



Educación Física en y pospandemia. Travesías, retos y aspiraciones de las y los educadores físicos de México

Physical Education in and after the pandemic. Journeys, challenges and aspirations of physical educators from Mexico

Educação física durante e após a pandemia. Trajetórias, desafios e aspirações de educadores físicos no México

Kesvan Edwing Aviles Salgado

Universidad de Puebla, México

kesvan_keas@hotmail.com

 <https://orcid.org/0009-0000-0095-7169>

Resumen

La presente investigación tiene por objetivo analizar el impacto de la pandemia y el confinamiento en las/os alumnos de Educación Básica durante las clases de Educación Física (EF) y lo que se necesita para el contexto mexicano desde las narrativas de las/os educadores físicos mexiquenses. Se trata de un estudio cualitativo, con base en lo biográfico-narrativo y el relato profesional escrito como metodología de 26 educadoras/es físicos. La pandemia y confinamiento acarrearón en contextos urbanos, más que en rurales, problemas de rezago motriz, apatía a la actividad física, sobrepeso y obesidad; y en ambos, deficiencias en habilidades socioemocionales y comunicativas. Se concluye que es necesaria una EF integral, incluyente, contextualizada, alternativa, auténtica, sociocrítica y sostenible que propicie una cultura de cuidado.

Palabras clave: Pandemia, Postpandemia, Obesidad, Sedentarismo, Cultura de Cuidado.

Abstract

This research seeks to analyze the impact of the pandemic and the isolation experienced by Basic Education students during Physical Education (PE) classes and the needs specific to the Mexican context based on the narratives of physical educators from Mexico. This qualitative study employs a biographical-narrative approach and written professional accounts from 26 physical educators. The pandemic and isolation led to issues such as motor skills delay, apathy toward physical activity, overweight and obesity, which were more pronounced in urban contexts than in rural ones. Additionally, deficiencies in socioemotional and communicative skills were observed in both contexts. The study concludes that a comprehensive, inclusive, contextualized, alternative, authentic, socio-critical and sustainable Physical Education is necessary to foster a culture of care.

Keywords: Pandemic, Post-pandemic, Obesity, Sedentarism, Culture of Care.

Recepción: 17 Mayo 2024 | Aprobación: 24 Septiembre 2024 | Publicación: 01 Octubre 2024

Cita sugerida: Aviles Salgado, K. E. (2024). Educación Física en y pospandemia. Travesías, retos y aspiraciones de las y los educadores físicos de México. *Educación Física y Ciencia*, 26(4), e313. <https://doi.org/10.24215/23142561e313>



Resumo

O objetivo desta pesquisa é analisar o impacto da pandemia e do confinamento nos alunos da Educação Básica durante as aulas de Educação Física (EF) e o que é necessário para o contexto mexicano a partir das narrativas de educadores físicos no México. Este é um estudo qualitativo, baseado na narrativa biográfica e no relato profissional escrito como metodologia de 26 educadores físicos. A pandemia e o confinamento em contextos urbanos, mais do que em contextos rurais, levaram a problemas de atraso motor, apatia à atividade física, sobrepeso e obesidade e, em ambos, deficiências em habilidades socioemocionais e comunicativas. A conclusão é que uma EF abrangente, inclusiva, contextualizada, alternativa, autêntica, sociocrítica e sustentável é necessária para promover uma cultura de cuidados.

Palavras-chave: Pandemia, Pós-pandemia, Obesidade, Estilo de Vida Sedentário, Cultura do Cuidado.

Introducción

El aislamiento social como medida preventiva sustentada, aplicada y normalizada por las autoridades de salud internacionales y nacionales para la contención de la propagación del virus SARS-COV-2 que provoca la enfermedad COVID-19, obligó en México a más de 3 millones de estudiantes de Educación Básica (EB) a partir del 23 de marzo de 2020 a abandonar indefinidamente las escuelas (González-Rivas et al., 2021), salones de clases, patios y canchas escolares, asumiendo el sistema educativo como gran reto el diseñar estrategias y políticas educativas para llevar la escuela a los hogares de forma urgente y emergente.

Estas acciones disyuntivas entre la necesidad de aprender y las respuestas acertadas ante la contingencia significó un gran dilema no sólo para las autoridades educativas y sanitarias, sino también para todas las/os docentes del país y del mundo, puesto que tendrían que re-pensar cómo incidir en la enseñanza y el aprendizaje a través de una educación a distancia (ED) tomando en cuenta los contextos y condiciones particulares en que vivía cada una/o de sus alumnas/os. México se caracteriza por su gran diversidad cultural, complejidad demográfica, nivel y dominio socioeconómicos variados y una extensa geografía, es relevante mencionar que, cualquier estrategia educativa y sanitaria nacional tendría impacto positivo en ciertos grupos poblacionales y regiones, pero en otros no.

Se pensó y se dio respuesta en el uso de la tecnología (TIC 's) como recurso didáctico para presentar los contenidos curriculares a las/os alumnos, lo cual significó en un primer momento adaptar las estrategias didácticas, metodologías, estilos de enseñanza y aprendizaje presenciales en la virtualidad y utilidad de las TIC 's. La aplicación de la tecnología ha avanzado sustancialmente en México específicamente en las regiones urbanas, sin embargo, existen una mayoría (rurales, indígenas y/o marginales) que no cuentan con la infraestructura instalada para considerarla como una alternativa educativa.

En el caso del área específica de la EF la reflexión didáctica presentó mayor complejidad, identificando problemas y retos pedagógicos no viables por lo menos de forma real ante la ED, pues la naturaleza de esta disciplina (lo práctico de las actividades y la necesidad de movimiento, el uso de materiales didácticos y espacios amplios al aire libre, la interacción y contacto físico entre alumnas/os, la relación pedagógica, evaluación y retroalimentación entre docentes y alumnas/os desde la presencialidad, entre otras) dificultó aún más el hacer llegar a la distancia los aprendizajes esperados a las/os alumnos.

Hall y Ochoa-Martínez (2020) explican los grandes retos pedagógicos que enfrentaron las/os docentes de EF en la emergencia sanitaria, en la “alfabetización digital” (aprendizaje docente) (2020, p. 3) no lograda por completo en todas/os, lo cual dificultó en el uso de las TIC 's la guía efectiva para las/os alumnos en el desarrollo de su motricidad.

Ahora bien, la investigación de González-Rivas et al. (2021) realizada a 79 profesores de EF en México, con respecto a las dificultades que experimentaron durante el confinamiento, por una parte, se mostró que los principales recursos que utilizaron para llevar las sesiones de EF a los hogares fueron la capacitación en el uso de las TIC 's como las videollamadas, diseño de videos y uso de plataformas virtuales como Google classroom o Meet. Se buscó la comunicación con padres/madres/tutores y el envío de actividades en archivos digitales a través de WhatsApp o correo electrónico (fichas didácticas), para esto se experimentaron problemas de conexión a Internet y falta de los dispositivos tecnológicos, así como la carente comunicación y compromiso de los padres/madres/tutores y las/os alumnos.

