fines específicos (ESP, por sus siglas en inglés) en la formación de futuros educadores físicos como medio para alcanzar el nivel de competencia lingüística en el ámbito académico y laboral.

Palabras clave: enseñanza del inglés, ESP, educación física, educación normalista

Abstract

English language teaching has become increasingly important in today's educational environment, especially in Mexico, where

* Escuela Normal de Educación Física Prof. Emilio Miramontes Nájera | l.cantu@creson.edu.mx | <https://orcid.org/0009-0008-9545-4414>

proficiency in the language is considered essential for professional development. Implementing English programs tailored to the specific needs of its students has been a constant challenge for the Escuela Normal de Educación Física (ENEF). Therefore, this chapter examines the impact of activities in English for Specific Purposes (ESP) sessions on the training of future physical educators as a means of achieving the level of linguistic competence required in academic and professional settings.

Keywords: English teaching, ESP, physical education, teacher training

Ante la realidad de los avances tecnológicos, la educación ha tenido que transformarse para cumplir con las demandas sociales actuales de dominar el inglés en todas las disciplinas. En ese sentido, las autoridades gubernamentales de México han intentado revolucionar el sistema educativo mediante la implementación de distintos programas de enseñanza del inglés a lo largo de los años. Esto se hace con el fin de garantizar la adquisición genuina del idioma y el desarrollo profesional integral de los estudiantes universitarios (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2017).

La Escuela Normal de Educación Física Prof. Emilio Miramontes Nájera (ENEF), ubicada en el estado de Sonora, México, implementó en el año 2018 su primer programa de inglés como lengua extranjera (SEP, 2017). Sin embargo, para las instituciones formadoras de profesionales en campos especializados, como la educación física, la exigencia no se limita al dominio general del inglés, sino que también incluye la habilidad de desenvolverse en inglés en situaciones profesionales específicas. En consecuencia, surge el principal problema de nivelar las habilidades lingüísticas en inglés de los estudiantes para que logren expresar sus conocimientos disciplinares.

Como estrategia de atención, se buscó implementar un enfoque didáctico llamado “inglés con fines específicos” (conocido como ESP, por sus siglas en inglés). Dicho enfoque tiene como principales características:

- Centrarse en el alumnado
- Adaptabilidad del proceso de enseñanza-aprendizaje
- Atención a las necesidades de los campos disciplinares

Estos elementos permitirán ofrecer a los estudiantes una razón significativa para aprender el idioma inglés al encontrar su utilidad en la vida laboral.

Antes de iniciar con este enfoque didáctico, se realizó una exploración previa a la implementación del enfoque de inglés con fines específicos (ESP). Esto se hizo con la finalidad de investigar cómo los elementos que ofrece el enfoque ESP impactan el proceso de aprendizaje en los estudiantes a través de varias sesiones de muestra. Por lo tanto, el presente estudio de caso, centrado en la Escuela Normal de Educación Física, explora, mediante métodos mixtos, cómo la implementación del ESP puede transformar las prácticas de enseñanza del inglés en la educación superior. Esto se llevó a cabo a través del diseño y aplicación de las sesiones muestra bajo el enfoque ESP.

Entre los hallazgos, se detalla cómo la aplicación conjunta del análisis de necesidades, el diseño de las actividades y la enseñanza de contenidos disciplinares específicos ajustados a los intereses y objetivos profesionales de los estudiantes fomenta un aprendizaje significativo del idioma.

Antecedentes

Desde el siglo XX, el enfoque ESP ha tenido un auge en la educación superior al centrarse en satisfacer las necesidades de los estudiantes con respecto a la disciplina de su elección. Investigaciones principalmente del continente asiático son las que más destacan al reportar resultados favorables a partir de la implementación de una enseñanza bajo el enfoque ESP en educación física (Pranoto y Suprayoi, 2020; Ma y He, 2015; Sadiq, 2011). En sus investigaciones mencionan la importancia de cultivar vocabulario especializado y de desarrollar

habilidades comunicativas, además de adquirir un conocimiento profundo de las culturas deportivas; no obstante, son elementos que todavía necesitan ser más explorados en estudios posteriores.

