



Año 4, No. 7 (2026)



DIRECTORIO

Dra. María Lilia Cedillo Ramírez

RECTORA

Dr. José Jaime Vázquez López

VICERRECTOR DE DOCENCIA.

Dra. Andrea Flores Flores

**DIRECTORA DE LA FACULTAD DE
CULTURA FÍSICA**

Dr. José Antonio Rivera Tapia

EDITOR

COMITÉ INTERNO

Dr. Aaron Donado Eugenio

Dra. Claudia Magaly Espinosa Méndez

Dr. Daniel Castillo Díaz

Mtro. Edgar León José

Dra. Elizabeth Suárez Castillo

Dr. Enrique R. Pablo Buendía Lozada

Dra. Esther Romero Flores

M.C. Felipe Enrique González Roldán

M.C. José Miguel Peña Espinoza

Dr. Libni Morales Lorenzana

Dra. Nayelli Salamanca Méndez

Dra. Tania Ordaz Rodríguez

COMITÉ EXTERNO NACIONAL

**Mtro. Anthony Gabriel Alonso García
(UDG)**

Dr. Julio Alejandro Gómez Figueroa (UV)

**Dr. Martín Francisco González Villalobos
(UDG)**

**Dra. Rossana Tamara Medina Valencia
(UCOL)**

Dra. Ciria Salazar C (UCOL)

Dra. Carmen Peña Vargas (UCOL)

Dra. Adriana Andrade Sánchez (UCOL)

**Dra. Isela Guadalupe Ramos Carranza
(UCOL)**

Dra. Gabriela Camarillo Elizalde (UAA)

Mtra. Cristina Esparza Juárez (UAA)

COMITÉ EXTERNO INTERNACIONAL

Dra. Débora Paola Di Domizio

**(Universidad Nacional de la Plata,
Argentina)**

Dra. Marta Cañizares Hernández

**(Centro de Estudios de Psicología de la
Actividad Física y Deportes, Universidad de
Ciencias de la Cultura Física y Deportes. La
Habana, Cuba.)**

CORRECCIÓN DE LENGUA INGLESA

Mtro. Roberto Varela Montalvo

Contenido

Editorial

Dra. Esther Romero Flores

Artículo original

Clima desempoderante, frustración de las necesidades psicológicas e intención de abandono en jugadores jóvenes de béisbol

Pablo Gutiérrez García, Héctor Duarte Félix, Alan Silvestre Rocha Rascón, Mayra Alejandra Herrera-Nevárez, Roberto Andrés González-Fimbres

Artículo original

Motivos de participación en el deporte de los jugadores de la escuela de fútbol Zorros Tecomán categoría: 2011-2012

Steven Emiliano Yeme Vera, Martín Roque López, Víctor Javier Pérez Brena, Isela Guadalupe Ramos Carranza

Artículo original

Actividad física y hábitos saludables en jóvenes de bachillerato

Tania Ordaz Rodríguez, Elizabeth Suárez Castillo, Nayelli Salamanca Méndez, Alejandra A. Marciano Mendoza, José Antonio Limón

Artículo original

Influencia de los deportes no competitivos en el turismo del Valle del Cauca

María Paula Cruz Martínez, Luis Enrique David Tenorio

Artículo original

Formación profesional y perspectiva de género en el promotorado deportivo universitario

Montserrat Galilea Torres Casillas, Wilver Rodolfo Morales Salgado, Ciria Margarita Salazar C, Rossana Tamara Medina Valencia, Claudia M. Prado-Meza

Articulo original

Preferencia en la práctica de actividades durante el tiempo libre en estudiantes universitarios del Tecnológico Nacional de México (TecNM)

Miguel Conchas Ramírez, Yunuen Socorro Rangel Ledezma, Lucía Concepción Palma Gardea, Raúl Josué Nájera Longoria, Pamela Franco Díaz

Articulo original

Velocidad de reacción en deportistas de la Universidad Veracruzana, región Veracruz-Boca del Río

Cristhian Bersain Rivera Heredia, Julio Alejandro Gómez Figueroa, Julio Cesar Lozano Flores, Alma Rosa Rivera Girón

Articulo original

Las actividades perceptivo-motrices motivan la comunicación y mejoran el control motor en adultos mayores postrados

Montserrat Fernández Tamayo, Eduardo Gómez Gómez, Julio Cuevas Romo

Articulo original

El fútbol como herramienta para desarrollar habilidades motrices en escolares

Bryan Gerardo Aburto Beltrán, Maritza Soto Barajas

Artículo de revisión

Ejercicios de reeducación muscular, postural y su correcta prescripción como anexo al tratamiento en la escoliosis idiopática: una revisión de alcance

Denisse Covela Moreno, Rene Moranchel-Charros, Edgar León-José

Artículo de revisión

Neuromotricidad, psicomotricidad y motricidad: diferencias conceptuales, importancia y aplicaciones prácticas

Lucero Martínez-Cruz

Artículo de revisión

El impacto del entrenamiento funcional en la calidad de vida de adultos con sobrepeso u obesidad.

José Carlos Urrieta Fernández, Oscar Valerio Ramos, Elizabeth Vázquez Iraizos

Artículo de revisión

El proceso de toma de decisiones durante competencias de taekwondo

Brandt Escolástico Odril

Artículo de revisión

Actividades recreativas como medio terapéutico en la preservación de la salud mental del adulto mayor

Citlalli Estefanía Pérez Hernández, Luis Abraham Caleco Ríos, Claudia Magaly Espinosa Méndez

Historia de la cultura física y deporte

Historia de la natación en los Juegos Olímpicos 1992-1996 Parte IV

Facundo Comba-Marco-del-Pont, María Eréndira Luna Miranda, Omar Romero Arenas

Nota científica

Ejercicio interválico de alta intensidad y dieta cetogénica: estrategias en el control glucémico de diabetes mellitus 2

Lesli González Romero, Lizbet Osorio Cuaya, Mario Valencia Morales, Ixchel Reyes Espejel

Pregunta de investigación

¿Cuál es el poder lingüístico del deporte?

Yolanda Rodríguez Lezama

La Entrevista...Catarsis deportiva

Hablemos de pádel

Guadalupe del Carmen Montoro Pitalua

La Entrevista...Catarsis deportiva

Hablemos de box

Guadalupe del Carmen Montoro Pitalua

Trazos y delineado

Mayra Vega Benítez

CINTILLO LEGAL

Körperkultur Science Año 4, No. 7, enero-junio de 2026, es una difusión periódica semestral editada por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, con domicilio en 4 sur No. 104, Col. Centro, C.P. 72000, difundida a través de la facultad de Cultura Física de la BUAP, con domicilio en el edificio FCF3, Ciudad Universitaria, Col. San Manuel, Puebla, Pue., C.P. 72570, Tel. 01 22 22 29 55 00 Ext. 7119, <https://korperkulturscience.buap.mx/>. Editor responsable Dr. José Antonio Rivera Tapia, jose.riverat@correo.buap.mx. Reserva de Derecho al Uso Exclusivo 04-2022-103111263200-203, ISSN: 2992-8052, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor de la Secretaría de Cultura. Responsable de la última actualización de este número la Facultad de Cultura Física de la BUAP, Dr. José Antonio Rivera Tapia, fecha de la última modificación diciembre de 2025.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la difusión.

Es un gusto saludarles y ser parte de esta nueva *era* de la Revista *Körperkultur Science*, a lo cual me permite comentarles que han sido importantes los procesos históricos acontecidos en la Facultad de Cultura Física de la BUAP, donde se ha logrado una importante expansión en infraestructura, pasando de 3 a 16 aulas y otros espacios, que benefician a los tres programas educativos: Licenciatura en Cultura Física, Licenciatura en Readaptación y Activación Física, y la Maestría en Actividad Física y Deporte para el Bienestar Humano. Así como un gimnasio polivalente, un edificio para clases prácticas en el área terapéutica, un campo de fútbol de pasto sintético, un edificio de posgrado, y espacios recreativos como cafetería, mesas de ping pong y canchas techadas, además de un nuevo edificio de 3 aulas.

Aunque el crecimiento en infraestructura ha sido notable, ahora es necesario enfocarse en la transformación y consolidación académica, buscando docentes mejor preparados, comprometidos con la investigación y la enseñanza, para formar profesionales comprometidos con la sociedad, siempre bajo los principios del respeto y un enfoque humanista.

A tres años de su creación, la *Revista Digital de Divulgación Científica Körperkultur Science* se ha consolidado como una plataforma clave para la difusión científica de la Facultad de Cultura Física, extendiendo su alcance a otras Unidades Académicas de la Universidad y entidades externas. Su crecimiento incluye la incorporación de nuevas secciones y una mayor participación en la investigación sobre ciencias aplicadas al deporte y ejercicio físico. El objetivo es seguir fortaleciendo la revista, con la inclusión de docentes y estudiantes de la Licenciatura en Readaptación y Activación Física.

Se agradece especialmente al Editor, Dr. José Antonio Rivera Tapia, por su dedicación, así como a los colaboradores internos y externos. Se invita a toda la comunidad académica a seguir apoyando esta iniciativa para continuar avanzando en la investigación y el desarrollo académico.

Dra. Esther Romero Flores

Docente de la Facultad de Cultura Física-BUAP



Körperkultur Science

Clima desempoderante, frustración de las necesidades psicológicas e intención de abandono en jugadores jóvenes de béisbol

Pablo Gutiérrez García¹, Héctor Duarte Félix^{1}, Alan Silvestre Rocha Rascón¹, Mayra Alejandra Herrera-Nevárez¹, Roberto Andrés González-Fimbres¹.*

¹Universidad Estatal de Sonora, México. *Correspondencia: hector.duarte@ues.mx

Resumen

El objetivo de este estudio fue profundizar en el rol de la percepción del clima desempoderante generado por el entrenador y su relación con la frustración de las necesidades psicológicas básicas (NPB, autonomía, competencia y relación) y estas, a su vez, con la intención de abandonar la práctica de jugadores jóvenes de béisbol de Sonora. Participaron 116 beisbolistas (edad = 12.45 ± 1.07) de las categorías 11-12 y 13-14 años de ligas infantiles y juveniles de Sonora. Las variables psicológicas fueron evaluadas con los siguientes instrumentos: cuestionario del clima motivacional empoderamiento y desempoderamiento (EDMCQ-C), el cuestionario de frustración de las necesidades psicológicas básicas (FNPB), y el cuestionario de intenciones futuras de práctica en el deporte (INT-PAPA). Los resultados muestran que el clima desempoderante creado por el entrenador se relacionó positiva y significativamente con la frustración de las NPB e intenciones futuras de abandonar la práctica, por su parte, el modelo de ecuaciones estructurales confirmó que el clima desempoderante y la frustración de las NPB son predictores de la intención de abandono de la práctica de deportistas. En conclusión, el clima desempoderante favorece el desarrollo de respuestas psicológicas desadaptativas en el deporte.

Palabras clave: Climas motivacionales, procesos psicológicos, deporte juvenil

Abstract

The aim of this study was to delve into the role of the perception of the disempowering climate generated by the coach and its relationship with the frustration of basic psychological needs. (BPN, autonomy, competence, and relatedness) and these, in turn, with the intention to drop-out of youth baseball players from Sonora. 116 baseball players participated (age = 12.45, SD = 1.07) from the 11-12 and 13-14 year-old categories of children and youth leagues in Sonora. The psychological variables were evaluated with the following instruments: empowerment and disempowerment motivational climate questionnaire (EDMCQ-C), the frustration of basic psychological needs questionnaire (FNPB), and the questionnaire of future intentions to practice in sport (INT-PAPA). The results show that the disempowering climate created by the coach was positively and significantly related to BPN frustration and future intentions to drop-out of practice, for its part, the structural equation model confirmed that the disempowering climate and the frustration of BPN are predictors of the intention to drop-out the practice of athletes. In conclusion, the disempowering climate favors the development of maladaptive psychological responses in sport.

Key words: Motivational climates, psychological processes, youth sport

Introducción

El clima motivacional en el deporte es el ambiente psicológico que se da a través de la congruencia en las indicaciones entre lo que hace y dice el entrenador, así como la manera en la que estructura el contexto en entrenamientos y competencias (1). En el deporte, la relación entrenador-deportista es de vital importancia para obtener resultados favorables a largo plazo. Cuando el entrenador aprende a crear ambientes motivacionales positivos, puede contribuir al desarrollo pleno de los deportistas. Por el contrario, si el entrenador no genera contextos gratificantes protegiendo el bienestar emocional del deportista, las consecuencias negativas pueden influir en su desarrollo personal, llevándolo a un probable abandono de la práctica (2).

El béisbol es un deporte colectivo y sus acciones se producen en condiciones de interrelación entre los jugadores. Por lo anterior, la variedad y complejidad de su accionar técnico-táctico requiere de un arduo trabajo técnico y estratégico, que lleve a un resultado favorable del juego, además, impulsa a los entrenadores a promover ambientes empoderantes que lleven a un compromiso óptimo de los jugadores. Por otra parte, si el ambiente es desempoderante el funcionamiento se verá comprometido (3). El carácter interdependiente que muestra el juego de béisbol nos impulsa a investigar la relación entre el entrenador y los jugadores.

El presente estudio, se basa en la propuesta de (4) acerca del clima motivacional en el contexto deportivo, tomando como base la Teoría de las Metas de Logro (AGT, por sus siglas en inglés) y la Teoría de la Autodeterminación (SDT, por sus siglas en inglés), mismas que establecen que el clima puede ser más o menos empoderante (funcionamiento positivo) o desempoderante (funcionamiento negativo). Un entorno de empoderamiento considera una alta implicación a la tarea, apoyo a la autonomía y apoyo social (5-7). En cambio, uno de desempoderamiento muestra una alta implicación alego y un estilo controlador.

En línea con lo anterior, Duda *et al.*, (8) nos muestra un modelo con las consecuencias de los climas empoderantes y desempoderantes, mismo que hace predicciones diferenciales en términos de condiciones bajo las cuales es más probable que veamos un compromiso óptimo del deportista. Estudios han observado que el clima generado por el entrenador puede ejercer una influencia en sus deseos futuros de práctica deportiva (9-11).

Los ambientes empoderantes y desempoderantes se han relacionado con las Necesidades Psicológicas Básicas (NPB). Para efectos del presente estudio, solo haremos referencia del clima desempoderante, el cual promueve la frustración de las NPB (10-13), lo cual conlleva un funcionamiento comprometido. Las NPB se explican dentro de la SDT (7,14), definiéndose como nutrientes psicológicos esenciales para la adaptación, la integridad y el crecimiento de los individuos. Son consideradas tres NPB: 1) Autonomía, que es el sentimiento de dar dirección a las propias acciones y conductas; 2) Competencia, es el sentido de efectividad, eficacia y dominio y 3) Relación, que es la necesidad de sentirse interrelacionados con otros de forma significativa, creando vínculos de cuidado, cariño, atención y reciprocidad.

Por otra parte, se ha observado que, en otros deportes, el clima desempoderante que perciben los deportistas predice positivamente los deseos de abandonar, siendo medida esta relación por la frustración de las NPB (10,15). En este sentido, la intención de abandonar nos habla de un proceso continuo que abarca a aquellos que se retiran de un deporte en particular, cambian el nivel de intensidad o se retiran definitivamente (10,16).

El estudio, busca incrementar los trabajos que tratan los aspectos negativos de la teoría, el objetivo general es conocer la relación entre la percepción del clima desempoderante generado por el entrenador y la frustración de las NPB (autonomía, competencia y relación) y estas, a su vez, con la intención de abandonar la práctica. La hipótesis plantea que la percepción del clima desempoderante se relacionará positivamente con la frustración de las NPB, y estas a su vez, se asociarán positivamente con la intención de abandonar la práctica de jugadores de béisbol de Sonora.

Materiales y Métodos

El estudio es de tipo no experimental transversal con un alcance descriptivo y correlacional. El estudio utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. La muestra estuvo conformada por un total de 116 jóvenes beisbolistas de entre 11 y 14 años de ligas infantiles y juveniles con una edad promedio de 12.45 ± 1.07 años pertenecientes a tres distintas ligas infantiles y juveniles de béisbol en el Estado de Sonora (Figura 1).



Figura 1. Participación de los jóvenes beisbolistas, tanto en el trabajo de campo y en la pesquisa de datos

Para evaluar el clima motivacional desempoderante se utilizó el cuestionario Clima Motivacional Empowering y Disempowering (EDMCQ-C, 17), validado con deportistas mexicanos (18). El cuestionario está compuesto por dos dimensiones: clima empoderante (empowering) proveniente de 3 factores (clima de implicación a la tarea, apoyo a la autonomía y apoyo social) y clima desempoderante (disempowering) proveniente de 2 factores (clima de implicación al ego y estilo controlador). Para efectos de la investigación se utilizó únicamente la dimensión del clima desempoderante compuesta por 17 ítems, y se obtiene como el promedio de dos factores: implicación al ego (7 ítems) y estilo controlador (8 ítems). El cuestionario está encabezado por el siguiente enunciado: “En mi equipo de béisbol...”. Las respuestas son mediante una escala tipo Likert de cinco puntos que oscila desde 1 (Totalmente en desacuerdo) hasta 5 (Totalmente de acuerdo). Estudios previos ofrecen evidencia empírica que apoya la consistencia interna de la dimensión clima desempoderante (9,11,13,18).

Para evaluar la frustración de las necesidades psicológicas básicas se utilizó la Escala de la Frustración de las Necesidades Psicológicas Básicas (FNPB, 19) en su versión adaptada al contexto mexicano (20). Consta de 12 ítems divididos en tres subescalas: frustración de la necesidad de competencia (4 ítems), de autonomía (4 ítems) y de relación (4 ítems). Los cuales están antecedidos por la frase “En mi deporte...”. El instrumento cuenta con una escala de respuesta tipo Likert que oscila de (1) Fuertemente en desacuerdo a (7) Fuertemente de acuerdo. Investigaciones confirman su validez factorial (21,22) y consistencia interna (22-26).

Para evaluar las intenciones de abandono de la práctica en el béisbol, se utilizó el Cuestionario de intenciones futuras de continuar-abandonar en el deporte (INT-PAPA, 25). El instrumento cuenta con 5 ítems divididos en 2 factores: intenciones futuras de continuar (3 ítems) e intenciones futuras de abandonar (2 ítems). Para efectos del estudio se consideró únicamente el factor de intenciones futuras de abandonar. Los jugadores responden mediante una escala tipo Likert que oscila entre 1 (muy en desacuerdo) a 5 (muy de acuerdo). Estudios previos ofrecen evidencia empírica que apoya la consistencia interna de los factores (11,13,27).

Se gestionaron los permisos con las directivas de las diferentes ligas de béisbol participantes en el estudio. Respetando los protocolos éticos y considerando que los participantes eran menores de edad, se solicitó a los padres de los deportistas la firma del Consentimiento Informado de participación en el estudio. Por otra parte, se informó a los participantes que las respuestas y el manejo de los datos se mantendrían confidenciales. Para la recogida de datos, la batería de cuestionarios se aplicó vía electrónica (QuestionPro) de manera presencial, a través de tabletas electrónicas. Se utilizó un modem inalámbrico para tener internet ininterrumpido. Durante la aplicación, el investigador estuvo presente en todo momento. La duración para contestar la batería de cuestionarios fue de aproximadamente 18 minutos.

Los datos se analizaron utilizando el paquete estadístico SPSS (versión 23). Los análisis estadísticos descriptivos de las dimensiones y factores incluyeron medias, desviación típica y fiabilidad (coeficiente Alpha de Cronbach) de las escalas de medida. Como los datos no mostraron una distribución normal, se calcularon las correlaciones bivariadas a través del coeficiente Rho de Spearman.

Para poner a prueba el objetivo general del estudio, se utilizó el software estadístico AMOS (versión 23.0), a través del cual se realizaron los análisis factoriales confirmatorios, utilizando el método de estimación de máxima verosimilitud. Como estadísticos de ajuste para el AFC se utilizaron el χ^2/gl , CFI, y el RMSEA. Se asumen como indicadores de buen ajuste del modelo, un cociente χ^2/gl inferior a 3 (28), CFI igual o por encima de .90 (29) y el RMSEA de .05 a .08 (30).

Resultados

En la tabla 1 se muestran los resultados de los análisis descriptivos por dimensiones (clima desempoderante e intención de abandonar) y los tres factores pertenecientes a la dimensión de la frustración de las NPB. La frustración de las NPB presentó la media más alta ($M = 3.26$) y la intención de abandonar presentó la media más baja ($M = 1.73$). Los análisis de fiabilidad mostraron adecuada consistencia interna en todas las dimensiones, así como de los factores de la Frustración de las NPB. Concretamente, en todos los casos se presentaron valores de alfa de Cronbach igual o mayor a .70.

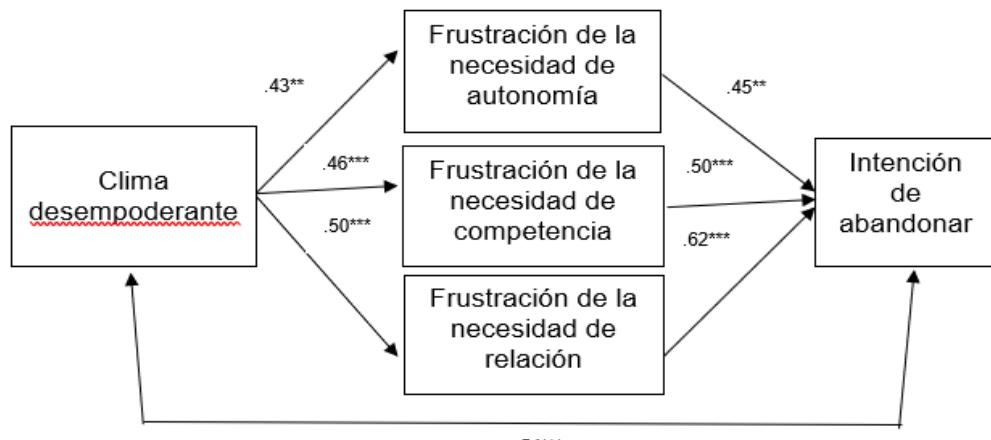
Las interrelaciones mostraron que la percepción del clima desempoderante creado por el entrenador se relacionó positiva y significativamente con la Frustración de las NPB ($r = .48$, $p < .01$) e intenciones futuras de abandonar la práctica ($r = .40$, $p < .01$).

En la figura 2 se muestra el modelo de ecuaciones estructurales resultante con la secuencia clima desempoderante generado por los entrenadores, frustración de las NPB (autonomía, competencia y relación) e intenciones de abandono de la práctica de jugadores jóvenes de béisbol de Sonora, mismo que confirma que el clima desempoderante y la frustración de las NPB son predictores de la intención de abandono de la práctica. Los índices de bondad de ajuste fueron adecuados: ($\chi^2/gl = 1.75$, CFI = .90, RMSEA = .08).

Tabla 1. Estadísticos descriptivos, fiabilidad y correlaciones de las variables del estudio

Variable	M	DE	α	1	2	3	4	5
1. Clima desempoderante	2.48	.69	.88	--				
2. Frustración de la necesidad de autonomía	3.54	1.56	.78	.44**	--			
3. Frustración de la necesidad de competencia	3.40	1.72	.88	.42**	.61**	--		
4. Frustración de la necesidad de relación	2.84	1.67	.86	.41**	.54**	.69**	--	
5. Intención de abandonar	1.73	1.02	.70	.40**	.36**	.42**	.41**	--

Nota: M = media, DE = desviación estándar, α = Alpha de Cronbach. ** = $p < .01$.



* $p < .01$, ** $p < .001$.

Figura 2. Modelo de ecuaciones estructurales

Discusión

Esta investigación tuvo como objetivo conocer la relación entre la percepción del clima desempoderante generado por el entrenador y la frustración de las NPB (autonomía, competencia y relación) y estas, a su vez, con la intención de abandonar la práctica en jugadores jóvenes de béisbol de Sonora.

Los hallazgos de este estudio confirman el modelo teórico (8) y las teorías de la motivación que lo soportan (AGT y SDT), comprobando que cuando los jugadores perciben mayores niveles de clima desempoderante, presentan mayores niveles de frustración de sus NPB. Este fenómeno se ve reflejado en la literatura (4,8,9), como en diferentes estudios previos que identificaban como predictores de la frustración de las NPB al clima desempoderante (10,12,13).

Se espera que un clima desempoderante tenga implicaciones en los sentimientos de competencia, autonomía y relación de los jugadores. Un alto grado de comportamientos de ego y de control por parte del entrenador puede generar que los jóvenes deportistas vean frustradas su capacidad de actuar con mayor libertad o de creer que son los iniciadores de sus propias conductas, al tiempo que también puede llegar a obstaculizar su sentido de relación con los demás debido a los favoritismos o comparaciones constantes entre compañeros. Esto puede crear una orientación con mayor énfasis en el ego, comparando de manera excesiva el propio resultado con el de los demás y en muchas ocasiones viendo frustrado el sentido de competencia (8).

Por otra parte, cuando los jugadores ven frustradas sus NPB, los lleva a tener intenciones de abandonar el deporte. En este sentido, la teoría señala el impacto que tiene la frustración de la NPB sobre el mal funcionamiento, ya que las tres necesidades tienen un papel determinante en el desarrollo óptimo del individuo, por lo que, si son frustradas o descuidadas, puede tener consecuencias desfavorables (7,14). Los hallazgos aquí presentados, refuerzan la importancia de que los entrenadores no generen experiencias deportivas desempoderantes que lleven a los deportistas jóvenes a frustrar sus necesidades psicológicas siendo estas nutrientes esenciales del bienestar, así como del crecimiento y la integridad del individuo. Los entrenadores deben preocuparse por construir escenarios gratificantes en el contexto con sus deportistas, mismos que repercutirán en su desarrollo óptimo, en conductas saludables y el mantenimiento dentro de la actividad deportiva.

Los jugadores de béisbol tienen interacciones frecuentes y continuas con el entrenador, lo que puede intensificar la percepción de un clima desempoderante y su impacto en las intenciones de abandonar. Por otra parte, los adolescentes que integraron esta muestra pueden ser más sensibles a la crítica y a la falta de apoyo debido a su etapa de desarrollo emocional y social. La percepción de un clima negativo puede tener un impacto más directo en sus decisiones, incluida la intención de abandonar el deporte. Durante la adolescencia, los individuos están en una etapa crucial de búsqueda de identidad y autonomía. Un clima que frustre estas necesidades puede llevar a decisiones más drásticas como abandonar el deporte.

Es posible que el presente estudio, llevado a cabo con beisbolistas adolescentes, pueda haber capturado un contexto particular donde el impacto del clima desempoderante es más evidente. Las características únicas de la muestra (mezcla entre contexto rural y urbano) pueden haber influido en los resultados. La cultura del béisbol en el contexto específico del estudio puede tener normas y expectativas que hacen que los jugadores sean más susceptibles a los efectos negativos del clima motivacional. Adicionalmente, la percepción de apoyo o la falta de él por parte de la familia y los compañeros de equipo puede moderar cómo se perciben y se reaccionan a los comportamientos del entrenador. La relación directa encontrada en el presente estudio puede ser resultado de una combinación de factores específicos del deporte, la etapa de desarrollo de los deportistas, la metodología del estudio y el contexto cultural y social. En este contexto particular, el impacto inmediato y contundente del clima desempoderante generado por el entrenador puede ser más evidente y menos mediado por la frustración de las NPB, destacando una relación directa entre el clima negativo y la intención de abandonar el deporte.

Nuestros hallazgos, refuerzan la importancia de que los entrenadores no generen experiencias deportivas desempoderantes que lleven a los deportistas jóvenes a frustrar sus NPB siendo estas nutrientes esenciales del bienestar, así como del crecimiento y la integridad del individuo. Los entrenadores deben preocuparse por construir escenarios gratificantes en el contexto con sus deportistas, mismos que repercutirán en su desarrollo óptimo, en conductas saludables y el mantenimiento dentro de la actividad deportiva.

Conclusión

En la presente investigación se puede evidenciar la relación positiva entre el clima desempoderante, la frustración de las NPB, y estas a su vez con la intención de abandonar la práctica. Es importante, en el contexto deportivo con deportistas jóvenes de béisbol, que el entrenador les de poder de decisión a los jugadores, así como que premie su esfuerzo y mejora personal, hecho que debe contribuir al bienestar psicológico y protector de la aparición de frustración. En el estudio se comprueba que el clima desempoderante facilita el desarrollo de respuestas psicológicas desadaptativas en el deporte, de tal manera observamos en nuestro estudio como la frustración de la NPB, es un predictor para que se dé el abandono en la práctica deportiva, es por ello que se debe enfatizar en los entrenadores el apoyo a la autonomía en sus entrenamientos, para reducir el nivel de frustración que tienen los jóvenes beisbolistas y evitar en ellos el abandono hacia el deporte.

Referencias

1. Duda JL. Goal perspectives research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In Roberts GC, editor, *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics. 2001. P. 129-182.
2. Balaguer I, Castillo I, Duda JL. Creación de climas de empoderamiento. García-Calvo ET, Leo FM, Cervelló EM, editores. 2021;447-69.
3. Gutiérrez P. Climas empowering y disempowering, motivación, diversión, aburrimiento y rendimiento deportivo en pitchers (Tesis de doctorado, Nuevo León), 2018. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/16858/>
4. Duda JL. The conceptual and empirical foundations of Empowering CoachingTM: Setting the stage for the PAPA project. *Int J Sport Exerc Psychol* [Internet]. 2013;11(4):311-8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/1612197x.2013.839414>
5. Ames C. Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *J Educ Psychol* [Internet]. 1992;84(3):261-71. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>
6. Nicholls JG. The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA: Harvard University Press; 1989.
7. Ryan RM, Deci EL. *Self-determination theory: Basic Psychological Needs in Motivation Development and Wellness*. New York, NY, USA: Guilford Publishing; 2017.
8. Appleton PR, Stebbings J, Balaguer I. Towards more empowering and less disempowering environments in youth sport. En: *Sport Psychology for Young Athletes*. Abingdon, Oxon ; New York, NY : Routledge, 2018.: Routledge; 2017. p. 81-93.
9. Castillo Jiménez N. Climas empowering y disempowering, necesidades psicológicas, motivación, e intenciones futuras de participar en el fútbol. Universidad Autónoma de Nuevo León; 2018.
10. Castillo-Jiménez N, López-Walle JM, Tomás I, Tristán J, Duda JL, Balaguer I. Empowering and disempowering motivational climates, mediating psychological processes, and future intentions of sport participation. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022;19(2):896. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19020896>
11. Chu TL (alan), Zhang T. The roles of coaches, peers, and parents in athletes' basic psychological needs: A mixed-studies review. *Int J Sports Sci Coach* [Internet]. 2019;14(4):569-88. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1177/1747954119858458>
12. Ramírez J, López-Walle JM, Tristán JL, Tomás I, Duda J, Balaguer IC, et al. Percepción del clima disempowering generado por el entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas e intenciones de abandono de la práctica deportiva en jóvenes deportistas mexicanos. En: *Libro de Resúmenes de Actas del III Congreso Internacional Sobre Fútbol, Fútbol Sala y Psicología*; Arce. Santiago, Spain; 2020. p. 73-4.
13. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol* [Internet]. 2000;55(1):68-78. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
14. Hancox JE, Quested E, Ntoumanis N, Duda JL. Teacher-created social environment, basic psychological needs, and dancers' affective states during class: A diary study. *Pers Individ Dif* [Internet]. 2017; 115:137-43. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.033>
15. O'Neil L, Hodge K. Commitment in sport: The role of coaching style and autonomous versus controlled motivation. *J Appl Sport Psychol* [Internet]. 2019;1-11. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2019.1581302>
16. Appleton PR, Ntoumanis N, Quested E, Viladrich C, Duda JL. Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychol Sport Exerc* [Internet]. 2016; 22:53-65. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.008>
17. Gutiérrez-García P, Castillo-Jiménez N, Tristán JL, Balaguer I, Coronel-Pérez FJ, López-Walle JM. Validación del cuestionario de climas motivacionales empowering y disempowering en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 2022; 54:120-9.
18. Bartholomew KJ, Ntoumanis N, Ryan RM, Bosch JA, Thøgersen-Ntoumani C. Self-determination theory and diminished functioning: the role of interpersonal control and psychological need thwarting: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Pers Soc Psychol Bull* [Internet]. 2011;37(11):1459-73. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1177/0146167211413125>
19. López-Walle JM, Tristán JL, Cantú-Berrueto A, Zamarripa JI, Cocca A. Propiedades psicométricas de la escala de frustración de las necesidades psicológicas básicas en el deporte. *Revista Mexicana de Psicología*. 2013; 30:2038-41.

20. González L, Tomás I, Castillo I, Duda JL, Balaguer I. A test of basic psychological needs theory in young soccer players: time-lagged design at the individual and team levels. *Scand J Med Sci Sports* [Internet]. 2017;27(11):1511–22. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/sms.12778>
21. López-Walle J, Balaguer I, Castillo I, Tristán J. Autonomy support, basic psychological needs and well-being in Mexican athletes. *Span J Psychol* [Internet]. 2012;15(3):1283-1292. Disponible en: http://dx.doi.org/10.5209/rev_sjop.2012.v15.n3.39414
22. Cantú-Berrueto A, Castillo I, López-Walle JM, Balaguer I. Estilo interpersonal del entrenador, necesidades psicológicas básicas y motivación: un estudio en futbolistas universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y El Deporte*. 2016;11(2):263–70.
23. Garza-Adame O, Tristán JL, Tomás I, Hernández-Mendo A, López-Walle JM. Presentación de las tareas, satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y bienestar en atletas universitarios. *J Behav Health Soc Issues* [Internet]. 2017;9(1):13–20. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbhs.2017.06.003>
24. Quested E, Ntoumanis N, Viladrich C, Haug E, Ommundsen Y, Van Hoye A, et al. Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *Int J Sport Exerc Psychol* [Internet]. 2013;11(4):395–407. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/1612197x.2013.830431>
25. Tristán JL, López-Walle JM, Tomás I, Cantú-Berrueto A, Pérez-García JA, Castillo I. Development and validation of the coach's task presentation scale: A quantitative self-report instrument. *Psychol Sport Exerc* [Internet]. 2016; 25:68–77. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.04.002>
26. Mosqueda S, Universidad Autónoma de Nuevo León, México, Ramírez JJ, Tomás I, Reynaga -Estrada P, Vanegas-27. Farfano M, et al. Climas empowering y disempowering, necesidades psicológicas e intención de práctica deportiva futura en jóvenes deportistas. *Rev Latinoam Psicol* [Internet]. 2022;54. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.7>
28. Carmines E, Mciver JP. Analyzing Models with Unobserved Variables: Analysis of Covariance Structures. En: Bohrnstedt GW, Borgatta EF, editores. *Social Measurement: Current Issues*. Beverly Hills: Sage Publications, Inc; 1981. p. 65–115.
29. Hu LT, Bentler PM. Evaluating model fit. In R. H. Hoyle (Ed.). In: *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*. Sage Publications, Inc.; 1995. p. 76-99.
30. Browne MW, Cudeck R. Alternative ways of assessing model fit. *Sociol Methods Res* [Internet]. 1992;21(2):230–58. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1177/0049124192021002005>

Como citar este artículo:

Gutiérrez GP, Duarte FH, Rocha RAS, Herrera-Nevárez MA, González-Fimbres RA. Clima desempoderante, frustración de las necesidades psicológicas e intención de abandono en jugadores jóvenes de béisbol. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 1-7.



Körperkultur Science

Recibido: junio 2025

Aceptado: agosto 2025

Motivos de participación en el deporte de los jugadores de la escuela de fútbol Zorros Tecomán categoría: 2011-2012

Steven Emiliano Yeme Vera¹, Martín Roque López¹, Víctor Javier Pérez Brena¹, Isela Guadalupe Ramos Carranza¹

¹Universidad de Colima, *Correspondencia: syeme@ucol.mx

Resumen

Los motivos de participación en el deporte en niños surgen de diversas causas o razones que cada uno tiene para la práctica de este, sin embargo, es de una gran importancia por varias razones, una es la ayuda a fortalecer y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones. Además, ayuda a relacionarse con los demás compañeros, tener una mejor interacción e integración social. El deporte enseña la importancia de las normas y el respeto a las reglas y a desarrollar habilidades de liderazgo, comunicación y trabajo en equipo. Además, la práctica deportiva contribuye a la adquisición de hábitos saludables reduciendo el estrés. Es una realidad que la participación en el deporte es fundamental para el desarrollo físico, social y mental, además de hacer una vida más saludable.

El presente trabajo de tipo observacional descriptivo analiza la motivación y participación en niños de la escuela de fútbol Zorros Tecomán. La población de estudio está integrada por 12 niños de 11 y 12 años de los cuales son 5 de 11 años y 7 de 12 años. El objetivo es determinar los motivos de participación de los niños en el ámbito personal-social, en la competencia, en la salud y el bienestar de los jugadores de fútbol de la escuela de Zorros Tecomán. Se estudió a los alumnos de la escuela de fútbol Zorros Tecomán, se utilizó el instrumento llamado cuestionario de motivos de participación en el fútbol, el instrumento compuesto por 30 preguntas con respuestas de tipo Likert que va del 1 al 5 y 1 es “nada de acuerdo”, 2 es “un poco de acuerdo”, 3 es “medianamente de acuerdo”, 4 es “de acuerdo” y 5 es “muy de acuerdo”. Los resultados fueron que los motivos de participación en los alumnos de la escuela de fútbol Zorros Tecomán están orientados a factores personales, sociales y deportivos, ya que con un mayor porcentaje en varias preguntas permite considerar de que tienen ganas de mejorar sus habilidades deportivas (91.7%), mejorar su nivel en el fútbol (83.3%) y les gusta ganar los partidos (100%), además de que les gusta jugar con sus amigos (75%), hacer amigos nuevos (58.3%) y les gusta divertirse jugando al fútbol (75%) y por último la pregunta donde se cuestionó si practican el fútbol por satisfacer a sus padres y con un (58.3%) dicen que no están de acuerdo, el (25%) dicen que están muy de acuerdo, con un (8.3%) dicen que medianamente de acuerdo y por último con otro (8.3%) dicen que están poco de acuerdo. Con esto quedó concluido que la participación de los alumnos en la escuela de fútbol Zorros Tecomán se debe a sus ganas de aprender cosas nuevas, mejorar sus habilidades deportivas, querer ser mejor jugador, jugar con sus amigos y hacer amistades nuevas y la más importante jugar al fútbol y divertirse haciéndolo, ya que a pesar de todo son niños de 11 y 12 años y lo mejor para ellos es pasarlo bien y divertirse con sus amigos.

Palabras claves: Fútbol, participación, salud, desarrollo, amigos, motivación

Abstract.

The reasons for participation in sports in children arise from various causes or reasons that each one has for the practice of this, however it is of great importance for several reasons, one is to help strengthen and maintain healthy bones, muscles and joints. It also helps to relate with other peers, have better interaction and social integration. Sport teaches us the importance of rules and respect for rules and to develop leadership skills, communication and teamwork. In addition, the practice of sports contributes to the acquisition of healthy habits and reduces stress. It is a reality that participation in sports is fundamental for physical, social and mental development, in addition to making for a healthier adult life.

This is a descriptive observational study analyzing the motivation and participation of children from the Zorros Tecomán soccer school. The study population consisted of 12 children of 11 and 12 years of age, of which 5 are 11 years old and 7 are 12 years old. The objective is to determine the motives of children's participation in the personal-social sphere, in competition and in the health and well-being of the soccer players of the Zorros Tecomán school. The students of the Zorros Tecomán soccer school were studied. The instrument called questionnaire of motives for participation in soccer was used, the instrument is composed of 30 questions with Likert type answers ranging from 1 to 5 and 1 is "not at all agree", 2 is "somewhat agree", 3 is "moderately agree", 4 is "agree" and 5 is "strongly agree". As results we found that the reasons for participation in the Zorros Tecomán soccer school students are oriented to personal, social and sporting factors, since with a large percentage in several questions we realize that they want to improve their sports skills, improve their level in soccer and they like to win games, plus they like to play with their friends, make new friends and like to have fun playing soccer and finally the most important question where we asked them if they practice soccer to satisfy their parents and with 58.3 percent say that they do not agree, 25 percent say that they agree very much, 8.3 percent say that they agree moderately and lastly, another 8.3 percent say that they agree very little. With this we conclude that the participation of the students in the Zorros Tecomán soccer school is due to their desire to learn new things, improve their sports skills, want to be a better player, play with their friends and make new friends and the most important thing is to play soccer and have fun doing it, since in spite of everything they are 11 and 12 years old and the best thing for them is to have fun and have a good time with their friends.

Keywords: Soccer, participation, health, development, friends, motivation

Introducción

La participación en el deporte es un fenómeno multifacético que abarca diferentes motivaciones (intrínseca y extrínseca), reflejando así tanto las aspiraciones individuales como las influencias sociales. Así impulsando a las personas al involucramiento en las actividades deportivas, de acuerdo con diversas motivaciones personales, sociales, de salud y familiares contribuyendo al bienestar integral del individuo y la sociedad (1). Durante esta investigación que nace en las ciencias sociales las cuales se definen como un conjunto de disciplinas que estudian los fenómenos de la realidad del ser humano, tomando en cuenta la sociología y psicología del deporte. La investigación se generó a través de la literatura en donde se realizaron búsquedas específicas que tuvo como finalidad de poder analizar los diferentes motivos de participación que tienen los jóvenes a cerca de la participación del fútbol, y en base a esto ver si influye de manera positiva o negativa en su rendimiento. Estudios han demostrado que mediante la práctica deportiva existe un aumento en su autoestima de los jóvenes creando un gran beneficio. Dentro de los aspectos importantes en el desarrollo del joven la socialización es la que interviene en la vida activa del joven ocupando un papel importante en su avance. Así mismo se considera la iniciación deportiva lo cual consiste en acciones pedagógicas siempre y cuando se tengan en cuenta las características del niño que se inicia y sus fines a conseguir (2). En cambio, el sedentarismo se define como la insuficiencia de actividad o práctica deportiva, los hábitos de tranquilidad en donde los jóvenes pasan mayormente viendo televisión, durmiendo, etc. A su vez se desarrolla el abandono de la práctica deportiva, lo que hace referencia en la escuela de fútbol "Zorros Tecomán" lo cual es un grupo de jóvenes con el que se ha trabajado y ya se tiene un conocimiento.

El problema planteado es la actividad física ya que favorece a la salud física y mental, es beneficiosa para todas las personas ya que nunca es demasiado tarde para empezara ser más activos de tal manera que el sedentarismo vaya disminuyendo. En la actualidad el 81% de los adolescentes no alcanzan los niveles recomendados de actividad física (3). Esta población fue estudiada para revelar las diferentes problemáticas que los llevan a la falta de actividad física y esto puede causar problemas relacionados a la salud, ámbito social y personal. Por lo que la escuela de fútbol tiene un valor muy significativo para el joven ya que es un medio por el cual interactúa con más compañeros de su misma edad, comparten ideas y aprenden a solucionar problemas de distinta forma y una mejora en su motivación en cuanto al ámbito deportivo. Se ha demostrado una mayor tasa de abandono en el deporte en jóvenes de edades tempranas entre los 12 a 18 años (4). Otro de los problemas mencionados en la investigación es a través de los trastornos psicológicos, como la baja autoestima

Algunas de las investigaciones que se relacionan consisten en conocer la prevalencia de actividad física y sedentarismo en la práctica deportiva en niños de 7 y 10 años en México lo cual en la investigación se utilizaron siete indicadores para evaluar la actividad física y las conductas sedentarias. También se encontró que es

importante analizar los motivos de participación deportiva de jóvenes mexicanos. Los participantes fueron 758 deportistas entre 10 y 21 años y se utilizó el cuestionario de motivación de participación (5-7).

Otra investigación estudio 563 estudiantes de la universidad autónoma de Zacatecas donde se determinaron los motivos para realizar actividad física, se realizó una encuesta diseñada para la investigación la cual se conforma de cinco apartados y de opción múltiple. Donde el 21.5% tienen sobrepeso, 10% obesidad, 29.7% riesgo a presentar enfermedades cardiovasculares, el 41% si practica al menos un deporte. De tal manera que las principales razones para hacer ejercicio son por salud, diversión, pasar el tiempo y por gusto. El aporte que nos da este estudio es tener en cuenta más las enfermedades o riesgos que se presentan al no realizar actividad física deportiva (8).

Una investigación que tiene relación con este estudio se realizó localmente (9) y su objetivo fue mostrar los motivos de participación en actividades físicas-deportivas de las mujeres del municipio de Villa de Álvarez, Colima. La población fue de 389 mujeres que realizan alguna actividad física-deportiva entre 23 a 55 años aplicando el cuestionario sobre motivos de participación (10). Se encontró que el principal motivo de las mujeres mantenerse sanas. Esta investigación nos aporta el conocimiento sobre los motivos que presentan la gente de Colima a realizar actividades deportivas, aunque no sea la misma población.

En este sentido, la población que se estudió revela diferentes problemáticas, en un primer momento tenemos que la falta de actividad física en niños puede dar lugar a varios problemas relacionados al ámbito social, personal y de salud (física y emocional). Con relación a la salud, de acuerdo con la organización mundial de la salud (3) estima que, a nivel mundial, solo el 19.3% de los infantiles y adolescentes eran muy físicamente activos lo que esto resulta muy preocupante es decir para quienes no realizan alguna actividad física en edades de desarrollo tienden a presentar enfermedades crónicas como accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer (11).

En este sentido se demuestra que con la práctica deportiva existe un aumento de autoestima por lo que este crea un efecto beneficioso en el desarrollo del joven, por otra parte, se ve que el sedentarismo está asociado con los trastornos depresivos y los diferentes problemas de salud (12). Asimismo, el deporte ejerce diferentes y numerosos beneficios en las personas lo que hace la contribución de mejorar el estado emocional de las personas, la autoestima que logra permitir liberar su autocontrol, la confianza con diferentes personas como lo es el trabajar en equipo. La motivación en el desarrollo del niño impacta en el hecho de que en cuantos más jóvenes son los niños expresan mayor variedad de motivos para la participación deportiva (8).