Estudios recientes explican que las/los docentes, en contextos de virtualidad, basaron su labor docente haciendo uso de las metodologías tradicionales en la que el protagonismo del proceso pertenece a la figura docente (Cuenca-Soto et al., 2021). Así mismo, desde la perspectiva de las/os docentes de EF la gran mayoría manifestó que tuvieron que adaptar sus planificaciones al contexto de las/os alumnos, haciendo uso de estrategias como la autoconstrucción de material didáctico alternativo y diseño de tareas o retos motrices para su implementación en espacios reducidos (González-Rivas et al., 2021).

Por otra parte, Carcamo-Oyarzun, Romero-Rojas y Estevan (2022) en el contexto chileno exponen que durante el confinamiento en la EF virtual, predominaron las prácticas de control corporal sin el uso de implementos por los espacios reducidos y los pocos recursos con los que contaban las/os alumnos en sus hogares; mientras que, en materia de evaluación formativa, González-Rivas et al. (2021) dieron cuenta del uso en su mayoría de la heteroevaluación por parte de las/os educadores físicos y como instrumentos más usados los cuestionarios, rúbricas, listas de cotejo y portafolio y, otros que, simplemente, no evaluaron los aprendizajes.

La autoevaluación del alumnado fue el tipo de evaluación que menos se promovió por las/os educadores físicos (misma que se ha demostrado mejora el desempeño motriz de las/os alumnos al hacerlos conscientes de sus limitaciones y evoluciones en su aprendizaje), optando mejor por el apoyo de los familiares en el hogar para valorar el desempeño de las/os alumnos. En consecuencia, los videos y fotografías fueron las principales evidencias solicitadas para comprobar el trabajo realizado desde sus hogares (González-Rivas et al., 2021).

La pandemia representó un gran reto para las/os docentes de EF en México, pero con energía resiliente, empatía y tolerancia se mantuvo el esfuerzo por mantener buenos resultados en la ED (González-Rivas et al., 2021). La alfabetización digital fue un proceso desafiante de la que muchas/os lograron salir fortalecidos y desempeñar su trabajo de la mejor manera en momentos de emergencia y crisis sanitaria.

El confinamiento que en un principio se creyó sería de unos cuantos días o semanas, se convirtió en una espera interminable de varios meses (de marzo de 2020 a agosto de 2021). Las emociones pasaron de la angustia y miedo al contagio a la desesperación, frustración y ansiedad por el encierro y limitada interacción social. La pandemia reveló no solo la diversidad, sino también, la injusticia y desigualdad en el país (Hersch, 2024), en la que ciertos grupos poblacionales/regiones fueron más vulnerables, al igual que el acceso tecnológico diferenciado.

Alba de la Selva (2015) declara a la brecha digital como “la nueva desigualdad del siglo XXI, porque implica la marginación de amplios sectores de la población del acceso, uso y apropiación de las TIC” (como se citó en López y Medina, 2021, p. 60), familias sin acceso a internet ni a dispositivos tecnológicos, habiendo hogares en que se contaba con un único dispositivo móvil para ser usado para asuntos laborales, escolares y sociales. López y Medina (2021) en su estudio muestran cifras en la que revelan que el 65.8% de la población mexicana tiene acceso a Internet y el 43% de los hogares cuenta con una computadora; el mayor problema se concentra en los contextos rurales en donde el 48% de la población no tiene acceso a Internet, el resto cuenta con la conectividad, pero presenta deficiencias. Sin duda, una desigualdad digital y educativa estuvo presente en la ED en EB y en el uso de las TIC’s durante el periodo pandémico, López y Medina (2021) concluyen: “México existe una desigualdad educativa..., aun no puede haber un aprendizaje integral basado en uso y disposición de TIC” (p. 65).

Un reto pedagógico más se presentaría, cuando las condiciones sanitarias posibilitaron el retorno a clases aun con los riesgos y presencia del virus, pero con la gran mayoría de docentes y alumnas/os vacunados contra el mismo se consideró la asistencia escalonada de la mitad de la matrícula grupal por día y medidas de sanitarias en la clase de EF como el lavado de manos antes y después de la misma, uso de cubrebocas, guardar la sana distancia y limpieza constante de materiales didácticos (Garduño, 2024).

Las/os docentes de EF en la nueva normalidad comenzaron a percatarse de problemáticas que aquejaban al alumnado, observaron dificultades motrices que no se percibían en tal proporción antes del confinamiento. Aviles (2024), Garduño (2024) y Barajas (2023) abordan la temática en sus estudios, donde refieren la deficiente habilidad motriz con la que niñas, niños y adolescentes (NNA) regresaron a las escuelas consecuencia de los 15 meses de inactividad física y, con ello, el aumento considerable de accidentes y lesiones y un mayor comportamiento sedentario y malos hábitos de alimentación.

De manera que el confinamiento agravó la prevalencia de sobrepeso, obesidad, inactividad física, comportamiento sedentario y el sueño insuficiente en los mexicanos. El informe que presentan Medina et al. (2023) con base en los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) en el año 2022, tuvieron los siguientes resultados con respecto a la AF, comportamiento sedentario y sueño:

Con respecto a los escolares de 10-14 años, 68.3% no realiza 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa (AFMV), 4-7 días por semana; 82.2% pasa >2 horas diarias frente a pantalla y 62.8% de los escolares de 10-13 años no duerme entre 9 y 11 horas diarias. En cuanto al grupo de adolescentes de 15-19 años, 42.6% no acumula en promedio 60 minutos al día de AFMV, 90.8% pasa >2 horas diarias frente a pantalla y 48.1% de los adolescentes de 14-17 años no duerme lo recomendado para su edad (8 a 10 horas diarias). (p. 261)

Medina et al., (2023) consideraron en su estudio las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para estos grupos de edad: 60 minutos de AFMV diariamente para ser considerados físicamente activos, \leq 2 horas de exposición a pantallas para considerarse poco sedentario, y 9-11 horas de sueño los siete días de la semana para escolares de 10-13 años y 8-10 horas para adolescentes de 14-17 años para cumplir con un sueño suficiente.

Para el caso de sobrepeso y obesidad, en el informe de Shamah-Levy et al. (2023) y Campos-Nonato et al. (2023) de los resultados de la encuesta antes referida, aborda de manera sucinta, que en México el 75% de los adultos (sobrepeso 38.3% y obesidad 36.9%), el 41% de los adolescentes (sobrepeso 23.9% y obesidad 17.2%) y 35% de las niñas/os (sobrepeso 19.2% y obesidad 18.1%) padecen sobrepeso u obesidad. Ahora bien, según los datos presentados por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP, 2024), del 36.9% de los adultos con obesidad se estima que para el 2030 la cifra ascenderá de 45%.