De acuerdo con Gamboa y Rodríguez (2021), Costa Rica es una de las naciones que ha incorporado con éxito el ESP en su currículo. Entre sus acciones destaca la importancia que le dan al tomar en cuenta los modelos de evaluación de necesidades en la fase inicial de implementación para adecuar el curso a las expectativas de sus estudiantes (Sadiq, 2011).

Ciertamente, Chostelidou (2010) advierte que la falta de aplicación de un modelo de análisis de necesidades afecta negativamente los resultados de competencia lingüística y recalca la importancia de utilizar un modelo que asegure que se consideren todos los aspectos que promete el ESP. El modelo de Nunan (1988, como se citó en Sadiq, 2011) es uno de estos modelos y se caracteriza por su énfasis en las situaciones de uso del lenguaje y en las expectativas sociales.

La incorporación del inglés en los planes de formación de maestros ha sido históricamente restringida en México, sobre todo en áreas específicas como la educación física. Hasta el 2018, la ENEF, situada en Hermosillo, Sonora, no ofrecía enseñanza oficial del idioma inglés. A pesar de iniciativas gubernamentales como la colaboración entre la Secretaría de Educación Pública (SEP) y Cambridge para implementar la certificación en inglés, las clases de inglés en la ENEF siguen siendo limitadas (SEP, 2017). Estas restricciones recalcan la necesidad de promover la enseñanza de idiomas de manera más eficaz y relevante para los estudiantes.

Justificación

Ante la reducida cantidad de horas dedicadas al contenido general de inglés, se espera que el enfoque pedagógico de inglés con fines específicos (ESP) sea la forma más eficaz, innovadora y beneficiosa de ayudar a los estudiantes a mejorar sus procesos de aprendizaje.

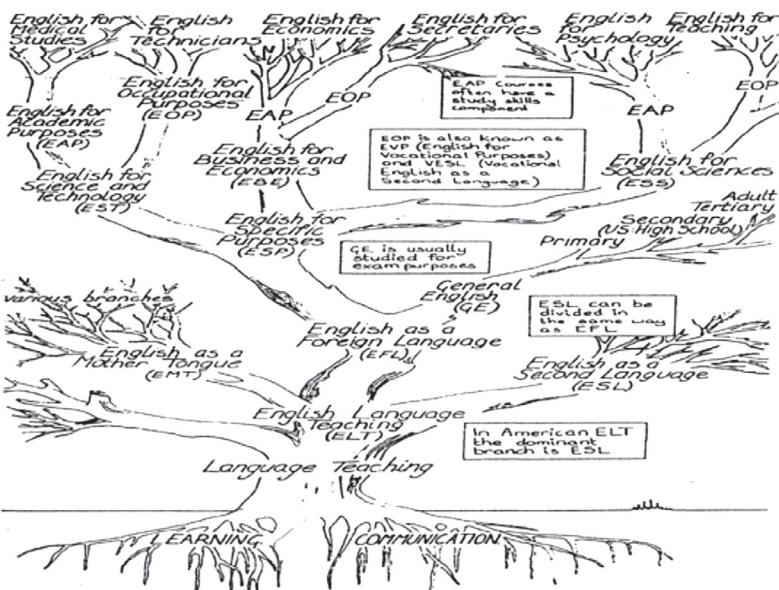
El objetivo es que alcancen los niveles de competencia lingüística en inglés establecidos en el programa de licenciatura. La implementación de actividades en sesiones muestra, bajo este enfoque, resalta las situaciones de aprendizaje para los contextos profesionales reales. Esto no solo motiva a los estudiantes, sino que también mejora la practicidad y el impacto de la enseñanza de idiomas.

Teorías Centrales

Los autores Hutchinson y Waters (1987) han utilizado un diagrama de árbol, como se muestra en la Figura 1, para describir visualmente el posicionamiento del ESP en la enseñanza del inglés (ELT, por sus siglas en inglés). Los autores señalan que las raíces son el aprendizaje y la comunicación, ya que sostienen el árbol de la enseñanza de idiomas. Del tronco del ELT se extienden tres ramificaciones principales: el inglés como lengua materna (EMT, por sus siglas en inglés), el inglés como segunda lengua (ESL, por sus siglas en inglés) y el inglés como lengua extranjera (EFL, por sus siglas en inglés). Esta última rama propone dos cursos de inglés: inglés para fines generales (EGP, por sus siglas en inglés) e inglés para fines específicos (ESP, por sus siglas en inglés). Dentro de estas ramas hay otras derivaciones, como el inglés para fines académicos (EAP, por sus siglas en inglés), para desarrollar la competencia académica. También se encuentra el inglés para fines ocupacionales (EOP, por sus siglas en inglés), según Cummins (2008), destinado a desarrollar las habilidades interpersonales. Otras variantes difieren ligeramente a partir del enfoque del curso.