Los motivos de participación es fundamental en el desarrollo de los niños ya que con esto pueden resolver situaciones simples en la vida diaria ya que desde pequeños debemos tener en cuenta esto en su formación como persona y como atleta ya que ellos suelen ser más expresivos ya que tienden a tomar distintas maneras de adquirir conocimientos previos o también a participar en algún deporte, siendo los maestros o entrenadores los que se deben encargar de lograr que aprecien o les guste el deporte que estén realizando.

La participación social se entiende como un proceso de transformación que responde a las necesidades de diversos niveles, requiriendo una implicación activa y formal de las personas. Este proceso permite que los individuos se involucren en decisiones relacionadas con aspectos políticos, culturales, de distribución y consumo. En el caso de los niños, esta participación adquiere un matiz más sensible, ya que influye en sus pensamientos y fomenta una mayor comprensión y claridad en su formación personal y social.

Por ende, los motivos de la participación sobre el cuestionario de las actitudes motivacionales sobre los intereses en las actividades se limitan en 6 principales motivos que son los motivos de competición sobre la aventura, su capacidad personal, el hedonismo y las diferentes relaciones sociales en su forma física, así como su imagen personal para su salud, de tal manera se menciona que la actitud hacia el deporte es positiva, la demanda por practicar ejercicio era muy alto. Por otra parte, los motivos en los cuales llevan a los niños y a los jóvenes a realizar algún tipo de deporte o actividad ya que es una de las principales causas que atraen la atención de los entrenadores y maestros de educación física y no como los psicólogos del deporte al poder realizar estudio sobre el deporte infantil (13,14).

Cabe resaltar que el número de niños que inician en la práctica deportiva es cada vez más elevado, se destaca la importancia de la actividad física, actividades deportivas y recreativas, así mismo la relación del deporte con la educación y la salud. Para que una persona mantenga su participación debe de satisfacer alguna de sus necesidades como la de amistad, de salud, de logro, de placer, de demostrar habilidad y de disfrutar.

Es importante tomar en cuenta cuál es el clima motivacional, tener clara la relevancia del deporte que se está practicando, y como cada uno de ellos se ven influenciados por factores internos y externos, donde se involucra al entrenador, los compañeros, la familia o incluso en el lugar de entrenamiento (15). Así mismo todas las variables pueden afectar al rendimiento y los objetivos del deportista. Este clima motivacional debe promover el apoyo que

se puede brindar a los compañeros ya que en los deportes de equipo existe cierto clima motivacional lo cual lo percibimos como el ego en los cuales ciertos jugadores puedan conseguir un mejor rendimiento sin embargo se debe tener en cuenta que a nivel general puede afectar la agrupación del equipo ya que es totalmente necesaria para poder así conseguir victorias y éxitos en las competiciones (16).

La motivación extrínseca plantea que los factores motivacionales son recompensas externas, tales como el dinero ya que esta funciona como un gran motor para la realización de alguna actividad considerando las emociones prospectivas ya que estas son aquellas que están muy unidas de manera inmediata y de forma directa de las tareas, sobre esta disposición depende de los diferentes factores externos en los que encontramos ya sea por medio del aula, los amigos, los profesores y las influencias culturales. La motivación intrínseca hace referencia a los motivos personales, por placer, porque le gusta, esta es la verdadera y aquella que en su mayoría de estas logra buscar despertar en todas las personas y así poder tener un gran cambio en su comportamiento ya que estar motivado intrínsecamente es poder enfrentar algún problema como reto personal teniendo en cuenta un anhelo de recompensa por hacerlo. La motivación es algo indispensable para que el joven logre dar ese plus, ya sea en su vida cotidiana como en algún deporte específico de acuerdo con los diversos factores que están involucrados en su desarrollo regulando sus emociones descubiertas (17).

De tal manera que con lo antes mencionado el trabajo de investigación, el método que se utilizó es el empírico, desde el punto de vista de este método empírico estudia fenómenos, objetos y procesos observables, confirmados por las hipótesis a través de la observación, la experimentación y/o la medición. En otras palabras, el método empírico nos da la posibilidad de medir la realidad de algún hecho o problemática, analizar desde nuestro punto de vista o así observar nuestro punto de vista y experimentar las diferentes hipótesis para así lograr aumentar el mayor conocimiento en el ser humano y entender los fenómenos cotidianos (18).

Es una realidad que la participación en el deporte es fundamental para el desarrollo físico, social y mental, además de hacer una vida adulta más saludable. El objetivo del presente trabajo fue determinar los motivos de participación de los niños en el ámbito personal-social, en la competencia y en la salud y el bienestar de los jugadores de fútbol de la escuela de Zorros Tecomán.

Materiales y Métodos

El presente trabajo de investigación se utilizó el método empírico que estudia fenómenos, objetos y procesos observables, confirmados por las hipótesis a través de la observación, la experimentación y/o la medición. En otras palabras, el método empírico nos da la posibilidad de medir la realidad de algún hecho o problemática, analizar desde nuestro punto de vista o así observar nuestro punto de vista y experimentar las diferentes hipótesis para así lograr aumentar el mayor conocimiento en el ser humano y entender los fenómenos cotidianos.

La población del estudio, fueron los alumnos de la escuela de fútbol Zorros Tecomán, categoría 2011-2012, ubicada en colonia San Antonio, en el municipio de Tecomán, Colima, México.

El instrumento utilizado fue el cuestionario llamado motivos de participación en el fútbol (18), con un total de 30 ítems.

La escuela es de tipo infantil la cual tiene como característica principal la formación para el alumno, para que pueda aprender de la mejor manera posible, desarrollar sus habilidades y logre ser una mejor persona. Cuenta con 3 años de trabajo desde su apertura y cuenta con un total de 7 categorías, las cuales son 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014. Actualmente la escuela no cuenta con financiamiento o patrocinios por ende es autofinanciada por los padres de familia. Para el análisis de resultados se utilizaron análisis de frecuencias y descriptivos, así como el análisis confirmatorio para determinar la validez del instrumento.

Resultados

En relación con la variable de motivos personales sociales se encontró que la mayoría de los niños (91.7%, n=11) del club Zorros Tecomán declaran estar de acuerdo con “Quiero estar con mis amigos” (Tabla 1). Al realizar el análisis se observó una significancia bilateral de .780 y .804 por ende el análisis es no significativo.

Con relación a la variable de motivos competitivos se encontró que la mayoría de los niños (100%, n=12) del club Zorros Tecomán declaran estar de acuerdo con “Quiero mejorar mis habilidades” (Tabla 2). Al realizar el análisis se encontró una significancia bilateral de .424 y .356 por ende el análisis es no significativo.

Tabla 1. Edad * Quiero estar con mis amigos

		Nada de acuerdo		Poco de acuerdo	Medianamente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Desv. Desviación	Sig. (bilateral)
Edad	11	n=	0	0	1	0	4	.894	.780
		%	0.0%	0.0%	20.0%	0.0%	80.0%		.804
	12	n=	0	0	0	2	5	.488	
		%	0.0%	0.0%	0.0%	28.6%	71.4%		
Total	12	n=	0	0	1	2	9		
		%	0.0%	0.0%	8.3%	16.7%	75.0%		

Tabla 2. Edad * Quiero mejorar mis habilidades

		Nada de acuerdo		Poco de acuerdo	Medianamente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Desv. Desviación	Sig. (bilateral)
Edad	11	n=	0	0	0	0	5	.000	.424
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%		.356
	12	n=	0	0	0	1	6	.378	
		%	0.0%	0.0%	0.0%	14.3%	85.7%		
Total	12	n=	0	0	0	1	11		
		%	0.0%	0.0%	0.0%	8.3%	91.7%		

En relación con la variable de motivos de salud y bienestar se encontró que la mayoría de los niños (63.6%, n=7) del club Zorros Tecomán declaran estar de acuerdo con “Quiero relajarme” (Tabla 3). Al realizar el análisis se obtuvo una significancia bilateral de .872 y .869 por ende el análisis es no significativo.

Tabla 3. Edad * Quiero relajarme

		Nada de acuerdo		Poco de acuerdo	Medianamente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Desv. Desviación	Sig. (bilateral)
Edad	11	n=	0	0	1	1	2	.957	.872
		%	0.0%	0.0%	25.0%	25.0%	50.0%		.869
	12	n=	0	0	3	0	4	.1069	
		%	0.0%	0.0%	42.9%	0.0%	57.1%		
Total	12	n=	0	0	4	1	6		
		%	0.0%	0.0%	36.4%	9.1%	54.5%		

El Alfa de Cronbach es una medida de consistencia interna que evalúa qué tan bien los ítems de un cuestionario o prueba se correlacionan entre sí, lo que indica si miden el mismo concepto o constructo. En el presente trabajo se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0.826 lo que sugiere que los 31 ítems del cuestionario tienen una buena consistencia interna, es decir, miden un mismo concepto de manera fiable.

Discusión

En relación a la variable de motivos personales-sociales, los estudiantes de la escuela de fútbol Zorros Tecumán están claramente de acuerdo con que la mayoría de los motivos para la práctica son personales, seguido de satisfacer a los padres o amigos, señalan que para ellos es importante pertenecer al equipo de fútbol ya que les gusta practicar el deporte porque se divierten haciéndolo, hacen amigos, ganan premios y salen de viaje tal como lo menciona, en relación a lo que menciona (19) coincide que la participación en el fútbol radica en la convivencia tal como salir a comer, cenar, salir de fiestas y ser popular.

Por otro lado, también presentan motivos competitivos, en los que los están claramente de acuerdo con que la mayoría de los motivos competitivos son para aprender y mejorar sus habilidades en el fútbol y el querer ganar, así mismo lo presenta (20) quien mostró que la mayor razón para jugar al fútbol es competir contra otras personas. Así mismo, los motivos de salud y bienestar están asociados a que les gusta hacer ejercicio, estar bien de salud y tomarlo como una forma de relajación, ya que se ha reportado que las principales razones son estar en forma, estar saludables y seguir buenos hábitos saludables (21).

De esta manera se determina que el deporte no solo mejora la salud física de los jóvenes, sino que también influye positivamente en su autoestima, habilidades sociales y bienestar emocional. Se destaca la importancia de la socialización, ya que los niños que participan en actividades deportivas desarrollan mejores capacidades de interacción social y resolución de problemas, elementos clave para su crecimiento integral. La investigación subraya los peligros del sedentarismo en la juventud, un fenómeno cada vez más frecuente. La falta de actividad física puede tener consecuencias graves, como problemas de salud crónicos (diabetes, enfermedades cardiovasculares), además de trastornos psicológicos como la baja autoestima y la depresión. El sedentarismo también está vinculado a una menor interacción social y dificultades en el desarrollo personal.

Conclusión

Se encontró que una de las razones por las que participan en el fútbol es por el gusto al deporte, además se encontró que otro de los motivos de la práctica es para hacer amigos y socializar más y por último los chicos participan en el deporte porque les interesa tener una buena salud y buenos hábitos.

Se debe tener en cuenta que los motivos de participación en el deporte abarcan diferentes puntos de vista, respecto al objetivo planteado se logró cumplir ya que se alcanzó a conocer, analizar e identificar los motivos por los cuales los niños participan en el equipo de fútbol.

En forma general motivos para participar hay muchos, pero como se pudo observar los que más destacaron en los motivos personales y sociales fueron que les gusta jugar al fútbol, porque se divierten jugando entre amigos, en los motivos competitivos fueron que quieren mejorar sus habilidades jugando y siempre quieren ganar y en los motivos de salud y bienestar quieren estar bien de salud, tener buenos hábitos y lo ven como un método de relajación.

Por otro lado, el análisis confirmó la validez de los ítems del cuestionario, lo que permite confiar en la fiabilidad de los resultados obtenidos. Este tipo de investigaciones aporta valiosos conocimientos sobre los motivos que llevan a los niños a participar en actividades deportivas, brindando herramientas a entrenadores, padres y educadores para fomentar la continuidad y el interés en la actividad física, lo cual es esencial para combatir el sedentarismo y promover un estilo de vida saludable desde la niñez.

Además, la investigación demuestra que la participación en el deporte puede tener efectos positivos en la autoestima y el bienestar de los niños, algo crucial para su desarrollo integral. Esto subraya la necesidad de continuar fomentando la práctica deportiva desde edades tempranas como medio para promover tanto la salud física como emocional de los jóvenes.

Referencias

1. Garita AE. Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud* [Internet]. 2006. 20;3(1). Disponible en: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318/266>
2. Borgarelli LS. Padres e hijos en el fútbol infantil. *www.colibriudelareduuy* [Internet]. 2015. Disponible en: <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/7501>

3. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022 [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/item/9789240060449>
4. Chillon P, Ortega FB, Ruiz JR, Pérez IJ, Martín-Matillas M, Valtueña J, AVENA Study Group. Socio-economic factors and active commuting to school in urban Spanish adolescents: the AVENA study. *Eur J Public Health*. 2009.
5. Ocampo DB, Reyes ALJ, Vásquez MHT, Sosa HIR, González-González A. Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte* [Internet]. 2022;22(1):100–115. Disponible en: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/429581>
6. Rodríguez-Martínez P, Guillén F. Motivos de participación deportiva en jóvenes deportistas mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte* [Internet]. 2017. 10;17(3):105–16. Disponible en: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/313881>
7. Gill DL, Gross JB, Huddleston S. Participation motivation in youth sports. *Int J Sport Psychol*. 1983;14(1):1-14.
8. Mollinedo Montaño FE, Trejo Ortiz PM, Araujo Espino R, Lugo Balderas LG. Índice de masa corporal, frecuencia y motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física. *Educación Médica Superior* [Internet]. 2013 Sep;27(3):189–99. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412013000300004&script=sci_arttext
9. Rosas J. Motivos de participación de la mujer de 20 a 25 años de Villa de Álvarez en actividades físico-deportivas [tesis]. 2017.
10. Durand M. *El niño y el deporte*. 2a ed. Barcelona: Ediciones Paidós; 1988.
11. Pietiläinen KH, Kaprio J, Borg P, Plasqui G, Yki-Järvinen H, Kujala UM. Physical inactivity and obesity: a vicious circle. *Obesity (Silver Spring)* [Internet]. 2008;16(2):409–14. Disponible en: <https://doi.org/10.1038/oby.2007.72>
12. Sonstroem RJ, Potts SA. Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Med Sci Sports Exerc*. 1996; 21:329-337.
13. Pavón AI, Moreno JA, Gutiérrez M, Sicilia A. Interés y motivaciones de los universitarios: diferencias en función del nivel de práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2003;3(1):33–43.
14. Gould D, Feltz D, Horn TS, Weiss MR. Reasons for attrition in competitive youth swimming. *J Sport Behav*. 1982; 5:155-165.
15. Sousa C, Cruz J, Torregrosa M, Vilches F, Viladrich C. Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes. *Rev Psicol Deporte*. 2006;15(2):263-278.
16. García-Allen J. Tipos de motivación: las 8 fuentes motivacionales [Internet]. 2018. Disponible en: https://d1wqxts1xzle7.cloudfront.net/63494580/Tipos_de_motivacion20200601
17. Vélez A. Metodología de la investigación. Medellín: EAFIT; 2011. Disponible en: https://d1wqxts1xzle7.cloudfront.net/31872466/2._METODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION-libre.pdf
18. Balaguer I, Atienza F. Principales motivos de los jóvenes para jugar al tenis. *Apunts Educació Física i Esports*. 1994;(31):285-299.

19. Otero Rodríguez P. Motivos de participación deportiva en integrantes del Club Deportivo Real Santander desde las categorías sub-11 a la sub-17 [Internet]. 2018. Disponible en: https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/5551/digital_37263.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Alberto L. Jóvenes deportistas y sus motivos para practicar fútbol [Internet]. Tesionline; 2012. Disponible en: <https://www.tesionline.it/tesi/46364/j%C3%83%20venes-deportistas-y-sus-motivos-para-practicar-futbol>
21. Rodríguez-Martínez P, Guillén F. Motivos de participación deportiva en jóvenes deportistas mexicanos. Cuadernos de Psicología del Deporte [Internet]. 2017 Dec 10;17(3):105–16. Disponible en: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/313881>

Como citar este artículo:

Yeme VSE, Roque LM, Pérez BVJ, Ramos CIG. Motivos de participación en el deporte de los jugadores de la escuela de fútbol Zorros Tecomán categoría: 2011-2012. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 8-15.



Körperkultur Science

Recibido: mayo 2025

Aceptado: septiembre 2025

Actividad física y hábitos saludables en jóvenes de bachillerato

Tania Ordaz Rodríguez¹, Elizabeth Suárez Castillo¹, Nayelli Salamanca Méndez¹, Alejandra A. Marciano Mendoza¹, José Antonio Limón¹*

¹Facultad de Cultura Física de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. *Correspondencia: tania.ordaz@correo.buap.mx

Resumen

El presente artículo tiene como propósito hacer un análisis de los hábitos saludables con los que cuentan los estudiantes de nivel bachillerato y saber cómo afectan a su salud física y emocional, además de identificar si realizan actividad física o deporte, ya que son factores determinantes para la salud de un individuo en crecimiento, al ser estudiantes de bachillerato se encuentran en un rango de edad de los 15 a los 19 años y es prioritario brindarles el mejor contexto de crecimiento dentro de la institución, además, conocer si estas actividades físicas o deportivas se realizan dentro o fuera de la escuela, y con esto, identificar si las autoridades de este bachillerato deben desarrollar estrategias para responder a las necesidades actuales de sus estudiantes. Por otro lado, entender que al hablar de hábitos saludables se debe conocer si esta población estudiantil consume sustancias nocivas para la salud, algunas incluso de tipo ilegal, y saber la vulnerabilidad que tienen estos estudiantes de caer en hábitos que los puedan llevar a una deserción escolar o bien perderse en el consumo y poner en riesgo su vida. Finalmente se comparten los datos obtenidos respecto a si padecen algún trastorno mental derivado o relacionado con los factores antes mencionados. Los datos se recolectaron por medio de un formulario digital, el cual fue aplicado online, de una muestra elegida de manera no probabilística y por conveniencia, la cual consta de 107 sujetos de entre 15 y 19 años, ambos géneros fueron invitados a participar de manera igualitaria, sin embargo, el levantamiento de datos cerro en 63 femeninas, 43 masculinos y 1 participante que prefirió no declarar su percepción sexual. Los criterios de inclusión fueron ser alumnos activos del bachillerato en cuestión, los resultados se presentan de manera cuantitativa para una mejor presentación de datos. Dentro de los resultados más relevantes se encuentra el índice de masa corporal obtenido de la muestra, el cual indica que el 67.28% de la muestra se encuentra en un índice normal y el 30.84% en sobre peso, eso permite ver que en una edad tan metabólicamente armoniosa tener el 30% de obesidad, es algo que nos debería despertar el interés para que tomar acciones que eviten que, a lo largo de su vida estudiantil, no incremente esta condición. Otro dato que llama la atención es que, de 107 sujetos, el 28% declara sufrir más de tres trastornos mentales como ansiedad, depresión, estrés e insomnio, el 28% percibe sentir solo estrés, 17% más de dos trastornos mentales, 14% insomnio, 10% ansiedad y el 3% depresión, es importante tomar en cuenta estos datos, ya que para un joven sufrir de 2 a 3 trastornos a la vez resulta abrumador, ya que a su corta edad, aún no cuentan con los recursos y herramientas para gestionarlos o lidiar con ellos. La salud de los jóvenes mexicanos está en las manos de aquellas personas que tienen contacto directo con ellos, como familia, maestros, compañeros, entre otros, por lo que desarrollar actividades que los inviten a incorporarse o mantenerse dentro de grupos que incentiven la práctica de hábitos saludables es vital para provocar que en un futuro se tengan adultos más sanos.

Palabras clave: Actividad física, hábitos, vida saludable, trastornos mentales, jóvenes

Abstract

The purpose of this article is to analyze the healthy habits that the students of the Gral. Carlos Camacho Espíritu High School have and to know how they affect their physical and emotional health, in addition to identifying whether they carry out physical activity or sports, since they are determining factors for the health of a growing individual. Being high school students, they are in an age range from 15 to 19 years old and it is a priority to provide them with the best context for growth within the institution, in addition, to know if these physical or sports activities They carry them out inside or outside of school, and with this, identify whether the authorities of this high school should develop strategies to respond to the current needs of

their students. On the other hand, understand that when talking about healthy habits, one must know if this student population consumes substances that are harmful to health, some even illegal, and know the vulnerability that these students have to falling into habits that could lead them to dropping out of school or getting lost in consumption and putting their lives at risk. Finally, the data obtained is shared regarding whether they suffer from any mental disorder derived from or related to the aforementioned factors.

The data was collected through a digital form, which was applied online, from a sample chosen in a non-probabilistic manner and for convenience, which consists of 107 subjects between 15 and 19 years old, both genders were invited to participate equally, however, the data collection closed at 63 females, 43 males and 1 participant who preferred not to declare their sexual perception. The inclusion criteria were active students at the high school in question; the results are presented quantitatively for a better presentation of data. Among the most relevant results is the body mass index obtained from the sample, which indicates that 67.28% of the sample is in a normal index and 30.84% is overweight. This allows us to see that at such a metabolically harmonious age, having 30% obesity is something that should awaken our interest so that we can take actions to prevent this condition from increasing throughout their student life. Another fact that draws attention is that of 107 subjects, 28% report suffering from more than three mental disorders such as anxiety, depression, stress and insomnia, 28% feel only stress, 17% more than two mental disorders, 14% insomnia, 10% anxiety and 3% depression. the resources and tools to manage or deal with them. The health of young Mexicans is in the hands of those people who have direct contact with them, such as family, teachers, peers, among others, which is why developing activities that invite them to join or remain within groups that encourage the practice of healthy habits is vital to causing healthier adults in the future.

Key words: Physical activity, habits, healthy living, mental disorders, young people

Introducción

La investigación que se presenta a continuación, nació del interés por saber, si los estudiantes del Bachillerato Capitán Carlos Camacho Espíritu llevaban una vida saludable, realizaban actividad física con frecuencia y si había algún tipo de afectación en su salud derivada de sus hábitos diarios, esto resultó relevante ya que una de las coautoras colabora en dicha institución, y con el tiempo ha visto una disminución significativa en las capacidades físicas demostradas en clase de educación física, además de un incremento de casos de deserción por consumo de sustancias nocivas para la salud.

Resulta valioso saber si los jóvenes y señoritas de bachillerato tienen conciencia de lo que representa tener hábitos saludables, en primer lugar se establece que hábito saludable es un conjunto de prácticas alimentarias, de higiene, cuidado personal, autorregulación, relaciones interpersonales, actividad física y descanso (1), por otro lado, cuando se habla de estilo de vida saludable, se hacen referencia a un conjunto de comportamientos que modulan la salud, que pueden afectar su vida cuando sean adultos (2). Hoy en día los jóvenes no invierten ni una hora de su tiempo fuera de la escuela a la actividad física o deporte, las razones son diversas, desde pereza hasta falta de tiempo por variedad de actividades, sabiendo que su práctica tiene efectos benéficos ya que retrasan el envejecimiento y prolongan la vida (3).

Algunos trabajos han mostrado que casi la mitad de los estudiantes universitarios no alcanzan los niveles recomendados de actividad física, además, los estudiantes que viven en el campus tienen menos probabilidad de ser activos y eso los expone a mayores riesgos de ser sedentarios (4). En el caso específico de Puebla-Méjico, se tienen pocas universidades que ofrecen vivienda dentro del campus, teniendo en cuenta que el 91% de la población mexicana pasa 2 horas diarias como mínimo viendo la televisión, jugando videojuegos o frente a los celulares, esto provocando afectaciones en su salud y la calidad del sueño (5), por tal motivo es imperante encontrar una forma de generar el interés en realizar actividad física como hábito en los estudiantes del bachillerato, con la finalidad de que al llegar a la universidad continúen con esta vida activa y reduzca en la medida de lo posible que desarrollen enfermedades crónicas no transmisibles como enfermedades del corazón, diabetes mellitus, hipertensión o algunas otras, que según el comunicado de prensa del INEGI 2022 estas enfermedades están en el top 5 de las enfermedades causantes de casi el 90% de fallecimientos en México (6).

Uno de los principales componentes para llevar una vida saludable es la realización frecuente de la actividad física o deporte, según el INEGI, en su comunicado de prensa referente al módulo de práctica deportiva y ejercicio físico, preguntó a la

población adulta mayor de 18 años, si su tiempo libre lo ocupaba para realizar deporte o ejercicio físico y el resultado que dio es que en el área urbana el 57.9% de la población respondió que no, y el 42.1% respondió que sí (7), esto es importante en virtud de que menos de la mitad de la población adulta realiza ejercicio o deporte. Las razones pueden ser varias, pero lo que se considera determinante es que en alumnos de bachillerato o preparatoria aún pueden ser involucrados en actividades deportivas o que incentiven la actividad física ya que en el contexto escolar se les convoca a pertenecer a grupos de conveniencia, lo que permite que se sientan identificados y continúen dicha práctica por voluntad propia y con resultados positivos para su salud. Según la misma estadística de INEGI indica que la edad con mejor índice de práctica deportiva es la que se encuentra entre los 18 y 24 años.

En general los adolescentes presentan bajos niveles de autoestima, tiene a caracterizarse por llevar una vida física poco activa, un riesgo más elevado de adquirir hábitos insalubres. Por lo que la actividad física o deporte también presenta beneficios en la parte anímica, ya que la actividad física permite mejorar los síntomas de la depresión y ansiedad ayudando al niño y al adolescente a mejorar autoestima, como se verá más adelante, la población en la que se enfocó la presente investigación efectivamente cuenta con algunos síntomas de depresión, estrés, entre otros (8-10).

En un estudio realizado a adolescentes y publicado por la Revista Ciencia Latina Internacional comentan que la asociación de obesidad o sobre peso con psicopatologías como depresión tiene una prevalencia mayor en mujeres que en hombres, con cifras que van de 13 al 15% de los adolescentes (11). En otra investigación enfocada a analizar los factores de riesgo de padecer depresión o desregularización emocional se ha encontrado que quienes presentan problemas de salud mental tienen 5.9 veces más posibilidad de presentar desregularización emocional, seguido de problemas en relaciones familiares, conductas agresivas, entre otros. Las mujeres presentan mayor riesgo para padecer problemas de salud mental, consumir drogas y por tanto es vital que se atiendan ambos géneros, sin hacer hincapié que las estrategias que pudieran usar las escue las deberán de atender al tema de enfoque de género por los factores de riesgo encontrados (12).

El objetivo de la presente investigación fue hacer un análisis de los hábitos saludables con los que cuentan los estudiantes de nivel bachillerato y saber cómo afectan a su salud física, emocional y la percepción de bienestar que ellos expresan.

Materiales y Métodos

En la presente investigación se aplicó una encuesta digital con la ayuda del software Google forms. Se trató de una estudio transversal, el foco de interés era conocer los hábitos de salud y actividad física de los estudiantes de nivel bachillerato en la zona sur de la ciudad de Puebla-Méjico. La selección de la muestra fue no probabilística y por conveniencia, se conformó por 107 sujetos de ambos géneros y con unas edades que van de los 15 a los 19 años. El criterio de inclusión fue ser alumnos activos de dicho plantel, además para el procesamiento de datos se utilizó el método cuantitativo y se expresó por medio de estadística descriptiva.

Resultados

Los resultados obtenidos después de un análisis minucioso fueron reveladores y al mismo tiempo preocupantes, la mayoría de los sujetos que conforman la muestra son menores de edad representando el 48% los que pertenecen al rango entre los 14 y 15 años, y un 47% los que están entre los 16 y 17 años, la mayor parte de los participantes son mujeres (59%) y los hombres (40%). En cuanto al género como se presenta en la figura 2 se contó con la participación de 59% mujeres y 40% hombres, únicamente el 1% no declaró su género. En el levantamiento de datos se les pidió a los sujetos que indicaran su talla y peso, con esto se calculó su IMC, donde se puede observar que del total de participantes (n=107) que conforman la muestra, 72 participantes se encuentran en la categoría de normal, 33 en sobre peso y 2 no compartieron los datos necesarios para el cálculo. Por lo que podemos determinar que el 30.84% de la muestra está en sobre peso, y si contrastamos los datos de edad, es evidente que desde la adolescencia temprana se presentan problemas de sobrepeso.

Por otro lado, es importante considerar aquellos trastornos tanto alimenticios como deportivos que suelen presentarse desde estas edades, y los resultados obtenidos permiten conocer la relevancia de este tema. Afortunadamente estos trastornos no son un problema para esta muestra, solo 6 sujetos de 107 tienen estos trastornos, esto quiere decir que el 5.60% de las personas del estudio padecen algún trastorno y sería importante atenderlos (Figura 1).



Figura 1. Datos de los trastornos alimenticios y deportivos reportados en la muestra

Sin embargo, es un problema diferente cuando se analizan los trastornos mentales, ya que hay una gran incidencia en la percepción de padecer ansiedad, depresión, insomnio, estrés e incluso pensamientos suicidas. En la presente investigación es relevante sentar un precedente, los alumnos de primer grado de bachillerato requiere atención en este rubro, ya que la ansiedad, estrés e insomnio representan el 52% de las afectaciones en la muestra, lo que revela un hecho importante ya que es poco más de la mitad de los 107 encuestados. Por otro lado, algunos sujetos expresaron que padecen más de dos trastornos, representando el 17% en ansiedad, 28% de estrés, el 14% de insomnio, 3% de depresión, también se tomó en cuenta que el hay personas del estudio que pueden padecer 2 o más trastornos a la vez lo que arrojó que un 17% padece 2 trastorno y el otro 28% más de tres trastornos a la vez, sin lugar a dudas, este tipo de padecimientos son cada vez más frecuentes en estas poblaciones, pero no son atendidas de manera oportuna, algunas veces desaparecen con la maduración, pero existen otras que se presentan por el contexto social tan dañino en el que viven los sujetos, de cualquier manera estos resultados se consideran valiosos en la medida que pueden activar algún tipo de ayuda o asistencia psicológica en la institución.

La actividad física y el deporte son una excelente herramienta para combatir los primeros síntomas de estos trastornos, así también cuando el paciente ya se encuentra en una fase de recuperación y lo hace siguiendo las indicaciones del terapeuta, es por esto que también se les preguntó si realizan actividad física escolar y extraescolar obteniendo los siguientes resultados, 66 de los sujetos indican realizar actividad deportiva escolar y 47 sujetos extraescolar, sin embargo, esta cifra permite ver que aun cuando el 61% de la muestra hace actividad deportiva en la escuela, esto no impacta positivamente a los sujetos que padecen los trastornos antes mencionados, de tal manera se debe considerar replantear las actividades deportivas ofertadas en la institución para que apoyen a la población de estudiantes. Por otro lado, también es evidente que hay poca participación en actividades de orden recreativo y cultural, una parte importante de la muestra no realiza actividades de ningún tipo, lo que puede ser uno de los posibles factores de padecer algún trastorno, sin embargo, se considera necesario estudiar este punto con más profundidad por especialistas del área psicológica. Las figuras 2 y 3 presentan las actividades escolares y extraescolares que reporta la muestra estudiada y la cantidad de los que se involucran en dichas actividades.

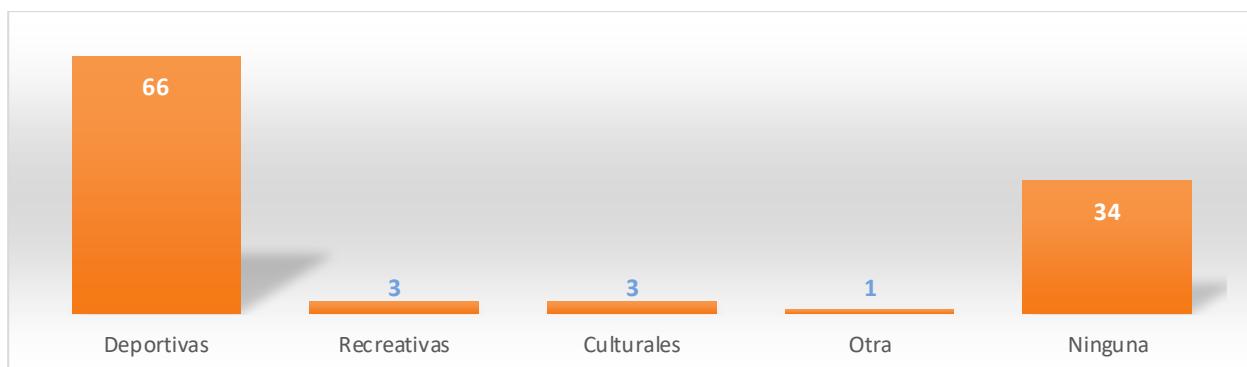


Figura 2. Datos de las actividades escolares que reportaron los participantes de la muestra



Figura 3. Datos de las actividades extra escolares que realizan los sujetos de la muestra

Con respecto al consumo de algunas sustancias, los datos mostraron que el 36% de la muestra no consume ninguna, sin embargo, se puede observar que destaca el consumo de alcohol, vapeadores y cigarros (Figura 4).

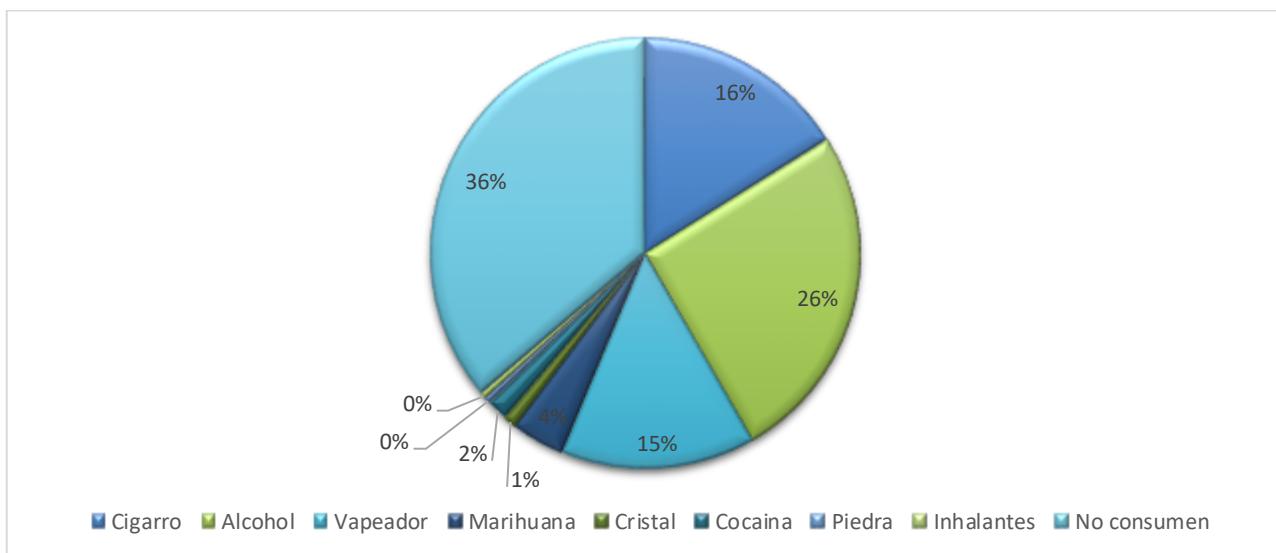


Figura 4. Consumo de sustancias que declaran consumir los participantes de la muestra

Discusión

La presente investigación logró recopilar información de valor tanto para los directivos del bachillerato, como para otros investigadores que les interesa saber el impacto que tiene la actividad física o deportiva en los jóvenes de este grado educativo, como parte primordial se considera que para ser un estudio realizado en la ciudad de Puebla-Méjico y que los resultados arrojen que 30.84% de la muestra están en sobre peso según su IMC y de acuerdo con la publicación de la procuraduría federal del consumidor realizada en 2021, menciona que según la encuesta nacional de salud y nutrición (ENSANUT 2018) de la población de 20 años o más el 38.1% tiene sobre peso y el 36.1% tiene obesidad (13,14), por lo que coincide de manera cercana con el 30.84% de sobre peso, es decir, esta condición se genera desde la juventud y prevalece o se agrava al incrementar la edad.

Hubary Raquel (2023) realizaron una investigación relacionada con la actividad física y deportiva en el nivel universitario, que está relacionada a la presente investigación al ser el grado medio superior, la antecesora para el nivel universitario. En su investigación mencionan que el género masculino es el que practica mayor actividad deportiva y las mujeres practican actividad física en gimnasios, con la muestra de la presente investigación se obtuvo que el 79% de los varones encuestados practican deporte, lo que es coincidente con el trabajo de estos autores, en el caso de las mujeres el 52.38% practica deporte, sin embargo en la encuesta realizada en esta investigación las opciones no consideraba la actividad física en gimnasio, por lo

que puede ser no confiable esta comparativa, sin embargo, si es relevante entender que los hábitos saludables se deben fortalecer durante toda la vida para que al paso de los años no se pierdan (14).

En relación con el ejercicio físico y la salud mental en niños de primaria, es importante considerarla ya que puede ser que, en esta edad al detectarse algún trastorno mental, pueda incrementarse conforme crece el sujeto. La investigación que realizó Tapia y Rodríguez (2025) permitió conocer los riesgos en la salud mental en niños de nivel primaria, y parte de sus resultados denotan que el impacto del ejercicio físico en la salud mental de esta etapa etaria no puede ser siempre significativo por si solo, se requiere incluirlos en programas integrales de promoción de la salud, esto es fundamental para mejorar el bienestar emocional y contribuir a un desarrollo saludable (15).

Conclusión

El bachillerato debe realizar un levantamiento de datos con un alcance mayor y conocer los hábitos saludables de sus estudiantes, ya que el punto de partida es saber las necesidades de su población, entender lo que necesitan y desarrollar estrategias que les permitan acercar a sus estudiantes a las actividades que benefician a su salud.

Además, se recomienda que otros bachilleratos o preparatorias realicen encuestas acerca de los gustos y preferencias de actividad física y deporte que tienen sus estudiantes, con el propósito de abrir suficientes espacios como clases, talleres, cursos, etc. Que permitan que los alumnos se sientan identificados y se incluyan en una práctica deportiva continua. La economía de las familias muchas veces no permite que los padres inscriban a sus hijos en actividades extraescolares, pero la escuela puede apoyar para mitigar esta problemática y con esto mantener una población estudiantil mayormente activa.

Finalmente se pretende hacer hincapié en que la adolescencia tardía es una excelente etapa para captar la atención de los estudiantes y fomentar hábitos de cuidado de la salud, hacer ejercicio suficiente con frecuencia y con esto alejarlos del consumo de sustancias que son nocivas para la salud, el que los estudiantes caigan en desajustes emocionales se detona en los ambientes o contextos sociales que no son favorables para su desarrollo, convertir a las escuelas en refugios para que ellos se desarrollen integralmente es una misión que se recomienda adquieran todos los directivos escolares.

Referencias

- 1 Góngora HCG, De Lile QMJ. Hábitos de vida saludable y autoeficacia en universitarios de un campus de una universidad pública. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*. 2024; 8(3): 5926-5937.
- 2 Vila Suarez H, Ayán C, Gutiérrez-Santiago A, Cancela JM. Evolución de hábitos saludables en estudiantes universitarios en ciencias del deporte. *Retos*. 2021; 41:524-532.
- 3 Vázquez G, Martínez A, Solano C, Sánchez M, Ramos E. Buenos hábitos alimenticios y actividad física en alumnos adolescentes de preparatoria y UAZ campus siglo XXI, Libro Desarrollo Científico en México, 2019.
4. García D. García I. Zuluaga A. Ramos D., Retos: nuevas tendencias de educación física, deporte y recreación, Revista Dialnet. 2024, No. 60, 2024. Pags. 1130-1139.
5. Acosta GG. Inactividad física y sedentarismo afectan a siete de cada 10 estudiantes en México. Página web, La Crónica de Hoy México. 2024, [Citado el 26 de junio de 2025].
- 6 INEGI comunicado de prensa número 644/23, Estadística de defunciones registradas (EDR), 2023, Páginas 1/102. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/EDR/EDR2022-Dft.pdf>
7. INEGI comunicado de prensa número 34/23, Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF), 2023, Páginas 1/16. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/mopraef/mopraef2022.pdf>
8. Curado, E. Enfermedades más comunes en México según INEGI. Página web. Periódico el Día - Actualidad y Economía de México. 2024, Disponible en: <https://periodicoeldia.mx/salud/cuales-son-las-enfermedades-mas-comunes-en-mexico-inegi/>

9. López LML, Pantoja VM, Miranda MAV. Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. Revista Católica del Norte Fundación Universitaria, 2020: 1-25.
10. Lizarazo López LM, Burbano Pantoja VMA, Valdivieso Miranda MA. Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. Revista Virtual Universidad Católica del Norte. 2020; (60), 130-158.
12. Hernández Quintero IR. Factores de riesgo psicosocial para la desregulación emocional en adolescentes mexicanos escolarizados de nivel secundaria. Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México. 2025; 13(37): 195-222.
13. Organización Mundial de la Salud, Actividad física, Página web. [www.who.int](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20es,cerebra%20y%20el%20bienestar%20general) [citado el 26 de Junio de 2025], 2024, Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20es,cerebra%20y%20el%20bienestar%20general>.
14. Procuraduría Federal del Consumidor, Obesidad y sobrepeso. Menos kilos, más vida, página web del gobierno federal. 2021, [Citado el 26 de Junio de 2025], Disponible en: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/obesidad-y-sobrepeso-menos-kilos>.
15. Hubar F, Raquel S. Actividades física y deportivas en el nivel universitario. FIEP Bulletin-Online. 2023; 93(2): 1-12.
16. Tapia MJR, Rodríguez VBR. El Ejercicio físico y la salud mental en niños de primaria, FIEP Bulletin - Online. 2025; 95(1): 1-12.

Como citar este artículo:

Ordaz RT, Suárez CE, Salamanca MN, Marciano MAA, Limón JA. Actividad física y hábitos saludables en jóvenes de bachillerato. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 16-22.



Körperkultur Science

Recibido: enero 2025

Aceptado: julio 2025

Influencia de los deportes no competitivos en el turismo del Valle del Cauca

Maria Paula Cruz Martínez¹, Luis Enrique David Tenorio^{1}*

¹Escuela Nacional del Deporte, Santiago de Cali, Colombia, *Correspondencia: luis.david@endeporte.edu.co

Resumen

El departamento del Valle del Cauca cuenta con una posición privilegiada que le permite tener una oferta turística variada, identificando dentro de la anterior al deporte como fuente de atracción turística, por medio del espectáculo que ofrece los deportes competitivos, más existe una oferta adicional de deportes no enfocados a la competencia y al espectáculo, teniendo su principal atractivo la experiencia a vivir durante su práctica. Por lo anterior la presente investigación tiene como objetivo identificar la influencia de los deportes competitivos en la generación de turismo hacia el departamento del Valle del Cauca, para lo anterior en su primera parte se utilizó una metodología con un paradigma cualitativo, con un enfoque descriptivo, se usó como fuente primaria la encuesta, realizada a 200 personas, muestreo por conveniencia y no probabilístico, instrumento diseñado para identificar las necesidades de los oferentes, adicional de realizar el trabajo de campo en los diferentes municipios del departamento en pro de mapear la oferta actual con el fin de proponer una oferta turística que promueva el deporte no competitivo en el Valle del Cauca. Teniendo como resultados parciales frente a la demanda aspectos como el compartir en familia y la recreación, motivantes esenciales para la toma de la oferta, adicional el paseo en bicicleta como una de las actividades más populares.

Palabras clave: Deporte, oferta, recreación, turismo.

Abstract

The department of Valle del Cauca has a privileged position that allows it to have a varied tourist offer, identifying sports as a source of tourist attraction, through the spectacle offered by competitive sports, but there is an additional offer of sports not focused on competition and spectacle, having as its main attraction the experience to live during its practice. Therefore, the objective of this research is to identify the influence of competitive sports in the generation of tourism to the department of Valle del Cauca, for the above in its first part a methodology with a qualitative paradigm was used, with a descriptive approach, the survey was used as a primary source, conducted to 200 people, convenience sampling and non -probabilistic, instrument designed to identify the needs of suppliers, in addition to conducting fieldwork in different municipalities of the department in order to map the current supply. The objective was to propose a tourist offer that promotes non -competitive sports in Valle del Cauca. Partial results were obtained regarding the demand for aspects such as family sharing and recreation, essential motivators for the offer, in addition to the bicycle ride as one of the most popular activities.

Key words: Sport, supply, recreation, tourism.

Introducción

El turismo activo o deportivo es una industria que se fortalece cada día en un mundo globalizado y accesible. Se centra en proveer al viajero experiencias de placer, disfrute, diversión, relajación que sean desestructuradas, flexibles, no requieran un alto nivel técnico ni de habilidades físicas y promuevan su bienestar alrededor del deporte desarrolladas en escenarios naturales asombrosos, siendo gran imán de turistas, calculados en más de un millón trimestralmente (1).

Colombia, especialmente el Valle del Cauca, es una región que cuenta con un inmenso potencial biológico, físico, de infraestructura, a nivel cultural y de oferta deportiva para ser pionero y destacado en el turismo deportivo, relación que se ve afianzada en el fútbol, el cual permite generar espectáculo y atracción de turistas a los territorios (2), más la anterior en términos de apoyo se basa en el espectáculo que genera la competencia, quedando reducido a municipios que cuenten con el capital necesario para generar la infraestructura necesaria, aislando de la anterior los municipios que no cuenten con la capacidad de inversión, frente a lo anterior se identifica una oferta enfocada al deporte no como un espectáculo, generando ofertas alrededor de la experiencia, no como competencia con la consabida preparación y necesidad física, por lo contrario como recreación, destacándose el turismo deportivo pero al entorno, tornado al turismo deportivo de naturaleza (3).

Por lo anterior es necesario identificar la oferta de deportes no competitivos y las condiciones, se está desarrollando esta actividad económica en el departamento, con el fin de desarrollar una propuesta turística sostenible enfocada en el deporte no competitivo.

El Valle del Cauca se posiciona como un destino turístico privilegiado, no solo por su belleza natural, sino también por su oferta deportiva. La investigación busca explorar cómo los deportes competitivos pueden atraer turistas, al tiempo que se propone promover deportes no competitivos que ofrecen experiencias enriquecedoras.