Ahora bien, para el caso de la diabetes en México, Basto-Abreu et al. (2023) basándose en resultados de la ENSANUT revelan que la prevalencia de diabetes fue de 18.3%. La tendencia al alza en casos de prediabetes y diabetes y el incremento del sobrepeso y obesidad, la Organización Panamericana de la Salud estima que en México la mitad de niñas/os nacidos en 2010 padecerán diabetes a lo largo de su vida (Gaceta UNAM, 2024).

En México, de acuerdo al informe del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, 2024), las principales causas de defunción de enero-junio de 2023 fueron las enfermedades del corazón (97,187 defunciones), la diabetes mellitus (55,885 defunciones) y los tumores malignos (45,409 defunciones), mismas que están relacionadas con el sobrepeso, obesidad y la inactividad física.

Si esta situación no cambia se condenará a las NNA del país a un futuro de enfermedad y muerte, por las enfermedades no transmisibles (ENT) que se derivan —entre otros factores— por el sobrepeso, obesidad e inactividad física, y, por la vulnerabilidad del organismo ante enfermedades infecciosas, sobre esto reporta Ana Basto-Abreu investigadora del INSP (2024): “En México, por ejemplo, las personas con obesidad presentaron un 56% más de probabilidades de necesitar hospitalización y 75% más probabilidades de morir después de desarrollar la infección por COVID-19” (s/p). Los informes presentados concluyen que es imprescindible el desarrollo de estrategias efectivas para contrarrestar tales prevalencias en aumento como problemas sanitarios multifactoriales que llevan a una mala calidad de vida.

Con base en la revisión realizada se presenta el objetivo de este estudio, analizar el impacto de la pandemia y el confinamiento en las/os alumnos de EB durante las clases EF y lo que se necesita para el contexto mexicano desde las narrativas de las/os educadores físicos mexicanos. La investigación resulta pertinente y relevante puesto que rescata desde las significatividades de las/os educadores físicos, las travesías y retos pedagógico-didácticos que vivieron durante y posterior a la pandemia de COVID-19 lo cual permitirá afrontar con mayor entereza y pericia futuras crisis sanitarias en materia educativa. De igual manera, presenta las aspiraciones de la EF que necesita el país de acuerdo a las experiencias y reflexiones que dejó tal acontecimiento desestabilizador.

Metodología

La investigación es de carácter cualitativo-interpretativo aplicando el análisis e interpretación de los universos de sentido de las/os educadores físicos colaboradores sobre el fenómeno de estudio; como metodología se empleó el diseño biográfico-narrativo y como modalidad narrativa el relato de vida, en específico los relatos profesionales escritos de las/os educadores físicos. Sobre la narración dice Desatnik Miechimsky (2010) “implica compartir las propias historias y reformularlas a medida en que se van expresando

y construyendo” (p. 177), de modo que no es solo hablar de lo que pasó, sino reconstruir el recuerdo o lo vivido reflexivamente con referentes presentes y miras a futuro. Continuando con Desatnik (2010) expresa “contar y contarse es darse cuenta, tomar conciencia” (p. 177), cuando se comparten experiencias vivenciales existe un efecto de vuelta (recursivo) en el que se revisa el ser, así como las prácticas o acciones lo cual posibilita una concientización y transformación.

Reissman (1993) aclara que “los relatos re-presentan el resultado de una serie de re-construcciones” (como se citó en Mancila et al., 2012, p. 57), reconstrucción que se da —según Mancila et al. (2012)— en un primer nivel durante el hecho de contarse de las/os colaboradoras (rememorar) y, por otra parte, en segundo nivel, en el análisis e interpretación del investigador en la construcción de la narrativa general.

Para tal efecto, se utilizó el análisis horizontal de los relatos profesionales escritos, fragmentos de los relatos concordantes y discordantes que se organizaron en carpetas digitales y codificadas con el nombre y página de los archivos enviados por las/os colaboradoras, para la conformación de categorías narrativas relacionadas directamente con los ejes/interrogantes propuestos para el desarrollo de sus relatos.

El último nivel de reconstrucción se dio en la revisión del escrito borrador, en la que las/os colaboradoras analizaron la narrativa general para corroborar que sus significatividades estuvieran integradas en la misma, de igual forma para sugerir algunos agregados no contemplados durante sus relatos o retroalimentar ciertos pasajes de la narrativa. De modo que ésta, no es sólo una metodología de recolección de información sino un re-visión, re-construcción, diálogo intra/interpersonal y posibilidad de transformación personal y profesional tanto del investigador como de las/os colaboradoras.

Se plantearon los siguientes ejes/interrogantes: 1) *¿Cómo fue la sesión de EF que implementaste durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19?* 2) *¿Cuál consideras fue o sigue siendo el impacto del confinamiento por la pandemia de COVID-19 en las/os alumnos a los cuales brindaste o brindas tu servicio como educador físico?* y 3) *¿Cuál es la EF que se necesita en la actualidad (postpandemia) en el país?*

Para la investigación se hizo la invitación a 36 educadoras/es físicos con estudios doctorales culminados y en proceso formativo (doctorantes) por la capacidad de análisis, reflexión y conciencia crítica que se desarrollan en tales estudios de posgrado, de los cuales 26 educadoras físicas decidieron ser colaboradoras/es. De las/os 26 colaboradoras, 18 fungen como promotoras de EF en nivel de preescolar y primaria del sistema estatal (algunas/os también con horas en secundaria), 5 tienen la función de docentes de EF en el sistema federal, 2 como asesores metodológicos y un coordinador de EF. Además, 24 trabajan en el Estado de México y 2 en la Ciudad de México (CDMX); y, en la percepción de las/os colaboradoras dentro de sus relatos, 13 consideran laborar en contextos urbanos y 13 en contextos rurales.

Como compromiso ético y sobre el asunto del anonimato, 3 colaboradoras/es decidieron mantenerse anónimas y 23 por mostrar su nombre a consideración del investigador, para esto se optó contemplar el nombre “de pila” para las narrativas presentadas, mientras que los anónimos aparecen como “colaborador/a”.

Resultados

1. Educación física en pandemia

La pandemia generada por COVID-19 obligó a las/os educadoras físicas a moverse en terrenos pedagógicos y didácticos inciertos, emergentes y urgentes para continuar con el proceso de enseñanza y aprendizaje ante el desconocimiento del retorno a la presencialidad educativa, por lo que significó un reto pedagógico y laboral. La gran mayoría de las/os colaboradoras del estudio coincidieron en las estrategias y procedimientos que siguieron en los primeros meses de confinamiento en la ED (de marzo a julio de 2020), se hizo uso de recursos tecnológicos comunicativos como la creación de grupos de WhatsApp donde las/os docentes de grupo fueron los mediadores y puente comunicativo entre las/os educadoras físicas, las/os alumnos y los padres/madres/tutores.