Como se ha mencionado anteriormente, el ESP proviene de una línea particular de adquisición del lenguaje cuyo objetivo es proporcionar aspectos lingüísticos, comunicativos y culturales específicos del idioma inglés en respuesta a las necesidades de los estudiantes de idiomas en una disciplina concreta. Inicialmente, su propósito principal era identificar, a través de diversos análisis, el lenguaje necesario para el aprendizaje, sin centrarse aún en el uso del lenguaje.

Figura 1. Diagrama de árbol de enseñanza del inglés según Hutchinson y Waters



Nota. Reproducida de *English for specific purposes: A learning-centered approach* (p. 17), de Hutchinson, T. y Waters, A. (1987). Cambridge University Press.

Con el tiempo, el ESP pasó por varias fases. Se inició como un enfoque basado en el lenguaje, que se concentraba en el análisis del registro y el discurso, hasta evolucionar como un enfoque centrado en las habilidades, en el que los estudiantes podían extraer el significado de los contextos dentro de una situación determinada. Finalmente, pasó a un enfoque orientado al aprendizaje, en el que la comprensión de los procesos de aprendizaje cobró relevancia y significado en la pedagogía de la enseñanza de idiomas. Hutchinson y Waters (1987) han perfeccionado el concepto de ESP a medida que ha ido evolucionando. Dudley-Evans y St. John (1998) siguen la definición de Hutchinson y Waters (1987) y la de Strevens (1988) al afirmar que “el fundamento del ESP se basa en una simple pregunta: ¿por qué esta persona necesita aprender un idioma extranjero?” (p. 126).

Para responder adecuadamente a dicha interrogante, todo programa de estudios que aplique un enfoque ESP debe pasar por varias etapas. Los autores Hutchinson y Waters (1987) presentan un esquema de tres fases principales en el diseño de cursos: descripción del lenguaje, teorías del aprendizaje y análisis de necesidades.

En general, la fase de descripción del lenguaje responde a la pregunta *¿qué?* Según Nurpahmi (2016), son las descripciones lingüísticas enmarcadas en el plan de estudios que aseguran el dominio del idioma. La etapa de la teoría del aprendizaje responde a la pregunta *¿cómo?* Esto hace referencia a las metodologías, estrategias y actividades que se utilizarán para que el alumno adquiera el idioma. El análisis de necesidades es la etapa más crucial, ya que responde a las preguntas *¿quién?, ¿para qué?, ¿por qué?, ¿dónde? y ¿cuándo?* En esencia, estas últimas preguntas definen el objetivo y los escenarios de aprendizaje.

En sí mismo, el análisis de necesidades es un proceso o conjunto de procedimientos destinados a obtener información sobre el rendimiento actual y el rendimiento objetivo (Barrantes, 2009). Este se suele considerar como el primer paso del proceso, aunque estas fases pueden ser a menudo cíclicas (Dudley-Evans y St. John, 1998), ya que las necesidades de los alumnos cambian constantemente a lo largo del desarrollo del curso.

Para seleccionar un enfoque adecuado a un contexto específico que satisfaga los requisitos específicos de las distintas disciplinas, Hutchinson y Waters (1987) consideran que es esencial dividir las necesidades en categorías. Por lo tanto, los autores clasifican las necesidades como deseos, carencias y necesidades. Los deseos hacen referencia a las expectativas de los alumnos y a lo que consideran necesario. Las carencias resultan ser las deficiencias entre el nivel de competencia deseado y su rendimiento actual. Finalmente, las necesidades son las tareas que los alumnos deben realizar de manera eficaz en la situación objetivo.