Esta investigación responde a la necesidad de información, datos, análisis y estrategias frente al auge del turismo deportivo. Teniendo como objetivo principal identificar la influencia de los deportes no competitivos en la promoción y desarrollo del turismo en el Valle del Cauca. El deporte se define como una actividad física e intelectual humana, reglamentada, practicada mayoritariamente de forma competitiva, cabe resaltar que exige unas aptitudes físicas, mentales y sociales muy altas por parte del individuo que la práctica (4), esta actividad ha desempeñado un papel clave en la sociedad desde sus inicios, siendo un canal para la educación y la formación de valores, una motivación para el desarrollo tecnológico y técnico, un escenario para visibilizar causas y la inclusión social, un aporte para la salud y el bienestar de los individuos, impactando todas las áreas de la sociedad: educación, economía, cultura, política e incluso la religión (5). En la actualidad a partir de mundo globalizado, el deporte ha cobrado aún más relevancia, esto se evidencia en organizaciones, estructuras y eventos a nivel internacional todos orientados hacia las disciplinas deportivas (6).

Tanto el deporte como el turismo se nutren de la globalización, siendo un punto común entre ambos el ocio y el entretenimiento, identificando ofertas variadas alrededor de la práctica, el espectáculo y la recreación, siendo la salud un motivante para su práctica, sin apartar el deporte recreativo, cuyo objetivo está ligado al placer y disfrute de la actividad, la motivación principal de los practicantes es el bienestar y la salud, diferenciándose del deporte competitivo en aspectos como la intensidad, la exigencia, el nivel técnico, el objetivo de la práctica y las habilidades físicas que exige (7-9).

Por otro lado, está el turismo, como agente impulsor del desplazamiento de personas a otros países y lugares diferentes a su residencia en búsqueda de nuevas experiencias (10), conjugando lo anterior con la práctica de alguna disciplina deportiva, convirtiéndose en turismo deportivo (11). Algunas de las modalidades más populares son: running, senderismo, montañismo, deportes de invierno, deportes náuticos, ciclismo y asistencia a eventos deportivos mundiales, desarrollándose necesariamente en entornos naturales, generando la necesidad del cuidado de ambiente en pro del no deterioro del mismo, una oferta de turismo deportivo en términos de sostenibilidad ambiental (12).

Este tipo de turismo tiene dos pilares: la actividad deportiva y el escenario natural donde se realiza, cada vez más los turistas quieren disfrutar de sus vacaciones activamente en un ambiente de conexión con la naturaleza (13).

En la actualidad existe una estrecha relación entre el turismo deportivo y el de naturaleza, a partir de su lugar de práctica (14), teniendo un papel fundamental en el mantenimiento y la conservación del medio ambiente, fundamental en el atractivo

turístico a partir de la conservación y gestión adecuada de los recursos naturales y culturales (15).

La oferta turística activa es extensa, las opciones son tan variadas como el público que las requiere, siendo las de mayor demanda social las siguientes:

Actividades en agua: Rafting, Hidrospeed, Piragua -kayak-canoa, Descenso de barrancos, Pesca, Vela, Surf-Windsurf-kitesurf, Submarinismo.

Actividades en tierra: Senderismo, Escalada, Esquí, Bicicleta todo terreno, Orientación en la naturaleza, Paseos a caballo, Gol.

Deportes californianos: deslizamiento tanto en tierra, como en agua y aire (16).

Aire: Vuelo en parapente, Paracaidismo, Vuelo en ala delta, Vuelo en ultraliviano, Aviación, aerofotografía (17).

Frente a la oferta turística, si la ciudad cuenta con sitios estratégicos que permiten el paso frecuente de extranjeros, una oferta hotelera significativa y si a nivel cultural, la ciudad puede ofrecer experiencias diferentes y llamativas a los turistas, a quién entrarían los sitios de interés y la gastronomía (18), convierte lo anterior en una oferta atractiva, enfocado a la experiencia tanto del deporte, a partir de su práctica como el confort, la calidad y la variedad de ofertas alrededor de estos (19).

Por lo anterior la presente investigación tiene como objetivo identificar la influencia de los deportes competitivos en la generación de turismo hacia el departamento del Valle del Cauca.

Material y métodos

Según la problemática planteada en el presente trabajo se trata de una investigación aplicada cuyo tipo de estudio es descriptivo propositivo por cuanto se identificó la influencia de los deportes no competitivos en el turismo del Valle del Cauca. La investigación se realizó con un paradigma cuantitativo, a partir de identificar y calificar numéricamente la percepción de los deportes no competitivos y su posible uso como atractivo turístico, buscando describir la situación actual de la oferta turística y los deportes no competitivos en el departamento del Valle del Cauca. Propositivo a partir de plantear una oferta turística que abarque la inclusión de los deportes no competitivos como fuente de atracción.

Como fuente primaria se llevó a cabo la encuesta, construida a partir de una escala Likert que permite identificar las percepciones de los turistas, habitantes actuales y futuros acerca de una oferta turística enfocada al deporte, no como espectáculo, sino como experiencia.

Adicional a lo anterior, se empleó como fuente secundaria información relevante entre teorías e informes de la gobernación y entes privados con relación al turismo y el deporte en el departamento del Valle del Cauca.

En la presente investigación se realizó un muestreo por conveniencia no probabilístico, lo anterior, teniendo en cuenta el tamaño de la población del Valle del Cauca, que según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE, en su último censo poblacional año 2018 es de 4.475.886 habitantes (20), teniendo en cuenta lo anterior, se puede evidenciar que el tamaño de la población es muy amplio y no se cuenta con los suficientes recursos que permitan realizar un número mayor de encuestas. Se utilizó un enfoque cualitativo con un diseño descriptivo, aplicando encuestas a 200 personas mediante un muestreo no probabilístico. Este método permitió identificar las necesidades de los oferentes y mapear la oferta actual en distintos municipios del Valle del Cauca.

Resultados

Para lo anterior, y sujetos al objetivo de la presente investigación, es importante realizar una caracterización de los deportes no competitivos, realizando una búsqueda y conceptualización de estos en el Valle del Cauca.

La tabla 1 muestra las diferentes actividades que se consideran como deportes no competitivos o recreativos.

Tabla 1. Caracterización de los deportes no competitivos en el Valle del Cauca

Deporte	Concepto	Equipamiento
Cabalgata	Es cualquier desplazamiento a caballo y se realizan por senderos o lugares que no son de mayor riesgo o de gran exigencia para el equino y para el jinete (21)	Estríbos Riendas Guantes Casco protector
Canopy	Consiste en suspenderse y deslizarse por los aires mediante cables que están entrelazados de esquina a esquina entre las ramas de los árboles (22)	Casco Guantes Poleas Arneses
Ciclo montañismo	Es un deporte en el que se utiliza una bicicleta para recorrer circuitos al aire libre y se caracteriza por que las bicicletas suelen llevar suspensión delantera solamente (23)	Casco Guantes Lentes de armazón plástico Rodilleras y coderas
Escaladas	Consiste en subir o recorrer paredes de roca, laderas escarpadas u otros relieves naturales caracterizados por su verticalidad, empleando medios de aseguramiento recuperables en casi su totalidad y la posibilidad en su progresión de utilizar medios artificiales. (24)	Casco de escalada Arnés Cuerdas Mosquetón Cintas exprés
Descenso en neumático	Es una actividad al aire libre en la que las personas se desplazan sobre neumáticos por un río (25)	Neumático Casco, Chaleco, Guantes Silbato
Kayaking	Es un tipo de embarcación en la que van uno o dos acompañantes y se impulsan sobre el agua de los ríos con una pala o remo manejada manualmente (26)	Chaleco Flotador de pala Kayak Cuerda de salvamento o rescate de 20 m.

		Elementos de señalización (bengalas, silbato).
Parapente	Es una actividad deportiva que radica en saltar desde una elevación o desde el llano para volar valiéndose de las corrientes ascendentes de aire (27)	Paracaídas o vela Arnés o silla
		Paracaídas de emergencia
		Casco
Pesca deportiva	La pesca es una actividad deportiva relacionada con el ámbito de la pesca que se desarrolla con el propósito de entretenimiento o recreación y con propósitos de esparcimiento (28)	Caña, Carrete
		Línea
		Anzuelo con carnada o señuelo
Senderismo	“...es una actividad que consiste en caminar por la naturaleza siguiendo senderos, (de ahí su nombre) para llegar a un lugar prefijado que nos interese...” (29)	Calzado cómodo Mochila Sistema de hidratación Ropa cómoda GPS o mapa
		Tabla
Sky Acuático	Es un deporte de aventura que combina el esquí y el surf en el que los esquiadores, agarrados a una cuerda, se deslizan sobre el agua tirados por lanchas motoras que navegan a una velocidad de más de 50 kilómetros por hora (30)	Botas Palonier Chaleco salvavidas Casco Traje de neopreno (opcional) Guantes
		Tabla de surf
Wind Surf	Se trata de una actividad deportiva que consiste en desplazarse sobre el agua subido a una tabla que incorpora una vela. Una característica de las tablas de windsurf es que son muy ligeras y sencillas de usar (30)	Vela con mástil Botavara Arnés

Fuente: Elaboración propia a partir de resultados de la investigación

Discusión

Luego de realizar una búsqueda en diferentes fuentes de investigación, se logran caracterizar los anteriores deportes reflejados en la tabla 1, los cuales son aquellos que tienen fines no solo competitivos, sino también dirigidos a la recreación y el disfrute del tiempo libre de la comunidad.

Cabe mencionar, que la implementación de los deportes mencionados anteriormente trae beneficios no solamente para la comunidad; esto teniendo en cuenta que al no ser competitivos no son actividades excluyentes por temas enfocados al rendimiento físico, lo que conduce a que también se convierta en un beneficio para el turismo y el crecimiento de la economía del departamento del Valle del Cauca, lo anterior como resultado de incrementar el número de visitantes en el territorio considerando una nueva oferta de turismo enfocada a los deportes no competitivos.

Los resultados preliminares indican que la demanda turística está motivada principalmente por el deseo de compartir en familia y la recreación. Entre las actividades más populares, el ciclismo se destaca como una opción atractiva, reflejando una tendencia hacia deportes que fomentan la interacción social y el disfrute del entorno natural.

Conclusión

La caracterización de los Deportes no competitivos en el Valle del Cauca es de suma importancia ya que esta permite que los turistas conozcan varios de los tipos de los mismos que se pueden realizar a lo largo y ancho del Departamento del Valle del Cauca; todo esto para generar diversión e ingresos a los diferentes Municipios no solo por la práctica de los deportes sino también por todas las actividades que las familias puedan realizar en dichas visitas incluido el esparcimiento del tiempo libre.

La identificación del manejo de los deportes no competitivos en la oferta turística del Valle del Cauca permite conocer las ciudades en las que se realizan las diferentes categorías de los deportes, los precios y los horarios; lo que conduce a un crecimiento en la economía del departamento a través del esparcimiento de estos deportes por hobby o gusto, demostrando así, la organización de los portafolios de servicios y las diferentes ofertas para el disfrute de toda la familia.

El turismo en el departamento del Valle del Cauca juega un papel importante en la economía de la región debido a la cantidad de lugares de esparcimiento para disfrutar en los que además se ven algunos de los deportes no competitivos, es de suma importancia que el mercado conozca acerca de estos deportes, sientan una motivación frente a la práctica de alguno de ellos por gusto o rutina; hay deportes no competitivos para todos los gustos y clases sociales, y como herramienta guía se elaboró una oferta de turismo clara y acorde a cada una de estas.

Los deportes competitivos, como el ciclismo y el parapente, no solo atraen a turistas interesados en la competencia, sino que también generan un ambiente propicio para el turismo recreativo. La infraestructura existente y la cultura deportiva del Valle del Cauca son factores que pueden potenciar esta oferta.

Es fundamental desarrollar una oferta turística que no solo se centre en los deportes competitivos, sino que también incluya actividades recreativas. Esto no solo diversifica la oferta turística, sino que también promueve un estilo de vida activo y saludable entre los visitantes.

Referencias

1. Londoño MDP, Molero RT, Medina FX, Naudí SA, Bergara SS. Turismo deportivo: Una oportunidad para los territorios locales en un contexto global. Un estudio Delphi. *Retos*. 2021; 42:77-88.
2. García RJJ, Serrano MHG, Parra JD. El fútbol como potenciador de turismo deportivo. *Kairós, Rev. Ciencias Económicas, Jurídicas y Administrativas*. 2018;1(1):197-199.
3. Moscoso-Sánchez D. El papel del turismo deportivo de naturaleza en el desarrollo rural. *ROTUR Rev. Ocio y Turismo*. 2020;14(2):70-87.

4. Robles RJ, Abad RMT, Giménez FFJ. Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Lecturas Educación Física y Deportes Rev. Digital*. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>.
5. Universidad Veracruzana. El deporte, herramienta fundamental para el desarrollo de la sociedad. *Universo sistema de noticias de la UV*. 2022. Disponible en: <https://www.uv.mx/prensa/deportes/el-deporte-herramienta-fundamental-para-el-desarrollo-de-la-sociedad>.
6. Machado R. El ocio y el deporte en la época del turismo global. Disponible en: <http://www.flickr.com/photos/po->.
7. Moreno Blanco F. El Turismo Deportivo Como Objeto De Conocimiento. No18. 2015; 8:1-7.
8. Picos AP, Arribas JCM, Egido LT. Determinantes de la satisfacción con un programa no competitivo de actividades físicas deportivas. *Cuad Psicol Deporte*. 2015;15(2):125-134. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=109287010&lang=pt-br&site=ehost-live>.
9. Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte de Bogotá. El canotaje o kayak. Bogotanitos. 2021. Disponible en: <https://www.cultura.recreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreaccion/el-canotaje-o-kayak>.
10. Universidad de Chile. Área de deporte recreativo o deporte salud. 2017. Disponible en: <https://derecho.uchile.cl/estudiantes/deportes/area-de-deporte-recreativo-o-deporte-salud>.
11. Organización Mundial del Turismo (UNWTO). Glosario de términos turísticos. Glosario de términos turísticos. 2019;20. Disponible en: <https://www.unwto.org/es/glosario-terminos-turisticos>.
12. Moreno PA. ¿Qué es el turismo deportivo? 2022. Disponible en: <https://www.eae.es/actualidad/noticias/que-es-el-turismo-deportivo-y-por-que-esta-en-auge>.
13. Moreno RMA, Rodríguez GSE. Análisis del desarrollo del turismo de aventura como producto turístico en los municipios de Ricaurte, Girardot y Flandes. *Kaos GL Dergisi*. 2020;8(75). Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002>.
14. Beltrán Galindo LC, Bravo A. Turismo de aventura: Reflexiones sobre su desarrollo y potencialidad en Colombia. *Turismo y Sociedad*. 2008; 9:103-112.
15. Cagigal JM. El deporte en la sociedad actual. In: S.A. Editorial Prensa Española, S.A. Editorial Magisterio Español, editores. *Apunts. Medicina de l'Esport*. 2005;39(146). Disponible en: [https://doi.org/10.1016/s1886-6581\(05\)76098-9](https://doi.org/10.1016/s1886-6581(05)76098-9).
16. Costa-Freijo J, Sánchez-alberich R, Yanes-leiva Y. El snorkeling como una opción recreativa en el Paisaje Natural Protegido Rincón de Guanabo. *Rev Ocio y Turismo*. 2018; 8:1-16.
17. Del D, Del V. Recreación en el plan de desarrollo departamental. 2018.
18. Francia B. Trekking, rafting y kayak: Deportistas, naturaleza y práctica deportiva en contexto de conflicto socioambiental. *Trama*. 2019. Disponible en: <http://auas.org.uy/trama/index.php/Trama/article/view/189/127>.
19. Gobernación del Valle del Cauca. Actividades económicas del Valle del Cauca. 2018. Disponible en: <https://www.valledelcauca.gov.co/publicaciones/60165/actividades-economicas-del-valle-del-cauca/>.
20. DANE. Presentación censo 2018: Información técnica. 2019. Disponible en: <https://www.dane.gov.co/files/censo2018/informacion-tecnica/presentaciones-territorio/190711-CNPV-presentacion-valle.pdf>.
21. Muñoz MEG. La cabalgata montubia y turismo cultural en el cantón Baba, provincia de Los Ríos. *Universidad Técnica de Babahoyo*. 2022.
22. Econ C. Diversificación de la oferta turística de naturaleza: Canopy en el Paisaje Natural Protegido Hanabanilla -Cuba. *Rev Ciencias Sociales*. 2021; XXVII (3). Disponible en: <https://doi.org/10.31876/rcc.v27i3.36764>
23. Peralta BPY, Herrera OF. El ciclomontañismo: Una experiencia significativa universitaria. *Rev Ciencias Sociales*. 2017.
24. Vázquez F, Becoña E. Factores de riesgo y escalada cannabinoide. *Adicciones*. 2000;12(5):175. Disponible en: <https://doi.org/10.20882/adicciones.68>.
25. Antioquia de Aventura. Cikuluwung river tubing masterplan. 2019. Disponible en: <http://www.antioquiaadeaventura.com/deportes/239-river-tubing.html>.

26. Cabello C. Actividad turística y naturaleza. Facultad de Ciencias Sociales, Jurídicas y de la Comunicación, Segovia. 2013. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3446/1/TFG-B.281.pdf>.
27. Urco BAM. La práctica de parapente como deporte de aventura en la montaña Nitón. Universidad Técnica de Ambato. 2020.
28. Gobierno de México. Conoce todo sobre la pesca deportiva. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. 2016. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/conoce-todo-sobre-la-pesca-deportiva>.
29. Gómez LA. El senderismo. Actividad física organizada en el medio natural. Wanceulen EF Digital. 2008;131-141.
30. Lauzurica GR, Ramos NE. Estudio hidrodinámico de las atletas de windsurf. Nucl Phys. 2016;13(1):104-116.

Como citar este artículo:

Cruz MMP, David TLE. Influencia de los deportes no competitivos en el turismo del Valle del Cauca. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 23-30.



Recibido: abril 2025

Aceptado: agosto 2025

Formación profesional y perspectiva de género en el promotorado deportivo universitario

Montserrat Galilea Torres Casillas¹, Wilver Rodolfo Morales Salgado¹, Ciria Margarita Salazar C^{1}, Rossana Tamara Medina Valencia¹, Claudia M. Prado-Meza²*

¹Licenciatura de Educación Física y Deporte de la Universidad de Colima, ²Facultad de Economía de la Universidad de Colima. *Correspondencia: ciria6@ucol.mx

Resumen

El presente estudio de carácter exploratorio transversal y cuantitativo describe la formación profesional y los conocimientos sobre la perspectiva de género del promotorado deportivo universitario. La muestra incluyó 52 promotores/as deportivos que se desempeñan en el nivel medio superior (44 hombres y 8 mujeres) en una universidad pública mexicana. Para levantar la información mediante un formulario electrónico se adaptó un instrumento a partir del Cuestionario sobre la formación profesional y código de ética y conducta institucional. Entre los resultados más relevantes, el 75% de los promotores poseen una licenciatura en educación física y ciencias afines, tienen dominio formativo en conocimientos como: teoría del entrenamiento general y conocimientos técnico de los deportes. Sin embargo, en cuanto al uso de los aprendizajes adquiridos, se observa la recurrencia a experiencias deportivas previas. Respecto al conocimiento de la perspectiva de género, el 67.3% de los y las docentes deportivos han escuchado sobre la transversalización de género en el currículo universitario y el 84.6% sobre el protocolo de atención integral de la violencia de género. En conclusión, aunque los y las promotores/as cuentan con una formación adecuada, se identifican áreas de mejora en el conocimiento y aplicación de la perspectiva de género para brindar una docencia de la educación física y el deporte incluyente.

Palabra clave: Formación profesional, perspectiva de género, cultura física y deporte, promotorado y educación física

Abstract

This exploratory, cross-sectional, and quantitative study describes the professional training and knowledge of the gender perspective among university sports promoters. The sample included 52 sports promoters working at the upper secondary level (44 men and 8 women) at a mexican public university. An instrument was adapted from the Questionnaire on the Professional Training of Coach and the Institutional Code of Ethics and Conduct to collect information using an electronic form. Among the most relevant results, 75% of the promoters hold a bachelor's degree in physical education and related sciences and have extensive training in knowledge such as general training theory and technical knowledge of sports. However, regarding the use of acquired knowledge, a recurrence of previous sports experiences is observed. Regarding knowledge of the gender perspective, 67.3% of sports teachers have heard about gender mainstreaming in the university curriculum and 84.6% about the comprehensive protocol for addressing gender-based violence. In conclusion, although the promoters have adequate training, areas for improvement have been identified in their knowledge and application of the gender perspective to provide inclusive physical education and sports teaching.

Key words: Professional training, gender perspective, physical culture and sports, promoters and phisical education.

Introducción

La educación es una actividad social que juega un papel fundamental en el desarrollo de la humanidad en todos los sentidos. Desde los orígenes de las sociedades, la educación ha sido un mecanismo crucial para la transmisión de conocimientos y saberes, permitiendo el desarrollo social y cognitivo frente a los requerimientos de cada época y los nuevos retos que surgen (1). Sin embargo, la estructura y las oportunidades educativas no siempre han sido igualitarias y justas, generando inequidades sociales que impiden la formación de sociedades felices y desarrolladas.

En las últimas dos décadas, se ha buscado reducir las brechas educativas, en el caso de México, con la intención de afrontarlas de la mejor manera, surge el término de educación de calidad, que abarca la combinación de aspectos como adecuación, importancia, eficacia interna y externa, efecto y equidad (2).

La educación de calidad es un derecho, de acuerdo con el artículo 3 de la Constitución de los Estados Unidos Mexicanos, nos dice que toda persona tiene derecho a la educación, que además de ser gratuita, universal, debe ser laica e inclusiva. Haciendo hincapié en que, la educación debe ser con sentido humanista, tomando en cuenta los derechos humanos sin importar la etnia, color, raza o género. La incorporación de una perspectiva de género en la educación es esencial para abordar las desigualdades históricas y promover una sociedad más equitativa. La igualdad de género en la educación no solo es un derecho humano fundamental, sino también un factor clave para el desarrollo personal, económico y social (3).

Desde 2018, en México se implementa la Nueva Escuela Mexicana (NEM), un modelo educativo con fundamento humanista y orientado a la justicia social. Entre sus pilares destacan la inclusión, la equidad y la igualdad de género, principios que han permitido reorientar el sistema educativo hacia una formación verdaderamente incluyente. Esta estrategia, sustentada en la reforma al artículo 3º constitucional y en la nueva Ley General de Educación, promueve una educación obligatoria, universal, inclusiva, pública, gratuita y laica, centrada en el respeto a la dignidad de las personas y en un enfoque de derechos humanos (4).

La educación de calidad, por tanto, considera que todas las personas tengan las mismas oportunidades de aprender y adquirir habilidades que les permitan el desarrollo de todas sus capacidades durante su formación académica y durante su vida, siendo la figura docente trascendental en la reproducción y desarrollo de conocimientos. En este sentido, la figura del profesorado o persona al frente de la instrucción corporal o deportiva, históricamente, ha sido androcentrista. Tras años y décadas de la reproducción hegemónica del binarismo, hoy en día la formación docente con perspectiva de género es crucial para fomentar una instrucción no sexista en el ámbito de la modelación del cuerpo en movimiento o en el deporte (5).

Es así como la docencia en educación física y deportiva aparte de enseñar y modelar habilidades físicas para la vida contribuye al desarrollo integral de los y las estudiantes, incluyendo aspectos físicos, sociales, cognitivos y emocionales (6). Esto es fundamental para fomentar la salud, el bienestar y el desarrollo personal del estudiantado. Por tal motivo, es trascendental que la formación del profesorado de educación física y deporte desarrolle competencias específicas, que incluyen tanto habilidades técnicas como pedagógicas. Esto implica conocer y aplicar metodologías de enseñanza efectivas, adaptadas a diferentes contextos y necesidades de los y las estudiantes (7), dominio de la práctica reflexiva que permita al docente analizar y evaluar sus propias acciones pedagógicas (8) y adquirir un enfoque multidisciplinario que le permita incorporar conocimientos de ciencias sociales y humanistas a su práctica docente (5, 9). En este sentido, que pueda ser capaz de entender y aplicar conceptos críticos como la igualdad, equidad, perspectiva de género en la formación del estudiantado (5).

Con la llegada de la NEM las instituciones educativas de México deben atender las consideraciones sobre la educación de calidad (3) y transversalizar la perspectiva de género en los currículos de todos los niveles educativos, a la par de sensibilizar al profesorado (4). En este contexto, el presente trabajo analiza el progreso en la transversalización en el ámbito deportivo de una Institución de Educación Superior (IES) del occidente del país, considerando los preceptos de la educación para la igualdad. El objetivo del artículo es describir la formación profesional y los conocimientos sobre la aplicación de la perspectiva de género en la docencia deportiva universitaria, con el fin de obtener un panorama que permita adecuar las

competencias genéricas y específicas para atender los requerimientos estipulados por la constitución y el nuevo sistema educativo mexicano.

Método y técnica

El tipo de estudio es descriptivo de carácter exploratorio transversal y cuantitativo. Se utilizó el método empírico para realizar el planteamiento de la investigación. Los métodos empíricos se emplean para descubrir y aglomerar sucesos junto con sus datos, permitiendo valorar el estado del problema investigado (10). Estos métodos trabajan en conjunto con los métodos teóricos. En este contexto, el estudio se sustenta en la problematización de la formación profesional y la aplicación de la perspectiva de género en la docencia deportiva.

La población participante en el presente estudio estuvo conformada por personal docente que imparte docencia deportiva en el nivel medio superior de una universidad pública. En total, 52 promotores/as y entrenadores/as de los campus representativos de la institución, 44 son hombres y 8 son mujeres. Para la selección, se utilizó el método no probabilístico por conveniencia, dado que se realiza una selección por un método no aleatorio y con características similares entre sí (11). La técnica e instrumento, fue la encuesta y el cuestionario, mismo que se adaptó de un instrumento previamente validado en la lengua castellana y en poblaciones mexicanas. El tercer apartado, que conforman el cuestionario fue diseñado *ah doc* a partir de conceptos teóricos y documentos universitarios que marcan las directrices de actuación en la docencia. El cuestionario es un instrumento diseñado para recolectar, diseñar e interpretar información con el objetivo de ser cuantificada y universalizada (12).

Para medir la formación profesional, se ha utilizado el "Cuestionario sobre la formación profesional del entrenador" (13) conformado por cinco dimensiones (sociodemográficas, formación inicial, permanente, conocimiento adquirido y conocimiento profesional. El instrumento está integrado por 98 preguntas de respuestas ordinales mediante una escala Likert del 1 al 5, donde 1 indica "totalmente en desacuerdo" y 5 "totalmente de acuerdo", el coeficiente alfa de Cronbach es de 0.803. Este ha sido validado en poblaciones mexicanas, en estudios con entrenadores universitarios y de nivel medio superior.

En cuanto a la evaluación de los conocimientos básicos y la aplicación de la perspectiva de género en la docencia deportiva, se utilizaron documentos institucionales para construir las preguntas abiertas y binarias (sí o no), como fue el caso del Código de ética y conducta. Es importante, mencionar que el cuestionario fue calificado por un juez experto mediante el método score y aplicado previamente a una $n =$ de promotorado deportivo que se desempeña con el nivel superior en la misma institución.

El instrumento se aplicó mediante un formulario en Google. Se invitó al promotorado deportivo a acudir a espacios de cómputo para contestarlo, y el equipo de estudio estuvo presente para resolver dudas. El tiempo promedio de respuesta fue de 20 minutos. Es preciso mencionar que, en su primera página, el instrumento incorporó el consentimiento informado, con la opción de aceptar o no aceptar.

En cuanto al tratamiento estadístico del primer apartado, los análisis descriptivos se realizaron a través del paquete SPSS V25 y el tercer apartado, se realizó una codificación de las respuestas a partir de consensos.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados organizados en tablas a través de modas, porcentajes y medias. Lo que permite observar la tendencia en cada uno de los análisis.

Formación profesional

La formación profesional del promotorado que imparte docencia en el nivel medio superior reporta en su mayoría un perfil afín a la docencia deportiva, tiene una licenciatura en educación física y deporte (78.8%, $n=41$), en lo relativo al sexo, edad y antigüedad cumplen con el perfil profesional (Tabla 1).

Tabla 1. Formación profesional por porcentaje sexo, edad y antigüedad del promotorado deportivo universitario

Categorías	Lic. EFyD y afines		Otras titulaciones		Sin estudio	
	N	%	N	%	N	%
Sexo						
Hombre	35	79.5	6	13.6	3	6.8
Mujer	6	75	2	25	0	0
Edad						
Menos de 30	5	100	0	0	0	0
31 a 40 años	9	75	3	25	0	0
41 a 50 años	16	76.2	3	14.3	2	9.5
51 a 60 años	9	81.8	1	9.1	1	9.1
Más de 61 años	2	66.7	1	33.3	0	0
Antigüedad						
Menos de 5	4	100	0	0	0	0
Entre 6 y 10 años	7	87.5	1	12.5	0	0
11 y 15 años	10	76.9	2	15.4	1	77
16 y 20 años	7	77.8	2	22.2	0	0
21 a 25 años	8	88.9	1	11.1	0	0
Más de 26	5	55.6	2	22.2	2	22.2

Conocimiento profesional

Los conocimientos profesionales son todos aquellos que han sido obtenidos mediante una enseñanza escolarizada y su aplicación es en el campo laboral donde se desempeñan. El área de fortaleza de los conocimientos profesionales de mayor coincidencia es la iniciación deportiva para adolescentes ($M=4.25, \pm .905$). A su vez, el área de oportunidad a fortalecer es en diseñar clase con perspectiva de género ($M=3.13, \pm 1.34$) (Tabla 2).

Tabla 2. Conocimientos profesionales del promotorado deportivo universitario por medias

Categorías	N	M	\pm
La estrategia y dirección del equipo	52	3.85	1.24
Las reglas del juego	52	4.08	1.06
Los contenidos técnicos y tácticos más adecuados para la enseñanza	52	3.88	1.21
Iniciación deportiva para adolescentes	52	4.25	.905
Enseñanza en edades tardías	52	3.12	1.24
Métodos y estilos de enseñanza	52	4.00	.840
Planificación y programación de la enseñanza del deporte	52	3.88	1.02
Métodos de enseñanza del deporte adaptado	52	2.79	1.273
Diseño de planes clase con perspectiva de género	52	3.13	1.34

La numeración 1=nada adecuado, 2=poco adecuado, 3=regular, 4=adecuado y 5=muy adecuado

Conocimiento disciplinar

En lo relativo a las competencias disciplinares, se puede apreciar un mayor dominio en el rubro de evaluación y el análisis ($M=3.96 \pm 3.47$) y Técnico táctico ($M=3.83 \pm .90$). En contraparte la psicología deportiva ($M=2.94, \pm 1.4$) es el conocimiento menos favorecido (Tabla 3).

Tabla 3. Conocimientos disciplinares del promotorado deportivo universitario por medias

Categorías	N	M	±
Técnico táctico	52	3.83	.90
Planificación y programación	52	3.76	6.5
Evaluación y análisis	52	3.96	3.47
Psicología deportiva	52	2.94	1.4
Medicina deportiva	52	3.53	3.75

Conocimiento adquirido

Dentro del análisis de los conocimientos adquiridos, se puede apreciar que, para realizar su planeación, usan sus conocimientos, ejercicios y tareas aprendidos como deportistas ($M=4.63, \pm .658$). Este comportamiento sugiere que existe una marcada preferencia por recurrir a la experiencia deportiva previa, en lugar de aplicar lo aprendido en su formación profesional (Tabla 4).

Tabla 4. Conocimientos adquiridos para el desempeño profesional del promotorado deportivo universitario por medias

Categorías	N	M	±
Utilizo los métodos y estrategias de las/los que me han entrenado	52	3.67	1.2
Resuelvo los problemas que surgen en las sesiones clase con soluciones que me ingenio	52	3.83	1.18
Motivo con mi experiencia deportiva a las y los estudiantes	52	4.58	.723
Replico los conocimientos y metodologías aprendidos en los cursos de formación	52	4.21	.997
Uso los conocimientos, ejercicios y tareas aprendidos como deportistas	52	4.63	.658
Aplico los métodos que he creado con mi propia experiencia	52	4.25	.926
Motivo a mis estudiantes con la formación recibida en aspectos psicológicos	52	4.13	1.121
Utilizo los conocimientos adquiridos a lo largo de mi trayectoria	52	4.60	.693
Replico lo aprendido de colegas cuando era deportista	52	4.0	1.06
Uso las técnicas de evaluación que he aprendido en los cursos de formación	52	4.08	1.10
Aplico estrategias que utilizaban mis entrenadores para analizar la evolución del alumnado.	52	3.73	1.30

La numeración 1=nada adecuado, 2=poco adecuado, 3=regular, 4=adecuado y 5=muy adecuado

Perspectiva de género

En cuanto al conocimiento sobre la perspectiva de género, el 67.3% del promotorado ha escuchado sobre el eje rectoral y el programa para transversalizar la perspectiva de género en todo el currículo universitario, incluyendo la materia de actividades deportivas, y el 84.6% ha escuchado sobre el protocolo para la atención integral de la violencia de género en la institución educativa (Tabla 5).

Tabla 5. Conocimiento del protocolo para la atención integral de la violencia de género por porcentaje de género sexo, edad y antigüedad

Categorías	Sí		Tengo idea		No tengo idea		No he escuchado	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Sexo								
Hombre	23	88.5	15	34.1	2	4.5	4	9.1
Mujer	3	11.5	3	37.5	2	25	0	0
Edad								
Menos de 30	3	60	1	1.9	0	0	1	20
31 a 40 años	3	25	5	9.6	2	16.7	2	16.7
41 a 50 años	12	57.1	8	15.4	1	4.8	0	0
51 a 60 años	6	54.5	3	5.8	1	9.1	1	9.1
Más de 61 años	2	66.7	1	1.9	0	0	0	0
Antigüedad								
Menos de 5	2	50	1	25	0	0	1	25
Entre 6 y 10 años	4	50	2	25	0	0	2	25
11 y 15 años								
16 y 20 años	5	38.5	6	46.2	2	15.4	0	0
21 a 25 años	5	55.6	4	44.4	0	0	0	0
Más de 26	3	33.3	5	55.6	0	0	1	11.1
	7	77.8	0	0	2	22.2	0	0

En términos generales, los hombres parecen tener un mayor conocimiento del eje rectoral en comparación con las mujeres. Las personas en el rango de edad de 31 a 40 años y 41 a 50 años muestran un mayor conocimiento y familiaridad con el eje rectoral. Los empleados con más de 26 años de antigüedad tienen un conocimiento considerablemente alto del eje rectoral, mientras que aquellos con menos de 5 años muestran un conocimiento muy bajo (Tabla 6).

Tabla 6. Conocimiento del eje rectoral sobre igualdad de género por porcentaje de sexo, edad y antigüedad

Categorías	Si		Tengo idea		No tengo idea		No he escuchado	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Sexo								
Hombre	14	32.6	17	39.5	5	11.6	7	16.3
Mujer	1	12.5	3	37.5	1	12.5	3	37.5
Edad								
Menos de 30	1	20	0	0	2	40	2	40
31 a 40 años	4	33.3	4	33.3	1	8.3	3	25
41 a 50 años	6	28.6	8	38.1	3	14.3	4	19
51 a 60 años	3	27.3	7	63.6	0	0	1	9.1
Más de 61 años	1	33.3	1	33.3	1	33.3	0	0
Antigüedad								
Menos de 5	0	0	0	0	2	50	2	50
Entre 6 y 10 años	3	37.5	2	25	1	12.5	2	25
11 y 15 años								
16 y 20 años	6	46.2	5	38.5	1	7.7	1	7.7
21 a 25 años	2	22.2	2	22.2	3	33.3	2	22.2
Más de 26	0	0	7	77.8	0	0	2	22.2
	4	44.4			44.4	0	0	11.1

En cuanto a la aplicación de la perspectiva de género en la docencia deportiva universitaria, los resultados reflejan una tendencia positiva hacia la incorporación de la educación para la igualdad, con una variabilidad moderada en las respuestas, como lo indican las desviaciones estándar. Se aprecian valoraciones positivas para diseñar, promover, difundir y aplicar programas para la activación física en estudiantes universitarios ($M=4.56 \pm .978$), en educar a los y las jugadores a través del deporte en todas sus dimensiones ($M=4.63 \pm .841$). Por otra parte, su área de oportunidad sería en la recreación deportiva y entretenimiento de las y los jugadores ($M=4.42 \pm 1.016$) (Tabla 7).

Tabla 7. Conocimientos sobre perspectiva de género en la docencia deportiva universitaria por medias

Categorías	N	M	\pm
Diseñar, promover, difundir y aplicar programas para la activación física en estudiantes de la Universidad.	52	4.56	.978
Recreación deportiva y entrenamiento de las y los jugadores.	52	4.42	1.016
En educar a los y las jugadores a través del deporte en todas sus dimensiones,	52	4.63	.841

La numeración 1=nada adecuado, 2=poco adecuado, 3= regular, 4=adecuado y 5=muy adecuado

Discusión

La formación profesional del promotorado deportivo

Los análisis ponen en el centro a la educación como un motor para el desarrollo social y cognitivo, destacando la necesidad de una formación profesional, especialmente de aquello/as que imparten docencia deportiva en espacios escolares con el objetivo de adquirir las competencias necesarias para ofrecer una educación de calidad que sea equitativa e inclusiva (2). En este contexto, la formación profesional de los docentes de educación física y deporte estudiados en el presente texto es crucial para asegurar que se cumplan estos objetivos educativos (13), en otras palabras, de apegarse a únicamente a las enseñanzas venidas de experiencias deportivas previas en su práctica docente, en lugar de aplicar lo aprendido en su formación profesional. Esta tendencia podría indicar una resistencia o dificultad para incorporar nuevos aprendizajes, especialmente aquellos de carácter institucional o profesional. Ello explica la dificultad y resistencia para incorporar la perspectiva de género en su práctica docente y la transversalización de esta en sus planeaciones.

Aunque los y las docentes parecen tener un buen dominio de los conocimientos técnicos y tácticos necesarios para la enseñanza deportiva, el conocimiento en áreas como la psicología deportiva es menos robusto. Esto podría limitar su capacidad para abordar las necesidades emocionales y psicológicas de los estudiantes, lo cual es un componente esencial del desarrollo integral mencionado en la introducción. Los aportes de la literatura confirman que los programas de formación docente (en el ámbito deportivo) deben integrar conocimientos técnicos con competencias en áreas humanísticas y sociales, incluyendo la igualdad, la inclusión y la adaptación a nuevos contextos, para una formación más completa y efectiva de los entrenadores/as deportivos (14).

Los conocimientos sobre la perspectiva de género de los y las docentes deportivos

En cuanto a este tema, observamos diferencias en el conocimiento que tienen los docentes hombres y mujeres sobre el eje rectoral de igualdad de género y protocolo de atención a la violencia. En un estudio similar se menciona que el acceso o la comprensión de los conocimientos y a la aplicación de estos puede estar influenciada por factores estructurales, culturales y organizacionales, entre ellos, la discriminación y las desigualdades en el ámbito profesional puede limitar su acceso a información y oportunidades de desarrollo en comparación con los hombres (15). Otro factor de influencia es el sexismo y androcentrismo (16) en donde los saberes y roles masculinos son priorizados, se suman a estos elementos, la combinación de factores y el entorno masculinizado puede influir en el conocimiento sobre temas específicos como el eje rectoral (17).

El análisis muestra que la mayoría de los y las docentes participantes está muy de acuerdo con la implementación de la perspectiva de género en la docencia deportiva universitaria, especialmente en la categoría de "En educar a los y las jugadores

a través del deporte en todas sus dimensiones". Esto sugiere una aceptación generalizada y una valoración positiva de estos programas y enfoques. La menor media se obtuvo en la categoría de "Recreación deportiva y entrenamiento de las y los jugadores" puede indicar áreas de mejora en la percepción o implementación de estos programas.

Conclusión

Los resultados del estudio reflejan una preparación sólida del profesorado en términos de formación profesional y conocimientos técnico-deportivos. Sin embargo, también se observa la reproducción de modelos de enseñanza basados en la experiencia personal y no en los conocimientos profesionales. Ello puede reflejar una limitada disposición o apertura para adoptar enfoques distintos a los ya conocidos, lo que podría afectar negativamente su capacidad para aprender y adaptarse a nuevas metodologías o lineamientos institucionales.

Para abordar y reducir mencionadas necesidades docentes, se recomienda la implementación de talleres y programas de formación con promotorado deportivo de la Universidad de Colima. Estos talleres no solo deben enfocarse en el desarrollo técnico, sino también en cómo estimular y mejorar la práctica docente de calidad. Esto no solo contribuirá a una educación más equitativa e inclusiva, sino que también permitirá a los y las docentes atender de manera más completa las diversas necesidades del estudiantado, promoviendo así su desarrollo integral.

El presente artículo forma parte de los resultados del proyecto financiado UCOL-FORT.INVEST.FCE.-CMSC denominado "Diseño de un modelo para el fomento a la participación de las mujeres de preparatoria en actividades físico-deportivas".

Referencias

1. Ruiz GR. El derecho a la educación: definiciones, normativas y políticas públicas revisadas. Buenos Aires: Eudeba; 2020.
2. Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INEE). Calidad educativa [Internet]. INEE; Disponible en: <https://www.inee.edu.mx/directrices-para-mejorar/que-es-la-calidad-educativa/>
3. Sabando KS. Competencias socioemocionales y su impacto en el desarrollo integral en los estudiantes de básica superior, de la escuela de educación básica Puerto Engabao [Tesis de maestría]. La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena; 2024.
4. Sandoval E, Rangel K. Creando caminos para la construcción de una política de inclusión educativa. El Cardo. 2024;(20):1-21. doi:10.33255/18511562/1801
5. Páez FM. Perspectiva de género y formación docente en tiempos de cambios (Córdoba, Argentina). Cuad Intercambio Centroam Caribe. 2021;18(1):e45576
6. Márquez-Barquero C, Azofeifa-Mora C, Salazar-Rojas W. Educación Física y Habilidades Didácticas en la Formación Inicial. Rev Electrónica Educare. 2023;27(2):1-19. doi:10.15359/ree.27-2.15852
7. Fraile Aranda A. El coaching como estrategia pedagógica para la mejora del autoconocimiento de los educadores deportivos. e-Motion Rev Educ Motricidad Investig. 2013;(1):1-13. doi:10.33776/remo.v0i1.2254
8. Jiménez Muñoz JA, Rossi F, Gaitán Riveros C. A prática reflexiva como possibilidade de construção de saberes: contribuições para a formação docente na educação física. Movimento. 2017;23(2):587-600. doi:10.22456/1982-8918.69442
9. Levoratti A. Los debates de la educación física y los enfoques de las ciencias sociales. Un análisis de los lineamientos curriculares nacionales destinados a la formación docente en Argentina (1993-2015). J Latin Am Sociocult Stud Sport. 2018;9(1):45-63.
10. Argüelles Pascual V, Hernández Rodríguez AA, Palacios RH. Métodos empíricos de la investigación. Ciencia Huasteca Bol Cientif Esc Sup Huejutla. 2021;9(17):33-34. doi:10.29057/esh.v9i17.6701
11. Casal J, Mateu E. Tipos de muestreo. Rev Epidem Med Anterior. 2003;1(1):3-7.
12. Arribas M. Diseño y validación de cuestionarios. Matronas Profesión. 2004;5(17):23-29.
13. Feu S. El perfil de los entrenadores de balonmano. La formación como factor de cambio. Cáceres: Ilustre Colegio de Licenciados en Ciencias de la Actividad física y el Deporte; 2006.

14. Gómez PR, Ángel JB, Otero IR. Investigación y desarrollo de acciones formativas con perspectiva de género en Educación Física. In: Edunovatic 2018. Conference Proceedings: 3rd Virtual International Conference on Education, Innovation and ICT. 17-19 December 2018; REDINE (Red de Investigación e Innovación Educativa); 2019. p. 591.
15. Izquierdo MJ, Cruz S, Cuccu M, Duarte L, Jiménez E, Santero V. Percepción de los factores que intervienen en la evolución de la trayectoria académica: una perspectiva de género [Internet]. Disponible en: <http://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/estudios/estudioslinea2010/docs/percepcionFactores.pdf>
16. Universidad Nacional de Córdoba. Diana Maffía: “Las diferencias biológicas entre hombres y mujeres fueron naturalizadas y jerarquizadas, y justificaron el estatus social inferior de las mujeres” [Internet]. Universidad Nacional de Córdoba; 2020 Oct 28. Disponible en: <https://www.unc.edu.ar/comunicaci%C3%B3n/diana-maff%C3%A3da-%E2%80%9Clas-diferencias-biol%C3%BCicas-entre-hombres-y-mujeres-fueron-naturalizadas-y>
17. Coronado RS, Sandoval BS, Torres MA. Diferencias de género, factores que inciden en el rendimiento matemático de licenciaturas económico-administrativas. Sinéctica. 2012; (39):1-22.

Como citar este artículo:

Torres CMG, Morales SWR, Salazar CCM, Medina VRT, Prado-Meza CM. Formación profesional y perspectivas de género en el promotorado deportivo universitario. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 31-39.



Körperkultur Science

Recibido: junio 2025

Aceptado: septiembre 2025

Artículo original

Preferencia en la práctica de actividades durante el tiempo libre en estudiantes universitarios del Tecnológico Nacional de México (TecNM)

Miguel Conchas Ramírez¹, Yunuen Socorro Rangel Ledezma^{1}, Lucía Concepción Palma Gardea¹, Raúl Josué Nájera Longória¹, Pamela Franco Díaz¹*

¹Universidad Autónoma de Chihuahua, México. *Correspondencia: yrangel@uach.mx

Resumen

El presente trabajo forma parte de una investigación para identificar la preferencia de la práctica de actividades por estudiantes de nivel superior según la importancia que le dan, quienes practican actividades extraescolares, las cuales son proporcionadas por el TecNM, dentro de sus instalaciones. El uso de tiempo libre es importante porque las actividades realizadas en éste pueden contribuir o no en el desarrollo integral tanto personal como profesional, ya que incorpora además de conocimiento, habilidades para desempeñarse e interactuar socialmente en el mundo laboral. Con una metodología cuantitativa, no experimental y transversal. Preparando el instrumento de forma virtual mediante Google formularios. Para ello, se solicitó el apoyo de los coordinadores de actividad extraescolar para la aplicación del cuestionario de Maurice Pierón, se obtuvieron 670 respuesta de estudiantes de las diferentes carreras dentro de la institución. En los resultados obtenidos se presentan diferencias significativas entre hombres y mujeres, los primeros inclinándose a la parte electrónica y las mujeres hacia las relaciones sociales y trabajo independiente. En conclusión, a pesar de la variabilidad en la importancia de actividades en tiempo libre, por alguna razón se inclinan hacia las mujeres y los hombres, según las facilidades y el contexto.