Se diseñaron y enviaron planificaciones semanales sencillas con la descripción de las actividades a realizar e incluso representación gráfica para favorecer su entendimiento, las instrucciones fueron simples, claras y precisas para evitar la confusión en padres/madres/tutores y las/os alumnos en su ejecución, de igual manera hubo quienes para sumar o aclarar al entendimiento de las tareas motrices anexaban algún video obtenido del Internet o redes sociales o propio (autograbado).

Como productos que fungieran como evidencias para valorar el cumplimiento de las actividades, el aprendizaje adquirido y la posible calificación de la disciplina, se solicitaron fotografías, organizadores gráficos y videos de ejecución que los padres/madres/tutores enviaban a las/os docentes de grupo por WhatsApp o por correo electrónico y éstas/os reenviaban a las/os educadores físicos. Mientras tanto, para el siguiente ciclo escolar 2020-2021 aún en condiciones pandémicas y aislamiento social, los recursos tecnológicos y estrategias de enseñanza y aprendizaje fueron innovándose manteniéndose la ED.

Las/os educadores físicos en el Estado de México/CDMX hicieron uso de diversas plataformas digitales para mandar tareas o actividades a las/os alumnos como el caso de Classroom (con cuenta otorgada por el gobierno del estado) y ahí mismo se recibían las evidencias o productos derivados de las mismas (fotografías, videos, organizadores gráficos, bitácoras o reseñas narrativas). Por otra parte, para las sesiones remotas de 30 a 40 min. aprox. era imprescindible que las/os alumnos tuvieran acceso a Internet y contaran con algún dispositivo tecnológico como computadora, celular inteligente o tableta para el uso de las plataformas virtuales Zoom, Meet o Telmex, las cuales dependían del modo de trabajo de la/el docente de grupo (preescolar y primaria) y de la organización de la escuela (secundaria).

En los contextos más urbanizados existió mayor probabilidad de que las familias de las/os alumnos tuvieran las condiciones económicas y estructurales para que las sesiones *online* pudieran llevarse a cabo. Aunque cabe mencionar, que era difícil en algunos casos la conectividad cuando dos o más hijas/os en el hogar al mismo tiempo tenían sesiones *online* o teletrabajo por parte de padres/madres/tutores, por la falta de dispositivos tecnológicos o la saturación de la red de Internet. Aunque, para estos casos, se implementaron videos interactivos o didácticos de internet o creados por las/os educadores físicos que enviaban por WhatsApp o subían a redes sociales (Youtube y Tiktok) para su revisión autogestiva.

Sin embargo, en contextos rurales o indígenas —donde las condiciones de la comunidad no permitieron tener acceso a dispositivos tecnológicos, Internet o datos móviles— las cosas se complicaron para el uso de las TIC's, por lo que, las estrategias de enseñanza y aprendizaje fueron distintas a los escenarios urbanos, como: continuar con el envío de planificaciones semanales, cuadernillos de trabajo y videos didácticos a través de WhatsApp. También, se sugirió la realización de las actividades del programa de “Aprende en casa” por tv y radio.

La mayoría de las/os colaboradores mencionaron haber implementado estilos de enseñanza, estrategias didácticas y materiales didácticos que se adaptaran a los espacios pequeños y recursos que tuvieran las/os alumnos en sus hogares, esto es, estrategias didácticas como: formas jugadas, juegos tradicionales, ejercicio físico, actividades de expresión corporal, retos motores, juego libre y espontáneo, cuentos motores, activaciones físicas con música, cantos y rondas, y algunos miniproyectos como matrogimnasia, miniolimpiadas, actividades acuáticas, plaza de los desafíos; y estilos de enseñanza como: mando directo, asignación de tareas, reproducción de modelos, descubrimiento guiado, resolución de problemas y libre exploración.

En lo que respecta a los recursos didácticos: aquellos materiales que tuvieran en casa de fácil acceso (calcetines, trapos, papel, cartón, cucharas, cubetas, botes, pelotas, cuerda, globos, etc.), o bien, la autoconstrucción de material alternativo con materiales reciclados o de reúso. La mayoría de ellas/os manifestaron que fue importante diseñar actividades sincrónicas o asincrónicas atractivas y novedosas que llamaran la atención, interés y motivación de las/os alumnos y padres/madres/tutores para mantener la audiencia y participación. Sin embargo, varias/os narraron que la asistencia y participación era de un 50% aprox. de las/os alumnos existiendo problemas para contactar al resto. Habrá que citar que, como factor

interno adverso, el gran desafío que significó para todas/os los educadores físicos el adentrarse al mundo de las TIC's, lo cual requirió de entregarse por completo a la alfabetización digital.

Es relevante subrayar, que las/os educadora físicos estaban conscientes de que gran parte de los objetivos o aprendizajes esperados no serían alcanzados en condiciones de ED. No obstante, varias/os colaboradores expresaron que uno de sus principales intenciones era luchar contra la inactividad física y sedentarismo ante el aislamiento social, el incremento del uso de las pantallas y la apatía de padres/madres/tutores para encontrar las estrategias y actividades para mantenerse activos dentro de sus hogares. Así mismo, buscar la convivencia de las/os alumnos con sus pares, aunque haya sido desde la virtualidad; y, también, volver de la sesión de EF un espacio terapéutico para olvidarse por un instante del encierro y pérdidas familiares por el virus que afectaba a la población mundial.

2. La nueva normalidad, impacto de la pandemia en las/os alumnos

Ya para el ciclo escolar 2021-2022 en EB las condiciones pandémicas fueron aligerándose pensándose en la vuelta a la presencialidad. Claro está, que las clases presenciales no serían las mismas, puesto que las medidas de mitigación del virus aún tenían que seguirse en las escuelas y sociedad en general. Las/os colaboradores comentaron que las medidas sanitarias tomadas por las escuelas de atención fueron: la asistencia escalonada del 50/50 del alumnado, el lavado de manos y limpieza de materiales didácticos antes y después de la sesión, el uso obligatorio de cubrebocas, la realización de actividades individuales sin compartir materiales didácticos manteniendo la sana distancia y la implementación de descansos constantes.

Por supuesto que, con el paso de las semanas y meses en el diagnóstico y observación de dichas sesiones presenciales, las/os educadores físicos comenzaron a percibir conductas, comportamientos y situaciones que no eran tan comunes hasta antes de la pandemia. Identificaron todas/os las/os colaboradores que laboran en contextos urbanos en sus narrativas un rezago en el desarrollo motriz de las/os alumnos, habilidades y destrezas motrices que para sus edades no tenían consolidadas, problema que aún persiste en la actualidad: “aún tenemos índice de dificultades en su motricidad” (Luis Fernando). La falta de espacios, interacción con sus pares y estimulación insuficiente en los hogares privó a las/os alumnos de un bagaje motriz básico en su desarrollo.