El ESP ha prevalecido vigente debido a su flexibilidad y dinamismo, al permitir la integración de diversos enfoques y metodologías pedagógicas. Actualmente, existen cursos de inglés más innovadores,

como el aprendizaje integrado basado en contenidos (CBI, por sus siglas en inglés) y el aprendizaje integrado de contenidos y lenguas extranjeras (CLIL, por sus siglas en inglés). Ambos son enfoques muy conocidos que se sitúan en dos extremos. Para ilustrar sus diferencias, García Laborda y Frances Litzler (2015) crearon un continuo, como se muestra en la Figura 2, que compara el enfoque en el aprendizaje de lenguas extranjeras con los contenidos específicos de la materia que se tienen en cuenta en el momento de la enseñanza.

En dicho continuo, el CBI da prioridad a la enseñanza de contenidos sobre la instrucción explícita, mientras que el ESP se centra más en la enseñanza del idioma que en los contenidos. Entre estos extremos se encuentra el CLIL, que equilibra la enseñanza de contenidos y la enseñanza del idioma al ofrecer la oportunidad de enseñar materias de contenido a través del inglés (Harding, 2007).

Figura 2. Continuo según el aprendizaje de contenidos y lenguas extranjeras (LE)



Al igual que con cualquier enfoque, muchos estudiosos han señalado considerables limitaciones a la hora de implementar el CLIL. Una de ellas es que no siempre es posible cumplir simultáneamente los exigentes objetivos del desarrollo del idioma y el contenido de la materia (Aguilar y Muñoz, 2014, como se citó en Chatsungnoen, 2015). Otra limitación demostrada en numerosos estudios es que, para que el CLIL sea eficaz, los alumnos deben ser capaces de leer y escribir con un nivel mínimo de competencia en inglés. Esto implica no tener problemas significativos de vocabulario o sintaxis y tener un

dominio básico del idioma (Tarnopolsky, 2013, como se citó en Chatsungnoen, 2015). Dichas limitaciones permiten considerar el enfoque CLIL como un escalón subsecuente al enfoque ESP.

Objetivos

El presente estudio tiene como objetivo explorar los efectos de las clases muestra bajo el enfoque ESP en el aprendizaje de estudiantes de cuarto semestre de la generación 2021-2025 de educación física en la ENEF en Sonora. Para ello, se busca:

- Identificar las necesidades lingüísticas de los estudiantes de educación física de la ENEF.
- Diseñar e implementar sesiones muestra de inglés con fines específicos (ESP) que aborden temáticas adecuadas para educadores físicos.
- Evaluar el impacto de las sesiones muestra en la motivación, el compromiso y la competencia de los estudiantes.
- Explorar las percepciones y los retos que plantea la implementación del ESP.

La primera pregunta de investigación que se atiende es: ¿qué impacto tienen las sesiones muestra de ESP en el aprendizaje de los estudiantes de la ENEF? Se da respuesta a esta interrogante mediante los promedios de calificaciones que muestran el rendimiento de los estudiantes como evidencia de su progreso en el dominio del idioma. La segunda pregunta es: ¿en qué medida las clases muestra de ESP fomentan los procesos de aprendizaje de los estudiantes de ENEF? La respuesta se obtiene a través de las reflexiones de los estudiantes. Al contestar estas preguntas, el estudio podrá dar respuesta al impacto y alcance que tienen las clases muestra de ESP, diseñadas exclusivamente para los estudiantes de ENEF. A partir de estos hallazgos, se podrá fundamentar la toma de decisiones de futuros cursos de inglés en la ENEF.

Metodología

La Escuela Normal de Educación Física (ENEF) de Sonora se fundó en 1982 en respuesta a la carencia nacional de profesionales en esta área. En la actualidad, la institución cuenta con más de 200 estudiantes de licenciatura y más de 15 en el posgrado, y su cuerpo docente está compuesto por alrededor de 40 miembros, incluyendo dos profesoras de inglés.

En el año 2018, una iniciativa nacional llevó a la inclusión de seis horas semanales de inglés en el plan de estudios, que posteriormente se redujeron a cuatro horas en el codiseño del 2022 (Dirección General de Educación Superior para el Magisterio [DGESuM], 2017; SEP, 2022). Esta situación subraya la importancia de tomar decisiones para lograr maximizar el impacto de la enseñanza al impulsar los niveles de competencia lingüística de los estudiantes.