Palabra clave: Actividades extraescolares, estudiantes, educación superior, estilo de vida, tiempo libre.

Abstract

This work is part of a study to identify the preference for extracurricular activities among higher education students based on the importance they place on them. These activities are provided by the TecNM within its facilities. The use of free time is important because the activities carried out during this time may or may not contribute to comprehensive personal and professional development, as it incorporates, in addition to knowledge, skills for performing and interacting socially in the workplace. Using a quantitative, non-experimental, and cross-sectional methodology, the instrument was prepared virtually using Google Forms. To this end, the support of the extracurricular activity coordinators was requested for the administration of the Maurice Pierón questionnaire. Six hundred and seventy responses were obtained from students from different programs within the institution. The results show significant differences between men and women, with men leaning more toward electronic activities and women toward social relationships and independent work. In conclusion, despite the variability in the importance of leisure activities, for some reason they lean towards women and men, depending on the facilities and the context.

Key words: Recreational activities, students, higher education, lifestyle, free time

Introducción

El uso del tiempo libre es comprendido de diversas aristas, según la disciplina que la estudia y la visión presentada, en general se le da la concepción del espacio temporal donde se realizan actividades elegidas de forma libre, ya que se realizan fuera de las obligaciones laborales, académicas o domésticas. Cuando es dedicado o gestionado con actividades las cuales, contribuyen en el desarrollo en la edad que la practique. Es decir, el papel que juega el uso del tiempo libre se considera fundamental en el desarrollo de las personas a todas las edades, si es gestionado de forma positiva contribuye más allá de generar autonomía, sensación de satisfacción personal, en especial cuando son en beneficio del desarrollo personal (1).

En décadas pasadas, el uso del tiempo libre se relacionaba con actividades al aire libre, juegos tradicionales o reuniones familiares. Sin embargo, las posibilidades de interactuar han ido cambiando conforme se realizan los avances tecnológicos y la globalización (2). Actualmente, es característico por la existencia de cambios acelerados en los estilos de vida, tecnología, así como en las formas de interacción social con relación a cantidad y calidad, ello, conlleva a modificaciones en las actividades realizadas en el tiempo libre (3).

La tecnología y virtualidad ha generado cambios en la gestión del tiempo libre. Ahora, los jóvenes cuentan con acceso casi inmediato a una gran cantidad de información y entretenimiento a través de los dispositivos electrónicos como los celulares, tabletas y computadoras. Sin embargo, puede ser una situación que tienen sus pros y contras, por ejemplo, la tecnología puede ser una herramienta de aprendizaje y adquisición de conocimientos, como en las plataformas educativas, cursos en línea, tutoriales y recursos multimedia, los cuales permiten la adquisición de valiosas competencias. Por otra parte, muchos jóvenes prefieren dedicar su tiempo libre a actividades de ocio como videojuegos, redes sociales (Facebook, Instagram, Tik Tok), escuchar música o ver televisión (4-6).

Lo anterior, genera grandes desafíos para padres, docentes y jóvenes, ya que el uso excesivo de dispositivos electrónicos puede presentar consecuencias negativas en la salud física y mental. Las preferencias de los jóvenes en las actividades en su tiempo libre varían según el género. Las mujeres suelen preferir las actividades sociales como salir con amigos o amigas a tiendas o parque, así como estar en familia; en el caso de los hombres prefieren jugar videojuegos, ir de compras y leer libros. Esto refuerza lazos afectivos, así como contribuyen a la generación de redes de apoyo social que contribuyen a una sensación de bienestar. Ambos tipos de preferencias pudieran estar influenciadas por factores culturales, sociales o personales. Sin embargo, es importante tener en cuenta que no son determinantes, es decir, pueden variar con relación al contexto socioeconómico, la edad, los intereses, los gustos, hasta la época (3).

En un estudio realizado con 366 estudiantes de Buenos Aires, Argentina, encontró que la principal actividad para las mujeres era reunirse con amigos, seguido de hacer algún deporte y luego pasar el rato en la calle, parque o centro comercial; en el caso de los hombres, la actividad preferida era la realización de deporte, seguida de reunirse con amigos y finalmente jugar videojuegos. Lo anterior refleja la necesidad de socialización, aunque se ve presente la influencia de actividades virtuales y tecnológicas (7).

Las actividades realizadas en el tiempo libre desempeñan un papel importante en la vida de los estudiantes universitarios. Estas pueden ser un espacio para la relajación, el esparcimiento y la reflexión, lo que ayuda a reducir el estrés y mejorar la salud mental. La vida universitaria suele estar formada por altas demandas académicas, así como presión constante por un adecuado rendimiento y la necesidad de adaptarse a nuevas responsabilidades. Por ello, el tiempo libre se convierte en un recurso valioso para mantener el equilibrio y prevenir el agotamiento. Cuando se dedican en su tiempo libre, a actividades enriquecedoras, como la práctica de deportes, el aprendizaje de nuevas habilidades o la interacción social, se fomenta la autoconfianza y la resiliencia, cualidades que son clave para la autonomía y desarrollo de una identidad sólida (8). Además, si es aprovechado, puede ser una oportunidad para explorar intereses personales, descubrir vocaciones, fortalecer competencias transversales y habilidades blandas.

La práctica de diversas actividades en estudiantes universitarios es esencial para su desarrollo integral, ya que no solo contribuye al aprendizaje académico, sino también promueve habilidades sociales, emocionales y físicas fundamentales en su vida profesional y personal. Las actividades extracurriculares, como la participación de estudiantes en situaciones culturales, de voluntariado, deportivo, artísticos, ofrecen un espacio para el crecimiento personal y de interacción social.

Estas experiencias complementan la formación académica y preparan a los estudiantes con habilidades blandas para enfrentar los retos del mundo laboral. Entre estas se encuentran el liderazgo, empatía, adaptabilidad, pensamiento crítico. Es decir, se destacan las características más solicitadas por las empresas en sus profesionales, más que solo el conocimiento de realizar, si no el desarrollar las habilidades blandas, con capacidad de trabajar en equipo, resolución de problemas y comunicarse de forma efectiva (2).

Tanto el acceso como el disfrute del tiempo libre, se encuentra vinculado por cuestiones de equidad e inclusión social. No todas las personas tienen las mismas oportunidades de participar en actividades recreativas o culturales por diferentes circunstancias. Se reconoce el ocio como un derecho humano esencial para el desarrollo pleno de las personas. En ese sentido, existe la necesidad que las instituciones educativas, gobiernos y sociedad civil trabajen en conjunto para garantizar que el tiempo libre sea un espacio de inclusión, diversidad y respeto (9).

Debido a lo anterior, los estudiantes del Tecnológico Nacional de México (TecNM) cuentan con una amplia gama de opciones para elegir y realizar actividades extraescolares durante cursan su carrera, entre ellas se encuentran actividades culturales, deportivas, artísticas y cívicas, con ello se promueven las actividades y se generan hábitos adecuados de ocio y esparcimiento, ya apoyado por lo mencionado por la Ley General de Educación Superior (10), con el desarrollo de diversas habilidades con la finalidad de contribuir en la vida laboral de los futuros profesionistas.

El presente trabajo se realizó con jóvenes que participan en actividades extraescolares, los cuales ocupan parte de su tiempo libre en alguna de las diversas actividades ofrecidas por su institución educativa TecNM y con la finalidad de conocer los gustos que tienen para el uso del resto de su tiempo libre, por ello se presentó esta identificación. El objetivo de la presente investigación fue identificar la preferencia de la práctica de actividades por estudiantes de nivel superior según la importancia que le dan, de quienes practican actividades extraescolares del TecNM.

Material y métodos

Para este trabajo se utilizó la metodología cuantitativa, no experimental de corte transversal con la aplicación del cuestionario, dirigido a estudiantes de diferentes partes del país pertenecientes al TecNM y con la realización de una actividad extraescolar dentro de las instalaciones de éste. Se tomó como base el Cuestionario de hábitos de actividad física de Maurice Pierón (11), el cual se aprovechó la herramienta de Google forms, para informatizarlo y con ello poder hacer amplia la cobertura de aplicación. Una vez terminado este proceso se hablaron con las autoridades a nivel nacional para la solicitud de permisos y la exposición de motivos de la investigación, de la cual se desprenden los presentes resultados. Posteriormente, se tuvo contacto con los responsables de las actividades extracurriculares para el apoyo, la distribución vía WhatsApp, así como de dar seguimiento a la aplicación del cuestionario. En todo momento los investigadores estuvieron al pendiente de dudas o situaciones que generaran problema para dar continuidad con el proceso de aplicación.

Dentro del cuestionario informatizado se encuentran las instrucciones, así como un consentimiento informado donde el estudiante se encuentra con la libertad de dar seguimiento en la resolución del cuestionario, al contestar no se le agradecía su participación y se cerraba el cuestionario, al contestar si deseó participar, en ese momento se empezaban a ver las preguntas del cuestionario, donde se hacía mención del grado de importancia de diversas actividades presentadas, según sus gustos y lo que realizarían en su tiempo libre.

El análisis realizado en el presente trabajo es una parte del proyecto, donde se tomó una pregunta dentro del cuestionario anexo mencionado la cual consta de 22 opciones específicas donde cada participante elige el grado de importancia para la realización durante su tiempo libre en una escala tipo Likert de 1 a 4 donde se inicia con 1 muy poco importante, 2 poco importante, 3 importante, 4 muy importante, a su vez se encuentra con un espacio extra por si las personas deseaban anotar otro tipo de actividad que consideren importante para su realización.

Una vez obtenida la base de datos se analizaron en Jamovi (12), donde se realizó una t de student según el sexo, para obtener la importancia de realización de actividades en el tiempo libre según los gustos de los participantes.

Resultados

Para esta investigación se obtuvo la participación de 670 estudiantes de nivel superior pertenecientes al TecNM, los cuales realizan actividad extracurricular como parte de su formación académica, con una media de edad de 20.8 (± 2.44) donde se compararon las actividades consideradas más relevantes para los estudiantes, separándolos entre hombres y mujeres, para obtener las diferencias significativas de la importancia de las actividades.

Los hombres refirieron dar mayor importancia a tocar un instrumento o cantar en coro, ver televisión o ver videos, jugar a cartas o con videojuegos. Por otra parte, el grado de importancia por parte de las mujeres varía en ganar dinero, estar y hablar con amigos o amigas, leer, realizar manualidades, pasar el tiempo a solas, ayudar en las tareas de casa y visitar a sus familiares. Sin embargo, existen diferencias por sexo en todos, ya que la importancia varía según los gustos, actividades, contexto y aprendizajes (Tabla 1).

Con relación a colocar otra opción de actividad realizada, los resultados se enfocaron a mecánica automotriz, aprender nuevas habilidades de utilidad en su vida cotidiana, asistir al gimnasio, cocinar, jugar con sus mascotas, estas respuestas se encontraron una o dos veces en el cuestionario aplicado, por lo cual no fueron consideradas en la relación reportada.

Tabla 1. Importancia de actividades en jóvenes de nivel superior

	Media (\pm DE)		
	Mujer	Hombre	<i>p</i>
Escuchar música	2.62 (± 1.03)	2.54 (± 1.09)	0.39
Tocar un instrumento o cantar en coro	2.17 (± 0.92)	2.46 (± 1.07)	0.00
Ver televisión y/o videos	1.84 (± 0.71)	2.02 (± 0.74)	0.00
Ganar dinero	3.01 (± 1.1)	2.81 (± 1.17)	0.02
Estar y hablar con mis amigos/as	2.69 (± 0.99)	2.54 (± 0.98)	0.04
Estar con mi novio/a	2.45 (± 1.09)	2.35 (± 1.08)	0.24
Jugar a cartas o con videojuegos/computadora	1.76 (± 0.79)	2.06 (± 0.86)	0.00
Leer	2.61 (± 1.00)	2.40 (± 0.98)	0.00
Participar en deportes competitivos	2.39 (± 0.96)	2.35 (± 1.01)	0.58
Acudir a espectáculos deportivos	2.11 (± 0.88)	2.06 (± 0.89)	0.53
Hacer los deberes del día	2.86 (± 1.07)	2.72 (± 1.13)	0.11
Ir a fiestas/bailar	1.93 (± 0.83)	20.02 (± 0.85)	0.20
Hacer manualidades (fotografía, coser, hacer cosas, etc.)	2.18 (± 0.87)	2.02 (± 0.86)	0.01
Pasar el tiempo a solas (relajado, soñando)	2.73 (± 1.06)	2.53 (± 1.02)	0.01
Ir de compras	2.09 (± 0.82)	2.11 (± 0.86)	0.66
Ir al cine, conciertos, teatro	2.09 (± 0.83)	2.07 (± 0.88)	0.69
Hacer trabajo de voluntario o social	2.28 (± 0.92)	2.16 (± 0.91)	0.09
Ayudar en las tareas de casa	2.82 (± 1.05)	2.64 (± 1.06)	0.03
Ir a centros de jóvenes	2.00 (± 0.80)	1.94 (± 0.82)	0.34
Visitar a mis familiares	2.70 (± 1.08)	2.54 (± 1.10)	0.06
Practicar deportes recreativos	2.39 (± 1.03)	2.34 (± 1.03)	0.53
Hacer streaming	1.65 (± 0.80)	1.72 (± 0.80)	0.27

Fuente: creación propia

Discusión

Una vez observados los resultados y analizado con investigaciones anteriores con relación a los gustos y grado de importancia de actividades para realizar en el tiempo libre, si existe diferencia significativa, dirigiéndose a los hombres con situaciones electrónicas como ver televisión o jugar videojuegos (4-6), solo que ahí hacen el agregado del uso de las redes sociales, a su vez tocar un instrumento se presenta más en los masculinos.

Con relación a las mujeres se comparte con la presencia de la importancia de actividades sociales como estar y hablar con amigos o amigas y visitar a sus familiares (1), sin embargo, el pasar tiempo consigo misma también se encuentra presente en estos resultados ya que la lectura, las manualidades y pasar tiempo a solas conlleva lo contrario; la ayuda de tareas de casa puede presentarse por una influencia relacionada con los roles sociales presentes (13).

Conclusión

Se observa que el género influye aún en la importancia que se les da a las diversas actividades que se pueden realizar durante el tiempo libre, ya que tienen características similares las seleccionadas como significativas según el sexo de los participantes. Lo relacionado con la tecnología se inclina a los hombres; por otra parte, las interacciones sociales hacia las mujeres, existiendo también actividades que implican el aislamiento social. Y al conocer los gustos que se les dan los jóvenes a las actividades, es importante relacionarlo con su estilo de vida, al conjuntar lo que les gusta, como se en cuentan en su tiempo libre, su contexto y con ello lo que realmente realizan.

Referencias

1. [ONU] O de las NU. Cumbre de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible [Internet]. 2015. Disponible en: <https://www.un.org/es/conferences/environment/newyork 2015>
2. González JAR, Granados IN, Clavijo SLL, Ruiz GMG. Habilidades blandas en el contexto universitario y laboral: revisión documental. *Inclusión y Desarrollo*. 2021; 8(2): 113-127.
3. Gómez-Mazorra M, Tovar HG, Ávila NI. Ocio y tiempo libre desde la perspectiva de género en estudiantes universitarios de posgrado (Leisure and free time from a gender perspective in postgraduate university students). *Retos Nuevas Perspect Educ Física, Deport y Recreación (Leisure Free time from a Gend Perspect Postgrad Univ students)*. 2023; 47: 823-829.
4. Magadán-Díaz M, Rivas-García J. The impact of digitization in Spanish scholarly publishers. *Lib Q*. 2019; 29(1): 1-22.
5. Elche M, Yubero S. La influencia del hábito lector en el empleo de internet: un estudio con jóvenes universitarios. *Investig Bibl* [Internet]. 2019; 33(79): 51-66. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2019.79.57985>
6. Loayza-Maturrano E. Enfoques modernos para determinar el nuevo rol del docente. *Sciéndo*. 2021; 24(3): 177-183.
7. Romero R. Estudio descriptivo de estilos de vida de estudiantes universitarios respecto del uso del tiempo libre, el voluntariado y el consumo de sustancias [Disertación Doctoral. Universidad Austral]. 2020.
8. Mazorra MG, Amigo TR, Torres HGT, Oliva DS, Palmeira AL. Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática. *Retos nuevas tendencias en Educ física, Deport y recreación* [Internet]. 2022; (43): 699-712. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8062590>
9. Martínez JI. La Educación internacional de la UNESCO en la gestión del ocio: materiales para la docencia [Internet]. UNESCO; 2017. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252741>
10. Diario Oficial de la Federación D. Decreto por el que se expide la Ley General de Educación Superior y se abroga la Ley para la Coordinación de la Educación Superior [Internet]. 2021. Disponible en: www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5616253&fecha=20/04/2021#gsc.tab=0

11. Pierón M, Ruiz JF, García ME, Díaz SA. Analise da practica de actividades fisico–esportivas em alunos de eso e espo das provincias de Almeria, Granada e Murcia por um indice composto de participacao. *Fit Perfect J* [Internet]. 2008; 7(1): 52-58. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=75117206010>
12. Jamovi. jamovi project (version 2.4.66) [Computer software] [Internet]. 2021. Disponible en: <https://www.jamovi.org>
13. Gómez G, Riveiro M. El género en la relación entre clase social y estilo de vida: una mirada a través del tiempo libre. *Millcayac Rev Digit Ciencias Soc* [Internet]. 2015; 2(2): 79-105. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5665405>

Como citar este artículo:

Conchas RM, Rangel LYS, Palma GLC, Nájera LRJ, Franco DP. Preferencia en la práctica de actividades durante el tiempo libre en estudiantes del Tecnológico Nacional de México (TecNM). *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 40-45.



Recibido: junio 2025

Aceptado: agosto 2025

Velocidad de reacción en deportistas de la Universidad Veracruzana, región Veracruz-Boca del Río

Cristhian Bersaín Rivera Heredia¹, Julio Alejandro Gómez Figueroa², Julio Cesar Lozano Flores², Alma Rosa Rivera Girón².

¹Ciencias Aplicadas al Deporte del Centro Latino Veracruz, ²Universidad Veracruzana. *Correspondencia: criis.riveraa@gmail.com

Resumen

La presente investigación presenta el TEST “CRVR-24“, el cual tiene como objetivo principal evaluar la velocidad de reacción del tren superior en deportistas amateurs, semi profesionales y profesionales con una prueba de bajo costo, fácil de aplicar y comprensible de interpretar. La prueba consiste en responder ante un estímulo auditivo y visual en el menor tiempo posible durante 15 segundos de duración del ejercicio, contabilizando los fallos y aciertos. Teniendo como máximo 15 aciertos; es decir un acierto por segundo y un mínimo de cero aciertos, así podemos darnos cuenta si el ejercicio queda sobrevalorado o infravalorado. El estudio es de tipo descriptivo donde se evaluaron 354 deportistas con un rango de edad de 20.09 ± 1.69 años, pertenecientes a la Universidad Veracruzana en la región Veracruz-Boca Del Río, dentro de las diferentes carreras que hay en ella y al equipo de futbol asociación Atlético FEFUV que milita en la Super Liga MX, conformado por estudiantes, deportistas amateurs y semi profesionales. Dentro de los resultados se encontró que la mayoría de los deportistas tuvo en promedio 11 aciertos y 3 fallos. Se noto que en deportistas que practican fútbol, voleibol, béisbol, baloncesto, box y gamers, el resultado de aciertos era más elevado en comparación con los que practican atletismo, natación, halterofilia y deportes de combate. Se puede concluir que la utilización de esta prueba impacta de manera positiva en la reducción de costos para generar evaluaciones a los deportistas, siendo una opción de fácil acceso y sobre todo sencilla de aplicar.

Palabras clave: Velocidad de reacción, deportistas, universitarios

Abstract

This research presents the "CRVR-24" test, the main objective of which is to evaluate upper-body reaction speed in amateur, semi-professional, and professional athletes using a low-cost, easy-to-administer, and easy-to-interpret test. The test involves responding to an auditory and visual stimulus in the shortest possible time during a 15-second exercise, tallying correct and incorrect responses. The maximum number of correct responses is 15, i.e., one correct response per second, and a minimum of zero, allowing us to determine whether the exercise is overrated or underrated. This is a descriptive study that evaluated 354 athletes with an age range of 20.09 ± 1.69 years, belonging to the Universidad Veracruzana in the Veracruz-Boca del Río region, within the different careers that exist there and to the Atlético FEFUV association football team that plays in the Super Liga MX, made up of students, amateur athletes and semi-professionals. The results found that most athletes had an average of 11 correct answers and 3 incorrect answers. It was noted that in athletes who practice soccer, volleyball, baseball, basketball, boxing and gamers, the number of correct answers was higher compared to those who practice athletics, swimming, weightlifting and combat sports. It can be concluded that the use of this test has a positive impact on reducing costs for generating evaluations for athletes, being an easily accessible and, above all, simple option to apply.

Key words: Reaction speed, athletes, college students

Introducción

Cuando se habla de rendimiento deportivo hay que valorizar el trabajo multidisciplinario que existe para obtener mejores resultados, éste se sustenta en la calidad y cantidad del entrenamiento, por tanto, lo que sucede en cada tarea, en cada sesión está condicionando tanto el aprendizaje de los deportistas, especialmente en etapas de formación (1). La literatura nos dice que las evaluaciones, test y pruebas físicas funcionan como retroalimentación, facilitándonos resultados objetivos para compararlos y analizarlos, teniendo margen de aplicación de manera paulatina en diferentes etapas de la competición y para los deportistas en el sector aficionado, semi profesionales y profesionales de suma importancia el uso de ellos, ya que nos da la base para conocer las áreas de oportunidad de manera individual y grupal de los deportistas, facilitando al cuerpo técnico la estructura de un programa de entrenamiento para lograr objetivos trazados en el inicio de la temporada (2).

Los estudios encontrados en las distintas disciplinas deportivas para la comparación y obtención de datos nos arrojan diferentes pruebas y evaluaciones en función a la capacidad física condicional que queremos medir, encontrando pruebas para la resistencia, la fuerza, la potencia, la velocidad y la velocidad de reacción, así como mediciones antropométricas para obtener la composición corporal de los atletas.

En el 2017 se realizaron estudios exploratorios para conocer las características antropométricas de los estudiantes de la Universidad del Quindío-Armenia Colombia, bajo los estándares de la International Society for the Avancement in Kineanthropometric (ISAK). Las variables antropométricas fueron, edad cronológica, edad morfológica, masa, talla, índice de masa corporal (IMC), índice cintura cadera (ICC), porcentaje residual, porcentaje óseo, porcentaje adiposo, porcentaje muscular y piel, teniendo a una población de 162 universitarios siendo todos mayores de 18 años, con un grupo de 95 hombres y un grupo de 67 mujeres, pertenecientes a selecciones deportivas de las diferentes disciplinas de la universidad como lo son: baloncesto, equipo de animación, tenis de mesa, squash, voleibol, natación, taekwondo, karate, halterofilia, atletismo, triatlón, fútbol femenino y fútbol masculino (3).

Así mismo años más tarde se realizó una investigación cuasiexperimental de método cuantitativo para medir la resistencia, aplicando el Course Navette para medir el VO₂ máx., a 22 deportistas universitarios varones del Instituto Tecnológico de Sonora en la disciplina del fútbol americano entre 19 y 21 años de edad, los resultados obtenidos fueron significativos en las medias, en la línea se obtuvieron ≥ 0.05 del VO₂ máx., el tamaño del efecto (TE=0.48), velocidad de recorrido (TE=0.45), VO₂ máx., (TE=0.44) (4).

Por otro lado, autores mencionan la importancia de determinar la fuerza para poder tener una relación con los indicadores claves del rendimiento, realizando a futbolistas juveniles semiprofesionales las pruebas de salto en cuclillas (SJ) y salto en contra movimiento (CMJ) utilizando el sistema “Just Jump”, siendo esta una alfombra de contacto con micro interruptores integrados que detectan el tiempo de vuelo para poder calcular la altura del salto (5).

La velocidad de reacción tiene un papel muy importante en la preparación física de los atletas, siendo esta una capacidad que a veces se deja en un segundo plano su trabajo y su evaluación. La literatura nos ofrece diferentes estrategias de intervención para la aplicación de pruebas y poder recabar datos mediante dispositivos, plataformas o softwares con un alto grado de efectividad, pero teniendo un costo de elevado para su adquisición.

En los deportes de combate como en el taekwondo, los competidores requieren, por la naturaleza de su deporte, reaccionar de forma rápida a movimientos de grandes velocidades para evitar su puntuación, se midió el tiempo de reacción óculo-manual de 33 taekwondistas de distinto nivel de experiencia, divididos en 10 expertos y 23 novatos, donde se utilizó el instrumento de medición Dynavision D2, un reacciometro visual que manda estímulos de forma sucesiva a los atletas para que respondan de forma rápida (6).

En el 2021, algunos autores utilizaron los dispositivos Blaze Pods para comparar el tiempo de reacción de futbolistas en sus distintas posiciones utilizando 8 dispositivos luminosos de la marca, en donde desarrollaron un ejercicio óculo-manual y óculo-podal donde se les pedía a los deportistas apagar las luces lo más rápido posible, dependiendo cual se enciende, si los que estaban a su alcance de las manos o al alcance de sus pies (7).

Algunos autores, aparte de recabar la información obtenida mediante su estrategia de intervención, optaron por crear programas de entrenamiento para comparar resultados iniciales y finales, ellos diseñaron un programa de estímulos visuales durante el entrenamiento de fútbol, donde participaron 38 jugadores de entre 10 y 15 años de una academia de alto rendimiento, creando el grupo A (intervención) que llevó a cabo un protocolo de entrenamiento para la velocidad

de reacción y el grupo B (control) que siguió sus entrenamientos de fútbol de manera cotidiana. El estudio tuvo una duración de 6 meses y tanto como en el inicio y al final se utilizó el dispositivo FITLIGHT Trainer, un juego de realidad virtual en el cual se mide el tiempo de reacción de los participantes (8).

La presente investigación presenta el TEST “CRVR - 24”, el cual tiene como objetivo principal evaluar la velocidad de reacción del tren superior en deportistas amateurs, semi profesionales y profesionales con una prueba de bajo costo, fácil de aplicar e interpretar.

Material y Método

Esta investigación lleva por objetivo aplicar el TEST “CRVR-24” cuyo principal propósito es evaluar la velocidad de reacción del tren superior en deportistas amateurs, semi profesionales y profesionales con una prueba de bajo costo, fácil de aplicar y comprensible de interpretar con un impacto positivo para la generación de instrumentos de evaluación física de fácil acceso para los entrenadores, deportistas, docentes o científicos deportivos.

El estudio se declara de tipo descriptivo transversal, se incluyeron 354 deportistas (20.09 ± 1.69 años), quienes se seleccionaron de forma aleatoria bajo los criterios de inclusión de ser deportistas matriculados en la Universidad Veracruzana que tuvieran condiciones óptimas para realizar deporte, quedando excluidos los estudiantes que presentaran lesiones por causa de la práctica de un deporte y deportista que les impedía realizar movimientos del tren inferior.

La obtención de los datos de estímulo respuesta fue realizada por el cuerpo académico UV-CA-292, Educación Física y Salud, de la Facultad de Educación Física de la Universidad Veracruzana, utilizando la lista de cotejo para los aciertos y errores.

Para el Test CRVR-24 se utilizó se utilizó una bocina, con un audio de 15 segundos de duración (una indicación por segundo) con las siguientes indicaciones: “dos, cuadrado, círculo, amarillo, rojo, azul, tres, círculo, azul, triángulo, uno, dos, círculo, triángulo, rojo”, una lona de forma cuadrada con las medidas de 90 cm x 90 cm (Figura 1), con las imágenes centradas cada 30 cm, con las siguientes figuras: 1, 2, 3, cuadrado de color rojo, cuadrado de color azul, cuadrado de color amarillo, figura circular, figura cuadrada, figura triangular.

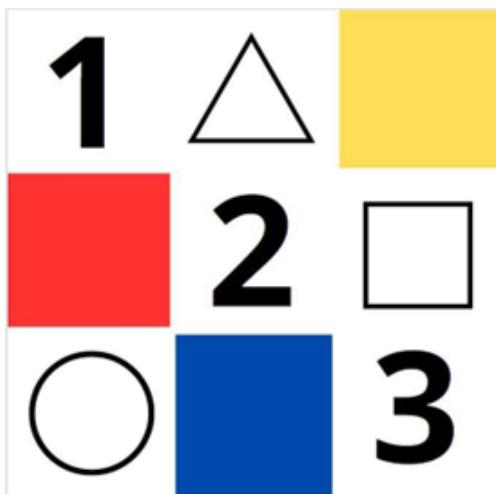


Figura 1. Material de apoyo para aplicación del Test CRVR-24
Audio del Test: <https://www.youtube.com/watch?v=ieEgTBet8Sc>

Instrucciones para la aplicación

- a) La lona se colocó en una pared con a una altura de 50 cm del suelo al inicio de la lona.
- b) El inicio de la prueba el atleta se coloca frente a la lona pegada en la pared en una posición de firmes.
- c) La distancia entre el deportista y la pared será determinada por la distancia de su brazo estirado (Figura 2a).
- d) Una vez que tengan la distancia determinada, se tomara una postura de semi flexión de piernas (Figura 2b).
- e) Se colocan los brazos y las manos a un costado del cuerpo para estar en postura de listos (Figura 2c).

El ejercicio consiste en reaccionar lo más rápido posible a las indicaciones escuchadas en el audio. El audio mencionará cualquier de los 9 estímulos que hay en la lona, una vez que se haya escuchado el estímulo tendrá que tocar con las dos manos el estímulo (figura 2d) y regresar a posición de listo para estar preparada para escuchar el siguiente estímulo.

Se contará las veces acertadas que toco el estímulo escuchado, siendo 15 aciertos el máximo y 1 aciertos el mínimo.

Se contará como falla cuando el deportista:

1. Toque un estímulo diferente al escuchado
2. Cuando deje los brazos sobre la lona
3. Cuando se a trase en tocar los estímulos y en vez de reaccionar vaya tocando en forma de seguimiento.



Figura 2. Muestra gráfica de las instrucciones para la aplicación del Test

Resultados

Los resultados obtenidos en el estudio se declaran con un promedio de “aciertos” de; 11.84 ± 2.15 en los futbolistas, los beisbolistas tienen un promedio de 10.83 ± 3.15 , así como 11.96 ± 2.70 en los jugadores de baloncesto, en los voleibolistas se encontró 11.02 ± 2.87 y en los universitarios que juegan handball 11.61 ± 2.93 , tal como se pueden observar en la tabla 1.

Tabla 1. Datos estadísticos descriptivos de edad, acierto, error por deporte practicado

	Deporte	N	Media	DE	Varianza	Mínimo	Máximo
Edad	1 Futbol	82	20.09	1.69	2.87	18	24
	2 Baloncesto	80	20.00	1.76	3.09	18	24
	3 Voleibol	45	20.71	2.02	4.07	18	24
	4 Beisbol	65	20.46	1.85	3.41	18	24
	5 Handball	82	20.07	1.62	2.61	18	23
Acierto	1 Futbol	82	11.84	2.15	4.63	6	15
	2 Baloncesto	80	11.96	2.70	7.30	2	15
	3 Voleibol	45	11.02	2.87	8.25	3	15
	4 Beisbol	65	10.83	3.15	9.92	2	15
	5 Handball	82	11.61	2.93	8.56	2	15
Error	1 Futbol	82	3.16	2.15	4.63	0	9
	2 Baloncesto	80	3.04	2.70	7.30	0	13
	3 Voleibol	45	3.98	2.87	8.25	0	12
	4 Beisbol	65	4.17	3.15	9.92	0	13
	5 Handball	82	3.51	3.15	9.93	0	13

La tabla 2, muestra los datos de la correlación realizada con la prueba R de Pearson, la cual es negativa, lo que comprueba que $a > \text{aciertos} < \text{error}$, con una magnitud de -0.991 y una significancia de $p=0.001$.

Tabla 2. Resultados de la R de Pearson

Matriz de Correlaciones

		Acierto	Error
Acierto	R de Pearson	—	
	gl	—	
	valor p	—	
Error	R de Pearson	-0.991	—
	gl	352	—
	valor p	<.001	—

En la figura 3, se puede observar el comportamiento de los errores por deporte, donde los voleibolistas y beisbolistas son donde se presentaron con mayor frecuencia los puntos errados.

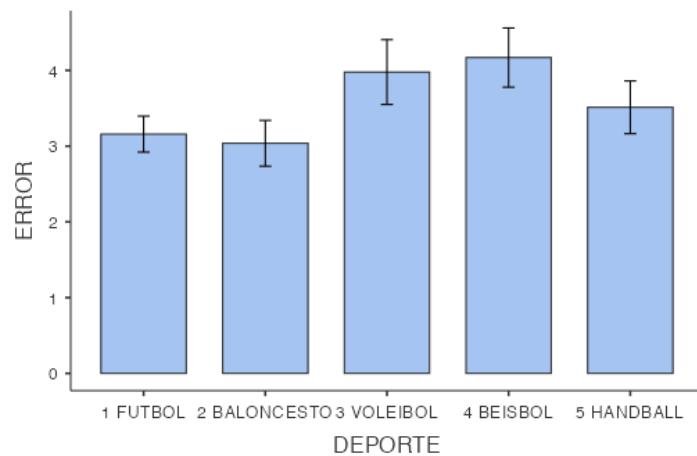


Figura 3. Distribución de errores por deporte practicado

Se realizó la prueba de ANOVA para determinar si existían diferencias significativas entre los aciertos y errores por tipo de deporte practicado, encontrando una $p = 0.095$ para los aciertos y una $p = 0.092$ para los errores, por lo que se confirma que no existen diferencias significativas.

Discusión

El tema de realizar investigaciones en el ámbito del rendimiento, desempeño físico y capacidades físicas en escenarios deportivos estará siempre en boga por la gran utilidad de sus resultados a los profesionistas de esta área del conocimiento, por ello discutir los resultados sobre la capacidad de reacción se hace de interés y al ser un test de nueva creación, se invita a su aplicación y uso, para poder tener la comparación de los resultados obtenidos en diferentes sujetos que participen en los estudios con los resultados ya encontrados.

Conclusión

Como se ha podido documentar los diferentes reportes donde se realizan este tipo de estudios tienen algo en común, que sus estrategias de intervención para la recolección de datos llegan a ser muy costosa y si no se cuenta con el recurso necesario para el uso de ellas hace que se dificulten los procesos de investigación, es por ello que se pretensa el Test CRVR-24, para que esté al alcance de todos los colegas del medio deportivo y docente, promoviendo su uso para fines científicos o deportivos que tengan como objetivo medir el tiempo de reacción, así mismo se puede concluir que la utilización de esta prueba impacta de manera positiva en la reducción de costos para generar evaluaciones a los deportistas, siendo una opción confiable y sobre todo sencilla de aplicar. Teniendo la oportunidad de ampliar la presente investigación al quedar abierta a cualquier aporte que pueda sumar a la mejora del Test “CRVR-24”.

Referencias

1. Gómez FJA. Análisis del somatotipo de jugadores juveniles de fútbol asociación. Rev Iberoam Cienc Act Fís Dep. 2023; 12(1): 163-175.
2. Cota. L. Fiabilidad y validez de una nueva prueba de agilidad y habilidad para jóvenes jugadores de waterpolo. En: 1.^a Conferencia Internacional sobre Ciencia y Medicina en Deportes Acuáticos. 2022. p. 137.
3. García-Cardona DM, Sánchez-Muñoz OE, Cabrera-Arismendy CE, Restrepo-Cortés B. Perfil lipídico, antropométrico y condición física de estudiantes deportistas universitarios. Univ Salud. 2017; 19(2): 267-279.
4. Conkle E. Efecto del programa de entrenamiento de la capacidad de resistencia en universitarios de fútbol americano en el mesociclo de acumulación en pretemporada. Comité Editorial. 2021.
5. Wing CE, Turner AN, Bishop CJ. Importance of strength and power on key performance indicators in elite youth soccer. J Strength Cond Res. 2020; 34(7): 2006-2014.
6. Lorenzo MÁH, Coll MVG. Análisis del tiempo de reacción en taekwondistas de distinto nivel de pericia. Athlos: Rev Int Cienc Soc Act Fís Juego Dep. 2013; (5): 18-41.7.
7. Ergín E, Kartal A. Comparación de tiempos de reacción visual de jugadores de fútbol según las posiciones que desempeñan. Rev Mediterr Cienc Dep. 2021; 4(1): 180-192.
8. Theofilou G. Los efectos de un programa de entrenamiento de estímulos visuales sobre el tiempo de reacción, la función cognitiva y la condición física en jóvenes futbolistas. Sensors. 2022; 22(17): 6680.

Como citar este artículo:

Rivera HCB, Gómez FJA, Lozano FJC, Rivera GAR. Velocidad de reacción en deportistas de la Universidad Veracruzana, región Veracruz-Boca del Río. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 46-52.



Körperkultur Science

Recibido: febrero 2025

Aceptado: agosto 2025

Artículo original

Las actividades perceptivo-motrices motivan la comunicación y mejoran el control motor en adultos mayores postrados

Montserrat Fernández Tamayo¹, Eduardo Gómez Gómez^{1}, Julio Cuevas Romo¹*

¹Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Colima. *Correspondencia: egomez0@ucol.mx

Resumen

La educación psicomotriz estimula las sensopercepciones, y la motricidad, ha sido empleada como metodología en la educación básica para facilitar el aprendizaje de la lecto escritura y la matemática. En tiempos recientes también se ha aplicado esta metodología en el adulto mayor (AM) para atenuar los efectos de la edad sobre los sentidos, los procesos mentales cognoscentes y el control motor que afectan su autonomía. Este estudio buscó observar los beneficios sobre la autonomía del AM que logra la aplicación regular de actividades psicomotrices en un grupo de AM postrados en silla de ruedas. Con base a la educación psicomotriz y sus medios, así como la organización en unidades de aprendizaje, se estructuró un programa metodológico didáctico con el objetivo principal de incrementar su autonomía mediante la estimulación de procesos cognoscentes a través de las sensopercepciones y la motricidad fina. Se aplicó nueve meses a AM residentes del asilo "La Armonía" en Colima, México. Se observaron mejoras notables en aspectos como: apropiación de hábitos, rutinas saludables, interacción y comunicación en grupo, mayor control en actividades de motricidad fina toma de decisiones. Se destaca la necesidad de atender elementos perceptivo-motrices y cognoscitivo motrices de manera regular como parte de las acciones de calidad de vida sin limitarse a una visión clínica, sino que incluya un enfoque pedagógico que promueva la comunicación, la resolución de problemas perceptivo-motrices y cognoscitivo motrices dentro de un ambiente lúdico y cooperativo como estrategia para prolongar o incluso mejorar su propia autonomía.

Palabras claves: Envejecimiento, educación psicomotriz, autonomía, calidad de vida, deterioro cognosciente

Abstract

Psychomotor education, which stimulates sensory perceptions and motor skills, has been implemented as a methodology in basic education to facilitate learning in reading, writing and mathematics. Recently, this methodology has also been applied for older adults (OA) to mitigate the effects of aging on the senses, cognitive processes, and motor control, which affects their autonomy. This study aimed to observe the benefits on autonomy in OA who participated in a regular program of psychomotor activities, specifically in a group of wheelchair OA users with limited mobility. Based on psychomotor education and its means, as well as the organization in learning units, a didactic methodological program was structured with the main objective of increasing their autonomy through the stimulation of cognitive processes through sensory perceptions and fine motor skills. It was applied for five months to AM residents of "La Armonía" nursing home in Colima, Mexico. Significant improvements were observed in aspects such as the acquisition of healthy habits and routines, group interaction and communication, control in fine motor activities, decision-making, among others. The need to regularly address perceptual-motor and cognitive-motor elements as part of actions to improve quality of life is highlighted, without limiting oneself to a clinical approach, but rather including a pedagogical approach that promotes communication, problem-solving, and perceptual-motor and cognitive-motor skills in a playful and cooperative environment, as a strategy to prolong and even improve the autonomy of OA.

Keywords: Aging, psychomotor education, autonomy, quality of life, cognitive decline

Introducción

El programa de educación psicomotriz se diseñó e implementó para evaluar su viabilidad y efectos en adultos mayores de Colima con autonomía limitada. Su objetivo principal es promover la independencia de los participantes mediante la estimulación de procesos sensoriales, cognitivos y motores esenciales para su bienestar. El enfoque didáctico incluye actividades orientadas al pensamiento matemático para fortalecer habilidades cognitivas y metacognitivas (1).

Los adultos mayores corresponden a todas las personas con edad igual o mayor a los 65 años, es la etapa de la vida donde se acentúa el proceso de envejecimiento haciéndolos una población vulnerable en gran medida consecuencia del declive en sus facultades perceptivo-motrices y cognoscitivas lo que disminuye su autonomía e incrementa su dependencia para la realización de actividades básicas de la vida diaria (ABVD) lo que afecta su propia calidad de vida (1).

La educación psicomotriz combina la psicomotricidad con el juego motriz y las artes para crear actividades que estimulan los receptores sensoriales, conectando con el sistema nervioso central y activando procesos cognitivos, emocionales y motores. Esto incluye habilidades como el lenguaje, la escritura y la actividad corporal, promoviendo la interacción con el entorno físico y social. Es una opción de atención integral (biopsicosocial) para el adulto mayor, desarrollando tanto habilidades prácticas (cognitivas, esquema corporal, organización temporal y espacial) como relacionales (actitudes, imagen corporal e interacción social) (2).

La educación psicomotriz, inicialmente enfocada en la infancia y adolescencia, ha demostrado beneficios para los adultos mayores, al fomentar el desarrollo intelectual mediante la actividad física en un entorno educativo que integra funciones físicas y mentales (3,4). Este enfoque promueve la madurez, la inteligencia y habilidades cognitivas desde los primeros meses de vida. Aunque la psicomotricidad se cultiva en la niñez, las habilidades tienden a disminuir con la edad, afectando la calidad de vida. Por ello, es fundamental mantener un estado óptimo en aspectos cognitivos, emocionales, sensoriales y sociales para que las personas se mantengan activas y valoradas en la sociedad (5).

Materiales y Métodos

Hasta el año 2020, en el estado de Colima se tenían cuantificados 91,409 individuos de 65 años en adelante, lo que representa el 12.49% del total de habitantes del estado, y se espera que para el año 2050 la proporción a nivel nacional crecerá sustancialmente (6).

La educación psicomotriz requiere una variedad de materiales con diferentes formas, colores, texturas, pesos y volúmenes, que pueden ser obtenidos fácilmente, ya sean nuevos o reciclados. Los materiales comunes incluyen artículos de papelería y abarrotes, y en caso de no disponer de alguno, se pueden sustituir o fabricar manualmente. Entre los recursos utilizados están aros, pelotas, conos, sillas, mesas, bocinas, música, cartón, colores, globos, tijeras, cinta adhesiva, juegos de mesa y plastilina, entre otros.

Con el apoyo de cuatro instrumentos de evaluación se conoció el estado en que se encontraban los adultos mayores antes y después de la intervención psicomotriz.

a) Mini-mental State Examination (MMSE) (7): sirve para detectar deterioro cognitivo leve o demencia en el adulto mayor. Se encuentra clasificado por cinco dominios: orientación (temporal y espacial), registro, atención/cálculo, lenguaje y memoria diferida, siendo un total de 30 ítems; respecto al tiempo de aplicación son aproximadamente 10 minutos.

El cribado MMSE es influenciado por la edad, así como la escolaridad del sujeto, que, en este caso, el AM que tiene menor grado de escolaridad mostrara un bajo rendimiento en el caso de no saber leer, escribir, sumar y restar. En este proyecto, se consideró anular el dominio III. Atención y cálculo dando cinco puntos a todos los AM, de igual forma se eliminó un ítem del dominio IV. Lenguaje, el cual es el de escribir una frase por lo que se les dio un punto más a todos, siendo en total seis puntos otorgados por motivo de la abstención de los puntos antes mencionados. Respecto a la puntuación, obtener < 24 es probable presencia de DC mientras que un puntaje > 24 significa sin DC.

b) Índice de KATZ (8): permite identificar el grado de independencia de los adultos mayores para realizar actividades básicas de la vida diaria; se consideran seis ítems: alimentación, vestido, baño, continencia urinaria/ fecal, transferencias y uso del sanitario; la duración de la aplicación de este instrumento es de aproximadamente 10 minutos.

c) Lista de cotejo para evaluar el material y/o actividad del adulto mayor que se realizó previamente en las sesiones planeadas, con el fin de conocer el antes y después de la intervención.

d) La lista de cotejo que se aplicó en cada sesión a evaluar de manera individual, con el fin de conocer y obtener registro de la actividad que se realizó; si cumplió o no con el objetivo.

Para evaluar la viabilidad y los alcances de la educación psicomotriz en adultos mayores con limitaciones de autonomía en Colima, se estructuró y aplicó un programa diseñado para estimular procesos mentales sensoperceptivos, cognoscientes y cognitivos, esenciales para la autonomía. Este programa tiene como objetivo principal implementar un modelo metodológico didáctico que organiza actividades psicomotrices relacionadas con el pensamiento matemático, con el fin de promover la autonomía de los adultos mayores.