Al igual que sus capacidades físico-motrices y psicomotrices, la cantidad de caídas, choques y golpes con o sin material didáctico acrecentó demasiado a pesar de la menor cantidad de alumnas/os en las sesiones (asistencia escalonada) y de la sana distancia entre ellas/os, lo que derivó en constantes lesiones algunas leves y otras de mayor gravedad: “La inmovilidad que dejó la pandemia es clara... carecen de control y dominio de su cuerpo” (José). Las/os educadores físicos que brindan su servicio en contextos rurales explicaron no haber percibido dicho rezago motriz, aludiendo a que la mayoría de las/os alumnos en esas regiones viven en hogares de mayor amplitud de terreno, así mismo apoyan a sus padres/madres en el trabajo lo cual les permitió salir y desenvolverse motrizmente: “el impacto motriz fue mínimo, ya que la mayoría de los alumnos realizan trabajo en el campo” (Marco Antonio).

En la misma línea de análisis, colaboradoras/es de contextos urbanos narraron percibir un incremento considerable de sobrepeso, obesidad y sedentarismo en las/os alumnos, esto basándose en la observación y comparación con generaciones anteriores a la pandemia. Denotaron conjuntamente con docentes de grupo mayor comportamiento sedentario (apatía a la actividad física y uso de pantallas): “el uso de los dispositivos móviles capta gran atención de los alumnos durante el día” (Alberto Isidoro). De igual modo, comentaron haber tenido mayor esfuerzo en las sesiones de EF para estimular o motivar a las/os alumnos para participar con disposición y entusiasmo en las actividades propuestas, y en la resolución de problemas en situaciones de juego por sí mismos sin apoyo directo de la/el educador físico.

Por otro lado, una situación en que coincidieron todas/os fue que se percibió un detrimento en las habilidades socioemocionales y comunicativas, alumnas/os que tenían dificultades para relacionarse y convivir en armonía con sus compañeras/os de grupo y de la escuela, terminando muchas veces sus desacuerdos en

algún tipo de agresión, lo que dificultó el trabajo en equipos esto por el aislamiento que les impidió relacionarse presencialmente: “no querían socializar e interactuar con sus compañeras/os de su salón o de otros grupos, presentándose situaciones sociales y de introversión dentro del colegio” (Víctor).

Con respecto a las habilidades comunicativas muchas/os alumnos se les complicó demasiado expresarse verbal y corporalmente con docentes y compañeras/os para manifestar sus pensamientos, ideas, saberes, experiencias y sentires, conversaban y convivían en menor grado entre pares. De igual forma, existió poca atención, escucha y comprensión a las indicaciones en las sesiones (era necesario la repetición constante). La timidez, inseguridad y falta de confianza abundó en las escuelas en los primeros meses de la nueva normalidad e, incluso, muchos problemas de lenguaje por la falta de socialización en el nivel de preescolar. Pereza, somnolencia, aislamiento, enojo, agresividad, miedo, ansiedad, estrés, depresión fueron emociones, conductas y padecimientos percibidos en la presencialidad; las dinámicas que vivían las/os alumnos en el confinamiento estaban desencajando con las dinámicas de la escuela, y las pérdidas de familiares cercanos por la pandemia y temor a contagiarse del virus hacían estragos en la inadecuada canalización de sus emociones.

3. Educación física que se necesita (postpandemia) en México

La pandemia de COVID-19 no tiene que significar exclusivamente una coyuntura de enfermedad, muerte y encierro, sin duda para todas/os aquellos que vivieron en carne propia sus efectos nocivos para la salud, el aislamiento social y la pérdida de familiares ha dejado una marca indeleble, sin embargo, también, puede tomarse como un área de oportunidad para ser distintas/os a como venían siendo y transformar la EF que se ha venido dando en México.

“Con mayor carga horaria el primer impacto a mediano y largo plazo es en la obesidad, sobrepeso y sedentarismo y reducir las Enfermedades Crónicas Degenerativas” (Emil), las/os colaboradores contaron que es necesario, después de los estragos que dejó la pandemia, aumentar el tiempo que se brinda de EF en preescolar y primaria (una hora lectiva) y secundaria (dos horas lectivas), en ese tiempo tan reducido no alcanza para generar un impacto en la formación ni en la creación de una cultura de la actividad física.

Desde el retorno a la presencialidad en las escuelas fue imprescindible una estimulación motriz y aumento progresivo y gradual en el tiempo de compromiso motor en las sesiones, para recuperar el equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Intención que según comentan las/os colaboradores no debe mermar, en tanto no reduzcan los niveles de sobrepeso, obesidad y sedentarismo en la población y no se genere la tan anhelada cultura del cuidado (EF sostenible): “crear una cultura de la actividad física y deportiva para la vida” (Alberto).

De igual forma, es imprescindible que la EF que se brinde atienda las necesidades reales del país o contexto local (EF contextualizada) y no reproducir modelos educativos extranjeros, que se crearon para geografías, necesidades y características políticas, económicas y socioculturales distintas: “una Educación Física por y para los mexicanos” (Colaboradora), “un programa específico acorde a las necesidades de México” (Aldo Iván).

Las/os colaboradores en sus relatos hicieron evidente que no es sólo responsabilidad de las autoridades de gobierno, sino es un problema complejo que requiere soluciones integrales, donde todas/os pongan de su parte para atacar por todos los frentes y lograr disminuir el sedentarismo, inactividad física, sobrepeso y obesidad. No obstante, a pesar de lo vivido por la pandemia, la EF en el currículum y políticas educativas no ha sufrido mucho cambio que sea trascendente para abatir la pandemia de obesidad que queda sin resolver (aumento en el horario lectivo del mapa curricular, sumar educadoras/es físicos a las escuelas o simplemente reivindicar socialmente a la EF y a la educadora/or físico): “que las autoridades le den mayor importancia a la Educación Física” (Carlos Alonso).

A parte de ello, explican que es necesario cambiar las actitudes/valores que se han gestado a través del tiempo en compañeras/os del gremio: falta de responsabilidad, disposición y compromiso, conciencia crítica e histórica. Es necesario “predicar con el ejemplo” (Maricruz) de la cultura del cuidado y tener “gusto por nuestro trabajo” (Hilda María) y, sobre todo, se requiere de una actualización y formación continua que

brinden las herramientas pedagógicas-didácticas para una práctica docente de mayor calidad: “cursos o talleres donde el promotor mejore su intervención docente” (José Javier).