Participantes

En el estudio participaron 23 estudiantes de cuarto semestre de educación física (13 mujeres y 10 hombres, de entre 19 y 23 años), siete docentes y dos directivos. Se utilizó un método de muestreo no probabilístico para seleccionar a los participantes en función de la accesibilidad y disponibilidad de una carga horaria asignada al cuarto semestre. Cabe mencionar que los miembros del cuerpo docente y directivos contaban con títulos de posgrado y más de cinco años de experiencia en la ENEF.

Aspectos Éticos. Es fundamental mencionar que los participantes fueron informados sobre el estudio y su propósito. La participación fue voluntaria y se mantuvo la confidencialidad de los datos.

Tipo de estudio

Con métodos mixtos, se recogieron datos cualitativos y cuantitativos para el diseño del estudio de caso, que se realizó desde una perspectiva

exploratoria. Las pruebas de diagnóstico del dominio del inglés, los cuestionarios para analizar las necesidades y la ponderación de las calificaciones de las actividades completadas en las clases muestra fueron elementos que proporcionaron datos cuantitativos. Por otra parte, se obtuvieron datos cualitativos por medio de entrevistas, materiales didácticos, observaciones y reflexiones de los estudiantes. Estas aproximaciones permitieron conocer el impacto de la implementación del enfoque ESP en un contexto institucional específico, con el objetivo de generar conocimientos para una aplicación más amplia.

Instrumentos

Con la finalidad de obtener datos cuantitativos, se empleó un examen diagnóstico en línea diseñado por EF SET para conocer el nivel de inglés de los estudiantes en el que se impartirían las sesiones muestra. Asimismo, se aplicó una adaptación del modelo de análisis de necesidades basado en Nunan (1988, como se citó en Sadiq, 2011). Este instrumento contempla la fusión del análisis de la situación actual (PSA) con el análisis de la situación objetivo (TSA), por lo que fue adaptado y distribuido mediante el formulario de Google entre los participantes, con apartados utilizando la escala de Likert y opciones múltiples. También se utilizaron los registros de las calificaciones de las actividades asignadas, tanto en el aula y en casa como en la plataforma Moodle, que siguieran el enfoque ESP. Por último, se aplicó el mismo examen diagnóstico en línea de EF SET para contrastarlo con los resultados del nivel lingüístico inicial. Para obtener los datos cualitativos, se recurrió a observaciones en el aula y al análisis tanto de las reflexiones de los estudiantes como de los apartados del análisis de necesidades que contemplaban preguntas abiertas.

Procedimiento y análisis de datos

El primer paso consistió en identificar el nivel de competencia lingüística de los estudiantes de cuarto semestre. Posteriormente, se llevó a cabo un análisis minucioso de las necesidades, carencias y

deseos desde la perspectiva de los estudiantes, los docentes y los directores. Después de reunir la información, se utilizó un análisis temático para clasificar las respuestas y una estadística descriptiva para determinar tendencias en las diferentes percepciones. A partir de estos datos, se diseñaron las sesiones muestra de ESP, enfocándose en el vocabulario específico del deporte y la educación física. Para incentivar la participación activa de los estudiantes en su proceso de aprendizaje, estas actividades incluyeron el uso de herramientas tecnológicas, presentaciones orales y debates. Fueron un total de ocho sesiones aplicadas en diferentes momentos a lo largo del semestre, cuyos objetivos fueron:

- Utilizar vocabulario deportivo mediante un glosario de términos.
- Ser capaz de procesar y presentar información en inglés para resolver tareas académicas y profesionales (como dilemas deportivos en los que los roles de género son tan controvertidos).
- Debatir artículos de investigación como medio para desarrollar las habilidades de comprensión.
- Ser capaz de realizar presentaciones orales en inglés.
- Debatir y compartir su punto de vista sobre un tema concreto.
- Hacer predicciones sobre posibles resultados.
- Escribir un párrafo expresando una opinión.
- Planificar e impartir una clase de educación física en inglés.

Una vez culminado el semestre, se analizaron los resultados de los estudiantes a través de calificaciones, participación y reflexiones.

Resultados

El análisis reveló que los estudiantes necesitaban el inglés principalmente para acceder a mayores y mejores oportunidades laborales, como se muestra en la Figura 3, al poder comunicarse a nivel internacional. Las respuestas de los cuestionarios PSA y TSA también confirmaron estos hallazgos.