1. *Desarrollo y mantenimiento de habilidades cognitivas y motoras acordes a su salud para facilitar la toma de decisiones y acciones diarias.*
2. *Integración de habilidades cognitivas en las actividades cotidianas, cubriendo necesidades básicas y manteniéndose mental y físicamente articulado.*
3. *Desarrollo de habilidades cognitivas y motoras a través de actividades beneficiosas.*
4. *Fomento de relaciones sociales para organizar actividades que fomenten habilidades cognitivas y motoras.*
5. *Adquisición de conocimientos, habilidades y hábitos para cuidar y estimular los procesos mentales y motores, alcanzando autonomía y bienestar.*

El perfil de logro educativo del programa se desglosa en seis puntos, cada uno con conocimientos, habilidades y actitudes organizados por complejidad, que va desde lo más básico hasta lo más avanzado. Se fundamenta en cinco objetivos de aprendizaje distribuidos en 15 semanas, con tres sesiones semanales de 50 a 90 minutos, sumando un total de 46 sesiones. La estructura se basa en la propuesta de Bernard Aucouturier, siguiendo principios de continuidad y jerarquización vertical. Cada unidad didáctica se enfoca en un propósito educativo específico, facilitando la configuración de aprendizajes esperados adaptados al nivel de exigencia de los participantes.

Unidad didáctica 1:

- Caracterizar las limitaciones de cada uno de los participantes con respecto a actividad física y su desempeño cotidiano: alimentación, higiene personal, comunicación, desplazamiento y convivencia mediante actividades psicomotrices para tener un diagnóstico inicial de cada participante respecto a su desempeño cotidiano.
- Fortalecer el desarrollo de nuevos lazos de convivencia, comunicación y amistad organizando actividades de educación psicomotriz entre los participantes, para facilitar su integración al grupo.
- Desarrollar en el adulto mayor el hábito por la actividad física orientándose respecto a la realización correcta de ejercicios y actividades psicomotrices para que los realicen durante su tiempo libre.

Unidad didáctica 2:

- Estimular las habilidades cognoscentes como la memoria, imaginación, abstracción y lenguaje, junto con aspectos emotivos que favorezcan la ampliación de nuevas amistades mediante los múltiples medios de la educación psicomotriz para conformar gradualmente un grupo de adultos mayores cohesionado y solidario en pro de su autonomía

Unidad didáctica 3:

- Fomentar el mantenimiento y mejoramiento de las habilidades perceptivo-motrices y cognoscentes mediante la educación psicomotriz; para incrementar sustancialmente los retos motores que puede superar mismos que estarían relacionados a sus actividades cotidianas.

La acción didáctica del docente en este programa se basó en la psicopedagogía tecnológica educativa. Las actividades propuestas incluyeron instrucciones claras y precisas para alcanzar los objetivos, abarcando modelado, pintura, cantos y rondas, expresión corporal, juegos motores, simbólicos y de coordinación perceptivo motriz, así como actividades artísticas y estiramientos. Cada actividad estuvo diseñada para estimular habilidades cognitivas y motrices, promoviendo la percepción, memoria, imaginación, pensamiento y abstracción. Así, se buscó lograr efectos cognitivos que contribuyan al aprendizaje significativo.

Antes de implementar el programa, se obtuvo la autorización del silo “La Armonía” y se consultó a los tutores de los adultos mayores para solicitar su consentimiento por escrito para la participación de sus familiares. Además, se recabó información médica y psicológica de cada adulto mayor interesado, con el fin de comprender mejor su estado de salud, las enfermedades que padecen y su nivel de autonomía.

Resultados

Como parte de resultados obtenidos por la intervención con los adultos mayores, se pueden abordar mediante tablas, las cuales indican cada punto desde donde fue obtenido. En las siguientes tablas se indica el cronograma del momento en que se realizó el diagnóstico siendo el pretest y postes (Tabla 1) así como el cronograma de cada instrumento durante todo el periodo de intervención por unidad didáctica (Tabla 2).

Tabla 1. Indica el periodo de aplicación de instrumentos para el diagnóstico

Cronograma de aplicación de instrumentos		
Diagnóstico	Fecha	Instrumento
	26/09/2023	MMSE
	27/09/2023	MMSE
	27/09/2023	KATZ

Tabla 2. Indica el cronograma en que se aplicaron los instrumentos por unidad didáctica

Cronograma de aplicación de instrumentos															
Unidad didáctica 1	UD 1 Conociendo y haciendo amigos														
No. sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
MMSE															
KATZ															
Lista de cotejo: actividades															
Lista de cotejo UD															
Unidad didáctica 2	UD 2 Recordando para aprehender														
No. sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
MMSE															
KATZ															
Lista de cotejo: actividades															
Lista de cotejo UD															
Unidad didáctica 3	UD 3 Anda y estimula tu saber														
No. sesión	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
MMSE															
KATZ															
Lista de cotejo: actividades															
Lista de cotejo UD															

Los AM participantes presentaban características particulares lo cual se consideró para que la aplicación tuviera viabilidad respecto a la aplicación de las actividades de tal forma que todos cumplieran con ella, pero con sus adecuaciones a cada adulto mayor (Tabla 3).

Tabla 3. Características de la población participante del programa

Adulto mayor	E.	J.D.	S.H.	J.A.	R.
Edad	81	75	76	81	75
Sexo	Masculino	Masculino	Masculino	Masculino	Masculino
Diagnóstico clínico médico	Diabetes tipo 1, amputación pierna izquierda y limitación visual	Hipertensión y asma	Asma, Parkinson e hiperuricemia	Parkinson, diabetes, prótesis de cadera y cirugía a corazón abierto	Síndrome pospoliomielítico
Instrumento técnico de apoyo	Silla de ruedas	Silla de ruedas	Silla de ruedas	Silla de ruedas	Silla de ruedas
Traslado	Apoyo asistido	Apoyo asistido	Apoyo asistido	Apoyo asistido	Apoyo completo

De acuerdo con los datos brindados por parte de los adultos mayores respecto a su grado académico, sí sabe leer y escribir (Tabla 4) se pudo recopilar información importante para saber qué puntos debieron eliminarse del cribado MMSE, que eso es expuesto en la tabla 6.

Tabla 4. Plasma los datos respecto a la educación que recibieron, si saben leer y escribir, que nivel de estudio alcanzaron y el grado concluido

Datos educativos de los adultos mayores participantes					
AM	E.	J.D.	S.H.	J.A.	R.
Nivel de estudio	Primaria	Primaria	Primaria	Secundaria	Primaria
Grado académico	6to	6to	3ro	3ro	6to
Sabe leer	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Sabe escribir	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí

Considerando los resultados del cribado MMSE instrumento aplicado como pretest y postest para el diagnóstico (Tabla 5), así como los tres instrumentos aplicados durante las unidades didácticas de manera individual (Tabla 9), en donde se muestran la puntuación adquirida de los tres instrumentos: KATZ, lista de cotejo de actividades y la lista de cotejo de la unidad didáctica (UD) (Tabla 7).

Tabla 5. Muestra la puntuación del cribado MMSE que fue el pretest y postest de la intervención de manera individual

Cribado Mini-mental State Examination (MMSE) (máx. 30 puntos)					
Adulto mayor					
	E.	J.D.	S.H.	J.A.	R.
Pretest	30	18	18	23	23
	SDC	PDC	PDC	PDC	PDC
Postest	29	20	24	24	25
	SDC	PDC	SDC	SDC	SDC

*Nota: Sugerencias o pautas de Interpretación: PDC= Probable deterioro cognitivo: Puntaje ≤ 24 y SDC=Sin deterioro cognitivo: Puntaje > 24 .

Tabla 6. Se observa la recopilar información importante que permite conocer si presenta o no deterioro cognitivo, recordando que el dominio III. Atención y cálculo fue eliminada así un ítem del dominio IV. Lenguaje

Resultados del cribado MMSE por ítem					
I. Orientación (máx.10 puntos)					
AM	E.	J.D.	S.H.	J.A.	R.
Pre-test puntos	10	7	5	5	8
Post-test puntos	10	3	7	6	8
II. Registro (máx. 3 puntos)					
AM	E.	J.D.	S.H.	J.A.	R.
Pre-test puntos	3	3	3	3	2
Post-test puntos	3	3	3	3	2
III. Atención y cálculo (se canceló) + 5 puntos*					
AM	E.	J.D.	S.H.	J.A.	R.
Pre-tets puntos	5	5	5	5	5
Post-test puntos	5	5	5	5	5
IV. Lenguaje (máx. 5)					
AM	E.	J.D.	S.H.	J.A.	R.
Pre-tets puntos	5	1	3	5	5
Post-test puntos	5	3	5	4	5
V. Memoria diferida (máx. 7)					
AM	E.	J.D.	S.H.	J.A.	R.
Pre-test puntos	7	2	2	5	3
Post-test puntos	6	6	4	6	5

*Nota: dominio III de atención y cálculo de cancelo debido a que no sabían sumar o restar por lo que se les otorga los 5 puntos y un punto del ítem del dominio IV de lenguaje que era escribir una frase.

Tabla 7. Muestra la puntuación del índice de KATZ que fue el pretest y posttest para el diagnóstico de manera individual

Indice de KATZ (máx. 6 puntos)					
Adulto mayor					
Puntuaje	E.	J.D.	S.H.	J.A.	R.
Pretest -PN	5.5	1.5	4	2	1.5
Posttest -PN	4.5	0.5	4.5	2	0.5
Pretest -PA	A	E	C	E	E
Posttest -PA	C	F	B	E	F

*Nota: significado de PN=puntuaje numérico y PA= puntuaje alfabético.

El índice de KATZ también tiene un puntuaje alfabético el cual significan lo siguiente (Tabla 8).

Tabla 8. Puntuaje alfabético del índice de KATZ

CALIFICACIÓN DE KATZ POR PUNTUAJE ALFABÉTICO	
[A]	Independencia en todas las funciones.
[B]	Independencia en todas las funciones menos en una.
[C]	Independencia en todo menos en bañarse y otra función adicional.
[D]	Independencia en todo menos bañarse, vestirse y otra función adicional.
[E]	Dependencia en el baño, vestido, uso del sanitario y otra función adicional.
[F]	Dependencia en el baño, vestido, uso del sanitario, transferencias y otra función.
[G]	Dependiente en las seis funciones.
[H]	Dependencia en dos funciones pero que no clasifican en C, D, E, y F.

Tabla 9. Muestra los puntos obtenidos de los tres instrumentos aplicados en cada unidad didáctica de manera individual

Puntuación de instrumentos de evaluación por unidad didáctica Adulto mayor						
	Instrumento	E.	J.D.	S.H.	J.A.	R.
		KATZ	5 [B]	3 [D]	4 [D]	5 [D]
Unidad didáctica 1	Lista cotejo actividades	39/47	29/47	18/47	15/47	9/47
	Lista cotejo sesión 3	15.5 /17	10.5 /17	4.5/17	x	x
	Lista cotejo sesión 14	14/17	10.5/17	6/17	7/17	14/17
Unidad didáctica 2	Instrumento	E.	J.D.	S.H.	J.A.	R.
	KATZ	5[B]	3 [D]	4[C]	3 [D]	0.5 [G]
	Lista cotejo actividades	51/61	31/61	38/61	49/61	35/61
	Lista cotejo sesión 3	13/18	2/18	3/18	9.5/18	14.5/18
	Lista cotejo sesión 15	17.5/18	6/18	5.5/18	16.5/18	15.5/18
Unidad didáctica 3	Instrumento	E.	J.D.	S.H.	J.A.	R.
	KATZ	4.5 [C]	0.5 [F]	4.5 [B]	2 [E]	0.5 [F]
	Lista cotejo actividades	24/33	24/33	14/33	28/33	7/33
	Lista cotejo sesión 3	15.5/23	4/23	6/23	15/23	15.5/23
	Lista cotejo sesión 16	19.5/23	9.5/23	16/23	21/23	18.5/23

*Nota: las marcas X significan que el AM se integró después de la evaluación por lo que las actividades realizadas en ese tiempo no fueron aplicadas en ellos.

Basándose en los resultados derivados del diagnóstico, se observó que los adultos mayores participantes sí poseen un nivel de dependencia o limitación que interfieren en sus ABVD por lo que se identificaron cuáles eran sus limitantes o dificultades para poder trabajar con ellas durante el proceso de intervención (dificultad para escribir, para expresar ideas claras, llevar el alimento a la boca, relacionar objetos con su concepto, identificar formas, tamaños y colores, etc.) (Tablas 10 y 11).

Tabla 10. Limitaciones/dificultades identificadas en los adultos mayores previo a la intervención

Adulto mayor	Limitaciones /dificultades							
	Escribir	Comer	Vestirse	Expresar ideas	Hablar	Recortar	Socializar	Trasladarse
E.	X					X		
J.D.	X	X	X		X	X	X	X
S.H.				X	X		X	
J.A.	X	X				X		
R.*	X	X	X			X		X

*R: presenta postpolio

Tabla 11. Limitaciones/dificultades identificadas en los adultos mayores después de la intervención

Adulto mayor	Limitaciones /dificultades							
	Escribir	Comer	Vestirse	Expresar ideas	Hablar	Recortar	Socializar	Trasladarse
E.	X		X					
J.D.	X		X			X	X	
S.H.				X				
J.A.					X			
R.*	X	X	X				X	X

*R: presenta postpolio

Los resultados revelados indican mejoras significativas en los cinco participantes de la actividad motora que demostraron una asistencia constante y regular. Al profundizar en los resultados, se observó un aumento en el estado de ánimo de los participantes, quienes mostraron mayor entusiasmo al formar parte del grupo, sintiéndose aceptados, comprendidos y funcionales. Además, se evidenció una mejora en la interacción grupal y la comunicación, así como la adopción de rutinas beneficiosas para el mantenimiento físico, emocional, cognitivo, motor y social.

Entre los beneficios alcanzados, se destaca que tres de los cinco participantes mostraron iniciativa al realizar ejercicios específicos para las partes de su cuerpo más afectadas. Asimismo, se logró un mayor control al colorear dentro de los contornos, mayor precisión al pintar y al escribir, y la capacidad de tomar decisiones autónomas en diversas tareas, como la elección de colores o la resolución de problemas durante las actividades.

Discusión

Durante el proceso de intervención o implementación del programa con los adultos mayores en el asilo, se han experimentado diversos escenarios que no se tenían previstos. Considerando la edad de los adultos mayores y el uso de sillas de ruedas causa una complicación debido a que se debe de tener cuidado con caídas en el periodo de la sesión o que ellos mismos no tengan un accidente en el resto del día. Contar con una caída de un adulto mayor durante el periodo de la intervención hizo que presentara un retroceso en su avance motriz, así como diminución de su independencia, este adulto mayor se desplazaba por su cuenta, se vestía, se paraba de la cama y se acostaba solo, iba al baño y se bañaba sin apoyo, pero a raíz de su caída presentaba dificultad para moverse, ya requería de apoyo para entrar y salir de la cama, al bañarse y cambiarse debido a la lesión que se generó en el brazo.

Trabajar con personas adultas mayores es una labor ardua, demanda gran atención debido a las precauciones que se deben de tomar. Cuando se desarrollaron las sesiones con las actividades y material previamente plasmados para aplicar, se genera una incertidumbre al no saber si el material será el adecuado para ellos, si la actividad está a su alcance de movilidad, si no

representa riesgo de lesiones o caídas, entre otras cosas. Mas de alguna vez, se tuvo que modificar la actividad o material debido a que, al momento de aplicar, el material no era visible, era muy pequeño, muy duro para ellos o que si se golpeaban podía lastimarlos; las actividades que se modificaban eran debido a que no fueron muy claras, eran muy cansadas por lo que se recortaba el tiempo, porque era muy difícil, o no era factible la adecuación a todos para que todos cumplieran con el objetivo.

Un aspecto importante que se consigue sin tenerlo como objetivo, es que algunos adultos mayores desarrollaron la seguridad de poder responder o actuar conforme a lo que están escuchando o viviendo, al poner límites en situaciones que se les presentaban.

Entre las actividades que generaron mayor entusiasmo se destacaron el futbolito, el juego de remojados, colorear al ritmo de la música, participar en actividades que implican el movimiento de las extremidades superiores con globos (simulando un partido de voleibol), y trabajar con materiales preparados por el monitor. Estas actividades transmiten un sentido de compromiso y cuidado hacia los participantes, quienes valoran recibir un trato digno y el tiempo dedicado a elaborar materiales especiales para ellos. Trabajar con música les generaba mejor entusiasmo en las actividades, les recordaba a viejo tiempo e incluso les ayudaba a tratar la memoria debido a que recordar la canción y al artista; algunos tarareaban la letra y otros si la cantaban, pero lo que no se logró es que por lo menos hicieran el intento de bailar desde su posibilidad (silla de ruedas).

En las siguientes investigaciones se encuentran algunas coincidencias entre el proyecto desarrollado junto con los que desarrollaron los autores que se presentan a continuación; cabe señalar que en estas investigaciones que se mencionan se trabajaron con personas adultas mayores que no hacían uso de silla de rueda o que fueran dependientes de dicho instrumento de movilidad.

Como primera investigación, Heredia *et al.*, (9) realizaron una investigación de la actividad física y su incidencia, como resultado se encontró con AM más positivos, se asocia a un envejecimiento saludable, lo cual incrementa la autoestima, la mejora de su autonomía y la socialización. Desde la investigación de autonomía está Sánchez (10), donde menciona que la baja escolaridad genera un deterioro cognitivo y limitación de ABVD. En el sentido de investigaciones de psicomotricidad está Olave *et al.*, (11) donde evaluaron efectos de un programa de actividad psicomotriz en AM institucionalizados con DC, en su investigación se muestra cómo es que los resultados mostraron efectos positivos, con una efectividad en rendimiento cognitivo. Por último, Velasco *et al.*, (12) realizaron una investigación sobre capacidades funcionales lo cual consistió en el efecto del envejecimiento en capacidades funcionales, mentales y sociales en AM, por lo que se determinó que los AM no tiene voluntad de seguir formando parte de actividades lúdicas ni del cuidado de ellos mismos que debe de ser realizado por el personal del asilo en consecuencia del envejecimiento de capacidades funcionales, mentales y sociales.

Las investigaciones anteriores muestran que efectivamente el trabajo desde la educación física se puede trabajar en distintas dimensiones que conforman lo que es la autonomía del adulto mayor, donde se estimulan los procesos perceptivo - motores, cognitivos, metacognitivos y lo social; lo cual este proyecto lo aborda desde la educación psicomotriz. El trabajar con este grupo de AM institucionalizados en el asilo La Armonía, se pudo notar que su estado de ánimo mejoró, se encontraban más motivados y positivos durante el día y esperaban con entusiasmo las sesiones lo que los llevó a mejorar el aspecto social entre el grupo como con el resto de los integrantes del asilo. Respecto a la escolaridad, a pesar de que no se tenía un alto nivel de estudio por parte de ellos, se podía trabajar con lo que sabían, las letras del abecedario y vocales, escribir cosas breves por no saber escribir bien o en otros caso por problemas de motricidad fina; lo referente al nivel de escolaridad implicó limitaciones en actividades que se tenían pensadas antes de intervenir como lo es el trabajar con operaciones para poder realizar actividades relacionadas, por lo que se limitó a hacer actividades que solo mostraran números del 1 al 10.

Así mismo, el trabajar en este proyecto con actividades psicomotrices que favorecieron el rendimiento cognitivo al involucrar juegos, material y actividades que involucraran los cinco sentidos y, por último, también se coincide con el haber trabajado con actividades lúdicas con el fin de mejorar y desarrollar las capacidades funcionales, mentales y sociales, esto dio apertura a que los AM tuvieran noción de sus cuidados personales, como el lavarse las manos, comer bien y con calma, el tener en consideración al personal de trabajo cuando este los está apoyando en alguna tarea básica, así como cuando se les requiere de

trabajar y convivir con otras personas ya sea compañeros del asilo u otras personas que visiten el asilo. Su medio social creció y se permitían conocer y darse a conocer con otros, el compartir anécdotas, experiencias y objetos.

Conclusión

Para concluir con este trabajo el cual fue enfocado en el programa de actividades perceptivo-motrices que motivan la comunicación y mejoran el control motor en adultos mayores postrados, donde el propósito de esta intervención fue destacar los efectos del programa de educación psicomotriz, el cual fusiona la actividad física con procesos cognitivos y sociales en adultos mayores con condiciones y características diversas. Es evidente que las limitaciones físicas pueden abordarse mediante la adaptación y ajuste de las actividades para su realización, evitando que estas limitaciones obstaculicen el fortalecimiento y trabajo de dichos aspectos a través de la psicomotricidad y la actividad física en este grupo poblacional.

El diseño de este programa permite a las personas adultas mayores participar en actividades psicomotrices de manera segura y divertida, lo que facilita un aprendizaje significativo. De esta manera, se fomenta el mantenimiento o desarrollo de habilidades motrices y perceptivas motoras necesarias para satisfacer las necesidades elementales de la vida cotidiana.

Tras la experiencia en la implementación de este programa, se pueden proponer algunas consideraciones didácticas fundamentales. Es crucial tener en cuenta el número de participantes para garantizar la disponibilidad adecuada de materiales. Asimismo, la disposición de espacios idóneos que faciliten el trabajo de los adultos mayores sin ocasionar incomodidades resulta esencial.

Se aconseja prestar especial atención al estado de ánimo y la salud de los adultos mayores, dado que son factores determinantes para garantizar un desarrollo óptimo de las actividades y evitar molestias para los participantes.

Con el propósito de fomentar la autonomía de los adultos mayores, es fundamental mantener sesiones regulares y progresivas, que vayan de lo simple a lo complejo, con una duración de 50 a 90 minutos, evitando sobrecargar tanto física como mentalmente a los participantes.

En términos de seguridad, se sugiere el uso de cubrebocas y guantes, considerando posibles riesgos de contagio viral o bacteriano del adulto mayor hacia el docente o del docente hacia el grupo de AM. Es crucial brindar respaldo psicológico al personal encargado, considerando la naturaleza de su labor con personas de la tercera edad, quienes pueden enfrentar circunstancias emocionalmente complejas. Este apoyo ayuda a gestionar crisis emocionales, prevenir el agotamiento extremo y mitigar posibles dolencias derivadas de una carga emocional intensa.

Para finalizar, este programa refuerza la noción de que la educación psicomotriz puede ser un método altamente efectivo para fortalecer la autonomía de las personas de la tercera edad. A diferencia de la actividad física convencional enfocada en aspectos higiénicos y de la condición física, la educación psicomotriz abarca una gama más amplia de elementos que configuran la autonomía del adulto mayor. Los adultos mayores experimentan una mejora significativa en la toma de decisiones en situaciones cotidianas, un aumento en su estado de ánimo, y una sensación de cohesión entre sus facultades mentales y motrices. Esta integración les brinda un mayor respaldo en términos de autoimagen, funcionalidad e independencia, permitiéndoles seguir siendo activos y sentir la satisfacción de contribuir tanto a sí mismos como a los demás. Estas acciones fomentan su bienestar personal y su interacción con su entorno, promoviendo un sentido de utilidad continuo y un enriquecimiento tanto personal como social.

Referencias

1. González F, Facal D, Yaguas J. Funcionamiento cognitivo en personas mayores e influencia de variables socioeducativas: resultados del Estudio ELES. *Escritos de Psicología*. 2013 Dic [citado 2024 Oct 19] (6):34-42. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198938092013000300005&lng=es. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2013.1611>.
2. Montse R. Intervención psicomotriz en las personas adultas mayores. Un nuevo campo de acción. PsiME. 2020 [citado el 14 de ago de 2024]; 6(2). Disponible en <https://ciesrevistas.mx/index.php/Psicomotricidad/article/view/152>
3. Riga R. Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria, acciones motrices y primeros aprendizajes. 1ra ed. Barcelona: INDE; 2006.
4. Vayer, P. *El Niño Frente Al Mundo*. 2da ed. Madrid: Científico - Médica; 1977.
5. Bracamontes M, Rodríguez J. Psicomotricidad una propuesta para la revalorización y desenvolvimiento corporal del adulto mayor, en su vida cotidiana. [Tesis de grado]. [Guatemala]: Universidad De San Carlos De Guatemala; 2012. 75 p.
6. INEGI. Población total por entidad federativa y grupo quinquenal de edad según sexo, serie de años censales de 1990 a 2020. [Internet]. México: 2020 [Consultado el 6 Ago 2024]. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Poblacion_Poblacion_01_e60cd8cf-927f-4b94-823e-972457a12d4b
7. Reyes S, Beaman P, García C, Villa Á, Heres J, Córdova A, Jagger C. Mini- mental state examination (MMSE) [internet]. México: Instituto Nacional de Geriatría (2004). [consultado el 7 ago 2024] Disponible en: http://inger.gob.mx/pluginfile.php/96260/mod_resource/content/355/Archivos/C_Atencion_Mixto/Materiales/Sesion_4/8%20Mini-Mental.pdf
8. Instituto Nacional de Geriatría. Test: Actividades básicas de la vida diaria (KATZ). [internet]. México. Instituto Nacional de Geriatría (1958). [consultado el 7 ago 2024] Disponible en http://inger.gob.mx/pluginfile.php/1682/mod_resource/content/19/Repositorio_Cursos/Archivos/Cuidamhe/MODULO_I/UNIDAD_3/KATZ.pdf
9. Heredia N, Rodríguez, Rodríguez A. Beneficios de la actividad para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. Dianet [internet]. 2021 [consultado 22 abril 2024] 829-834 p. disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586487>
10. Sánchez, S. Factores asociados a la pérdida de la capacidad de autonomía en el adulto mayor derechohabiente del Instituto Mexicano del Seguro Social de la ciudad de México. [Tesis profesional]. Guadalajara: Universidad Panamericana; 2019. 96 p.
11. Olave C, Ubilla P. Programa de activación psicomotriz en adultos mayores institucionalizados con deterioro cognitivo y depresión. *Psicogeriatría*. 2011; 3(4):173-6 p. recuperado de: https://www.viguera.com/sepg/pdf/revista/0304/304_0173_0176.pdf

12. Velasco R. Godínez R. Mendoza R. Torres M. Hilerio Á, Moreno I. Estado actual de capacidades en adultos mayores institucionalizados de Colima, México. IMSS. Rev Enferm IMSS 2012; 20(2): 91-96 p. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriamss/eim2012/eim122f.pdf>

Como citar este artículo:

Fernández TM, Gómez GE, Cuevas RJ. Las actividades perceptivo -motrices motivan la comunicación y mejoran el control motor en adultos mayores postrados. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 53-65.



Körperkultur Science

Recibido: abril 2025

Aceptado: agosto 2025

El fútbol como herramienta para desarrollar habilidades motrices en escolares

Bryan Gerardo Aburto Beltrán¹, Maritza Soto Barajas^{2*}

Instituto Superior de Educación Normal del Estado de Colima “Prof. Gregorio Torres Quintero”

*Correspondencia: soto.maritza@isencolima.edu.mx

Resumen

La enseñanza de la educación física en la educación básica con escolares supone un reto en la integración de los estudiantes, y en lo que respecta a la adquisición de competencias del docente. La perspectiva del docente formador tiene un impacto en las prácticas enfocadas en la estimulación de las habilidades motrices, en este caso, se ha considerado al fútbol como una disciplina que implica una serie de técnicas que, al aprenderse de manera colaborativa, favorece otros procesos como: la capacidad de seguir instrucciones, comprender y establecer límites, la colaboración, entre otros. Este trabajo corresponde a una investigación acción en donde se analiza la propia práctica con la finalidad de comprender los procesos educativos como hechos humanos, dinámicos y cambiantes que al sistematizarse permiten generar nuevos cursos de acción del docente en formación. Se diseñó e implementó un plan general de intervención aplicado durante un periodo de un año de prácticas profesionales con un grupo de 24 estudiantes de educación primaria, de una escuela urbana. Se utilizaron las siguientes técnicas de investigación: datos fotográficos, diario de práctica y observadores externos. A través de una triangulación de datos se obtuvieron las siguientes reflexiones sobre la propia práctica: es preciso volver a definir los objetivos durante la práctica, reestructurar las actividades sobre la marcha, reconocer las propias emociones y gestionarlas, calibrar al grupo y atender de manera inmediata sus necesidades, generar un espacio amable para las equivocaciones y promover la práctica constante de las técnicas modeladas por el docente.

Palabras clave: Educación física, desarrollo motriz, deporte escolar, investigación acción

Abstract

Teaching physical education to school children at the basic education level represents a challenge in terms of the comprehensive development of students, as well as the development of the teacher's competencies. The perspective of the teacher trainer has an impact on practices focused on the stimulation of motor skills. In this case, soccer has been considered as a discipline that involves a series of techniques that, when learned collaboratively, interfere with other processes such as: the ability to follow instructions, understanding and establishing limits, and collaborating, among others. This work corresponds to action research in which the practice itself is analyzed with the aim of understanding educational processes as human, dynamic and changing facts that, when systematized, allow the production of new courses of action for the teacher in training. A general intervention plan was designed and implemented during a period of professional practice with a group of 24 elementary education students from an urban school. The following research techniques were used: photographic data, practice journal and external observers. Through a triangulation of data, the following reflections on the practice itself were obtained: it is necessary to redefine the objectives during the practice, ongoing restructuring of the activities, recognize one's own emotions and manage them, calibrate the group and attend their needs right away, generate a friendly space for mistakes and promote the constant practice of the techniques modeled by the teacher.

Keywords: Physical education, motor development, school sports, action research

Introducción

Es importante el tema de la enseñanza del fútbol como técnica para el desarrollo de habilidades motrices en niños escolares ya que los alumnos en el nivel de la educación básica requieren estimulación en este tema, además las escuelas en México tienen las condiciones para practicarlo y es un deporte que les entusiasma. La elección de este objeto de estudio para explorar la práctica de acuerdo a la Nueva Escuela Mexicana (NEM), se basa en una problemática que se detecta al observar al grupo de manera sistemática y detectar sus necesidades de formación, esto con relación a las competencias que requiere adquirir el estudiantado en la etapa escolar en la que se encuentra y de acuerdo a las condiciones del espacio escolar, por lo que se realizó la indagación de la propia práctica en un grupo de cuatro grado de la educación primaria en un contexto urbano y con una población de 13 niñas y 11 niños.

Se trata de un estudio de investigación acción, en donde se exploraron las competencias docentes correspondientes al perfil de egreso de la Educación Normal, con relación a la detección de procesos de aprendizaje en el estudiantado y favorecer sus procesos cognitivos y socioemocionales, al actuar de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional y a la aplicación del plan y programa de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de la población que se atienden en el proceso educativo. Lo anterior, articulado a la enseñanza del fútbol relativa a una intervención en el periodo de prácticas profesionales de la Licenciatura en Educación Primaria, en el Instituto Superior de Educación Normal del Estado de Colima. Se utilizó la metodología propuesta por John Elliott (1), se diseñó un plan de acción y se seleccionaron tres técnicas para la recolección de datos, el diario de práctica, los datos fotográficos y los observadores externos; además se analizaron los datos con base en la triangulación de los datos que coinciden, se oponen y difieren con relación a los objetivos de la intervención.

Fue posible analizar el tema en el contexto escolar ya que se trató de prácticas intensivas, aunque la intervención fue focalizada el proyecto, se realizó durante dos periodos escolares, lo cual permitió conocer en profundidad la dinámica de la escuela y el grupo. Se pudo observar el cambio donde se notó cómo iniciaron los estudiantes, es decir, cómo era sus habilidades antes de aplicar estrategias para el aprendizaje del fútbol y cómo lograron desarrollar habilidades motrices, así como los resultados de la intervención. Además, se considera que fue adecuada la indagación de este tema ya que la mayoría de los estudiantes se encuentran en una etapa evolutiva en la que requieren de estimulación motriz como base para las habilidades para la vida. Y considerando que, en términos del avance educativo, el grupo en cuestión presentó un rezago en sus habilidades motrices, las cuales tienen un impacto en su desempeño físico, puesto que les permite realizar las actividades que cada sesión de la educación física exige y también las que se efectúan en la vida cotidiana.

En una investigación, la justificación es la parte donde se sustenta, argumenta y presenta las razones del por qué y el para qué de la investigación que se va a realizar, principalmente porque se tiene testimonio de que deportes como: la gimnasia, natación, clavados, fútbol, halterofilia, judo, entre otros, son fundamentales en la formación de los niños y niñas en la etapa escolar. Entre otras cosas, se busca enseñar a los niños y transmitir los conocimientos y experiencias aprendidos a lo largo de los años para que ellos se motiven y como una de las consecuencias, tengan los elementos para en dado caso que lo requieran, puedan sobresalir en algún deporte. En consecuencia, una de las motivaciones para la selección de este tema es que los deportes son de interés para la población infantil, y al mismo tiempo es posible promover una formación que incluya los valores, seguimiento de instrucciones, el trabajo colaborativo, la toma de decisiones, propias de la enseñanza de la educación física en el escenario curricular de la formación básica, sino también a lo largo de vida cotidiana.

En este informe se comparten las estrategias de enseñanza y los conocimientos sobre los deportes educativos enfocado en el fútbol, en todo momento considera los intereses de los niños y las niñas hacia este deporte ya que es una forma de desarrollar sus habilidades y capacidades en la organización escolar de las clases de educación física, puesto que los deportes de conjunto al trabajar en grupo promueven, la cohesión grupal, las habilidades sociales y mejoran la interacción social. En este caso al seleccionar la enseñanza del fútbol, se propició un ambiente para el aprendizaje de las reglas y técnicas, por ejemplo, cómo pegarle al balón, las reglas del fútbol, las estrategias que pueden utilizar en un partido de fútbol, las formaciones que pueden hacer en un partido dependiendo de la situación del juego, entre otras cosas.

En cuanto al de la presente investigación fue necesario documentar las características tanto del contexto interno como del externo del escenario escolar, la organización del personal escolar, infraestructura de la escuela, características del grupo de práctica y el docente en formación y el titular del grupo. Lo anterior como antecedente del plan acción, en donde se describió la intención de la intervención, la planificación y acción de la propuesta de mejora, de igual manera se describen las características de la intervención, justificación metodológica, objetivos generales de la intervención, objetivos específicos, y se fundamentan de las técnicas e instrumentos para la recolección de datos.

Materiales y métodos

De acuerdo con John Elliott, la investigación acción es una forma de emprender un cambio positivo en las prácticas educativas puesto que consiste en realizar un plan de acción para obtener e identificar pautas de mejora en todos los aspectos que intervienen en el proceso educativo, este enfoque tiene sentido en todos los escenarios en donde se realicen prácticas, en este caso la propuesta de Elliott, se retoma porque se enfoca en las prácticas en el contexto escolar, siendo éste un referente en este campo de estudio. Las principales características de esta metodología son: es participativa, involucra un proceso sistemático, comienza con pequeños ciclos de investigación que se van extendiendo, involucra un proceso sistemático de aprendizaje, sigue una línea introspectiva, es de naturaleza colaborativa, induce a teorizar y formular hipótesis sobre la práctica, genera cambios más amplios, las prácticas y suposiciones son sometidas a pruebas a través de la recuperación de datos y la interpretación durante el mismo proceso de indagación, es decir en la misma acción (1).

Además, la investigación en el ámbito educativo se considera una gran herramienta para analizar la propia práctica a profundidad, en este caso se trata de observarse así mismo en la interacción con los demás, para contemplar las áreas de oportunidad y las fortalezas que se tienen. Realizar una investigación a profundidad sobre estrategias que se pueden emplear para transformarlas y accionar en este proceso que implica pensar constantemente la práctica. En este sentido, se considera que siempre se debe buscar la manera de abordar las problemáticas para conseguir identificar las decisiones adecuadas dentro en el curso de acción de la propia práctica. En un sentido metafórico, se utiliza el ejemplo de los ciclos reflexivos para asumir que en la práctica los actores educativos toman decisiones todos los días y que, aunque pueden considerarse acertadas es en la acción cuando es posible reconocer cómo puede mejorarse aún más en sucesivas situaciones, por ello se propone como una pregunta guía: ¿cómo puede mejorar esto?. En este sentido, en este enfoque metodológico se privilegió la práctica como un proceso humano, dinámico en el que se aprende de uno mismo en función de los aspectos socioculturales que están implicados en la interacción con la diversidad en este caso de un grupo de estudiantes en una situación escolar.

Con fundamento en lo anterior, el diseño de la intervención correspondiente al plan de acción durante las sesiones estuvo enfocada en facilitar la progresión del contenido teórico al práctico de la enseñanza del fútbol. De modo que se facilitaron las instrucciones hacia el aprendizaje de las reglas, se les modeló cómo se juega este deporte, las modalidades que hay en el fútbol y así como ejemplos de sus variantes. Esta estrategia de enseñanza implicó diseñar ambientes de aprendizaje para enseñarles las partes del pie y con qué parte deben de pegarle al balón para hacer un pase y para hacer un tiro, hacer ejercicios de coordinación para que desarrollen sus habilidades motrices, simulaciones de penales, tiros libres, saques de esquina y saques de banda. Cabe mencionar que esta metodología es similar a la que aplicó Gerhard Bauer con niños y adolescentes que consiste en el método de ejercicios complejos, debido a que consistió en practicar jugadas determinadas de antemano con adversarios medio activos y resolver situaciones de juego en el que aplicaron todas las técnicas conocidas hasta ese momento. Para lo anterior se plantearon los siguientes objetivos de intervención.

Objetivo general de la intervención

Diseñar e implementar una propuesta de investigación acción, para realizar una intervención enfocada en el desarrollo de las habilidades motrices en niños escolares en una escuela primaria a través de la técnica del fútbol, con la intención de desarrollar competencias docentes para la enseñanza de la educación física en el contexto de las prácticas profesionales.

Objetivos específicos de la intervención

- Argumentar la relevancia de la investigación acción en la mejora de la práctica
- Detectar situaciones problemáticas para la adquisición de competencias docentes
- Describir el contexto de la intervención
- Diseñar un plan de acción
- Justificar la metodología de la enseñanza del fútbol para diseñar un plan de acción
- Diseñar técnicas e instrumentos para la recolección de datos de la práctica
- Aplicar estrategias de enseñanza del fútbol en la educación básica en un grupo de educación primaria correspondiente al cuarto grado de una escuela urbana
- Analizar la práctica, la experiencia docente y la respuesta de los estudiantes para determinar cómo es que mejoró de manera continua
- Evaluar el aprendizaje de los alumnos y contrastarlo con las características de la práctica

Contexto de la intervención

El colectivo escolar estuvo conformado por una directora, 12 docentes frente a grupo, dos de educación física, tres de inglés, uno de danza; y cinco docentes de la Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular (USAER) que lo integra una especialista en psicología, una trabajadora social, una en comunicación, una en aprendizaje y una directora de USAER; así como dos intendentes y tres encargados de una cooperativa escolar que provee de alimentos a la comunidad. En cuanto a la infraestructura, la escuela contó con dos salones para cada uno de los grados, con una oficina para dirección, un salón de USAER, una bodega, baños de niñas, baños de niños, baños para maestros, un espacio acondicionado para la cooperativa escolar, una cancha de cemento, un patio cívico techado, el material que hay en la bodega es muy completo, incluye: pelotas, aros, conos, balones, cuerdas, entre otros materiales para realizar varias actividades. Respecto a las relaciones interpersonales en la escuela entre la comunidad escolar, se observa que es cordial, se percibe un ambiente de confianza, ya que el estudiantado atiende indicaciones de los docentes docente, el colectivo docente realiza reuniones formales e informales y mantienen comunicación directa para abordar los diversos asuntos de la escuela.

Las características generales del grupo en el que se realizó la intervención de educación física es cuarto grado, correspondió al grupo A, mismo que cuenta con un total de 24 alumnos (13 niñas y 11 niños), como dato curioso se observó que en general en toda la escuela hubo más alumnas que alumnos. El grupo de 4ºA con el cual se realizó esta investigación acción, se observó que en varias actividades presentaron problemas para controlar su cuerpo y para el dominio de una pelota o de un balón ya que les faltó trabajar la coordinación y desarrollar sus habilidades motrices. El grupo en general es muy competitivo y algunos alumnos tienen liderazgo lo que beneficia ya que entre ellos se ayudaban en la organización de las actividades, pues realizaron consignas e hicieron propuestas sobre la marcha. De acuerdo con el somatotipo del estudiantado tenían una estatura media y media baja con una estatura máxima 1.55 cm y una estatura mínima de 1.30 cm, físicamente fueron 3 niños con sobrepeso con somatotipo endomórfica y los otros 21 alumnos son delgados con somatotipo ectomorfa.

Diseño del plan de acción

El proceso de la investigación acción en el caso de los escenarios escolares exigió la integración tanto de los elementos del currículo a través del cual se diseñó la enseñanza, la mirada del docente titular en cuanto a los ajustes derivados de su conocimiento práctico y las decisiones metodológicas que correspondieron al propio proceso de investigación desde un enfoque cualitativo para la exploración de la realidad educativa en un aquí y ahora. Por ello se describió en un esquema general a través del cual se realizó la investigación (Figura 1), los aspectos que se recuperaron del programa de educación básica y la estrategia de la enseñanza del fútbol a través de ejercicios complejos a través de los cuales se mejoró la propia práctica.

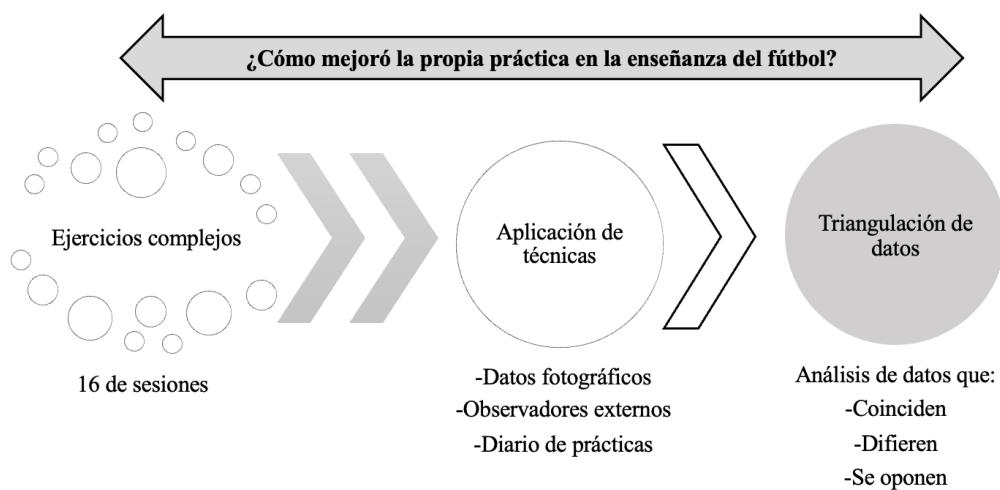


Figura 1. Diseño de la investigación acción

El plan de acción correspondió a la integración de los ejercicios complejos que se consideraron para la enseñanza del fútbol, de modo que se presentan a continuación los componentes que se retomaron de la planeación didáctica, la estrategia el periodo en que se focalizó la indagación, un ejemplo de la estructura de las sesiones en tres momentos: inicio, desarrollo y cierre; así como un ejemplo del Proceso de Aprendizaje. Lo que se puede observar es el contraste entre todo lo que implica realizar una intervención e investigar la propia práctica en contextos educativos (Tabla 1).

Tabla 1. Diseño del plan de acción desde la perspectiva curricular y con relación a la investigación acción

Plan acción	
Componentes de la planeación	
Estrategia: Ejercicios complejos	Duración de la intervención: Un ciclo escolar
Inicio. Al inicio de cada sesión se tiene la propuesta de comenzar con un breve calentamiento que involucre movimientos y estiramientos, se observará cómo los alumnos en cada sesión van a trabajar sus habilidades motrices mediante ejercicios de fútbol	Proceso de Desarrollo de Aprendizaje (PDA): “Aprende a desarrollar sus habilidades motrices mediante el deporte educativo con el propósito de actuar asertivamente”
Desarrollo. Actividades en las cuales se logre captar cómo el alumno trabaja los ejercicios de fútbol para estimular sus habilidades motrices.	Materiales: Pelotas Conos Aros
Cierre. Realizar una retroalimentación para conocer cómo es la experiencia de aprendizaje de los estudiantes a través de preguntas abiertas, en gran grupo y retomando las ideas principales y las que se relacionan con el objetivo de la clase.	Reglas y breve explicación de la clase Se les dará una explicación a los niños sobre las reglas que seguirán en cada sesión, se reforzarán las indicaciones de manera verbal y a través del mando directo.
Técnicas de investigación: Diario Datos fotográficos Evaluación de observadores externos	Técnicas de evaluación: Tareas Lista de cotejo

Las técnicas e instrumentos de investigación

Para la propuesta de la indagación, se tomaron en cuenta tanto los elementos de la evaluación en el marco curricular, que corresponde a una evaluación tanto sumativa como formativa y la aplicación de técnicas e instrumentos. Por tal motivo, se decidió documentar a través de fotografías como técnica para la recolección de datos para capturar cómo se realizaron las actividades, los momentos de la intervención, los materiales, la organización y el rol del facilitador; el diario de la práctica con la finalidad de recuperar el registro de las narrativas sobre la experiencia en la acción; y por último a los observadores externos que permitieron recuperar información desde otras perspectivas y desde una mirada amplia de los hechos educativos. A continuación, se fundamentan cada una de las decisiones metodológicas y se describen los instrumentos.

Datos fotográficos

De acuerdo con Elliott (1), “las fotografías pueden captar aspectos visuales de una situación, en el contexto de la investigación –acción, pueden recoger los aspectos visuales que pueden ser cuando los alumnos están trabajando alguna actividad”. Esta técnica se aplicó en la presente investigación de manera que se pudo visualizar en fotografías los aspectos visuales sobre los alumnos trabajando y realizando actividades en las diferentes sesiones durante un ciclo escolar, en el instrumento que se diseñó se recuperaron datos de las siguientes aspectos: los alumnos mientras trabajan, lo que ocurre a espaldas del profesor, la distribución física del aula, la pauta de la organización social del espacio de intervención (la forma en que se organiza el

grupo para trabajar) y la postura del docente. Cabe mencionar que, por cada uno, se tomaron fotografías, para posteriormente agruparlas, y describir lo que se observa en las mismas (Tabla 2).