Una EF que sea de impacto en la comunidad (EF sociocrítica), que atraiga la participación de alumnas/os, docentes, autoridades educativas, padres/madres/tutores y demás actores sociales ya sea dentro o fuera de las escuelas que todas/os hagan conciencia de la importancia de la actividad física para su desarrollo y salud, que la hagan parte de su vida y no se vuelva una exigencia externa: “Actividades que hagan participes a los padres de familia, maestros, alumnos y autoridades” (Darío), “que reconozcan la importancia de trabajar en comunidad” (Emmanuel Gregorio). Dado que, cuando la concientización llega a toda la sociedad en general existe un cambio radical en la adopción de estilos de vida saludables y sostenibles.

“Eliminar la visión mecanicista y técnica que aún prevalece” y “situar al educando como centro de la acción pedagógica” (Cesar Yoshimar) en las sesiones de EF. Evitar la EF que promueve contenidos aislados y fragmentados, donde aún se puede identificar la falsa idea de que mente y cuerpo son dos entes separados y por tanto deben trabajarse desde sus disciplinas exclusivamente (EF alternativa). Que las/os alumnos sean realmente protagonistas y participantes activos de la sesión, que sepan el impacto de las actividades en su aprendizaje.

Que las NNA sean conscientes de lo que hacen y aprenden, para que puedan traspolarlo a su cotidianidad y a lo largo de su vida con las/os otros (EF auténtica): “la EF no sólo es para las canchas y patios, debe trascender más allá de las bardas escolares, debe llegar a formar parte de su vida” (Arturo). Volver de las sesiones un espacio integrador e incluyente en el que el ser en su totalidad está siendo estimulado y beneficiado (área cognitiva, psicológica, física, motriz, social, emocional) (EF integral) y sea parte de las acciones motrices independientemente de sus características y necesidades diversas (EF incluyente).

Discusión

La población mexicana lidió con dos pandemias la de COVID-19 como emergente y la del sobrepeso y obesidad que ya se venía dando en las últimas décadas. El sobrepeso y obesidad genera un deterioro en la calidad de vida de los que la padecen y esto hizo que no se pudiera resistir inmunológicamente con fortaleza los embates del virus SARS-CoV-2.

Por otra parte, las medidas sanitarias para la contención del virus agravaron la pandemia de sobrepeso y obesidad porque se crearon las condiciones idóneas (confinamiento, aislamiento, uso de las pantallas, ansiedad, estrés, miedo, depresión, incertidumbre, entre otras) para el aumento de la inactividad física y una dieta inadecuada, aunado con la falta de una cultura del cuidado en la sociedad del país, algo que también explica González-Rivas et al. (2021) “La pandemia dejó al descubierto la falta de conciencia social respecto a la importancia de la actividad física, el descuido sistemático y el poco valor curricular hacia la asignatura de EF en escuelas públicas” (p. 2).

La pandemia de COVID-19 y el largo encierro afectó en mayor medida a las familias y alumnas/os de contextos urbanos, sin embargo, dejó secuelas y un impacto negativo en todas/os las/os alumnos, docentes y sociedad en general. No obstante, el profesionalismo, autonomía y creatividad docente emergió en estas condiciones de adversidad, en tanto que tuvieron que remar contra corriente y surfear las olas de lo impredecible ante factores externos que atacaban su tradicional y cotidiana intervención docente.

La nueva normalidad en EB significó para las/os colaboradores de esta investigación, un maremoto de retos, dificultades y carencias con las que lidiaron día con día, por lo que, sin lugar a dudas, la intervención docente tuvo que sufrir transformaciones para moverse y dar respuesta a las turbulencias socioeducativas, las necesidades del alumnado y exigencias de las autoridades educativas y sociedad local-mundial.

En contextos urbanos se percibió mayor rezago motriz y apatía a la actividad física (habilidades y destrezas motrices no consolidadas de acuerdo con su edad), sobrepeso y obesidad que en los contextos rurales; y, en ambos contextos, la coincidencia de problemas de tipo social (en las relacionales interpersonales y de expresión

verbal y corporal) y emocional (falta de autorregulación, miedo, desconfianza, estrés, ansiedad, angustia, depresión, etc.). Coincidente con lo expuesto por Almonacid-Fierro y González-Almonacid (2022) en la que es necesario en periodo postpandémico estimular la coordinación motora, las habilidades motrices básicas, condición física, equilibrio, relaciones interpersonales, expresión corporal y autocontrol emocional.

Para que la EF logre impactar en los problemas que aquejan al país y contextos en los que viven las/os alumnos, tiene que pensarse desde abajo y desde dentro de las/os que lo padecen. Una EF contextualizada que escuche y tome en cuenta los saberes, experiencias y prácticas pedagógicas de las/os educadores físicos, que cotidianamente lidian con las problemáticas que aquejan a las/los alumnos y sus comunidades.

La investigación busca coadyuvar no sólo en la comunidad de colegas educadoras/es físicos, sino en el profesorado en general y en los tomadores de decisiones en la política educativa. La inactividad física, sobrepeso y obesidad son prioridades que deben atenderse no sólo en educación, sino desde un enfoque holístico e integral por todas y todos los órdenes de gobierno y la sociedad mexicana para lograr una vida sostenible (Aviles, 2024).

Por consiguiente, la EF en las escuelas de EB necesita una mayor presencia curricular y mayor tiempo (horas lectivas) de atención para las/os alumnos. Organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) sugieren para el nivel de primaria mínimo 120 minutos de EF y para secundaria 180 minutos; así mismo, aumentar la cantidad de educadoras/es físicos (especialistas) que estén permanentemente en las escuelas (González, Laguna y Núñez, 2023). Sobre esto expone Villa (2019) retomando a la Organización de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF): “En México, seis de cada diez escuelas tiene un profesor de EF, solo tres de ellas cuentan con un maestro especializado en la materia” (s/p), escuelas sin docentes especialistas en EF y docentes de grupo que en su mayoría le siguen otorgando mucho mayor relevancia a las disciplinas de corte intelectual (matemáticas, español y ciencias), dejando al alumnado sin la única oportunidad de vivenciar una actividad física programada.

Con respecto al tiempo de EF, de acuerdo a La Nación (2024) y su análisis con datos de la OMS, al poco tiempo curricular dedicado a la EF se suma el bajo tiempo de compromiso motor en clases, que en promedio está entre el 15-25% (10 y 15 minutos) por el tiempo dedicado a las rutinas administrativas, traslados, organización, retroalimentación, consignas, etc. Se vuelve complicado para la EF y las/os educadores físicos cumplir las recomendaciones de la OMS en la realización de 60 minutos diarios de AFMV de NNA, para alcanzar un bienestar y salud integral, al sólo contar con una hora lectiva en educación preescolar y primaria y dos horas lectivas en secundaria en el currículo nacional mexicano.