**Tabla 1. Muestra de respuestas
sobre la aplicabilidad del inglés**

Considerando tu contexto, ¿para qué necesitas el inglés?
Quiero aprender y descubrir cosas nuevas que me ayuden a ampliar mis horizontes laborales y personales.
Para tener nuevas oportunidades en el deporte y el trabajo.
Para poder conseguir un mejor trabajo y otras oportunidades en el currículum.
Para el trabajo.
Para poder entender a mis familiares que hablan inglés.
Para tener mejores oportunidades laborales, enseñar en instituciones bilingües y hablar con otras personas.
Para tener mejores oportunidades laborales.

A través de las sesiones muestra de inglés para fines específicos (ESP), se observó una notable mejora en la motivación y el uso del idioma de los estudiantes. Estos demostraron una mayor retención de vocabulario y una comunicación funcional. Las observaciones coinciden con los resultados en las actividades, en el incremento sobre la participación en clase y la colaboración entre compañeros. El examen diagnóstico y el rendimiento en las actividades confirmaron los progresos incrementales en el idioma.

Discusión

Los resultados concuerdan con investigaciones internacionales que respaldan la eficacia del ESP (Pranoto y Suprayogi, 2020; Sadiq, 2011). Al igual que en estudios realizados en Costa Rica y Asia, esta implementación hizo hincapié en la relevancia ante el mundo real y la especialización del vocabulario (Gamboa y Rodríguez, 2021; Ma y He, 2015).

A pesar de que se consideraron enfoques como el inglés para fines académicos (EAP) o la enseñanza integrada de contenidos y lenguas

extranjeras (CLIL), el ESP resultó ser más adecuado a las circunstancias contextuales y lingüísticas de los estudiantes. Además, aunque el CLIL es atractivo, frecuentemente exige un nivel más elevado de competencia lingüística, lo que restringe su uso para los estudiantes principiantes (Aguilar y Muñoz, 2014).

Limitaciones

Una de las principales limitantes es el tamaño reducido de la muestra, ya que afecta la validez de los datos. Por esta razón se considera recomendable realizar una investigación subsecuente para comprobar la teoría aplicada de manera formal en el plan de estudios de inglés. Aunque los estudios han demostrado que el diario de campo es una forma más estructurada de observación y reflexión, no fue posible llevarlo a cabo porque la función del docente se centró más en garantizar el desarrollo de las sesiones muestra y en mantener la fluidez de la enseñanza a pesar de los distintos niveles de competencia lingüística en inglés de los estudiantes. Por ello, en lugar de las anotaciones en el diario, se prestó más atención a la observación del desarrollo de los estudiantes, basándose en su rendimiento a lo largo del curso. Finalmente, el semestre se vio interrumpido por diversos eventos externos que redujeron el tiempo curricular, afectando la cantidad de sesiones muestra contempladas.

Conclusiones

La sesión muestra de ESP en la ENEF tuvo un impacto positivo en las experiencias de aprendizaje del inglés de los estudiantes al obtener un avance en el nivel de competencia lingüística de A1 al A2, según el Marco Común Europeo de Referencias de Lenguas (MCER). Con contenidos que reflejaban sus posibilidades profesionales futuras en inglés, la participación fue más activa. A pesar de los obstáculos institucionales, como la restricción de tiempo para aplicar las sesiones muestra y los distintos niveles de competencia lingüística, el enfoque

ESP facilitó la adquisición del lenguaje de manera más significativa y relevante, por lo que se recomienda continuar con la investigación en esta área y desarrollar programas de formación docente que integren el enfoque ESP de manera efectiva.

Referencias

- Aguilar, M. y Muñoz, C. (2014). The effect of proficiency on CLIL benefits in engineering students in Spain. *International Journal of Applied Linguistics*, 24(1), 1-18. <https://doi.org/10.1111/ijal.12006>
- Barrantes, L. (2009). A brief view of the ESP approach. *Letras*, (46), 125-143. <https://doi.org/10.15359/r1.2-46.7>
- Chatsungnoen, P. (2015). *Needs analysis for an English for specific purposes (ESP) Course for Thai Undergraduates in a Food Science and Technology Programme*. [Tesis doctoral, Massey University]. <http://hdl.handle.net/10179/12359>
- Chostelidou, D. (2010). A needs analysis approach to ESP syllabus design in Greek tertiary education: A descriptive account of students' needs. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 4507-4512. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.721>
- Cummins, J. (2008). BICS and CALP: Empirical and theoretical status of the distinction. En B. Street y N. Hornberger (Eds.), *Literacy: Encyclopedia of Language and Education Volume 2* (2.a ed., pp. 71-83). Springer.
- Dirección General de Educación Superior para el Magisterio (DGE-SuM). (2017). *Planes de Estudio 2018*. Gobierno de Mexico. <https://dgesum.sep.gob.mx/planes2018>
- Dudley-Evans, T. y St. John, M. J. (1998). *Developments in English for specific purposes: A multi-disciplinary approach*. Cambridge University Press.
- Gamboa, K. G. y Rodríguez, S. P. (2021). The significance of teaching English for specific purposes in Costa Rica. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 16(2), 117-129. <https://doi.org/10.15359/rep.16-2.7>