Tabla 2. Instrumento de los datos fotográficos

Datos fotográficos.	
Aspectos visuales.	Descripción de los aspectos.
Los alumnos, mientras trabajan en el aula	 <p>Los estudiantes están en la cancha realizando una formación para la actividad planeada que consiste en que los alumnos hagan pases con la pelota con las diferentes partes del pie.</p> <p>Nota: la fotografía es propiedad de quienes aparecen en la misma.</p>

Diario de práctica

El diario es una técnica en la que la figura del docente redactó sus experiencias, que en este caso se clasificaron en: observaciones, sentimientos, reacciones, interpretaciones, reflexiones, coronadas, hipótesis y explicaciones personales; las narraciones no sólo fueron de la misma clase, por citar este ejemplo de la escuela, sino de todo lo que aconteció en la experiencia de la enseñanza, en consecuencia, se describieron las anécdotas, los relatos de conversaciones e intercambios verbales casi al pie de la letra, las manifestaciones introspectivas de los propios sentimientos, actitudes, motivos, comprensión de las situaciones al reaccionar sobre las cosas, hechos, circunstancias y ayuda a reconstruir lo ocurrido en su momento. Por lo anterior este recurso fue aplicado en este informe de manera que se pudieron visualizar en un instrumento de investigación las narraciones sobre el comportamiento o lo que sucedió en la sesión.

Utilización de observadores externos

Esta técnica se aplicó a través de dos observadores externos, la persona encargada de supervisar las prácticas profesionales que realizó visitas para observar las sesiones de intervención y el docente titular del grupo que confía su escenario de práctica al docente en formación. En ambos casos la actividad se centró en llenar el instrumento correspondiente a la observación de las actividades con relación a las dimensiones ideales en las que se requiere efectuar la misma, de acuerdo con Elliott (1):

El observador externo puede ser un compañero del equipo de investigación-acción, aunque desarrolle su trabajo en un campo de acción diferente al propio del profesor, un colega que no participe en la investigación u otra persona que visite la escuela en calidad de consultor.

Triangulación de datos

La triangulación de datos se utilizó para el análisis de los datos obtenidos por las técnicas, como un recurso para develar los resultados. Dicho proceso se basó en la lectura detallada de los instrumentos, a través de la cual se establecieron algunas relaciones mutuas entre distintos tipos de pruebas, de manera que puedan compararse y contrastarse, se piensa que, al realizar la comparación de los diversos informes, fue posible distinguir aquellos aspectos en los que difieren, coinciden o bien, se oponen; logrando así profundidad en el análisis. Esto quiere decir que la triangulación ayudó a comparar datos que quizás en su conjunto se pueden interpretar de manera aislada. De lo anterior se realizó un concentrado (Tabla 3) con los aspectos de la triangulación de datos, la cual fue considerada como instrumento para la sistematización.

Resultados

La experiencia de enseñar y aprender una nueva técnica

Durante el proceso de intervención se realizaron registros en el diario de práctica que permitieron tener un diálogo con la propia experiencia cotidiana en la implementación de las estrategias, en las que se observó que los estudiantes mostraron disposición para atender las indicaciones, para intentar seguir los ejemplos de los docentes, aunque en los intentos mostraban conductas típicas de frustración, atendían nuevas formas de lograr con apoyo de ayudas proximales por parte del docente practicante, en este punto fue relevante el acompañamiento y la retroalimentación cara a cara:

La clase trató de que hicieran pases, la mayoría de los estudiantes lo hacían, pero fallaban. Seguían haciendo, pero si fallaban gritaban y se rasaban la cabeza. Mientras eso pasaba les daba indicaciones, por ejemplo: que les pegaran con una parte del pie, para que fallaran menos, que intentarán con otro pie. Les di el consejo de que le pegaran con la parte interna del pie, que el otro pie lo mantuviera derecho sin que lo movieran tanto (Bryan Gerardo Aburto Beltrán, comunicación personal, 29 de enero del 2024).

Al respecto, una de las reflexiones fue “la organización de las actividades se realizó en diversas modalidades, en pares, en gran grupo y en equipos” (Bryan Gerardo Aburto Beltrán, comunicación personal, 29 de enero del 2024), en el sentido de que fue necesario tomar la decisión de trabajar en diferentes modalidades promoviendo el dinamismo, y propiciando un escenario para la integración de saberes y destrezas en la actividad física, una de las acciones que lo favoreció fue el hecho de dar una indicación a la vez desde una perspectiva conductual, o también conocido como mando directo, por ejemplo “toca la pelota con la parte externa del pie y tira a gol”, esta apreciación propia fue contrastada con los resultados de la rúbrica de los observadores externo en el sentido de que validan esta información, al afirmar que dichas decisiones favorecieron el proceso. Al principio cuando existían fallos en la coordinación, se proponía volver a intentarlo, y la disposición de los alumnos fue interpretado de menos a más, una que vez que lograban avanzar, más estudiantes mostraban disposición para intentar, logrando tomar conciencia de que los desaciertos son parte del entrenamiento.

Al respecto en el registro fotográfico se puede observar la organización de los estudiantes, alineados en el lugar asignado, por ejemplo, los estudiantes se observan realizando una formación para la actividad planeada que consistió en que los alumnos hicieran pases con la pelota con las diferentes partes del pie y el docente observaba mientras el estudiante trabajaba. Así mismo se identifica que la postura del profesor cambió según la actividad, cuando requirió emitir instrucciones que denotan una conducta no fue necesario establecer contacto visual, sin embargo, cuando requirió corregir y retroalimentarse propuso una organización del grupo que implicó que se colocasen frente de él y se mantuvieron atentos a lo que decía y hacía el docente. En cuanto al escenario de aprendizaje y con relación al número de estudiantes que participaron, las formas de interacción estuvieron sujetas a que fue posible hacer uso de toda la cancha, de modo que cada estudiante contó con un espacio amplio, lo cual tuvo un impacto positivo en el aprendizaje y la enseñanza de una técnica.

Las manifestaciones emocionales

Al tratarse del desarrollo de habilidades motrices a través de la enseñanza del fútbol en niños, se obtuvieron suficientes datos sobre las manifestaciones emocionales, principalmente en los registros del diario, aunque también aparecieron con contundencia en las evidencias fotográficas. Por supuesto que las emociones no se suspenden en ningún momento de la existencia humana, en este caso, lo que se analizó fue cómo el docente durante la práctica contribuyó a canalizarlas para el

logro de los objetivos académicos y de la convivencia de los estudiantes. Por lo que un primer momento se trató de identificar las conductas que denotaron la manifestación de emociones típicas de desagrado, como, por ejemplo, jalarse el cabello, levantar la voz, realizar movimientos repetitivos, entre otras.

La clase trató de que los alumnos se pasan la pelota mientras estaban en movimiento, mientras eso pasaba observé que algunos de los alumnos se les dificultó la actividad y cuando fallaban gritaban y se rascaban la cabeza, al ver esas reacciones les di el consejo para que tuvieran mayor control del balón, necesitaban tocar la pelota con la parte externa del pie (Bryan Gerardo Aburto Beltrán, comunicación personal, 5 de febrero del 2024).

La perspectiva del docente frente a las manifestaciones de los sentimientos de los estudiantes fue para darse cuenta que la actividad de alguna manera les provocó la movilización de sus emociones al documentar lo siguiente: "noté que algunos alumnos estaban frustrados y enojados porque no les salía la actividad, mientras tanto yo mantuve una postura neutral enfocada en dar instrucciones y decirles de qué forma lo podían hacer mejor" y registrar como una reacción, que "estaban desesperados con la actividad ya que la mayoría no podía realizar bien los ejercicios" (ambas son citas de Bryan Gerardo Aburto Beltrán, comunicación personal, 5 de febrero del 2024). Esta experiencia propició la siguiente reflexión:

No les gusta a los alumnos realizar actividades que valoran como difíciles, se les observa frustrados y parece que se desesperan, los alumnos tienen rezago en sus habilidades motrices ya que se les complicó el tener control de la pelota... pienso que no les gusta a los alumnos realizar actividades que se les complica y se empiezan a frustrar y desesperar, los alumnos tienen rezago en sus habilidades motrices ya que se les complicó la actividad de coordinación (Bryan Gerardo Aburto Beltrán, comunicación personal, 5 de febrero del 2024: 12 de febrero del 2024).

En este contexto se piensa que se creó un ambiente de confianza en el que el estudiantado logró manifestar abiertamente sus emociones en las diversas situaciones, en específico la expresión de enojo se vinculó no sólo con el propio desempeño sino con las equivocaciones del trabajo en parejas al identificar que "al fallar los pases observé que se frustraron y se desesperaba, parecía que se enojaba con su pareja con la que realizaban la práctica de la técnica" (Bryan Gerardo Aburto Beltrán, comunicación personal, 19 de febrero del 2024). Y la expresión de emociones se asoció al logro de la actividad cuando fallaban en el ejercicio de coordinación se mostraron desesperados y expresaban su enojo, pero después cuando tenían que anotar gol, se emocionaban y se ponían felices (Bryan Gerardo Aburto Beltrán, comunicación personal, 26 de febrero del 2024). En este punto, la principal reflexión es que el estudiantado requirió de un espacio seguro para expresarse y el docente pudo realizar una mediación a través de las instrucciones concretas y la retroalimentación asertiva.

La función de las coronadas y las hipótesis para la modificación de la práctica

El planteamiento sobre las coronadas es desde un punto de vista subjetivo de la introyección de la conciencia de que algo puede pasar o bien de qué algo está pasando sin que se tenga la certeza completa o los elementos para evidenciar que aquello que se piensa es real. Por lo anterior, se consideran importantes porque se trató de un enfoque cualitativo en donde todo lo que experimenta el docente es válido y requiere recuperarse para reconstruir la experiencia, se puede decir que este fenómeno se trata de una proyección personal, y se experimentó como un diálogo interno. En esta indagación las coronadas se describieron con relación a la percepción global de las sesiones, al determinar en varios momentos de la intervención que fue para los estudiantes divertido un juego organizado, que implicó reglas, al registrar en el diario que en las clases que impliquen anotar gol se van a emocionar y se van a divertir (Bryan Gerardo Aburto Beltrán, comunicación personal, 26 de febrero del 2024). En consecuencia, las coronadas propiciaban que se repitieran prácticas que contribuyeron a la motivación al logro y a la proyección de decisiones pedagógicas cada vez más efectivas.

El contraste de las coronadas y las hipótesis que se generaron durante la práctica, es que se trató de establecer la relación de un dato con otro, se asume como tal cuando su contenido se repite en situaciones parecidas "cuando fallaban en el ejercicio de coordinación se observaban desesperados y enojados, pero después cuando tenían que anotar gol, gritaban y celebraban" (Bryan Gerardo Aburto Beltrán, comunicación personal, 19 de febrero del 2024), principalmente se hizo referencia a la asociación de un conducta con otra, por ejemplo: los efectos que tiene que el docente practicante facilite ayudas en el momento y durante la sesión al registrar que "los estudiantes cambian el estado de ánimo con las ayudas, con las nuevas formas de explicar del profesor durante la sesión" (Bryan Gerardo Aburto Beltrán, comunicación personal, 26 de febrero del 2024).

Al analizar cada una de las hipótesis se infiere que éstas facilitaron la identificación de cómo estaba mejorando la práctica y qué aspectos estaban implicados, también facilitaron un curso de acción para su comprobación, cuando se argumentó que “a mayor ayudas del docente, mejor estado de ánimo del estudiante en la clase” (Bryan Gerardo Aburto Beltrán, comunicación personal, 4 de marzo del 2024), se pueden identificar en los datos de los observadores externos una retroalimentación positiva sobre las formas en que el docente en formación interaccionó con los estudiantes, atendiendo sus necesidades educativas en el momento que aparecieron, incluso sin que los estudiantes lo solicitaran.

La triangulación de los datos: las significatividades en la práctica docente

Lo que a continuación se presenta son las principales reflexiones sobre la propia práctica y la relación con los aprendizajes de los mismos, se asume que los datos de cada técnica representan una mirada parcial de la realidad educativa que el docente se encontraba viviendo, sin embargo al contrastarlos con todos los datos pueden detectarse significatividades, es decir, surgen temas que cruciales para comprender qué cambió, cómo cambió y qué planteamiento pueden realizarse para la mejora continua de las competencias docentes (Tabla 3).

Tabla 3. Los datos correspondientes a la triangulación

Triangulación de datos	Difieren (qué datos se distinguen uno de los otros)	Coinciden	Se oponen (Que aparece sólo en una técnica)
Datos fotográficos	Existen comportamientos de los estudiantes que no aparecen debido a que no se pudo captar en el momento como: su capacidad para competir, cuando se crea un conflicto, la expresión de sus emociones	La organización de las actividades se realizó en diversas modalidades, en pares, en gran grupo y en equipos.	Se aprecia la organización y control del grupo en las actividades que se realizaron en la sesión
Diario de investigación	Existen acciones de los estudiantes que el docente no puede percibir a primera vista, pero se pueden captar conflictos y organización de las actividades en las imágenes	Se describe las reacciones, sentimientos, coronadas que se vivieron en la sesión de educación física	El docente relata los sentimientos de los estudiantes mientras realizaban las actividades en la sesión
Observadores externos	El docente no alcanza a apreciar completamente las acciones que realizan los alumnos durante la sesión	El docente demuestra habilidades para el control de grupo	El docente requiere facilitar que los estudiantes propongan actividades o ideas para la práctica

Discusión

La indagación de la propia práctica tiene una serie de complejidades que tienen que ver con la organización de la escuela y las dinámicas culturales ya establecidas como la realización de eventos educativos, deportivos y de recreación que, aunque se encuentran programados, en la acción suelen modificarse los días y el tiempo previsto, incluso las personas que participan en las mismas. Esta idea se desarrolla porque precisamente en esta experiencia el proceso de implementación de las actividades

giró en torno a las pautas de la propia escuela. En consecuencia, las estrategias de enseñanza del fútbol descritas en el plan de acción para mejorar las habilidades motrices con ejercicios complejos en alumnos de cuarto grado que fueron aplicadas en un ciclo escolar, estuvieron implementadas en diferentes momentos de las prácticas, valorando las dificultades que se fueron presentando, se investigaron y realizaron ajustes a las estrategias de enseñanza para mayor efectividad de la propia práctica y en beneficio del estudiantado, considerando en todo momento las necesidades del grupo.

El fútbol base en las habilidades motrices básicas en escolares de educación básica media busca dar a conocer la importancia que tiene el fútbol base en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en el proceso enseñanza – aprendizaje durante las clases de educación física mediante un programa de ejercicios de fútbol base (2).

Por otro lado, (3) “la evaluación de las habilidades motrices básicas en el proceso de iniciación deportiva es necesaria para determinar el estado de desarrollo motriz, la planeación de las sesiones de entrenamiento y la mejora de las habilidades que requieren ser fortalecidas”. Por tal motivo, durante las prácticas se valoraron las dificultades que se presentaron en las sesiones para realizar un análisis y reflexión de los beneficios de su desempeño motriz en los estudiantes con los ejercicios complejos del fútbol, ya que al principio hubo dificultades en las actividades y fueron mejorando poco a poco, contribuyendo a sus habilidades motrices y beneficiándose en otros aspectos relativos a las habilidades sociales, cómo tomar acuerdos, practicar la escucha activa, conductas asociadas al compañerismo y enfocarse en un bien común.

Cabe mencionar que “la utilización del fútbol lúdico como método para mejorar habilidades motrices influye positivamente en la estimulación motora de los niños” (4) y que el objetivo de esta intervención abordó este tema con relación a las competencias docentes, de modo que, en el análisis de los hechos educativos, se valoran las circunstancias con relación a las formas de proceder del docente y evitando la relación causa y efecto. Dicho lo anterior, se tiene el testimonio de que la práctica va mejorando poco a poco con la implementación de las estrategias planeadas ya que al desarrollarse tienen mayor efectividad en los ejercicios, en las actividades que tuvieron mayor dificultad que los estudiantes tenían rezago en sus habilidades motrices y por ello se propusieron en el mismo proceso ajustes razonables que facilitaron las secuencias didácticas posteriores.

Además, con las estrategias planeadas fueron beneficiados los estudiantes en otros aspectos no sólo en su motricidad, también fueron desarrollando la coordinación, fuerza, resistencia, lateralidad, ubicación espacial, habilidades motrices, estimulación, locomoción y manipulación. Por lo que se observó mayor efectividad en los ejercicios complejos y actividades planeadas. La esta etapa evolutiva (5) este tipo de estrategias basadas en el juego, la colaboración y la oposición, suelen ser efectivos para la estructuración de la enseñanza, además en la práctica contribuyen a las de competencias docentes, puesto que facilita la interacción con el grupo.

Al documentar esta experiencia amplió la perspectiva sobre la implementación de las estrategias en una realidad específica y las variantes que pueden surgir a través del conocimiento práctico, también contribuye a reestructurar los modos de proceder desde cómo es vista desde dentro la propia práctica y las posibilidades que existen de seguir intentando con nuevas estrategias. Conforme a los objetivos generales y objetivos específicos se cumplieron completamente con variantes que corresponden a la dinámica cultural de la escuela y a la propia realidad educativa (6). Cabe mencionar que durante las sesiones se apreció la mejoría en los estudiantes durante las actividades de cómo fueron iniciando y cómo fue el proceso de aprendizaje, se observó un antes y un después en la organización del grupo en cuanto al manejo del tiempo, las actitudes ante las consignas, el uso de los materiales, la motivación para continuar efectuando los ejercicios. En este sentido, las principales fortalezas docentes se identificaron en el control del grupo durante las actividades y tener la atención de los estudiantes a través de la estrategia de enseñanza que implicó el uso de reglas. En este sentido, uno de los aspectos que se puede recuperar de esta experiencia y confrontar con evidencias empíricas en otros contextos educativos es el hecho de realizar una combinación de métodos de enseñanza que permitan probar enfoques holísticos y que de manera transversal se atienda los aspectos técnicos, físicos y psicosociales (7).

Conclusión

La propuesta de la Nueva Escuela Mexicana para el diseño de las planeaciones didácticas permite la integración de la lógica con la que se aborda la investigación de las prácticas, debido a que ambas coinciden en la mejora continua para la calidad educativa. Al menos en este requerimiento de la práctica los docentes en formación pueden integrar sus propias propuestas de intervención e incluso combinar métodos de enseñanza puesto que se busca la construcción de ambientes de aprendizaje

para la vida en comunidad y la formación de ciudadanos con sentido crítico de sus propias realidades para transformarlas y resolver los problemas de la vida cotidiana. En este sentido, una de las reflexiones importantes es que lo que piensan los docentes sobre su propio rendimiento y las situaciones que observa en sus estudiantes es valioso, requiere plasmarse por escrito y confrontarse con enfoques teóricos y metodológicos de la enseñanza para ampliar su conocimiento práctico.

En esta experiencia de indagación, se reconoce que para lograr recuperar datos de la propia práctica se requiere constancia y compromiso, actitudes que se espera que el docente requiere a lo largo de su formación como docente de educación física. En lo que respecta a la relación que se establece con la cultura de la educación básica, la materia de educación física será siempre de gran importancia en el proceso del escolar en los estudiantes, ya que desde la educación básica inician a desarrollar sus habilidades motrices y empiezan a tener aprendizajes más significativos puesto que la mayoría de los estudiantes aprenden con mayor facilidad en las actividades lúdicas. Aunque las intervenciones pueden tener un impacto positivo en el estudiantado y en general en las dinámicas de las escuelas siempre se avanza en el abordaje de las problemáticas en alguna medida para minimizar su impacto negativo, el diseño didáctico permitió la interacción con todo el grupo, promoviendo los valores para generar un ambiente cordial y de respeto hacia el aprendizaje.

En el transcurso de la intervención el estudiantado mostró disposición para aprender, ya que les gusta practicar el fútbol y construyeron aprendizajes con relación a las reglas y las técnicas. En cada sesión se logró un avance en la demostración de sus habilidades motrices, aunque al principio de la intervención, en algunas actividades los estudiantes se frustraron o se enojaron por los errores, al intentar realizar correctamente el ejercicio, al transcurrir las sesiones, los estudiantes pudieron darse cuenta de su propio proceso al mejorar de manera paulatina y realizando adecuadamente los ejercicios y las actividades. De igual forma el docente al identificar dichos aprendizajes lograba recuperar elementos para tomar mejores decisiones pedagógicas en sucesivos encuentros.

Es preciso poner de relieve que el docente titular, al tener un conocimiento profundo de las características del estudiantado, fungió un rol para la asesoría de la práctica al estar presente en todas las sesiones, estar al tanto, apoyar en la aplicación de las técnicas de investigación como los datos fotográficos, los observadores externos, observando las actividades y retroalimentando la intervención en el momento, contribuyendo con su experiencia docente, lo cual ayudó a mejorar la práctica. Una figura académica que apoyó en este proceso es la docente encargada del seguimiento de la práctica que validó la veracidad del proceso de investigación a través de su función como encargada de la supervisión de la práctica y de evaluar el rendimiento del docente en formación en el escenario escolar. Finalmente, se piensa que existe un aporte en que se investiguen las prácticas profesionales, puesto que coloca al docente de educación física como un profesional de la educación capaz de desempeñarse académicamente y divulgar sus conocimientos.

Realizar una investigación acción en el contexto escolar tiene sus propios desafíos, y uno de los principales se asocia con las competencias con las que se cuenta para diseñar un proyecto y combinar la docencia y la investigación, este tipo de trabajo en el contexto de las prácticas profesionales implicó explorar este campo de acción que se culminó el último periodo de la formación en educación física. En la actualidad la formación inicial está enfocada en las competencias docentes y en este punto se considera que el método científico, en particular, el enfoque cualitativo de la investigación acción le brinda al docente en formación elementos para sistematizar su propia práctica, tomar decisiones en conjunto con el colectivo docente, basadas en evidencias, le es posible enfocarse en sí mismo y en la relación con la comunidad; y además considerar que la práctica docente es un hecho humano en donde están implicados una multiplicidad de factores que intervienen en el proceso de enseñanza y aprendizaje en un marco curricular.

Referencias

1. Elliott J. El cambio educativo desde la investigación-acción. Madrid: Ediciones Morata; 2000.
2. Torres Guerrero EA. El fútbol base en las habilidades motrices básicas en escolares de Educación Básica Media [tesis de licenciatura]. Quito: Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; 2022.
3. Castaño JP, González Palacio E, Correa Castaño A, Montoya Grisales N. Evaluación de las habilidades motrices básicas en el proceso de iniciación deportiva. Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte.2023;12(1):176-88. Disponible en: <https://doi.org/10.24310/riccafd.2023.v12i1.16233>.
4. Calle L. Mejora de las Habilidades Motrices Básicas utilizando los fundamentos básicos del Fútbol Lúdico en escolares de Cuenca 2019 [tesis de maestría]. Cuenca: Universidad de Cuenca; 2021. Disponible en: [http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35502/1/Trabajo%20de%20Titulación%20\(20pdf\).pdf](http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35502/1/Trabajo%20de%20Titulación%20(20pdf).pdf).

5. Macamo W, Castro-Marcelo LA. Ensino-aprendizagem do fútbol, por meio dojogo. Escola de Futebol do Benfica em Maputo Moçambique. Revista científica Portal de la Ciencia. 2023;4(1):100-12.
6. Borbón MR. Guía Didáctica para la Enseñanza de la Técnica (Niños y Adolescentes de 8 a 16 años). MHSaludMovimiento Humano y Salud. 2013;10(1):40-7.
7. Verdú P, Alzamora Damiano EN, Carbonell Martínez JA, Pérez Turpin JA. Análisis de los diferentes métodos de enseñanza utilizados en el fútbol base. Apunts Educación física y deportes. 2015;(119):98-108.

Como citar este artículo:

Aburto BBG, Soto BM. El fútbol como herramienta para desarrollar habilidades motrices en escolares. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 66-77.



Körperkultur Science

Recibido: enero 2025

Aceptado: junio 2025

Artículo de revisión

Ejercicios de reeducación muscular, postural y su correcta prescripción como anexo al tratamiento en la escoliosis idiopática: una revisión de alcance

Denisse Covela Moreno¹, Rene Moranchel-Charros¹, Edgar León-José¹*

¹Facultad de Cultura Física, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. *Correspondencia: denisse.covela@alumno.buap.mx

Resumen

La Escoliosis es una malformación con diferentes factores desencadenantes que pueden modificar la vida de quienes la padecen, imposibilitando realizar sus actividades diarias, dependiendo de su grado y la progresión de esta, al igual que su tipo y la gravedad. Existen bases científicas que afirman que la prescripción de ejercicios resulta beneficiosos gracias a la planificación y progresión de las cargas, mejorando su calidad de vida y el buen control de las actividades diarias.

Tomando en cuenta la incógnita de *¿Cuál es el resultado del ejercicio terapéutico de la cultura física como anexo a tratamiento?*, y teniendo antecedentes, investigaciones y resultados sobre la disminución de la progresión de la deformación de la columna en busca de la mejora estética (a través de una buena corrección postural, previniendo diversos factores provocados por la Escoliosis, como lo es la asimetría muscular y postural al igual que las modificaciones en el equilibrio de quienes sufren este padecimiento). Se plantea el objetivo de analizar las propuestas más relevantes para obtener el conocimiento necesario sobre las diferentes intervenciones terapéuticas para lograr óptimos resultados físicos y funcionales ante el padecimiento de la Escoliosis Idiopática. Se encontraron diversas estrategias de rehabilitación enfocadas en la reeducación postural, propiocepción, ejercicios terapéuticos en la cultura física, la complementación del fortalecimiento del corsé y agentes físicos, tomando en cuenta las evaluaciones pre-test, post-test, el grado y el tipo de Escoliosis.

Se hizo una revisión en diversas bases de datos (Pubmed, Elsevier, Scielo, Redalyc, Revista Retos, Dialnet y Scopus) tomando en cuenta los criterios de inclusión y de exclusión como la antigüedad de los artículos, la población a la que se le aplican ciertas pruebas, test validados, así como resultados comprobables en los que se analizan los estudios. En conclusión, la progresión e individualización de los ejercicios son claves en la intervención en la Escoliosis Idiopática y, además, se ha comprobado que si se combinan el método Pilates y el método Schroth se obtienen mejores resultados.

Queda el antecedente de la pertinencia a futuras investigaciones para su posible aplicación y corrección con el enfoque de la cultura física terapéutica y profiláctica.

Palabras claves: Escoliosis idiopática, ejercicios de higiene postural, individualización - progresión, pilates, método Schroth

Abstract

Scoliosis is a malformation with different triggering factors that can modify the life of those who suffer from it, making it impossible to perform their daily activities, depending on its degree and progression, as well as its type and severity. Some scientific bases affirm that the prescription of exercises is beneficial thanks to the planning and progression of the loads, improving their quality of life, and the good control of daily activities. Taking into account the question of what is the result of the therapeutic exercise of physical culture as an annex to treatment?, and having antecedents, research, and results on the decrease of the progression of the deformation of the spine in search of aesthetic improvement (through a good postural correction, preventing various factors caused by scoliosis, such as muscular and postural asymmetry as well as changes in the balance of those who suffer from this condition).

The objective is to analyze the most relevant proposals to obtain the necessary knowledge about therapeutic interventions to achieve optimal physical and functional results in idiopathic scoliosis. Several rehabilitation strategies focused on postural reeducation, proprioception, therapeutic exercises in physical culture,

complementation of corset strengthening, and physical agents were found, taking into account the pretest, posttest evaluations, degree, and type of scoliosis. A review was made in several databases (Pubmed, Elsevier, Scielo, Redalyc, Retos Journal, Dialnet, and Scopus) taking into account the inclusion and exclusion criteria such as the antiquity of the articles, the population to which certain tests are applied, validated test, as well as verifiable results in which the studies are analyzed. In conclusion, the progression and individualization of the exercises are key in the intervention in idiopathic scoliosis. In addition, it has been proven that combining the Pilates method and the Schroth method produces better results. It remains relevant to future research because of its possible application and correction with the therapeutic and prophylactic physical culture approach.

Key words: Idiopathic scoliosis, postural hygiene exercises, individualization - progression, Pilates, Schroth method

Introducción

La Escoliosis se clasifica por grado de curvatura, localización y origen de la columna, entre ellas la neuromuscular, la congénita e idiopática. Y se define como un desbalance de la columna vertebral, que causa inclinación lateral en el plano frontal, rotación axial en el plano transversal, alteraciones en el plano sagital; y compresión o aplastamiento en el eje vertical (1,2), esta misma puede generar o no dolor, falta de movilidad o rigidez en su día a día y en sus habilidades físicas cotidianas, el presente estudio busca los beneficios futuros de corrección y reducción de ésta, a través de las diferentes metodologías aplicadas de diversos autores (3,4).

Está descrito en diferentes investigaciones los beneficios sobre diversos tratamientos; desde el enfoque de la cultura física que se da mediante los ejercicios de reeducación muscular y postural, a través de la investigación de diversos métodos de fortalecimiento, propiocepción, entre otros; para posibles casos que se lleguen a presentar, aplicando diferentes pruebas para una evaluación óptima, así como un estudio que pueda indicar la progresión de los ejercicios y las pruebas finales por temporalidad de anexo al tratamiento de cada paciente (4). El objetivo del presente trabajo fue analizar las propuestas más relevantes para obtener el conocimiento necesario sobre las diferentes intervenciones terapéuticas para lograr óptimos resultados físicos y funcionales ante el padecimiento de la Escoliosis Idiopática.

Materiales y métodos

Criterios de búsqueda.

En 2024 se realizó la investigación en diversas bases de datos de Pubmed, Elsevier, Scielo, Redalyc, Revista Retos, Dialnet y Scopus obteniendo un total de 50 artículos, tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, finalizando con la selección de 7 artículos.

Criterios de inclusión:

- Antigüedad no mayor a 10 años
- Artículos originales
- Ensayos clínicos
- Estudios de caso
- Contar con resultados

Criterios de exclusión:

- Artículos duplicados
- Intervención quirúrgica previa

Con ayuda de la búsqueda guiada a través de las palabras clave “scoliosis” and “exercise” tomando en cuenta la variabilidad de los idiomas como lo es inglés, francés y español, se mostraron métodos como test de Adams, método del Ángulo de Cobb,

Pilates, método de Schroth, entre otros, siendo éstos los que los profesionales de la materia aplican y sugieren para un mejoramiento hacia los pacientes con Escoliosis.

Resultados

Los métodos y pruebas más utilizados a lo largo de todos los estudios fueron el test de Adams 1963, método de Pilates y el método Schroth 1921, ya que generan resultados satisfactorios y favorables en cada una de sus aplicaciones durante el proceso para la mejora de la postura y calidad de vida en cada paciente (5-12).

Efecto de pruebas y ejercicios

Las investigaciones realizadas tienen un enfoque cuantitativo, trabajo en grupo, con control en ejercicios fisico-correctivos y en pacientes con Escoliosis, y considerando las pruebas aplicadas antes, durante y después, en la que se apoya un tipo de estudio descriptivo de la misma.

En estas mismas los autores utilizaron herramientas teóricas, empíricas y estadísticas, con el anexo de la prueba de Adams y el método del Ángulo de Cobb, los cuales dieron apertura al diagnóstico de prevalencia de Escoliosis en el grupo muestra; la cual presentó un pronóstico de validez teórica fuerte, debido a la correcta prescripción y dosificación de las herramientas utilizadas y de mejora continua a través de ejercicios creando una conexión estrecha sobre la actividad física, la salud emocional y la disminución del dolor (13-15).

Enfoque de la cultura física

Del mismo modo Savigne y Batista presentaron un sistema de ejercicios físicos terapéuticos realizados en casa, gracias a la aplicación de un profesional de la Cultura Física y con ayuda de la implementación de medidas ortopédicas (4).

En el mismo se muestra evidencia de un avance positivo en la terapia profiláctica, en el cual el aporte importante demuestra la aplicación de un sistema de ejercicios físicos terapéuticos, variados y dosificados, tomando en cuenta el principio de individualidad para cada usuario, anexando los ejercicios físicos en la barra fija, los cuales no se muestran en un programa de recuperación física y funcional convencional, manteniendo la constancia de la correcta higiene postural debido a que ésta facilitará el proceso de tratamiento funcional para la Escoliosis, siendo primordial el apoyo de la familia durante el progreso (4, 13).

Discusión

Smith afirma que existen procedimientos en el medio acuático, los cuales son favorables en comparación a los que no, lo que sugieren variabilidad, uno de estos métodos es la natación. Pero *¿Por qué la población que sufre de Escoliosis y es sometida a tratamiento mediante la natación no es favorecida?* (3).

Es que según Smith en su estudio “La natación como tratamiento de la escoliosis, ¿cuál es su fundamento?” menciona que a pesar de que en la natación se generan los movimientos de fuerzas propulsivas de miembros superiores, inferiores y del tronco, los beneficios expuestos solo se muestran en el medio acuático mostrando falsos positivos en la mejora de la percepción de la postura y flexibilidad, sin embargo, no hay modificaciones en cuanto a la curva escoliótica (3).

Y a pesar de que los profesores de natación confirman que ellos mismos diseñan los ejercicios para los usuarios con Escoliosis, y como los procedimientos y técnicas, tienen en cuenta aquellos ejercicios básicos primordiales de iniciación (flotabilidad, respiración, desplazamiento). Los médicos traumatólogos también recomiendan la natación y Reeducación Postural Global (RPG). La mayoría de los usuarios, sostienen no haber sido evaluados por los médicos especialistas luego del programa de natación dosificado prescrito; del mismo modo no refirieron haber notado cambios en cuanto a signos y síntomas de su Escoliosis (3,4).

El conocimiento de los diversos métodos terapéuticos por parte de los médicos, son de gran importancia, tomando en cuenta el trabajo en conjunto de otras áreas con relación al tema de la terapéutica para una ayuda constante y favorable para el mejoramiento de cada paciente (4, 14).

Conclusión

Los métodos dentro del área de la terapéutica y profiláctica en usuarios que padecen Escoliosis dieron apertura a que adquirieran de forma satisfactoria la carga planificada, corrigiendo las curvaturas de esta, existiendo mejoras en su vida diaria y el desempeño de las actividades cotidianas, esto gracias a que existe una estructura de dosificación de acuerdo con las tareas a realizar en relación con el tipo de curvatura, así como su grado de cada usuario (4).

Existen diversidad de métodos, cargas y técnicas como anexo al tratamiento de la Escoliosis, la importancia de esto es identificar la complejidad de esta en cada usuario, esto para una correcta dosificación y aplicación tomando en cuenta la individualidad de cada paciente y lo que esto engloba desde la edad, tipo y grado de Escoliosis, pudiendo abarcar métodos conocidos y aplicables con una funcionalidad para obtener resultados óptimos, existiendo un avance de higiene postural, disminución del dolor, tratando de que no permanezca o exista un retroceso en los avances

A pesar de que la natación como terapia para la Escoliosis es una de las más recomendadas, se muestra que es de las menos funcionales, siendo así sobrevalorada.

Pero *¿Qué es necesario hacer para que los diferentes métodos existentes y funcionales sean más visibles y no haya un sesgo en el desempeño y aplicación de estos, en pacientes con Escoliosis?*; No existen las suficientes investigaciones en cuanto a su estructura y dosificación de las técnicas empleadas debido a que, los tiempos de estudio son variables y en los grupos no se mencionan características de la curva escoliótica, y son limitados los casos donde se realizan evaluaciones previas y posteriores al programa de natación (3).

Un programa de entrenamiento a través del método Pilates es uno de los más efectivos para reducir la Escoliosis Idiopática y los padecimientos que esta misma desencadena. Además, se ha comprobado que si se combina el método Pilates y el método Schroth se obtienen mejores resultados (2, 6-12).

Limitaciones del estudio

La principal limitación de este estudio es el tipo de investigación, debido a que dentro de la información recabada se llegó a la conclusión de que no existe conocimiento suficiente en cuanto a los tratamientos y las evaluaciones antes, durante y después; dejando la posibilidad de una continuidad del estudio, controlando la evaluación de la curva escoliótica tomando en cuenta el grado y tipo, así mismo quedando incógnitas por resolver en futuras investigaciones.

Referencias

1. Weinstein SL. Natural History. Spine. 1999; 24(24): 2592.
2. Jiménez MI. Efectividad del método Pilates en pacientes con Escoliosis Idiopática del adolescente. Revisión bibliográfica.
3. Smith PD. La natación como tratamiento en escoliosis, ¿cuál es su fundamento? (Doctoral Dissertation).
4. Echemendía JS, Guerra CB, López LB. La Cultura Física Terapéutica, aplicada en el hogar a un niño con escoliosis. Olimpia: Publicación Científica de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma. 2010; 7(26): 58-64.
5. López RB, Costa JD, García AR, González LR, Quiñonez NM. Programa de ejercicios físicos correctivos para pacientes con escoliosis idiopática. PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física. 2022; 17(2):583-596.
6. David M, Raison M, Paul S, Cartiaux O, Detrembleur C, Mahaudens P. Locoregional lung ventilation distribution in girls with adolescent idiopathic scoliosis and healthy adolescents. The immediate effect of Schroth “derotational breathing” exercise in a controlled-trial. Physiotherapy Theory and Practice. 2023;39(5): 938–53.
7. Kuru T, Yeldan İ, Dereli EE, Özdiğer AR, Dikici F, Çolak İ. The efficacy of three-dimensional Schroth exercises in adolescent idiopathic scoliosis: a randomised controlled clinical trial. Clin Rehabil. 2016; 30(2): 181-190.
8. Van Rooyen C, Du Plessis LZ, Geldenhuys L, Myburgh E, Coetze W, Vermeulen N, et al. The effectiveness of Schroth exercises in adolescents with idiopathic scoliosis: a systematic review and meta-analysis. The South African Journal of Physiotherapy. 2019; 75(1): 1-9.
9. Bezalel T, Carmeli E, Levi D, Kalichman L. The effect of schroth therapy on thoracic kyphotic curve and quality of life in Scheuermann's Patients: A randomized controlled trial. Asian Spine Journal. 2019; 13(3):490-499.

10. Moramarco K, Borysov M. A modern historical perspective of schroth scoliosis rehabilitation and corrective bracing techniques for Idiopathic Scoliosis. *The Open Orthopaedics Journal*. 2017; 11: 1452-1465.
11. Lee HJ, Seong HD, Bae YH, Jang HY, Chae SH, Kim KH. Effect of the Schroth method of emphasis of active holding on Cobb's angle in patients with scoliosis: a case report. *Journal of Physical Therapy Science*. 2016; 28(10):2975-2978.
12. Schreiber S, Parent EC, Khodayari Moez E, Hedden DM, Hill DL, Moreau M. Schroth physiotherapeutic scoliosis-specific exercises added to the standard of care lead to better Cobb Angle outcomes in adolescents with Idiopathic Scoliosis-an assessor and statistician blinded randomized controlled trial. *PloS One*. 2016; 11(12): e0168746.
13. Leal-Hernández M, Martínez-Monje F, Pérez-Valencia M, García-Romero R, Mena-Poveda R, Caballero-Cánovas J. Análisis de la calidad de vida en los pacientes afectos de escoliosis vertebral. *Medicina de Familia SEMERGEN*. 2018; 44(4): 227-233.
14. Chacón ML, Navas SA, Astudillo XA. Ejercicios recomendados para personas con escoliosis. *Dominio de las Ciencias*. 2022; 8(3):1956-1974.
15. Bruyneel AV, Mahaudens P. Estrategia de rehabilitación de la escoliosis idiopática de la adolescencia. *EMC-Kinesiterapia- Medicina Física*. 2020; 41(4): 1-15.

Como citar este artículo:

Covela MD, Moranchel-Charros R, León-José E. Ejercicios de reeducación muscular, postural y su correcta prescripción como anexo al tratamiento en la escoliosis idiopática: una revisión de alcance. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 78-82.



Recibido: enero 2025

Aceptado: julio 2025

Artículo de revisión

Neuromotricidad, psicomotricidad y motricidad: diferencias conceptuales, importancia y aplicaciones prácticas

*Lucero Martínez-Cruz*¹*

¹Profesora del área de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto de Estudio de Posgrado para Profesionales de la Salud, México. *Correspondencia: fisiolucero19@gmail.com

Resumen

Este artículo explora las diferencias conceptuales, la importancia y las aplicaciones prácticas de la neuromotricidad, psicomotricidad y motricidad. Aunque estos términos se interrelacionan, tienen enfoques distintos. La motricidad abarca los movimientos básicos del cuerpo, tanto gruesos como finos, esenciales para el desarrollo físico y el control motor. La psicomotricidad, por su parte, conecta el cuerpo y la mente, facilitando el aprendizaje, la expresión emocional y la integración afectiva y cognitiva a través del movimiento. En contraste, la neuromotricidad se enfoca en la neurofisiología del movimiento, ofreciendo un enfoque más especializado y técnico, particularmente en el contexto de la rehabilitación de personas con alteraciones neurológicas. La comprensión y diferenciación de estos conceptos resulta fundamental para su aplicación adecuada en áreas como la educación, la terapia y la medicina, donde se busca mejorar el desempeño motor, la calidad de vida y la integración de las funciones cognitivas y emocionales. Además, el artículo subraya la importancia de un enfoque multidisciplinario en el tratamiento y el desarrollo de habilidades motrices, destacando cómo la integración de la motricidad, la psicomotricidad y la neuromotricidad puede potenciar la intervención terapéutica y educativa, favoreciendo un desarrollo armónico y funcional en diversos contextos.

Palabras clave: Neuromotricidad, psicomotricidad y motricidad.

Abstract

This article explores the conceptual differences, importance, and practical applications of neuromotor skills, psychomotor skills, and motor skills. While these terms are interconnected, they each have distinct focuses. Motor skills encompass the basic body movements, both gross and fine, essential for physical development and motor control. Psychomotor skills, on the other hand, connect the body and mind, facilitating learning, emotional expression, and cognitive and affective integration through movement. In contrast, neuromotor skills focus on the neurophysiology of movement, offering a more specialized and technical approach, particularly in the context of rehabilitation for individuals with neurological disorders. Understanding and differentiating these concepts is crucial for their appropriate application in fields such as education, therapy, and medicine, where the goal is to improve motor performance, quality of life, and the integration of cognitive and emotional functions. Additionally, the article emphasizes the importance of a multidisciplinary approach in treating and developing motor skills, highlighting how the integration of motor skills, psychomotor skills, and neuromotor skills can enhance therapeutic and educational interventions, promoting harmonious and functional development in various contexts.

Keywords: Neuromotor skills, psychomotor skills, and motor skills.

Introducción

El estudio del movimiento humano ha sido abordado desde múltiples perspectivas, dando lugar a conceptos como motricidad, psicomotricidad y neuromotricidad, cada uno con enfoques y aplicaciones específicas. Sin embargo, la delimitación clara de estos términos no siempre ha sido abordada de manera exhaustiva en la literatura, lo que ha generado cierta ambigüedad en su uso tanto en el ámbito académico como en el profesional. Esta falta de precisión conceptual puede dificultar la

comunicación entre los profesionales de la salud, así como limitar el desarrollo de intervenciones efectivas basadas en evidencia (1).

Determinar estos términos no solo tiene un valor teórico, sino también práctico. En el ámbito educativo, por ejemplo, una comprensión precisa de la psicomotricidad permite diseñar estrategias pedagógicas que fomenten el desarrollo integral de los niños. En el campo clínico, diferenciar entre los aspectos neuromotrices y psicomotrices es esencial para la rehabilitación de pacientes con trastornos neurológicos o del desarrollo. Asimismo, en el deporte, el conocimiento de las bases neuromotrices puede optimizar el entrenamiento y prevenir lesiones. Por lo tanto, este artículo busca ofrecer una revisión conceptual que aclare las distinciones entre estos términos, resalte su importancia individual y colectiva, y promueva su aplicación integrada en diversos contextos (2).

Motricidad

Es la capacidad del ser humano para ejecutar movimientos voluntarios, coordinados y adaptativos, resultado de la interacción entre procesos neurológicos, fisiológicos, cognitivos y emocionales; va más allá de la simple realización de acciones físicas, ya que implica una relación dinámica entre la persona y su entorno, facilitando la adaptación, el aprendizaje y la expresión de habilidades tanto motoras como sociales (3). Desde la perspectiva del desarrollo, esta capacidad evoluciona a lo largo de la vida, influida por factores biológicos, ambientales y socioculturales (4).

La motricidad se divide en dos dimensiones principales (5,6):

Motricidad gruesa

Comprende movimientos amplios que involucran grandes grupos musculares, como caminar, correr, saltar o mantener el equilibrio. Estas acciones son fundamentales para la exploración del entorno y el desarrollo de la autonomía personal.

Motricidad fina

Incluye movimientos precisos y controlados, especialmente de las extremidades superiores, como escribir, dibujar o manipular objetos pequeños. Esta dimensión es clave para actividades que requieren destreza y coordinación oculomotora.

Más allá del ámbito físico, la motricidad abarca la relación entre el cuerpo, la mente y el entorno, por lo que, se destaca su papel como una herramienta esencial para el desarrollo del individuo, subrayando su importancia en contextos educativos y terapéuticos. Desde esta perspectiva, la motricidad no solo engloba un conjunto de habilidades motoras, sino que también influye en el bienestar físico, cognitivo y social (7).

El desarrollo motor es un proceso continuo que permite la adquisición y perfeccionamiento de habilidades motrices a lo largo de la vida. Desde el nacimiento, las niñas y los niños comienzan a desarrollar movimientos fundamentales que evolucionan con la experiencia y la interacción con su entorno. Actividades como gatear, caminar, correr y manipular objetos no solo favorecen su autonomía, sino que también les permiten explorar y comprender el mundo que los rodea (8).

Desde el punto de vista físico, la motricidad implica la interacción de fuerzas, leyes de movimiento y principios energéticos que permiten la realización de acciones motoras. Estos aspectos están directamente relacionados con la capacidad del sistema musculoesquelético para generar fuerza, mantener el equilibrio y adaptarse a las demandas del entorno. Por ejemplo, la fuerza muscular, la flexibilidad y la resistencia son componentes clave que influyen en la eficiencia del movimiento (9).

En cuanto a la biomecánica, esta disciplina analiza cómo las estructuras anatómicas, como huesos, músculos, tendones y articulaciones, interactúan para producir movimiento. Estudia aspectos como la cinemática (desplazamiento, velocidad y aceleración) y la cinética (fuerzas y momentos que actúan sobre el cuerpo). Estos principios permiten entender cómo se optimiza el gesto motor, se previenen lesiones y se mejora el rendimiento en actividades cotidianas o deportivas (10).