Sin embargo, las/os educadores físicos no pueden esperar que se realicen cambios sustanciales desde la política educativa, tienen que ponerse por delante y aportar su granito de arena desde sus lugares para la reivindicación de la EF narran las/os colaboradores del estudio. “Los colegios al escolarizar obligatoriamente a prácticamente todos los niños pueden contribuir al aumento de la cantidad de actividad física diaria para aproximarnos a recomendaciones internacionales como las de la OMS” (Muñoz y Valero, 2020, p. 206), las escuelas son los espacios para favorecer la actividad física ya sea de manera obligatoria o voluntaria, en tanto que mantiene por varias horas del día y de la semana a las NNA.

Las/os educadores físicos pueden avanzar y luchar contra la pandemia de sobrepeso, obesidad y la inactividad física, pero no por sí solos, requieren sumar adeptos en la comunidad escolar. Romero-Martínez et al. (2024), en su investigación abordan una estrategia para aumentar el tiempo de actividad física en los centros educativos la cual nombran como AFAO (actividad física en el aula ordinaria), en la que proponen descansos activos de mínimo 10 minutos para “romper con el tiempo sedentario del alumnado y recuperar su atención sin estar necesariamente estas actividades ligadas al currículum” (2024, p. 312) y clases activas de 10-20 minutos durante 3-5 días a la semana, en la relación directa de la motricidad con los contenidos curriculares.

Algo similar proponen Muñoz y Valero (2020) con la estrategia “descansos activos” a la que definen como “la aplicación en las aulas de actividad física de corta duración” (p. 207), quedando demostrado que esto ayuda a mejorar la salud física y el rendimiento académico (acrecentando la atención, memoria, concentración y motivación) de las/os alumnos. Por otra parte, Blázquez para aumentar el tiempo de AFMV del alumnado en

las escuelas, dada la insuficiencia del tiempo curricular de la EF, en conferencia plantea algunas estrategias como los recreos activos (voluntarios u obligatorios), prácticas extraescolares que involucre a padres/madres/tutores, activaciones físicas y proyectos interdisciplinarios donde se conjuguen contenidos curriculares de la EF con otras disciplinas (Educación Permanente del Instituto Superior de Educación Física, 2020).

Entonces se puede decir que con una EF que contemple “actividades pertinentes, diversas y desafiantes para todos los alumnos, la escuela y su entorno” (Juvera et al., 2021) y el convencimiento permanente para formar alianzas con la comunidad escolar, sobre la necesidad y urgencia de incrementar la actividad física en la escuela y la vida del alumnado será posible generar hábitos saludables no sólo en las/os alumnos sino en la sociedad (cultura del cuidado).

Desde las narrativas de las/os colaboradores del estudio, esto sólo es posible con el compromiso de cada uno de las/os educadores físicos, que disfruten lo que hacen a diario en los patios escolares con las/os alumnos, en la preparación y actualización permanente para la innovación de su práctica docente y para otorgarle mayor sentido pedagógico-didáctico a cada una de las actividades.

Que la clase de EF y de las demás disciplinas se vuelvan un espacio de juego, actividad física y aprendizaje que sume al desarrollo integral de NNA, espacios que trasciendan el aprendizaje de las aulas y patios/canchas hacia las comunidades. Sobre esto último, mencionan Díaz-Tejerina y Fernández-Río (2022) que es indispensable “sacar la asignatura del colegio y conseguir una adecuada transferencia se convierte en una cuestión clave para promover estilos de vida saludable en nuestro alumnado y reducir los índices altos de sobrepeso y obesidad que tenemos actualmente” (p. 819). La EF no debe ser sólo una disciplina escolar, tiene que convertirse en una elección de por vida, de ahí que la/el educador físico tiene como compromiso ético y político que el alumnado y la comunidad favorezcan su calidad de vida a través de la actividad física.

Continuando con Juvera et al. (2021), quienes consideran a Baños (2020), muestran en su investigación que “si en la clase de EF se consigue que los estudiantes disfruten y estén satisfechos mientras adquieran un nivel básico de destreza motriz, es probable que continúen practicando en sus ratos libres” (p. 917), si las/los alumnos se sienten felices en la clase, disfrutan de las actividades y le encuentran sentido para su vida, entonces su estimulación será positiva y los conducirá a continuar la práctica de actividad física en sus tiempos libres.

Conclusiones

La pandemia de COVID-19 y el confinamiento agravaron la pandemia de sobrepeso y obesidad que ya aqueja al país. México lidera el ranking mundial en obesidad infantil lo que vuelve a este problema como prioridad sanitaria y educativa, por las diversas ENT que se derivan de ella, merman la calidad de vida de la población y generan un gasto económico insostenible. Boff (2002) menciona que “toda vida necesita cuidado, de lo contrario enferma y muere” (p. 88), es imprescindible erradicar con la contracultura del cuidado: sedentarismo, inactividad física, uso excesivo de las pantallas, malos hábitos alimenticios y de sueño, que conducen a una vida precedera.

Las/os educadores físicos durante el escenario pandémico experimentaron dificultades y retos pedagógicos como la alfabetización digital, la brecha digital y la complejidad de la clase de EF en la ED, aunque con creatividad y profesionalismo lograron surfear las olas de la crisis coyuntural. Ya en la nueva normalidad y desde la presencialidad, educadoras/es físicos de contextos urbanos libraron con el rezago motriz, sedentarismo y obesidad mucho más que los que laboran en regiones rurales, sin embargo, en ambos presentaron problemas en cuanto la falta de habilidades socioemocionales y comunicativas ante el aislamiento y ausencia de relaciones interpersonales.

Desde las bondades de la EF en el desarrollo integral de las NNA y en el uso de la actividad física (juego y deporte) para favorecer la enseñanza y aprendizaje interdisciplinar, las/os educadores físicos con compromiso y formación continua pueden poner su granito de arena para combatir dichas problemáticas en alianza con el profesorado y sociedad del país. Dejar a un lado la EF de tipo instrumental con poco valor pedagógico e ir

transitando a una de tipo integral, incluyente, contextualizada, alternativa, auténtica, sociocrítica y sostenible que tome como objeto pedagógico a las/os alumnos y sus contextos para desbordar sus alcances hacia la sociedad y el planeta. Queda pendiente en esta investigación la búsqueda del diálogo entre todas/os los participantes, como una manera de favorecer los intercambios y reconstrucciones personales y profesionales como un aspecto transformador que ofrece la investigación narrativa.