- Garcia Laborda, J. y Frances Litzler, M. F. (2015). Current perspectives in teaching English for specific purposes. *Onomázein*, (31), 38-51. <https://doi.org/10.7764/onomazein.31.1>
- Harding, K. (2007). *English for specific purposes*. Oxford University Press.
- Hutchinson, T. y Waters, A. (1987). *English for specific purposes: A learning-centered approach*. Cambridge University Press.
- Ma, L. y He, J. (2015). Research on College ESP Teaching for Chinese P.E. Majors. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 2240-2243. <https://doi.org/10.2991/ssemse-15.2015.565>
- Nurpahmi, S. (2016). ESP course design: An integrated approach. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 19(2), 172-181. <https://media.neliti.com/media/publications/146791-EN-esp-course-design-an-integrated-approach.pdf>
- Pranoto, B. y Suprayogi (2020). A need analysis of ESP for physical education students in Indonesia. *Premise Journal*, 9(1), 94-110. <http://dx.doi.org/10.24127/pj.v9i1.2274>
- Sadiq, B. (2011). Assessing students' needs in learning ESP at Iraqi colleges of physical education. *Contemporary Sports Magazine*, 10(15), 520-537.
- Secretaría de Educación Pública (SEP). (2017). *Estrategia Nacional de Inglés*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/289658/Mexico_en_Ingle_s_DIGITAL.pdf
- Secretaría de Educación Pública (SEP). (2022). *Plan y Programas de Estudio de la Licenciatura en Educación Física* (Anexo 9 del Acuerdo número 16/08/22). Dirección General de Educación Superior para el Magisterio (DGESUM). https://dgesum.sep.gob.mx/storage/recursos/2023/08/q41PXFQ7bS-ANEXO_9_DEL_ACUERDO_16_08_22.pdf
- Strevens, P. (1988). ESP after twenty years: A re-appraisal. En M. Tickoo (Ed.), *ESP: State of the art*. SEAMEO Regional Language Centre.

Esta obra estuvo al cuidado de:

Los coordinadores editoriales,
El Centro Regional de Formación
Profesional Docente de Sonora (CRESON),
y la Escuela Normal de Educación Física
Profesor Emilio Miramontes Nájera.

Diseño de portada y compuedición:
FORMATDiseño/
Miguel Ángel Campuzano Meza
Corrección de estilo:
Guillermo Baderrama Muñoz

Hermosillo, Sonora, diciembre de 2025

Este libro hace alusión a los distintos escenarios en los que convergen personas, agentes educativos, procesos, recursos e instalaciones vinculadas con la práctica de la actividad física y el deporte. En cada uno de estos espacios se llevan a cabo procesos formativos relevantes que merecen ser explorados y documentados mediante investigación aplicada.

Los capítulos que integran esta obra fueron elaborados por estudiantes y académicos de programas de licenciatura y posgrado en educación física, quienes aportan miradas frescas y rigurosas sobre los fenómenos que configuran este campo profesional.

El propósito principal del libro es impulsar la investigación temprana, promover el acceso universal al conocimiento científico y contribuir al fortalecimiento de la disciplina, ofreciendo al lector una aproximación crítica y actualizada a las prácticas y dinámicas que configuran la cultura física contemporánea.



GOBIERNO
DE SONORA
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN
Y CULTURA



CRESON
Centro Regional de Formación
Profesional Docente de Sonora



INSTITUTO NACIONAL
DE EDUCACIÓN FÍSICA
"Prof. López Mateos" - IPN