La importancia de estos aspectos radica en su aplicación práctica para el desarrollo humano y la funcionalidad diaria. Un enfoque adecuado en los componentes físicos y biomecánicos de la motricidad contribuye a mejorar la calidad de vida, facilitar la autonomía en personas de todas las edades y optimizar el desempeño en actividades físicas y deportivas. Además, este conocimiento es esencial en áreas como la rehabilitación, la educación física y el entrenamiento deportivo, donde se busca maximizar la eficiencia del movimiento y minimizar el riesgo de lesiones.

Aplicación práctica

Implica llevar a cabo actividades y ejercicios que favorezcan el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades motoras, tanto en el ámbito físico como cognitivo y social. A través de su comprensión y análisis, se pueden diseñar estrategias efectivas en contextos educativos, terapéuticos y deportivos para mejorar el desempeño y la calidad de vida de las personas. Por ejemplo, en la educación física, la aplicación práctica de la motricidad gruesa y fina en actividades lúdicas o deportivas ayuda a los estudiantes a mejorar su coordinación, equilibrio y destreza (11).

En el campo terapéutico, la intervención basada en el desarrollo motor permite la rehabilitación de pacientes que han sufrido lesiones, optimizando su recuperación mediante ejercicios específicos que restauren las funciones motoras perdidas o afectadas (12,13).

En el entrenamiento deportivo, el conocimiento de los principios biomecánicos de la motricidad permite optimizar el rendimiento de los atletas al mejorar su eficiencia de movimiento y prevenir lesiones. Así, la motricidad no solo favorece el desarrollo físico, sino también el bienestar cognitivo y social, ya que las habilidades motoras se interrelacionan con la capacidad de aprender, interactuar y adaptarse al entorno (14,15).

Psicomotricidad

La psicomotricidad, tal como lo indica su nombre, busca integrar dos dimensiones: lo psíquico y lo motriz. Su enfoque estudia el movimiento, no solo desde una perspectiva biomecánica, sino también considerando sus implicaciones psicológicas, entendiendo el movimiento como un elemento clave en el desarrollo y la expresión del individuo en su relación con el entorno, se apoya en una concepción global del ser humano, especialmente en la infancia, en la que el cuerpo y el conocimiento derivado de él son el núcleo del desarrollo. A través del desarrollo psicomotor, se favorecen procesos de simbolización y representación que se manifiestan en la creación de la imagen personal, la comprensión del mundo, la capacidad de comunicarse y la relación con los demás. Por ello, la psicomotricidad se puede aplicar como una herramienta educativa para guiar y potenciar este desarrollo (16).

La psicomotricidad se puede clasificar en (17-20):

- Motricidad gruesa

Se relaciona con los movimientos amplios y globales que involucran grandes grupos musculares. Está asociada al desarrollo físico del niño, incluyendo acciones como caminar, correr, saltar, mantener el equilibrio y otras actividades que requieren fuerza y coordinación general. Estas habilidades son básicas para que los niños exploren su entorno y adquieran independencia en sus movimientos.

- Motricidad fina

Se refiere a movimientos más precisos y controlados, que implican el uso de pequeños grupos musculares, especialmente en las manos y los dedos. Actividades como escribir, dibujar, recortar o manipular objetos pequeños son ejemplos de este tipo de motricidad, estas acciones requieren un alto nivel de coordinación y están estrechamente ligadas al desarrollo de habilidades cognitivas y perceptuales.

- Esquema corporal

Es la representación mental que una persona tiene de su propio cuerpo. Incluye aspectos como el eje corporal y la lateralización, que permiten al individuo comprender la posición y orientación de su cuerpo en el espacio, siendo esencial para el desarrollo de la coordinación y la eficiencia en las actividades motoras.

A través de actividades psicomotrices, los niños fortalecen sus habilidades motoras, tanto las más amplias, como correr, saltar o mantener el equilibrio, como las más precisas, como escribir o manipular objetos. Estas habilidades son necesarias para que puedan moverse con independencia y relacionarse con el mundo que los rodea (21).

Además, la psicomotricidad favorece el aprendizaje y el pensamiento. Los niños comprenden conceptos como el espacio, el tiempo y la lateralidad, lo que les permite entender mejor su cuerpo, los objetos y las situaciones. Esto facilita la adquisición de nuevas habilidades y el desarrollo de su capacidad para resolver problemas. Al mismo tiempo, la psicomotricidad ofrece un espacio donde los niños pueden expresar sus emociones y sentimientos a través del movimiento y el juego, lo que les ayuda a conocerse mejor y a manejar sus emociones de manera positiva (22).

La interacción social también se ve beneficiada por la psicomotricidad. Al participar en actividades grupales, los niños aprenden a trabajar en equipo, compartir y respetar a los demás. Estas experiencias son clave para que construyan relaciones sanas y se adapten a su entorno social. Por último, la psicomotricidad contribuye a la formación de la personalidad, ayudando a los niños a construir una imagen positiva de sí mismos. Al explorar y conocer su cuerpo, ganan confianza y autoestima, lo que influye en su manera de enfrentar desafíos y relacionarse con otros (23).

Aplicación práctica

Impulsa el desarrollo de actividades diseñadas para estimular tanto el movimiento global como las destrezas más precisas, con enfoque en el ámbito educativo, la psicomotricidad promueve el desarrollo de habilidades motoras gruesas y finas a través de actividades que estimulan tanto el movimiento general como las destrezas más precisas. Juegos y ejercicios que involucran correr, saltar, trepar o manipular objetos pequeños permiten a los niños fortalecer su coordinación y agilidad, favoreciendo su capacidad para explorar y entender el mundo que los rodea. Además, este enfoque facilita la comprensión de conceptos espaciales, temporales y de lateralidad, esenciales para un aprendizaje integral. Por ejemplo, actividades como saltar de un lado a otro, mientras se manipulan objetos, ayudan a los niños a interiorizar mejor su cuerpo y sus movimientos en el espacio (24,25).

En el ámbito terapéutico tiene un impacto positivo en el desarrollo emocional y social de los niños, promoviendo la expresión de sus emociones a través del movimiento. Las actividades psicomotrices permiten que los niños, de forma lúdica, puedan conocer sus emociones, establecer vínculos con sus compañeros y desarrollar una mayor confianza y autoestima. Esto se logra mediante la realización de ejercicios que fomenten la cooperación y el trabajo en equipo, mientras aprenden a compartir, respetar turnos y expresar sus pensamientos de manera positiva. A través del trabajo psicomotor, también se favorece la conciencia y representación mental del cuerpo, esencial para el esquema corporal (26). Esto permite a los niños desarrollar una mejor postura, equilibrio y coordinación. Las actividades de equilibrio, por ejemplo, ayudan a que los niños se familiaricen con su eje corporal y su orientación en el espacio, mientras que las acciones que implican la lateralidad, como lanzar una pelota o escribir, refuerzan la capacidad de realizar movimientos controlados y precisos. También fomenta una interacción social positiva al incluir actividades grupales. El trabajo en equipo y la cooperación son clave en este proceso, ya que los niños aprenden a respetar las reglas, compartir recursos y colaborar para alcanzar objetivos comunes. Este tipo de interacciones fortalece la capacidad de adaptarse a su entorno social y construir relaciones basadas en el respeto mutuo (24).

Neuromotricidad

Se refiere al estudio de cómo el sistema nervioso regula y coordina los movimientos del cuerpo humano. Esta disciplina explora la interacción entre el cerebro, la médula espinal y los nervios periféricos para controlar las acciones motoras, tan to

voluntarias como involuntarias. Además, la neuromotricidad considera la influencia de factores sensoriales, cognitivos y emocionales en la ejecución de los movimientos, siendo esencial en el desarrollo de habilidades motoras desde la infancia, así como en la rehabilitación de pacientes con trastornos neurológicos o lesiones (27-29).

La neuromotricidad, en su dimensión científica, constituye una rama de la neurociencia dedicada al estudio de los procesos neurológicos que influyen en la generación y control de la motricidad humana. Este campo abarca la planificación, organización, evaluación y regulación del movimiento, con el objetivo de alcanzar hitos motores esenciales para la adaptación al entorno, teniendo en cuenta la influencia de la estimulación ambiental. Como método, la neuromotricidad se define como un enfoque educativo y neorrehabilitador en el ámbito motor. Este procedimiento incide directamente en la estimulación cognitiva y socioemocional, a través del trabajo específico sobre las funciones ejecutivas del cerebro, en relación con los procesos de aprendizaje y motricidad (30).

Existe una estructura denominada la pirámide de la neuromotricidad, que organiza las disciplinas relacionadas con el movimiento humano. En la base se encuentra la motricidad, que abarca movimientos básicos e involuntarios. El siguiente nivel corresponde a la psicomotricidad, que implica movimientos conscientes vinculados a procesos psicológicos. En la cúspide, se sitúa la neuromotricidad, que estudia la interacción entre neurociencias y motricidad, analizando cómo el sistema nervioso coordina el control motor (Figura 1).

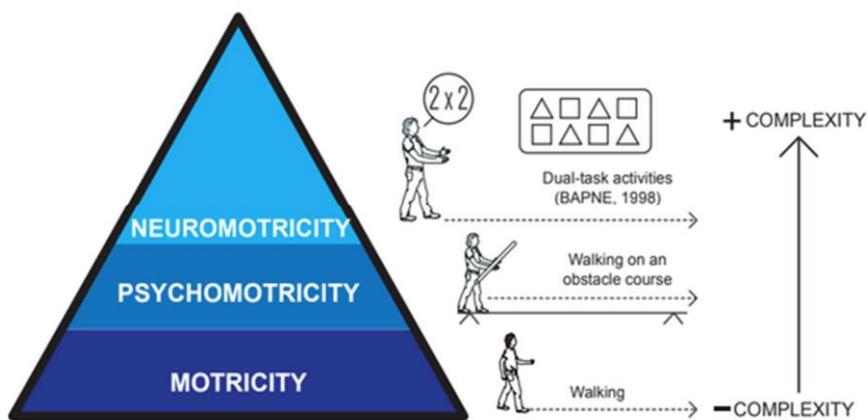


Figura 1. Pirámide de la neuromotricidad (Tomado de Romero & Andreu, 2023).

Aplicación práctica

En los primeros años de vida, resulta clave para la coordinación entre el cerebro, la médula espinal y los nervios periféricos, lo que permite a los niños realizar movimientos voluntarios e involuntarios, como caminar, correr y escribir. Además, este proceso está profundamente influido por factores cognitivos y emocionales, lo que implica que la estimulación neuromotriz adecuada puede potenciar no solo el desarrollo motriz, sino también el aprendizaje y la regulación emocional (31). En el campo de la rehabilitación, la neuromotricidad juega un papel crucial en la recuperación de pacientes con trastornos neurológicos o lesiones, como accidentes cerebrovasculares, lesiones medulares o enfermedades neurodegenerativas. A través de programas de neorrehabilitación, se buscan recuperar las funciones motoras a través de ejercicios específicos que fomentan la plasticidad cerebral, ayudando al sistema nervioso a reorganizarse y adaptarse a nuevas condiciones (32,33). El enfoque educativo y neorrehabilitador de la neuromotricidad no solo apoya la recuperación de habilidades motoras, sino que también mejora el bienestar cognitivo y socioemocional de los pacientes. Esto se logra mediante el trabajo sobre las

funciones ejecutivas del cerebro, claves para la toma de decisiones, la planificación y la memoria. Estimular estas áreas no solo facilita el desarrollo motriz, sino que también contribuye al bienestar integral de las personas, convirtiendo a la neuromotricidad en una herramienta valiosa tanto en el ámbito educativo como clínico.

En el contexto educativo, la neuromotricidad juega un papel crucial en el desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas que son esenciales para el aprendizaje de los niños. Actividades como el dibujo, el uso de herramientas o la práctica de deportes no solo fomentan la coordinación y la destreza, sino que también mejoran la atención, la memoria y las habilidades cognitivas. A través de programas educativos basados en la estimulación neuromotriz, los niños aprenden a integrar y coordinar mejor sus movimientos, lo que a su vez favorece la adquisición de conceptos académicos. En este sentido, la neuromotricidad se convierte en una herramienta efectiva para abordar las dificultades de aprendizaje, especialmente en niños con trastornos de la motricidad o problemas de concentración (34-36).

Discusión

A pesar de que cada uno de estos términos posee definiciones distintivas, su integración en enfoques multidisciplinarios resulta crucial tanto en el ámbito educativo como clínico. En particular, la diferenciación entre motricidad y psicomotricidad debe ser entendida no solo en términos de sus características técnicas, sino también en su potencial para orientar la intervención pedagógica y terapéutica. De igual manera, la inclusión de la neuromotricidad como una disciplina que engloba los procesos neurofisiológicos subyacentes al movimiento humano implica un enfoque más integral en la rehabilitación y el desarrollo motor, con especial énfasis en poblaciones vulnerables como la infancia y aquellos pacientes con condiciones neurológicas.

Es importante señalar que la motricidad, en sus dos manifestaciones (motricidad gruesa y motricidad fina), no solo tiene repercusiones en el desarrollo físico, sino que también desempeña un papel central en los procesos cognitivos y socioemocionales. De manera complementaria, la psicomotricidad, al abordar el vínculo entre el cuerpo y la psique, resulta fundamental en el proceso de aprendizaje y la expresión emocional, lo que influye directamente en la construcción de la identidad del individuo y su capacidad de interacción con el entorno. Por otro lado, la neuromotricidad, al incorporar una perspectiva neurofisiológica, se presenta como una herramienta de vital importancia para la estimulación del desarrollo motor, con implicaciones notables en el aprendizaje y la regulación emocional, especialmente en contextos educativos y de rehabilitación.

Conclusión

La presente revisión de los términos motricidad, psicomotricidad y neuromotricidad subraya la necesidad de una mayor precisión conceptual, particularmente en su aplicación dentro de modelos multidisciplinarios que aborden el desarrollo motor, la rehabilitación y los procesos de aprendizaje. Si bien estos conceptos poseen características diferenciadoras, su comprensión integral resulta indispensable para la mejora de las intervenciones en diversos campos, como la educación, la psicología, la fisioterapia y la medicina.

El estudio y la aplicación de los principios neurofisiológicos que subyacen al movimiento humano no solo son fundamentales para el tratamiento de trastornos neurológicos, sino también para la optimización del desempeño en actividades deportivas y académicas. Es, por lo tanto, de gran relevancia que se continúen impulsando investigaciones que permitan una integración más fluida de estos enfoques, con miras a mejorar la calidad de vida y el bienestar de los individuos, particularmente aquellos con necesidades especiales en su desarrollo motor y emocional.

Referencias

1. González GME, Mojica MV, Torres COJ. Cuerpo y movimiento humano: perspectiva histórica desde el conocimiento. *Movimiento Científico*. 2010; 4(1): 73-79.
2. Maureira PHA. Síntesis de los principales elementos del Modelo Función–Disfunción del Movimiento Humano. *REEM Revista de Educación y Movimiento*. 2017; 4(1): 7-24.
3. Ruiz PLM. Competencia motriz: Elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar. *España: Gymnos*; 1995.

4. Gallahue DL, Ozmun JC. *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. New York: McGraw-Hill; 1995.
5. Haywood KM, Getchell N. *Life span motor development*. United States: Human Kinetics; 2020.
6. Case SJ, O'Brien JC. *Occupational therapy for children and adolescents*. United States: Elsevier Health Sciences; 2015.
7. Le Boulch J. *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años*. España: Paidós; 2000.
8. Coronado SRV. *Desarrollo Motor: Desde una perspectiva integral*. GADE: Revista Científica. 2023; (4), 299-309.
9. Vallejo JB. *Cuerpo en armonía: leyes naturales del movimiento*. España: Inde; 2001.
10. Soriano PP. *Metodología y aplicación práctica de la biomecánica deportiva*. España: Paidotribo; 2018.
11. Pérez PV, Vargas RO. *La importancia de la Educación Física en el currículo escolar*. InterSedes. 2003; 4(7).
12. Uribe DR, Guzmán CS, Marambio MM, Harrington MV. *Ejercicio físico y su influencia en los procesos cognitivos*. Revista Motricidad y Persona: serie de estudios. 2013; (13): 69-74.
13. Kisner C, Colby LA. *Ejercicio terapéutico. Fundamentos y técnicas*. España: Paidotribo; 2005.
14. Vázquez HIR, Palchisaca ZGT, Mediavilla CMÁ, Navas SAJ. *Incidencia de la educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa de los niños*. Revista Científico-Profesional. 2020; 5(11): 482-495.
15. Matveev LP. *Teoría general del entrenamiento deportivo*. España: Paidotribo; 2001.
16. Pacheco G. *Psicomotricidad en educación inicial. Algunas consideraciones conceptuales*. Ecuador: 21; 2001.
17. Berrueto PP. *El Contenido de la psicomotricidad. Reflexiones para la delimitación de su ámbito teórico y práctico*. Revista iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales. 2001; (1). 39-48.
18. Adelantado PPB. *El contenido de la Psicomotricidad. Reflexiones para la delimitación de su ámbito teórico y práctico*. Revista interuniversitaria de formación del profesorado. 2008; 22(2): 19-34.
19. García AS, Grasst YS. *La psicomotricidad en el desarrollo integral del niño*. Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria. 2020; 6(1): 121-138.
20. Rivas JM, Madrona PG. *Psicomotricidad educativa*. España: Wanceulen SL; 2016.
21. Salazar QMM, Calero MS. *Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor femenino*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2018; 37(3): 1-13.
22. López GYR, Vizcaíno CFG, Álvarez JCE, Herrera, DGG. *Gamificación y Psicomotricidad: Un aprendizaje divertido*. Revista Arbitrada Interdisciplinaria KONONIA. 2020; 5(1): 470-487.
23. Simón BY, Lores Ruiz A. *Juegos en la estimulación a la psicomotricidad en niños y niñas con necesidades educativas especiales*. EduSol. 2013; 13(45): 93-101.
24. Bernate JA. *Revisión documental de la influencia del juego en el desarrollo de la psicomotricidad*. Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity. 2021; 7(1): 171-198.
25. Llinares, ML. *El juego: recurso básico en psicomotricidad*. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales. 2006; (22): 153-164.
26. Gutiérrez SL, Fontenla FE, Cons FM, Rodríguez FJE, Pazos CJM. *Mejora de la autoestima e inteligencia emocional a través de la psicomotricidad y de talleres de habilidades sociales*. Sportis. 2017; 3(1): 187-205. 171-198.
27. Naranjo FJR, Cabrera EA. *Condición física y neuromotricidad: Justificación teórico-práctica según el método BAPNE*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2023; (50): 215-227.
28. Hernández IJC, Sotelo LAR. *La neuromotricidad como factor endógeno para el aprendizaje natural del número en el tercer grado de preescolar*. Anuario de Investigación UM. 2020; 1(1): 15-20.
29. Calle CHB, Buenaño SAS. *Propuesta de intervención en neuromotricidad para mejorar los procesos de lecto-escritura en Educación Primaria*. Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica. 2025; 5(1): 564-602.
30. Romero NFJ, Andreu E. *Neuromotricidad como recurso interdisciplinar. Justificación teórico-práctica a través del método BAPNE*. Retos. 2023; (49): 350-364.
31. Carrión MS. *Relación entre el desarrollo neuromotor y el lenguaje oral en Educación Infantil*. Journal of Neuroeducation. 2020; 1(1): 100-107.
32. Agudelo LS, Nieto ML, del Carmen Montero J, Hurtado OLM. *Referentes teóricos de Fisioterapia en neurorehabilitación, una revisión sistemática exploratoria*. Movimiento científico. 2015; 9(1): 67-72.
33. Jauset BJA, Soria UG. *Neurorehabilitación cognitiva: fundamentos y aplicaciones de la musicoterapia neurológica*. Rev Neurol. 2018; 67(08): 303.

34. Díaz CA. Escala neuroeducativa para la Planeación y la Intervención Didáctica (ENEPID): Test para el nivel neuroeducativo. *Journal of Neuroeducation*. 2023; 3(2): 93-105.
35. Rodríguez KER, García LHJ, Medrano CBC. Hallazgos neuroeducativos desde la estimulación neuromotriz en el nivel preescolar. *FILHA*. 2022; 17(26): 1-25.
36. Martín CP, Ballester PR, Meneses MA, Beneit MJV, Atín-Arratibel MA, Portellano PJA. Desarrollo neuromadurativo en andadores de puntillas de edad preescolar. *Neurología*. 2017; 32(7): 446-454.

Como citar este artículo:

Martínez-Cruz L. Neuromotricidad, psicomotricidad y motricidad: diferencias conceptuales, importancia y aplicaciones prácticas. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 83-90.



Recibido: febrero 2025

Aceptado: agosto 2025

El impacto del entrenamiento funcional en la calidad de vida de adultos con sobrepeso u obesidad.

José Carlos Urrieta Fernández^{1}, Oscar Valerio Ramos¹, Elizabeth Vázquez Iraizos¹*

¹Facultad de Cultura Física de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. *Correspondencia: jose.urrietafe@alumno.buap.mx

Resumen

El sobrepeso y la obesidad son condiciones que en los últimos años se han incrementado en la población adulta, se distinguen por la acumulación desmedida de masa adiposa en el cuerpo humano y aumentan el riesgo de desarrollar múltiples comorbilidades, enfermedades y lesiones. En varias investigaciones se propone el entrenamiento funcional como una estrategia efectiva para mejorar la capacidad funcional, condición física, condición física y la calidad de vida de los adultos con sobrepeso u obesidad. El presente trabajo realiza una revisión bibliográfica de investigaciones previas sobre cómo es que el entrenamiento funcional puede ser una herramienta eficaz para mejorar la calidad de vida de adultos con sobrepeso u obesidad, considerando su impacto en la capacidad funcional. Se realizaron búsquedas en las bases de datos de Google Scholar, Redalyc, Scielo, Dialnet y Latindex, encontrando 7 artículos para su revisión que cumplieron con los criterios de inclusión. El entrenamiento funcional y sus variantes aplicadas en adultos con sobrepeso u obesidad muestran diferencias significativas en el peso, el % de masa corporal y las capacidades físicas de manera positiva, realizándolo como mínimo 3 veces a la semana durante 4 semanas, con ejercicios que incluyan al cuerpo de forma general. Esta investigación respalda que la aplicación del entrenamiento funcional de forma adecuada mejora la calidad de vida de las personas adultos que viven en condición de sobrepeso.

Palabras clave: Sobre peso, obesidad, calidad de vida, entrenamiento funcional.

Abstract

Overweight and obesity are conditions that have significantly increased among the adult population in recent years. They are characterized by the excessive accumulation of adipose tissue in the human body and are associated with a higher risk of developing multiple comorbidities, diseases and physical injuries. Several studies have proposed functional training as an effective strategy to improve functional capacity, physical fitness and quality of life in overweight or obese adults. This study presents a literature review of previous research examining the effectiveness of functional training as a tool to enhance the quality of life in adults with overweight or obesity, with a particular focus on its impact on functional capacity. The search was conducted in databases including Google Scholar, Redalyc, Scielo, Dialnet and Latindex, identifying seven articles that met the inclusion criteria. Functional training and its variants applied to overweight or obese adults show significant positive differences in weight, body mass percentage, and physical abilities, when performed at least three times a week for four weeks, with exercises that involve the entire body. This research supports the idea that the proper application of functional training improves the quality of life of adults living with overweight.

Keywords: Overweight, obesity, quality of life, functional training.

Introducción

En la actualidad el sobrepeso y la obesidad son una problemática que afecta a la población del mundo entero, según la OMS en el año del 2022, cerca de 1 de cada 8 personas tienen obesidad en todo el mundo. Esta es una problemática que se ha duplicado en todo el mundo en adultos y cuadriplicado en adolescentes, desde el año de 1990. En el año de 2022, el 43% de la población mundial con edad de 18 años o más tuvieron sobrepeso, mientras que el 16% de esta población presentaron obesidad (1,2).

Tanto el sobrepeso como la obesidad se pueden interpretar como un problema crónico que se caracteriza por una acumulación excesiva y anormal de tejido adiposo que afecta directamente a la salud y la predisponde a padecer ciertas patologías (3). Para clasificar el sobrepeso y la obesidad de forma rápida se utiliza el IMC (Índice de Masa Corporal), el cual se calcula cuando se divide el peso de la persona entre su altura elevada al cuadrado, cuando el resultado es mayor a 25 significa que se ubica en el sobrepeso y si es mayor a 30 entonces se clasifica como obesidad (4,5) (Tabla 1).

Tabla 1. Clasificación del sobrepeso y la obesidad según el IMC (SEEDO 2024)

IMC	Clasificación
< 18.5	Peso insuficiente
18.5 – 24.9	Normopeso
25 – 26.9	Sobrepeso grado I
27 – 29.9	Sobrepeso grado II (preobesidad)
30 – 34.9	Obesidad de tipo I
35 – 39.9	Obesidad de tipo II
40 – 49.9	Obesidad de tipo III (mórbida)
>50	Obesidad de tipo IV (extrema)

Es importante mencionar que este tipo de clasificación de la grasa no es exacto, ya que hay que considerar ciertos factores importantes como la distribución de esta misma en el cuerpo. Dado lo anterior existe una forma de medir con más exactitud la acumulación de la grasa según la distribución. Si la grasa tiene una abundancia mayor en la parte superior del cuerpo se le considera “obesidad central o androide” característica de los hombres, hay mayor abundancia de grasa en el rostro, la región cervical, tronco y región supraumbilical. Y si esta tiene un predominio mayor en la región inferior del cuerpo se le considera “obesidad periférica o ginoide” más característica de las mujeres, su acumulación principalmente se da en la región infraumbilical del abdomen, caderas, región de los glúteos y en los muslos. Para llevar a cabo esta clasificación es necesario realizar una valoración antropométrica, se mide la circunferencia de la cintura y la cadera para después hacer la división entre estas cintura/cadera y en base a los resultados que se obtengan de estas mediciones se pueden considerar o no en una zona de riesgo de para la salud directamente (5,6), para ello es necesario revisar la siguiente Tabla 2 para conocer estos valores.

Tabla 2. Valores de riesgo según la distribución de la grasa corporal (datos antropométricos)

Criterio	Valores límite	
	Hombres	Mujeres
Índice cintura / cadera	>1 >1	>0.901 >0.854
Circunferencia de la cintura	Hombres	Mujeres
SEEDO	>95 cm riesgo >102 cm riesgo elevado	>82 cm riesgo >90 cm riesgo elevado
National Institutes of Health (NIH)	>102	>88

Comorbilidad del sobrepeso y obesidad

Calidad de vida es un concepto de uso muy común, pero mal definido habitualmente. Sus connotaciones semánticas positivas hacen que se abuse de su uso por parte de los expertos en marketing, que pretenden asociarlo con productos de cualquier tipo, o de responsables de campañas de publicidad política y los mismos políticos quienes, en ocasiones, utilizan demagógicamente la expresión. En ambos casos, lo que predomina es la falta de explicación acerca de lo que significa calidad de vida. Sin embargo, la investigación y aplicaciones del concepto han permitido evolucionar significativamente el concepto en las últimas décadas (7).

El sobrepeso y la obesidad son condiciones que se caracterizan por una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, lo que puede representar un riesgo para la salud, son los principales factores de riesgo modificables asociados con la muerte prematura a nivel mundial. Además, pueden incrementar la probabilidad de desarrollar hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, dislipidemias, diabetes y otras enfermedades crónicas. Aunque en México se han impulsado acciones para frenar el rápido crecimiento en la prevalencia de obesidad, como la implementación de un etiquetado frontal de alimentos que ayuda a orientar las decisiones de compra, la imposición de un impuesto a las bebidas azucaradas, la regulación de la publicidad de alimentos y bebidas con alto contenido calórico, así como el fomento de la AF a través de campañas de promoción, adecuación de espacios públicos para realizar ejercicio y ciclovías, se desconoce si estas estrategias han modificado la prevalencia de sobrepeso y obesidad en las subpoblaciones con mayor riesgo de desarrollarla, así como la magnitud de asociación con las comorbilidades más frecuentes (8,9).

El riesgo depende de múltiples comorbilidades metabólicas, inflamatorias y cardiovasculares, que se desarrollan en silencio y progresan hasta manifestarse. El depósito de grasa del tejido adiposo blanco se divide en grasa visceral y subcutánea. La acumulación de grasa visceral o central (obesidad androide) está asociada a ICS, resistencia a insulina (RI), estrés oxidativo y lipotoxicidad, con aumento del riesgo metabólico y cardiovascular, mientras que la acumulación de grasa subcutánea en glúteos, cadera y muslos (obesidad ginecoide) tiene menores efectos adversos e inclusive puede proteger de complicaciones metabólicas mayores como ICS, sin embargo, al excederse la acumulación de grasa se expande hacia las vísceras (10).

Entrenamiento funcional

El entrenamiento funcional hace referencia al tipo de entrenamiento que facilita alcanzar un objetivo deseado y al mismo tiempo evitar lesiones por medio de la implementación de movimientos multiarticulares y multiplanares con enfoque en la estabilidad y el equilibrio utilizando el peso corporal y algunos implementos simples (11).

El entrenamiento funcional se enfoca en ejercicios de resistencia que se adaptan a las necesidades de las diferentes áreas del entrenamiento, buscando la mejoría de la coordinación y estabilidad motriz (12). La práctica frecuente de actividad física es un comportamiento importante para la salud individual y poblacional. Desde una perspectiva biológica, la actividad física puede reducir el riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares y metabólicas debido a una amplia variedad de efectos y mecanismos precisos de acción (13).

El entrenamiento funcional que incluye modalidades como circuitos, entrenamiento de alta intensidad (HIFT) y ejercicios con el peso corporal, ha ganado importancia en la última década. Esto se debe a que integra ejercicios aeróbicos con trabajo de fuerza, lo que produce adaptaciones en el metabolismo, los músculos y la respiración, impactando positivamente en el consumo máximo de oxígeno (VO₂max), la fuerza la resistencia muscular, la composición corporal y la calidad de vida (14). El ejercicio físico se define como una actividad física organizada, sistemática, repetitiva y con un propósito específico, que busca mejorar o preservar uno o varios aspectos de la condición física (15).

Los hallazgos sustentan que el ejercicio funcional constituye una intervención prometedora para mejorar la calidad vida en adultos con obesidad o sobrepeso, al abordar simultáneamente componentes físicos y psicosociales. La adaptabilidad de este entrenamiento a las necesidades individuales cotidianas (16). Esto adquiere relevancia clínica al observar que, incluso en poblaciones con comorbilidades complejas (ej, enfermedad renal), programas funcionales estructurados demostraron reducir marcadores de inflamación sistémica (17) y mejorar parámetros de condición física saludable (18). Sin embargo, la percepción subjetiva de esfuerzos y la adherencia a largo plazo requieren estrategias de motivación adicionales, especialmente en adultos mayores institucionalizados (19). Estos resultados refuerzan la necesidad de personalizar las intervenciones, integrando

principios del entrenamiento del core para optimizar los beneficios metabólicos y funcionales (20). Es por esto que se debe realizar una adecuada planeación del entrenamiento y dosificar correctamente las cargas e intensidades para prevenir lesiones y optimizar el rendimiento en el individuo mejorando simultáneamente la fuerza, resistencia, movilidad y estabilidad articular. Con todo lo anterior ya descrito sobre el gran problema que es el sobrepeso y la obesidad, y todas aquellas dificultades que estas afecciones pueden causar en la capacidad funcional del día a día de los adultos, esta investigación tiene como objetivo realizar una revisión de la bibliografía existente acerca del entrenamiento funcional y como este puede ser de ayuda para los adultos que viven en estas condiciones de salud.

Material y métodos

Este estudio es una revisión bibliográfica en base a evidencia científica disponible de estudios realizados con anterioridad con información extraída de artículos de investigación de acceso libre y sin costo, trabajos de grado, para su búsqueda se utilizaron las siguientes bases de datos: Google Scholar, Redalyc, Scielo, Dialnet y Latindex usando palabras claves como “Entrenamiento funcional”, “Obesidad”, “Sobrepeso”, “Calidad de vida”.

Criterios de inclusión: Artículos y trabajos de grado que hablen acerca de la problemática de sobrepeso y obesidad en adultos, artículos y trabajos de grado que hablen acerca del entrenamiento funcional.

Criterios de exclusión: Artículos, trabajos de grado y documentos que carezcan de respaldo científico.

Resultados y discusión

En la búsqueda inicial se encontraron 42 artículos, luego de eliminar artículos duplicados y aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se revisaron 21 artículos; finalmente, se incluyeron 7 artículos para su revisión.

Como se encontró Guapi-Morocho coincide con La Touche en que incluir actividad física en el día a día de forma regulada trae como consecuencia impactos positivos tanto en lo físico como en lo mental. Además, el realizar la actividad física de forma terapéutica en el transcurso de la rehabilitación busca como meta disminuir los niveles de discapacidad y restablecer la capacidad funcional de personas con diferentes afecciones y condiciones físicas. Esta capacidad funcional necesita de la plenitud de los sistemas fisiológicos: respiratorio, cardiovascular y musculoesquelético. Teniendo que el entrenamiento funcional se puede implementar en varias áreas y principalmente en la capacidad funcional de las personas, podemos enfatizar los siguientes beneficios:

- Mejora de las capacidades físicas condicionales (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad).
- Mejora de las capacidades perceptivo-motrices (agilidad, ritmo, orientación, equilibrio, etc.)
- Mejora en la recuperación del movimiento locomotor.
- Mejora de las capacidades cardiovasculares y del rendimiento deportivo.
- Mejora la calidad de vida de las personas con alguna condición o afección física (21,22).

Alcaino *et al* realizaron un trabajo de investigación de revisión donde analizaron 9 artículos donde en 5 de los 7 estudios que evalúan la composición corporal encontraron cambios significativos. Estos artículos coinciden que para que exista un cambio significativo el entrenamiento funcional que se debe de realizar debe de ser de alta intensidad, realizando circuitos funcionales, ejercicios multiplanares y ejercicios de tipo “Fullbody”, se deben de a realizar mínimo 4 semanas, mas de 40 minutos por sesión y 3 veces por semana. Teniendo como resultados cambios en el IMC, la disminución de la grasa corporal y la mejora del sistema cardiovascular, influyendo directamente a la mejora de la calidad de vida de las personas (23).

En la investigación de Castillo busco cuantificar los cambios del entrenamiento funcional en una persona del sexo femenino de 34 años con una condición de sedentarismo y sobrepeso. Realizando un entrenamiento funcional de 3 veces por semana, entrenamiento aeróbico de 2 veces por semana, durante 6 meses. Haciendo ejercicios monoarticulares y poliarticulares, como subir y bajar escaleras, jump rope, jumping jacks, plancha alta-baja, push up, walkout, etc. Se llevo un control del entrenamiento por cada mes y un control antropométrico en el mes 1 y el mes 6, obteniendo como resultados la disminución del peso un 9%, el tejido adiposo de los pliegues (21.82%) y en zonas de grasa en brazo (29.46%), pierna (28.25%) y muslo (23.21%), obteniendo mejoras significativas para la salud, disminuyendo el riesgo cardio metabólico, alcanzando a entrar a

valores promedio. Siendo el entrenamiento funcional una opción eficaz para la mejora de la salud y la calidad de vida. De las personas (24).

Por su parte Pazos y Gonzalo realizaron una investigación similar enfrentando al entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT) contra el entrenamiento aeróbico de intensidad moderada (MICT), buscando los efectos en la perdida de grasa y la adherencia al entrenamiento en militares de ambos sexos con sobrepeso y obesidad, y con objetivo de la mejora de la composición corporal, fuerza y capacidad aeróbica en mujeres con sobrepeso y obesidad, respectivamente. Pazos incluyó en su investigación a 13 individuos, 5 en el grupo HIFT y 8 en el grupo MICT, y Gonzalo a 21 mujeres divididas en 10 HIFT y 11 MICT. En las investigaciones se aplicaron planes de entrenamiento para 12 y 6 semanas respectivamente, con 3 sesiones por semana donde la duración de la sesión HIFT variaba el tiempo dependiendo de los ejercicios y la duración del entrenamiento MICT fue de 30 a 60 minutos. Para Pazos ambos entrenamientos tienen resultados positivos para la pérdida de peso, IMC y de perímetro de cintura, pero solo hay una diferencia significativa en el grupo MICT y para Gonzalo el grupo HIFT muestra diferencias significativas en fuerza y resistencia de piernas, fuerza de brazos, VO2Max, % masa grasa y masa magra, el grupo MICT existe diferencia significativa en peso, IMC, VO2Max, % de masa magra y masa grasa. Concluyendo que el entrenamiento MICT es el más adecuada para la pérdida de grasa y el entrenamiento HIFT es el más indicado para la mejora de la salud de forma general con beneficios en las capacidades físicas básicas y aeróbicas, la pérdida de grasa en poco tiempo (25,26).

Sin embargo, Ardila y Parada realizaron una investigación cuyo objetivo fue mejorar la calidad de vida un individuo adulto. Para ello se diseñó un plan de entrenamiento funcional personalizado, adaptado a las necesidades del participante, se comenzó con una valoración antropométrica para conocer su estado inicial, en el primer mes se aplicaron ejercicios de con autocarga y entrenamiento aeróbico de intensidad moderada, a partir del segundo mes se incorporó el entrenamiento con pesas y el trabajo aeróbico de intensidad alta-moderada. Además del plan de entrenamiento funcional, se incorporó un plan de alimentación en base a las necesidades del individuo, tomando en cuenta su valoración antropométrica y el plan de entrenamiento funcional, para ello se aplicaron dos tipos de dieta: universal e hipocalórica, las cuales fueron aplicadas de la semana 1 a 4 y de la 5 a 8 respectivamente. Al finalizar las ocho semanas del plan de entrenamiento se realizó nuevamente una valoración antropométrica, dando como resultados mejoras en la condición física, pérdida de peso de 9.2 kg, disminución del IMC y del ICC, lo que reduce el riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, etc. En conclusión, el entrenamiento funcional es favorable para la mejora de la calidad de vida que acompañado del plan alimenticio ayuda a la promoción de hábitos saludables en el estilo de vida, enfocado a la reducción de peso, la mejora de la composición corporal y el desarrollo de una alimentación balanceada (27).

Conclusión

El propósito de esta investigación fue revisar la literatura disponible del entrenamiento funcional y como este puede ser de ayuda a mejorar su calidad de vida para las personas adultas que viven en condición de sobrepeso u obesidad.

Para las personas adultas con sobrepeso u obesidad el entrenamiento funcional demuestra ser una herramienta eficaz para la mejora de su salud, se recomienda realizar este entrenamiento por lo menos 3 veces por semana durante 4 semanas para que pueda existir un cambio significativo en el cuerpo. Las sesiones deben de ser individualizadas para cada persona, dependiendo de sus necesidades, se recomienda el entrenamiento HIFT para personas en un nivel medio o avanzado y el entrenamiento funcional de baja intensidad para personas principiantes. Incluso se pueden optar por otra opción como el MICT para una pérdida de grasa más eficaz y con una intensidad moderada. De cualquier forma, la disminución de la grasa corporal, la mejora de las capacidades físicas básicas y la mejora de los sistemas cardiovasculares son beneficios que se obtienen a base de este tipo de entrenamiento, que directamente influyen en la calidad de vida de las personas en condición de sobrepeso u obesidad de forma positiva, previniendo enfermedades cardiovasculares, diabetes, etc.

Sin embargo, la adecuada planificación del entrenamiento, el acompañamiento de un buen plan de alimentación y un descanso adecuado son de suma importancia para la potenciación de los beneficios del entrenamiento funcional .

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. [Internet]. OMS, cop. 2025. [citada 16 de febrero de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Arzate Hernández G, Guadarrama Guadarrama R, Veytia López M, Guzmán Saldaña RME. Calidad de vida relacionada con la salud en adultos con normopeso, sobrepeso y obesidad. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios. 2020; 10(4): 397-405. DOI: <https://doi.org/10.2201/fesi.20071523e.2020.4.583>
3. Zambrano Ubillús RP. Riesgos implicados en el sobrepeso y obesidad para la salud desde el punto de vista energético . Rev SINAPSIS. 2014; 4(1): 1-9.
4. Barbany M, Foz M. Obesidad: concepto, clasificación y diagnóstico. Anales Sis San Navarra. 2002, 25(1): 7-16.
5. Cuadri Fernández J, Tornero Quiñones I, Sierra Robles A, Sáez Padilla JM. Revisión sistemática sobre los estudios de intervención de actividad física para el tratamiento de la obesidad. Retos. 2018; 33(1): 261-266.
6. Campos-Nonato I, Galván-Valencia O, Hernández-Barrera L, Oviedo-Solís C, Barquera S. Prevalencia de obesidad y factores de riesgo asociados en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. Salud Publica Mex. 2023;65(sup11): S238-S247. <https://doi.org/10.21149/14809>
7. Verdugo MA, Schalock RL. Discapacidad e inclusión. Salamanca; 2013. 443-461.
8. Febres Balestrini F, Palacios Torres A, Pereira J. M, Tamayo M. A, Arias Rodríguez E, Colán Párraga J. Riesgo de comorbilidades metabólicas, inflamatorias y cardiovasculares en sobrepeso y obesidad . Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo [Internet]. 2022;20(1):39-52. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo oa?id=375570662005>
9. Arteaga A. El sobrepeso y la obesidad como un problema de salud. Rev. Med. Clin. Condes. 2012; 23(2): 145 -153.
10. Padilla-Rojas MM, Vilchis-Gil J, Zurita-Cruz J, Osorio-Alamillo Y, Huerta-Albaran R, Saltiger-Simental P et al. Evaluación nutricional: diagnóstico de sobrepeso/obesidad y sus comorbilidades. Rev Mex Pediatr. 2023; 90(s1): s10-s17. <https://dx.doi.org/10.35366/115875>
11. Faes M. Entrenamiento Funcional [Internet]. AMICI Formación en Fitness y Salud; 2011 [citado 9 de marzo de 2025]. Pág. Recuperado de: <https://www.amicivirtual.com.ar/assets/files/entrenamiento%20funcional/Entrenamiento%20Funcionalapunte1.pdf>
12. Floyd Pérez JD, Panesso Libreros D. Efecto de un programa de ejercicios funcionales en el medio acuático en los niveles de obesidad de la población adulta de la Clínica de Rehabilitación de la ciudad de Guadalajara de Buga [Internet]. Unidad Central del Valle del Cauca; 2022 [citado 9 de marzo de 2025]. Pág. 18. Recuperado de: <https://repositorio.uceva.edu.co/bitstream/handle/20.500.12993/2838/T00032728.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Casas A. Ejercicio y deportes en prevención y tratamiento de la obesidad. En: Peidro R, editor. Cardiología, ejercicio y deportes. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Revista; 2022. pág. 104-116. Recuperado de: <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.5384/pm.5384.pdf>
14. Canales Riquelme M, Castillo León G, Moya Villagra N, Pérez Bravo F, Villacura Albornoz V. Efectos del entrenamiento funcional sobre el consumo máximo de oxígeno, fuerza y resistencia muscular, composición corporal y calidad de vida en sujetos entre 18 y 40 años: una revisión de la literatura [Internet]. Talca, Chile: Universidad de Talca; 2021 [citado 2023 Oct 10]. Pág. 8 – 16. Recuperado de: <http://dspace.utalca.cl/bitstream/1950/12651/3/2021A000393.pdf>
15. Flores Loor RA, Mera Chinga OE, Castro Valdiviezo J. Programa de ejercicios físicos para reducir los problemas de obesidad en estudiantes de 10 a 12 años de la Institución Educativa Eloy Alfaro. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. 2023;4(1):3556-3575. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9585685.pdf>

16. Serrano Sánchez JA, Lera Navarro A, Espino Torón L. Actividad física y diferencias de fitness funcional y calidad de vida en hombres mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. 2013; 13(49): 87-105.
17. Rodríguez Romo G, Boned Pascual C, Garrido Muñoz M. Calidad de vida, salud y ejercicio físico [Tesis de grado de licenciatura]. Las Palmas: Universidad de las Palmas de Gran Canaria; 2019. Recuperado de: <https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/69619/1/Calidaddevidasaludyejerciciofisico.pdf>
18. García Pérez L, Martínez Vidal MP, Sánchez González C, Ferrer González MA. Impacto del ejercicio físico en pacientes con enfermedad renal crónica: revisión sistemática y metaanálisis. *Nefrología*. 2020; 40(2): 134-146. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nefro.2020.02.002>
19. Gil J, Rodríguez Delgado A, Hernández M, Hernández L, Sepúlveda E, Rebolledo Cobos R. Efectos de un programa estructurado de entrenamiento funcional sobre la condición física saludable en adultos jóvenes de barranquilla. *Biociencias*. 2020; 15(1): 29-39. DOI: <https://doi.org/10.18041/2390-0512/biociencias.1.6380>
20. Salinas Martínez F, Cocca A, Mohamed K, Viciana Ramírez J. Actividad física y sedentarismo: repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. *Retos*. 2010; 17: 126-129. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i17.34692>
21. Guapi-Morocho DF, Castro-Cevallos RM, Anchapaxi-Socasi BJ, Chiluiza Pgamunga NV. Beneficios del entrenamiento funcional de alta intensidad (Hift) en el deporte y la salud: una revisión sistemática. *Revista INVECOM*. 2023; 3 (2): 1-20.
22. La Touche R, Paris Alemany A. Entrenamiento funcional en rehabilitación. ¿De qué estamos hablando?. *Journal of MOVE and therapeutic science*. 2021; 3(2): 1-5. Doi: 10.37382/jomts.v3i2.610
23. Alcaino Rivano P, Labéé Ormazabal B, Muñoz Zura N, Quezada Jiménez J. Efectos del entrenamiento funcional y/o concurrente en sujetos con sobrepeso u obesidad, diabetes mellitus tipo II y/o hipertensión arterial, sobre la composición corporal, consumo de oxígeno, sensibilidad a la insulina y presión arterial, una revisión de la literatura [Tesis de grado de licenciatura]. Talca: Universidad de Talca; 2021.
24. Castillo LM. El rol del entrenamiento funcional en la prevención del sedentarismo y sus implicancias en la salud [Tesis de grado de licenciatura]. La Plata: Universidad Nacional de la Plata; 2023. Recuperado de <https://www.memoria.fahce.unip.edu.ar/tesis/te.2701/te.2701.pdf>
25. Pazos Santos R. Entrenamiento funcional de alta intensidad vs entrenamiento continuo de intensidad moderada, efectos sobre la perdida de peso y la adherencia al entrenamiento en militares con sobrepeso y obesidad [Tesis de grado de maestría]. Zaragoza: Universidad Zaragoza; 2019.
26. Gonzalo Sánchez M. Entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT) versus entrenamiento continuo de intensidad moderada (MICT) para mejorar la composición corporal, fuerza y capacidad aeróbica en mujeres con sobrepeso y obesidad [Tesis de grado de maestría]. Zaragoza: Universidad Zaragoza; 2018.
27. Ardila Bautista ME, Parada Moreno X. Aplicación de un plan de alimentación y ejercicio físico en entrenamiento funcional para una persona con sobrepeso con la percepción del IMC y el ICC [Tesis de grado]. Bucaramanga: Unidades Tecnológicas de Santander; 2019.