Referencias bibliográficas

- Almonacid-Fierro, A. y González-Almonacid, J. (2022). Obesidad Infantil: repercusiones post-pandemia y el factor escuela. *Andes Pedriática Revista Chilena de Pediatría*, 93(3), 440-441. <http://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v93i3.4349>
- Aviles, K. E. (2024). Permanencia y abandono de la actividad física. Desde la significatividad de los adolescentes escolares. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 11(3), 1-26. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i3.4098>
- Barajas, E. (2023). *Los efectos de la pandemia en el desarrollo motriz de los estudiantes de preescolar*. Tultitlán, Estado de México.
- Basto-Abreu, A., López-Olmedo, N., Rojas-Martínez, R., Aguilar-Salinas, C. A., Grea, L., Moreno-Banda, G. L., Carnalla, M., Rivera, J. A., Romero-Martínez, M., Barquera, S. y Barrientos-Gutiérrez, T. (2023). Prevalencia de prediabetes y diabetes en México: ENSANUT 2022. *Salud Pública México*, 65, 163-168. <https://doi.org/10.21149/14832>
- Boff, L. (2002). *El cuidado esencial. Ética de lo humano compasión por la Tierra*. Editorial Trotta.
- Campos-Nonato, I., Galván-Valencia, O., Hernández-Barrera, L., Oviedo-Solís, C. y Barquera, S. (2023). Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la ENSANUT 2022. *Salud Publica Méx*, 65, 238-247. <https://doi.org/10.21149/14809>
- Carcamo-Oyarzun, J., Romero-Rojas, F. y Estevan, I. (2022). Impacto de la pandemia por covid-19 en la percepción de competencia motriz de escolares de la ciudad de Temuco, Chile. *Retos*, 43, 361-369. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87496>
- Cuenca-Soto, N., Santos-Pastor, M. L., Chiva-Bartoll, O. y Martínez-Muñoz, L. F. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en educación física: limitaciones percibidas y propuestas de mejora. *Qualitative Research in Education*, 10(3), 260-290. <https://doi.org/10.17583/qre.8376>
- Desatnik Miechimsky, O. (2010). La historia de vida. El encuentro con nuestra subjetividad. *Acta Sociológica*, 53, 175-180. <https://doi.org/10.22201/fcpsy.24484938e.2010.53.24305>
- Díaz-Tejerina, D. y Fernández-Río, J. (2022). Educación Física y Covid-19. Percepciones de alumnado y lecciones de futuro. *Retos*, 45, 814-820. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91751>
- Educación Permanente del Instituto Superior de Educación Física (02 de septiembre de 2020). Descubre la Educación Física del siglo XXI [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=NQMZTbMw4fQ&t=6s>
- GACETA UNAM (7 de marzo de 2024). *Causas de la obesidad en México y Latinoamérica*. <https://www.gaceta.unam.mx/causas-de-la-obesidad-en-mexico-y-latinoamerica/>
- Garduño, J. (2024). Significado de las experiencias en torno a las prácticas profesionales de Educación Física durante la pandemia por COVID-19. *Retos*, 51, 732-740. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100343>
- González, R. A., Laguna, A. y Núñez, O. (2023). Factores que influyen en la educación física en México. *Retos*, 48, 349-357. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/96752-Texto%20del%20art%C3%ADculo-360639-1-10-20230224.pdf>
- González-Rivas, R. A., Gastélum-Cuadras, G., Velducea, W., González, J. B. y Domínguez, S. (2021). Análisis de la experiencia docente en clases de Educación Física durante el confinamiento por COVID-19 en México. *Retos*, 42, 1-11. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86242>

- Hall, J. A. y Ochoa-Martínez, P. Y. (2020). Enseñanza virtual en educación física en primaria en México y la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 21(2), 1-7. <https://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.4>
- Hersch, P. (2024). *La verdadera pandemia es la desigualdad, no la COVID-19*. <https://conahcyt.mx/la-verdadera-pandemia-es-la-desigualdad-no-la-covid-19/>
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (2024). *Estadísticas de defunciones registradas (EDR). De enero a junio de 2023 (preliminar)* [Archivo PDF]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/EDR/EDR2023_En-Jn.pdf
- Instituto Nacional de Salud Pública (06 de marzo de 2024). *Obesidad, principal problema de salud en México*. <https://www.insp.mx/avisos/obesidad-principal-problema-de-salud-en-mexico>
- Juvera, J. L., Ceballos, O., Zamarripa, J. I., Rodríguez, J. y Fernández, E. Y. (2021). Percepción del profesor de educación físico respecto al nuevo modelo educativo. *Retos*, 42, 916-923. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/88188/66368>
- La Nación (27 de junio de 2024). *La OMS advierte que el 31 % de la población mundial no realiza actividad física*. <https://www.lanacion.com.py/mundo/2024/06/27/la-oms-advierte-que-el-31-de-la-poblacion-mundial-no-realiza-actividad-fisica/>
- López, P. M. y Medina, A. (2021). Educación en línea: una revisión de las limitaciones en México ante la crisis del COVID-19. *Tlatemoani Revista Académica de Investigación*, 12(36), 58-72. <https://www.eumed.net/uploads/articulos/10682eed7f9a91e95a3e3858c2a644f0.pdf>
- Mancila, I., Soler, C., Moyano, A. y Calvo, P. (2012). Retos en la investigación narrativa: la construcción de significados, voz y re-presentación. En J. I. Rivas, F. Hernández, J. M. Sancho y C. Núñez (Coord.), *Historias de vida en educación: Sujeto, Diálogo, Experiencia*. Dipòsit Digital UB.
- Medina, C., Jáuregui, A., Hernández, C., González, C. G., Olvera, A., Blas N., Campos, I. y Barquera, S. (2023). Prevalencia de comportamientos del movimiento en población mexicana. *Salud Publica Mex.*, 65(1), 259-267. <https://doi.org/10.21149/14754>
- Muñoz, J. y Valero, A. (2020). Descansos Activos en el aula. En B. J. Sánchez-Alcaraz, A. Valero, D. Navarro y J. A. Merino (Coord.), *Metodologías emergentes en Educación Física: consideraciones teórico-prácticas para docentes* (pp. 205-226). Wanceulen Editorial.
- Romero-Martínez, J., Menescardi, C., García-Massó, X. y Estevan I. (2024). Efectos de la actividad física durante las clases sobre la alfabetización motriz: una revisión sistemática, *Retos*, 52, 311-322. <https://doi.org/10.47197/retos.v52.100143>
- Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Cuevas-Nasu, L., Morales-Ruan, C., Valenzuela-Bravo, D. G., Méndez-Gómez, H. I. y Ávila-Arcos, M. A. (2023). Prevalencias de sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México. ENSANUT Continua 2020-2022. *Salud Publica Mex.*, 65(1), 218-224. <https://doi.org/10.21149/14762>
- Villa, O. (09 de septiembre de 2019). *Educación Física en México: una carrera de obstáculos*. <https://criterionoticias.wordpress.com/2019/09/09/educacion-fisica-en-mexico-una-carrera-de-obstaculos/>