Como citar este artículo:

Urrieta FJC, Valerio RO, Vázquez IE. El impacto del entrenamiento funcional en la calidad de vida de adultos con sobrepeso u obesidad. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 91-98.



Körperkultur Science

Recibido: mayo 2025

Aceptado: octubre 2025

El proceso de toma de decisiones durante competencias de taekwondo

Brandt Escolástico Odril ^{1*}

¹Facultad de Cultura Física de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. *Correspondencia: odril.brandt@alumno.buap.mx

Resumen

El taekwondo es un deporte de combate que presenta una interacción entre oponentes muy rápida y en la cual los escenarios cambian constantemente por esto se llevan acciones a gran velocidad, debido a esto es importante analizar el proceso de toma de decisiones de los atletas ya que existen diferentes factores que influyen en el momento de la competencia. En esta revisión se consideraron diversos artículos acerca de la toma de decisiones en el deporte centrándonos en el taekwondo, por lo cual se logró determinar que no es un proceso estricto cognitivo de elección, sino más bien un proceso guiado de la experiencia y habilidades técnicas del atleta, así como su capacidad de anticipación y sentido de intuición para poder hacer una elección rápida y eficaz para cada situación de combate.

Palabras clave: Toma de decisiones, taekwondo, anticipación, percepción, modelo intuitivo

Abstract

Taekwondo is a combat sport that features very rapid interaction between opponents and constantly changing scenarios, resulting in high-speed actions. Because of this, it is important to analyze the decision-making process of athletes, since different factors influence this decision-making during competition. This review examined various articles on decision-making in sports, focusing on taekwondo. It was determined that it is not a strict cognitive process of choice, but rather a process guided by the athlete's experience and technical skills, as well as their ability to anticipate and sense of intuition to make a quick and effective choice for each combat situation.

Keywords: Decision making, taekwondo, anticipation, perception, intuitive model

Introducción

El Taekwondo es un arte marcial coreano, y se define como el uso científico del cuerpo en un método de defensa personal y a su vez, es una disciplina y un entrenamiento mental. La palabra “Taekwondo” significa el camino (Do) del puño (Kwon) y del pie (Tae). Esto es debido a que se combinan tanto técnicas de los miembros inferiores como de los miembros superiores (1).

En todo deporte existen diferentes factores que influyen a la hora de una competencia y afectan los resultados como lo es, la presión de la competencia por sí misma, las capacidades físicas no solo del atleta sino también del contrincante, así como las diferencias en cuanto a complejión, peso y altura. Pasando al lado psicológico podemos encontrar los factores de diversos procesos tales como la percepción, representación, imaginación, atención y pensamiento, además de factores psico -motores, psico-fisiológicos y rasgos de la personalidad, este último factor con una incidencia directa en la toma de decisiones (2). Enfocándonos en el taekwondo al ser un deporte de combate donde se tienen 3 rounds de 2 minutos de duración las acciones

llevadas a cabo son de naturaleza veloz, es por ello que debemos considerar que para el competidor de taekwondo es fundamental la capacidad de percibir, analizar y descifrar el comportamiento del adversario, dotando de significado a sus movimientos para diseñar acciones para contrarrestarlos. La percepción y análisis de la información emitida por el adversario, se produce en un contexto de encubrimiento de las intenciones de cada contendiente, esto obliga al deportista a una constante labor de interpretación, estimación de probabilidades y toma de decisiones. Esta labor, se realiza frecuentemente a partir de percepciones incompletas o encubiertas y de circunstancias cambiantes, como pueden ser la diferencia de puntos en el marcador, la zona del tapiz en el que se desarrollan las acciones, el tiempo restante de duración del combate o las amonestaciones recibidas por cada contendiente, lo cual precisa una gran capacidad de adaptación e improvisación (3,4).

El objetivo de esta revisión fue dar a conocer cuál es el proceso que se sigue a la hora de tomar una decisión durante un combate en competencias en el taekwondo y determinar si existe una influencia sobre los resultados obtenidos por los atletas. Se realizó una revisión en las bases de datos Redalyc, Scielo y Google Académico, en febrero y marzo del año 2025, utilizando las palabras clave: toma de decisiones, taekwondo, modelo intuitivo, anticipación y revisando los artículos encontrados de diferentes investigaciones sobre el tema en el deporte de los últimos 20 años y se realizó la recapitulación de los aspectos más importantes referentes a la toma de decisiones y su relación con el deporte y el taekwondo de cada uno.

La toma de decisiones

La toma de decisiones es el proceso de seleccionar un curso de acción entre varias alternativas, para enfrentar un problema o aprovechar una oportunidad. En el deporte las capacidades cognitivas son esenciales ya que permiten procesar la información externa e interna, percibir estímulos externos, imaginar cómo puede evolucionar y distinguir varios elementos que influyen en él (5,6).

Siguiendo en esta línea de tomar decisiones, pero enfocadas en el deporte, nos estamos refiriendo al proceso que lleva a la elección de un procedimiento de acción ante una situación que puede tener diferentes grados de complejidad, dinamismo e incertidumbre. Una consideración fundamental para analizar la toma de decisiones en contextos deportivos es comprender la función conjunta de los siguientes aspectos: los rasgos y características de la situación-tarea y el conocimiento-experiencia del deportista sobre su deporte (7).

Los procesos decisionales están constituidos por tres fases: la primera fase llamada preparación de la decisión, que se centra en el análisis de la situación y de la posibilidad de acción, la segunda, acto de decisión donde se escogerá el gesto técnico-táctico a realizar, y la tercera denominada de realización y control de la decisión, incluye los ajustes de la acción escogida y una valoración de la decisión tomada (8).

Proceso de toma de decisiones

Las fases que se producen a la hora de realizar cualquier actividad motriz se sintetizan en percepción, decisión y ejecución. Centrándonos en el mecanismo de decisión es importante destacar que se produce tras el de percepción (9). La percepción, entendida ya como un proceso primario de organización de la información y vinculada al área del comportamiento motor, estudia entre otros procesos, el reconocimiento de estímulos y su relación con el tiempo de ejecución motora en una condición de tiempo de reacción de elección. Esta decisión depende de la inteligencia motriz del individuo, del número de decisiones, del número de respuestas alternativas, del tiempo que requiere del nivel de incertidumbre, del orden secuencial o del número de elementos a recordar. Un comportamiento táctico y decisional se fundamenta en la capacidad anticipatoria del deportista, la previsión de que puedan suceder determinados acontecimientos es una variable que facilita la correcta toma de decisiones (10).

La anticipación

La anticipación es la capacidad de predecir el comportamiento futuro relativo a la percepción, así como la sincronización del movimiento, definiéndose dentro del deporte como aquella acción que permite realizar un movimiento de interposición al oponente, teniendo en consideración la situación del juego y las propias capacidades y las del contrincante (11).

Existen 3 tipos de anticipación a considerar dentro del taekwondo:

1. Anticipación efectora que consiste en la predicción por parte del ejecutante, es decir, del tiempo que va a conllevar su propia acción, por lo cual, para llevar a cabo una labor eficaz el deportista debe ajustar el tiempo de su acción al tiempo que esta acción le va a costar. En otras palabras, deberá comenzar su acción considerando cuánto tiempo va a tardar en realizarla.

2. Anticipación receptora la cual se basa en la predicción de la duración de la acción del oponente o de la alteración del medio desde su comienzo hasta el punto en el que el propio sujeto debe actuar.

3. Anticipación perceptiva, se refiere a la identificación por parte del ejecutante de cierta regularidad en la aproximación de estímulos, que traen como consecuencia la acción final y a través de éstos predecir la aparición de dicha acción antes de que suceda (12).

Estos puntos antes mencionados son de gran relevancia para poder determinar cómo es la toma de decisiones del taekwondoin.

La toma de decisiones y el taekwondo

El taekwondo es un deporte de combate que como tal presenta interacción directa de dos competidores en un espacio compartido y con objetivos opuestos, en el cual las situaciones tácticas juegan un papel crucial en la efectividad de respuesta y solución ante acciones de ataque y contraataque, debido a la rápida interacción entre los oponentes (13). En los deportes de adversario con limitaciones temporales severas, los sistemas perceptivo -decisionales son de vital importancia para el óptimo rendimiento, situación que se da en el taekwondo, ya que la distancia entre el rival y el sujeto es menor, lo que conlleva un campo visual más estrecho y una mayor limitación temporal que producen la necesidad de percibir y decidir antes. Es por ello que aunque existen diversos modelos de toma de decisiones tomamos como referente el modelo intuitivo, esto debido a que es un proceso inconsciente por el cual se toman decisiones a partir de la experiencia y el juicio personal acumulado, basándose en el reconocimiento de patrones y similitudes, y en la importancia de la opción, características que se ajustan a la acción del combate de taekwondo, debido a que existen tiempos cortos para la toma de decisiones para diversas acciones las cuales cambian constantemente, también dentro del combate podemos encontrar el tiempo de observación (no lucha), momento en el que los atletas se están estudiando durante el combate. Lo cual se desglosa en predecir las acciones que realizará el oponente y así decidir si realizar un ataque o un contraataque, cabe aclarar que el ataque es la acción en la que toma la iniciativa, siendo el primero en realizar un gesto técnico con la intención de puntuar, y por otro lado el contraataque es la acción que surge como respuesta a la iniciativa del contrario de atacar, motivado por el ataque del adversario, esto con el objetivo común de querer puntuar, todo dependen y se adapta a las acciones del oponente teniendo en cuenta el momento de su ejecución, el contraataque se puede dar en acciones de anticipación, simultáneas o posteriores (14-16).

Se revisaron diversos artículos en los cuales se manifiestan que la principal fuente de toma de decisiones en un combate es mediante la anticipación del oponente lo cual se observa en atletas de mayor experiencia, y como segunda la percepción de estímulos lo cual se da mediante el impacto constante de las técnicas de combate que se observa más en atletas principiantes (17-24).

Por lo cual se establece que la toma de decisión depende de mecanismos de causa - efecto que asocian y relacionan la percepción y la memoria implícita, y que actúan de forma inconsciente durante el combate. Lo que significa que podemos mejorar la optimización de la toma de decisión cuanto mayor sea nuestro conocimiento de la lógica interna del deporte, ya que nuestro conocimiento procedimental se puede mejorar a través de mecanismos conscientes (25).

Conclusión

Podemos concluir que la toma de decisiones en el deporte es un factor que influye directamente en el resultado de una competencia, y enfocándonos en los deportes de combate, específicamente en el taekwondo existen momentos de lucha y no lucha sin embargo en todo momento se está haciendo una toma de decisión en lapsos de tiempos muy cortos que se basan altamente en la intuición para saber la acción que realizará el oponente y saber cómo contraatacar o atacar en un acto de anticipación, todo esto mediante un proceso de análisis que se basa en la experiencia y permite la ejecución rápida de la técnica correcta para lograr marcar una diferencia en los puntajes.

Referencias

1. Añorbe P. Taekwondo origen y evolución. fcafd.com/tfg [Internet]. 2017 [Consultado el 6 de marzo 2025]
2. Parada B, Manrique S. Factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de taekwondogas durante la competencia categoría junior. *Rev Salud Hist Sanid.* 2016; 11(3): 87-97.
3. Alvarez M. ¿Cancelación o desvío? Un debate técnico de taekwondo. Sobre taekwondo-artículos, videos, cursos, entrenamiento, foro [Internet] 2025 [consultado el 6 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.sobretaekwondo.com/cancelacion-o-desvio-un-debate-tecnico-de-taekwondo/>
4. Aranda C. El taekwondo. Aspectos sociomotrices, semiomotrices y condicionales. *Mastkd* [Internet] 2020. [consultado el 6 de marzo 2025]. Disponible en: <https://www.mastkd.com/2020/09/el-taekwondo-aspectos-sociomotrices-semiomotrices-y-condicionales/>
5. Velasco R, Armenta A, Vásquez M, Serrano M, Valdez D. Estudio comparativo de los modelos de toma de decisiones gerenciales. *Itson* [Internet] 2008. [consultado el 6 de marzo 2025] Disponible en: https://www.itson.mx/publicaciones/pacioli/Documents/no59/administracion_general/modelos_decisiones.pdf
6. Tonda D, Varela N. Toma de decisiones en los deportes: revisión histórica y actualidad. *Fiepbulletin* [Internet] 2021 [Consultado el 6 de marzo del 2025] Disponible en: <https://ojs.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/download/6490/54615983/54616591>
7. Arruza J, Ruíz L. El proceso de toma de decisiones en el deporte: clave de la eficiencia y el rendimiento óptimo. *Scribd* [Internet] 2020 [consultado el 6 de marzo del 2025] Disponible en: <https://es.scribd.com/document/443960850/El-proceso-de-toma-de-decisiones-en-el-deporte>
8. La toma de decisión en el fútbol: una perspectiva desde la integración en el entrenamiento específico del deporte. *RCAF*. 2018; 19(1): 1-10.
9. Poveda J, Benítez J. Fundamentos teóricos y aplicación práctica de la toma de decisiones en el deporte. *E-balonmano.com*. Revista de Ciencias del Deporte 2010; 6(2): 101-110.
10. Moreno F, del Campo V, Reina R, Ávila F, Sabino R. Las estrategias de búsqueda visual seguidas por los deportistas y su relación con la anticipación en el deporte. *Revistas.um.es*. 2003; 3 (1): 1-7.
11. Ortegas D, Camacho P, Martín B. La anticipación en los deportes de equipo: los procesos perceptivos para su mejora. *books.google*: Wanceule [Internet] 2020 [Consultado el 7 de marzo del 2025] Disponible en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=JSXXDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=anticipaci%C3%B3n+en+el+deporte&ots=ZVEHGaTxV&sig=u20rIvX40yEiJxA24PGpHF80_0M#v=onepage&q=anticipaci%C3%B3n%20en%20el%20deporte&f=false
12. Hernández M, Oña A, Ureña A. La anticipación como proceso perceptivo motor que interviene en el aprendizaje de las habilidades abiertas. *Publicaciones*. 2006; 36:135-148.
13. De la Fuente A, Castejón F. Análisis del combate en taekwondo. Categorías para la evaluación de las acciones tácticas. *Estudio preliminar. Cultura, Ciencia y Deporte* 2016; 11(32): 157-170.
14. Navia J, Avilés C, López S, Ruiz M. A current approach to anticipation in sport/un enfoque actual de la anticipación en el deporte. *Estud Psicol.* 2018; 39(1): 1-19.
15. Torrontegui E, Martínez O, López A. El uso de la información visual en situaciones de limitación temporal en deportistas de élite de taekwondo. *Cronos*. 2013;12 (2): 30-39.

16. Menescardi C, Moya I, Ros C, Estevan I. Análisis del tiempo de lucha y no lucha en taekwondistas cadetes. *Sportis Sci J.* 2016; 2 (2). 164-176.
17. Ezquierro M, Buceta J. Estilo de procesamiento de la información y toma de decisiones en competiciones deportivas: las dimensiones rapidez y exactitud cognitivas. *Analise Psicológica.* 2001; 19 (1): 37-50.
18. Almonacid A, Martínez M, Almonacid M. Elementos que influyen en el proceso de toma de decisiones en deportes individuales de alto rendimiento un estudio cualitativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.* 2020; (38): 341-348.
19. Puertas M. Deporte y personalidad. *Terapia-cognitiva* [Internet] 2019 [consultado el 7 de marzo 2025] Disponible en: <https://terapia-cognitiva.mx/wp-content/uploads/2015/09/Personalidad-y-Deporte.pdf>
20. Benavides L, Santos P, Díaz G, Benavides I. La toma de decisión en el fútbol: una perspectiva desde la integración en el entrenamiento específico del deporte. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM* 2018; 19(1): 1-10.
21. González J, Garcés E, López C, Zapata J. Personalidad y estilos de toma de decisiones en la práctica deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte.* 2016; 11(1): 107-112.
22. Martínez O, López E, Sillero M, Saucedo F. La Toma de decisión en tareas de entrenamiento de la esgrima y su relación con el tiempo de reacción. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte.* 2011; 7: 3-12.
23. Laurin L, Sáez A, Guillermo A, Viviescas A, Andrés M. Personalidad y rendimiento anaeróbico en taekwondistas estadounidenses. *Ciencias de la Actividad Física (Talca)* 2024; 25(1): 8.
24. Ruiz L, Graupera J. Dimensión subjetiva de la toma de decisiones en el deporte: desarrollo y validación del cuestionario ctd de estilo de decisión en el deporte. *European Journal of Human Movement* 2005; 14:95-107.
25. Sáez G. Análisis Predictivo de la acción táctica de combate en el taekwondo. *Revista de Entrenamiento Deportivo.* 2018; 32 (3): 20-25.

Como citar este artículo:

Escolástico OB. El proceso de toma de decisiones durante competencias de taekwondo. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 99-103.



Körperkultur Science

Recibido: enero 2025

Aceptado: agosto 2025

Artículo de revisión

Actividades recreativas como medio terapéutico en la preservación de la salud mental del adulto mayor

Citlalli Estefanía Pérez Hernández¹, Luis Abraham Caleco Ríos^{1}, Claudia Magaly Espinosa Méndez¹*

¹Facultad de Cultura Física de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. *Correspondencia: luis.caleco@alumno.buap.mx

Resumen

La recreación representa una alternativa favorable para el aprovechamiento del tiempo. La llegada de la tercera edad suscita cambios trascendentales en el estilo de vida, como la disponibilidad de tiempo libre. Las actividades recreativas suponen una opción para utilizar este tiempo libre del que los adultos mayores disponen, pero dichas actividades más allá de entretenélos podrán contribuir al bienestar y preservación de su salud mental, considerando que esta decrece por todo lo que significa llegar a la vejez. Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación es documentar la información más importante sobre la aplicación de programas y actividades recreativas como un medio terapéutico para preservar la salud mental de las personas mayores de 60 años. Se realizó una revisión utilizando las bases de datos Pubmed, Elsevier, Scielo, Redalyc, Dialnet y Scopus con los siguientes criterios de inclusión, artículos originales en idioma inglés, español y portugués, sin delimitar la fecha de publicación de estos, se utilizaron las palabras clave: "Recreational activities", "Older adults", "Recreational programs", "Therapeutic recreation", "Recreation influence" and "Mental health"; utilizando entre ellas los booleanos "AND" y "OR". Los resultados indicaron que 7 de los 9 artículos analizados demostraron que las actividades y programas recreativos bien estructurados funcionan como herramienta de preservación de la salud mental de los adultos mayores, por otro lado, 2 artículos indican que el uso de actividades recreativas no planificadas tiene un impacto mínimo en la mejora de las funciones cognitivas de los adultos mayores.

Palabras clave: Recreación, ocio, tercera edad, terapia, estado de ánimo

Abstract

Recreation represents a favorable alternative for the use of time. The arrival of old age brings about transcendental changes in lifestyle, such as the availability of free time. Recreational activities represent an option to use this free time that older adults have, but these activities, beyond entertaining them, can contribute to the well-being and permanence of their mental health, considering that these declines due to everything that reaching old age means. Therefore, the objective of this research is to document the most important information on the application of recreational programs and activities as a therapeutic means to preserve the mental health of people over 60 years of age. A scoping review was conducted, using the following databases: Pubmed, Elsevier, Scielo, Redalyc, Dialnet and Scopus with the following inclusion criteria: original articles in English, Spanish and Portuguese, without delimiting the date of publication of these, the key words were used: "Recreational activities", "Older adults", "Recreational programs", "Therapeutic recreation", "Recreation influence" and "Mental health"; using the boolean "AND" and "OR" among them. The results indicated that 7 of the 9 articles analyzed demonstrated that well-structured recreational activities and programs function as a tool for preserving the mental health of older adults, on the other hand, 2 articles indicated that the use of unplanned recreational activities has a minimal impact on the improvement of the cognitive functions of older adults.

Keywords: Recreation, leisure, elderly, therapy, mood

Introducción

La recreación representa una alternativa favorable para el aprovechamiento del tiempo libre y así mismo permite experimentar sensaciones positivas y significativas, al momento de realizar actividades que son del agrado personal. La recreación es algo más que una actividad de distracción, descanso o esparcimiento en la vida de los seres humanos; busca alcanzar una dimensión superior en la cual el individuo logra mejorar su calidad de vida. Desde la época antigua el bienestar físico fue tomado en cuenta y era un concepto que formaba parte del día a día de las antiguas civilizaciones, por ejemplo, para los griegos la recreación era considerada una pauta de vida, un ideal que consistía en alcanzar un equilibrio entre la vida moral, la intelectual, la física y la estética. La recreación va más allá de simples actividades de esparcimiento o entretenimiento ya que puede tener un sin número de propósitos en favor del bienestar no solo físico sino también del estado emocional, social, psicológico y hasta espiritual de cada uno de los individuos que la practiquen de una manera recurrente y organizada en favor de sus objetivos personales (1,2).

Los programas recreativos son las formas en que se organizan y estructuran las actividades recreativas. Las actividades recreativas son dinámicas que promueven en sus participantes el desarrollo integral, esto siempre y cuando su organización sea metodológica, estructurada y diseñada para él o los participantes en beneficio de sus posibilidades y limitaciones, así como de sus objetivos a alcanzar. Un programa recreativo bien estructurado supone resultados altamente favorables que impactarán de manera positiva en el bienestar holístico de los individuos (3).

El adulto mayor presenta patologías inherentes al proceso de envejecimiento, algunas desarrolladas durante etapas más tempranas de su vida, además de padecer manifestaciones psicológicas agravadas, producto del declive de sus capacidades y rendimiento cognitivo. La psicología indica que se producen cambios significativos, tales como un reforzamiento o acentuación de los rasgos de personalidad, a causa de la restricción de actividades laborales y sociales resulta frecuente el aislamiento y la predisposición de encerrarse en su pasado, dándole un fuerte peso a sus recuerdos, pocas son sus motivaciones, dándole más importancia al pasado que al presente y el futuro, y el tener que depender de alguien más desencadena en ellos inseguridad (4).

En relación con lo anteriormente descrito, este trabajo parte de la pregunta PCC: ¿De qué manera influyen las actividades recreativas terapéuticas en la conservación de la salud mental del adulto mayor? Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación es el de recopilar y documentar la información más importante sobre los efectos de la aplicación de programas y actividades recreativas como un medio terapéutico para preservar la salud mental de las personas mayores de 60 años.

Metodología

Este estudio es una revisión en la que se siguió las normas Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews, PRISMA for Scoping Reviews (PRISMA-ScR). En donde se recopiló, revisó y analizó la información existente sobre la influencia de las actividades y programas recreativos en la salud mental de los adultos mayores. La metodología permitió examinar la evidencia disponible, identificar vacíos de conocimiento y documentar los resultados favorables del uso de la recreación terapéutica como alternativa para mejorar el bienestar mental de personas de la tercera edad. Para seleccionar los artículos se establecieron los siguientes criterios: se incluyeron artículos originales acerca de programas recreativos, actividades recreativas o recreación terapéutica aplicados a adultos mayores. Se excluyeron revisiones sistemáticas, artículos de opinión y libros. Se seleccionaron artículos en inglés, español y portugués, sin delimitar la fecha de publicación para obtener una revisión lo más amplia posible.

Para la búsqueda de artículos, se utilizaron las siguientes bases de datos académicas y científicas: PubMed, Elsevier, Scielo, Redalyc, Dialnet y Scopus; en donde a su vez se utilizaron las siguientes palabras clave para realizar la búsqueda: "Recreational activities", "Older adults", "Recreational programs", "Therapeutic recreation", "Recreation influence" and "Mental health"; utilizando entre ellas los booleanos "AND" y "OR".

El proceso de selección se llevó a cabo en dos fases:

1. Revisión de títulos y resúmenes: Por pares, se revisaron de forma independiente los títulos y resúmenes para seleccionar estudios que cumplan con los criterios establecidos y eliminar los duplicados, 2. Revisión completa del texto: Se realizó la lectura del texto completo de los artículos seleccionados para confirmar su relevancia. Posteriormente se realizó el descarte y la selección definitiva de los artículos que se ocuparían. El análisis de los artículos se realizó de manera cualitativa, categorizando los hallazgos en temas principales que incluyeran el impacto de las actividades recreativas en la salud mental, los tipos de programas recreativos más efectivos y los beneficios de la aplicación de programas recreativos para mejorar la salud mental del adulto mayor. Y se utilizó un enfoque narrativo para plasmar los resultados, comparando las similitudes y diferencias entre los artículos seleccionados.

Resultados

Inicialmente se revisaron un total de 75 artículos que se fueron descartando por distintas características (Figura 1), seleccionándose 9 que cumplieron con los criterios establecidos y que fueron utilizados para la realización de la revisión (Tabla 1).

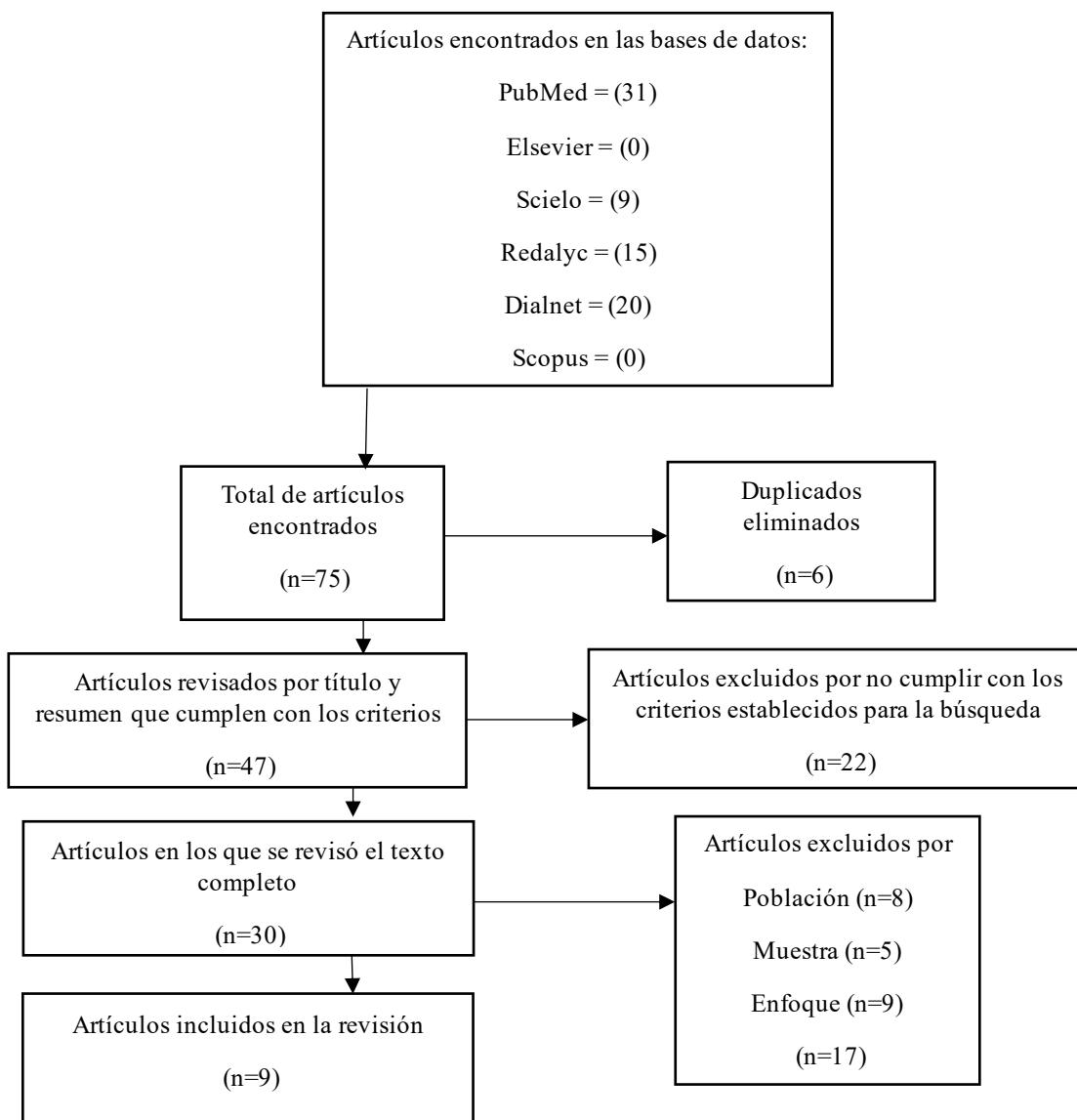


Figura 1. Diagrama de flujo de los artículos incluidos en la revisión

Tabla 1. Características de los estudios incluidos en la revisión

Título	Objetivo del estudio	Tamaño de la muestra y edad	Tipo de intervención	Evaluación de la salud mental	Resultados del estudio
“Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos”	Valorar la realización de actividades recreativas en un hogar geriátrico, las preferidas y razones para ello	Sobre una población de 105 adultos mayores internados en la institución, la muestra quedó conformada por 99 individuos (94,3 %) que dieron su consentimiento para participar en el estudio	Estudio cualitativo y correlacional realizado en adultos mayores internos en el hogar "Santa Marta" en la ciudad de Mendoza, Argentina, durante los meses de agosto y septiembre de 2013. Se aplicó un cuestionario y entrevista individual y las pruebas de Pearson y de Fisher para analizar las actividades recreativas en relación con la edad, el sexo y el tiempo de estadía en la institución	La preferencia de los adultos mayores por las actividades externas se apoya en su necesidad de interactuar y socializar con sus familiares y otros ancianos, lo que los aleja de experimentar estados vivenciales negativos	Se realizaban actividades recreativas que se clasificaron en intramuros y extramuros. Estas últimas, que se concretaban los fines de semana y coincidían con las visitas familiares, fueron las preferidas, especialmente entre aquellos con menor tiempo de estadía en la institución
“Las actividades de ocio y la actitud de ancianos institucionalizados: informaciones para la práctica de enfermería”	Identificar las actividades de ocio o tiempo libre realizadas en Instituciones de Larga Permanencia para Ancianos (ILPA) regularmente registradas en el	La investigación incluyó participantes con 60 años o más, que residían en las ILPAs de Maringá-PR y aptos para responder las preguntas del estudio, a partir de la obtención	Investigación de carácter descriptivo y transversal, con abordaje cuantitativo, realizada con 97 ancianos, por medio del levantamiento del perfil sociodemográfico y de la aplicación de la Escala de Actitudes Frente	Escala de Actitudes Frente al Ocio, mide los tres componentes de la actitud separadamente. Está compuesta por 36 ítems, divididos en tres subescalas y utiliza, como sistema de respuesta, una escala del tipo Likert en cinco niveles. Los valores de las medidas de actitud son obtenidos a	Las actividades de tiempo libre contribuyen satisfactoriamente para el equilibrio biopsicosocial del anciano. En cuanto a las actividades de tiempo libre realizadas por los ancianos, los hallazgos de este estudio confirman los de una

municipio de Maringá-PR, Brasil, y analizar la actitud de los ancianos frente al tiempo libre promovido por las instituciones del puntaje mínimo del test de evaluación cognitiva. Miníexamen del Estado Mental (MEEM). Fueron incluidos en el estudio 97 ancianos al Ocio. Los datos pasaron por análisis estadístico descriptivo, test de asociación (chi cuadrado o Fisher) y correlación de Spearman. través de la suma de las respuestas dadas por el participante en los respectivos ítems. Para cada subescala el valor total mínimo es de 12 y el máximo de 60 puntos, estando el punto neutro situado en 36. Así, la escala tiene el valor mínimo de 36 y el máximo de 180 puntos, con un punto neutro situado en 108. Valores arriba del punto neutro revelan una actitud más positiva y abajo del punto neutro indican actitud más negativa en relación con el tiempo libre

investigación realizada en una ILPA de Curitiba, en donde las actividades más frecuentes fueron del tipo intelectuales, asociativas y manuales. Esas actividades parecen ejercer efecto protector para la pérdida funcional de los ancianos, por mecanismos semejantes a la actividad laboral, que dan estímulo cognitivo y mecanismos compensatorios de la red de apoyo social

Título	Objetivo del estudio	Tamaño de la muestra y edad	Tipo de intervención	Evaluación de la salud mental	Resultados del estudio
“Las actividades recreativas placenteras entre los adultos mayores que viven en la comunidad”	Este estudio tuvo como objetivo aclarar en qué actividades recreativas placenteras les gusta participar a los adultos mayores e investigar la relación entre esas actividades y la calidad de vida (QOL)	Novecientos sesenta y cuatro adultos mayores de 65 años que viven en un pueblo, situado en la zona montañosa del centro de Japón, fueron nominados a partir de un registro de atención médica	Se encuestó a los residentes sobre sus antecedentes, la cantidad de placer en diversas actividades y la QOL. El cuestionario consistió en preguntas sobre información demográfica y característica, la cantidad de placer obtenido en las actividades y la calidad de vida. La información demográfica y característica incluía edad, género, actividades	Se examinó la cantidad de placer experimentado por los participantes al participar en 18 actividades diarias y recreativas. La calidad de vida se evaluó mediante la escala de moral revisada del Philadelphia Geriatric Center (PGC) (Lawton, 1975). Los participantes calificaron subjetivamente la felicidad entre 0 para extremadamente infeliz y 100 para extremadamente feliz	Los resultados indicaron que la cantidad de placer que experimentaron los adultos mayores al participar en actividades como conversar con la familia o los vecinos mostró una asociación significativa con la felicidad de los adultos mayores

básicas de la vida
 diaria (AVD),
 estructura
 familiar,
 ocupación
 anterior y actual,
 presencia de dolor
 físico crónico,
 pasatiempos,
 relaciones
 humanas y la
 frecuencia con la
 que los
 encuestados salían

Título	Objetivo del estudio	Tamaño de la muestra y edad	Tipo de intervención	Evaluación de la salud mental	Resultados del estudio
“Efectos de la terapia asistida con animales sobre las conductas agitadas y las interacciones sociales de los adultos mayores con demencia”	Examinar los efectos de una intervención recreativa terapéutica con terapia asistida por animales (TAA) sobre las conductas agitadas y las interacciones sociales de adultos mayores con demencia	Los participantes fueron residentes de un hogar de ancianos de 60 años o más, una puntuación de 15 o menos en el Mini-Examen Mental (MMSE)	La intervención se llevó a cabo durante tres semanas, de lunes a viernes de 14:30 a 15:30 horas. La intervención se llevó a cabo en una sala grupal aislada del bullicio de la unidad y se utilizó un enfoque estructurado de tres grupos pequeños en el que un grupo de tres a cuatro participantes, dirigido por un profesional de terapia recreativa, tuvo contacto con un perro (o perros) de terapia	El profesional de recreación terapéutica o el estudiante en prácticas recopilaron datos diarios sobre cada participante utilizando la hoja de flujo de AAT. Cada mañana, el profesional de recreación terapéutica registró los medicamentos PRN que habían tomado los participantes el día anterior	Los resultados mostraron disminuciones estadísticamente significativas en las conductas agitadas y un aumento estadísticamente significativo en la interacción social entre la prueba previa y la prueba posterior

perros, no tener miedo conocido ni aversión intensa a los perros, y necesitar una intervención para la agitación con un adiestrador (o adiestradores). Para cada sesión, los participantes se sentaron en un círculo. El profesional de terapia recreativa comenzó presentando a los miembros del grupo entre sí, al perro (o perros) y al adiestrador (o adiestradores). Los participantes podían jugar con el perro, acariciarlo, darle golosinas, hablar con él, cepillarlo, recordar mascotas pasadas, hablar con el adiestrador y hablar con el personal

Los resultados que se obtuvieron en esta revisión muestran que, de los 9 artículos analizados, 7 mostraron que las actividades y programas recreativos bien planificados y estructurados de diversa índole (en interiores, en exteriores, sociales, culturales, deportivas, intelectuales, digitales, al aire libre, juegos y dinámicas) resultaron efectivas como una herramienta para preservar la salud mental en los adultos mayores. Tales hallazgos son comparados con estudios previos que sugieren que los adultos mayores que participaban en actividades y programas recreativos bien estructurados pueden mejorar su salud mental, ya que estas actividades les pueden proporcionar oportunidades para la socialización, el despeje, la actividad física, el ejercicio físico la estimulación cognitiva y sobre todo el disfrute emocional (5-11). Esta alternativa de intervención al estar relacionada con los intereses y necesidades de la población en cuestión puede contribuir para generar un sentido de propósito, lo cual es altamente crucial para la preservación de su bienestar emocional y con esto conseguir la prevención de enfermedades mentales como la ansiedad o la depresión.

Por otro lado 2 artículos analizados sugirieron que el uso de actividades recreativas no estructuradas y programadas adecuadamente tienen un impacto mínimo en la preservación de las funciones cognitivas de los adultos mayores. Estos hallazgos pueden indicar que la falta de planificación de las actividades recreativas puede limitar mucho su efectividad, debido a qué no están adaptadas y orientadas a las necesidades específicas que requieren los participantes y no proporcionan la

estimulación adecuada para promover una mejora en las capacidades cognitivas, enalteciendo la importancia de ofrecer actividades recreativas bien estructuradas y diseñadas con objetivos terapéuticos para una población en específico (12,13).

Las entrevistas, encuestas y cuestionarios fueron los principales tipos de intervención que los autores utilizaron para llegar a estas conclusiones, siendo utilizadas en 6 de los estudios analizados (5-8, 12,13), por otro lado, fueron 3 estudios los que realizaron una intervención práctica, de los cuales en uno se utilizó la terapia recreativa individualizada que calmaba a personas nerviosas con deterioro cognitivo y conductas inquietantes (9), el segundo se llevó a cabo en una sala aislada en donde los participantes tuvieron contacto con perros de terapia monitoreados por adiestradores (10), y en el tercero se realizó una actividad recreativa artística virtual en donde los participantes tenían acceso a actividades como rompecabezas, juegos de letras, de lectura y de narración de historias sobre obras artísticas visuales (11).

En 8 estudios la muestra en la que se aplicaron las intervenciones era de adultos mayores residentes en instituciones geriátricas o casas de descanso, con edades de 60 años o más (5-12), únicamente en un estudio se hizo la intervención en adultos mayores de 65 años que viven en un pueblo de una zona montañosa de Japón (13).

Finalmente, los puntos destacables de los artículos que se analizaron en esta revisión concuerdan en la necesidad de mejorar los programas recreativos e implementarlos en instituciones geriátricas, asilos, casas de descanso, etc., que no cuenten con estas. Por lo tanto, los resultados de esta revisión destacan la importancia de diseñar y ofrecer programas recreativos integrales y personalizados que puedan favorecer la preservación de la salud mental en los adultos mayores (14,15).

Conclusiones

Las actividades recreativas resultan benéficas para un mantenimiento de la salud mental del adulto mayor, siempre y cuando estas estén bien planificadas y estructuradas en beneficio de la población a trabajar. Las instituciones donde residen este grupo de personas deberían implementar programas recreativos especializados en donde se procuren las funciones cognitivas del adulto mayor, en beneficio de trabajar su mente para evitar la decadencia de esta, conociendo el deterioro que representa el envejecimiento.

Referencias

1. Ramos D.C. Recreación universitaria, una visión desde la discapacidad. Revista de Investigación, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Venezuela. 2019 Enero; 43(96).
2. Miquilena Colina D. Recreación laboral: Su efecto motivacional en los trabajadores. Observatorio Laboral Revista Venezolana. 2011: 39.
3. Romero Barquero CE. La recreación en el fomento de la resiliencia. Revista Ciencias de la Actividad Física. 2015: 64-65.
4. Méndez Torres VMM, Hechavarría Ávila MM, Sosa Prevots J, Pupo Durand E. Patologías psiquiátricas en el adulto mayor. Revista Información Científica, Universidad de Ciencias Médicas de Guantánamo, Cuba. 2011: 70(2).
5. Gia M. Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. Revista Cubana de Salud Pública. 2015 enero-marzo; 41(1): 67-76 <https://www.redalyc.org/pdf/214/21438819007.pdf>.
6. de Castro VC, Carreira L. Las actividades de ocio y la actitud de ancianos institucionalizados: informaciones para la práctica de enfermería. Revista Latino-Americana de Enfermagem. 2015 marzo-abril; 23(2): 307-314 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281439483017>.
7. Ricardo Lema Álvarez XU. La Experiencia de Ocio en Residentes de Complejos Habitacionales para Adultos Mayores de Bajos Recursos en Montevideo. Revista Subjetividades. 2019 octubre; 19(2): <https://www.redalyc.org/journal/5275/527561376012/html/>.

8. Cuenca Amigo M, San Salvador del Valle Doistua. La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. Revista de Psicología del Deporte. 2016; 25(2): 79-84 <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149102013.pdf>.
9. Fitzsimmons S, Buettner LL. Therapeutic recreation interventions for need-driven dementia-compromised behaviors in community-dwelling elders. Am J Alzheimers Dis Other Demen. 2002 Noviembre-diciembre; 17(6): 367-381 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12501484/>.
10. Richeson NE. Effects of animal-assisted therapy on agitated behaviors and social interactions of older adults with dementia. Am J Alzheimers Dis Other Demen. 2003 noviembre-diciembre; 18(6): 353-358 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14682084/>.
11. Kelly J Murphy SS. Accessible Virtual Arts Recreation for Wellbeing Promotion in Long-Term Care Residents. J Appl Gerontol. 2021 mayo; 40(5): 519-528 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33100108/>.
12. Muñoz Rojas D, Hughes Cartigny J. Uso del tiempo libre de las personas adultas mayores residentes en albergues. Revista de Ciencias Sociales (Cr). 2011; I-II(131-132): 57-74 <https://www.redalyc.org/pdf/153/15323166005.pdf>.
13. Onishi J, Masuda Y, Suzuki Y, Gotoh T, Kawamura , Iguchi A. The pleasurable recreational activities among community-dwelling older adults. Archives of Gerontology and Geriatrics. 2006 Septiembre-octubre; 42(2): 147-155 <https://doi.org/10.1016/j.archger.2005.10.003>.
14. Gomes CL. El ocio y la recreación en las sociedades latinoamericanas actuales. Polis, Revista de la Universidad Bolivariana. 2014: 364-365.
15. Cuenca-Amigo M. La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. Revista de Psicología del Deporte. 2016; 25(2): 79-84 <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149102013.pdf>.

Como citar este artículo:

Pérez HCE, Caleco RLA, Espinosa MCL. Actividades recreativas como medio terapéutico en la preservación de la salud mental del adulto mayor. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 104-112.



Recibido: enero 2025

Aceptado: mayo 2025

Historia de la natación en los Juegos Olímpicos 1992-1996

Parte IV

Facundo Comba-Marco-del-Pont ¹, *María Eréndira Luna Miranda* ², *Omar Romero Arenas* ³

¹Facultad de Cultura Física, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México, ²Maestría en Actividad Física y Deporte para el Bienestar Humano, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México, ³Instituto de Ciencias, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. *Correspondencia: facundo.comba@correo.buap.mx

Resumen

La cuarta entrega de los ocho artículos de historia se mostrará con numerosas presentaciones de cada juego. Una serie de artículos históricos sobre la evolución de la natación a lo largo de los Juegos Olímpicos, así como diferentes antecedentes desde la primera edición de los Juegos Olímpicos hasta la actualidad.

Han pasado los boicots y los Juegos Olímpicos continúan ahora con apertura en España donde hay una mayor participación en Natación. Llega uno de los favoritos, Alexandre Popov ya como nadador consolidado. Salen a la luz nadadores españoles y aparece la sirena Krisztina Egerszegi quien roba los reflectores, no solo por su calidad, sino también por su belleza. También hablaremos de Amy Van Dyken, nadadora estadounidense es ganadora de seis medallas de oro olímpicas entre 1996 y 2000. También se aborda el tema de los carteles y los printicon con innovadoras propuestas para estos Juegos Olímpicos

Palabras clave: Historia, natación, olimpiadas, nadadores

Abstract

The fourth installment of the eight story articles will be shown with numerous presentations of each game. A series of historical articles on the evolution of swimming throughout the Olympic Games, as well as different backgrounds from the first edition of the Olympic Games to the present.

The boycotts have passed, and the Olympic Games now continue with opening in Spain where there is greater participation in Swimming. One of the favorites arrives, Alexandre Popov already as an established swimmer. Spanish swimmers come to light and the mermaid Krisztina Egerszegi appears and steals the spotlight, not only for her quality, but also for her beauty. We will also talk about Amy Van Dyken, American swimmer, winner of six Olympic gold medals between 1996 and 2000. The issue of posters and printicon is also addressed with innovative proposals for these Olympic Games.

Key words: History, swimming, olympics, swimmers

Introducción

Se presenta hoy una serie de artículos históricos con respecto a la evolución de la natación a lo largo de los Juegos Olímpicos, así como diferentes antecedentes que se tienen desde la primera edición de las olimpiadas hasta nuestros días (1). Es una serie de 8 recopilaciones que van desde las primeras competencias olímpicas y como se ha ido desarrollando a lo largo de la historia.

Las referencias históricas de este bello deporte y como se fue transformando a través del tiempo. Los grandes nadadores han aportado a la natación por medio de sus hazañas, su forma de nadar o simplemente su particular manera de ejecutar los estilos. Así como los primeros ensayos sobre la mejora de los eventos, sobre todo, tras pasar eventos fuera de los juegos como la Primera y Segunda Guerra Mundial, no sin dejar pasar la guerra fría que dejaron fuera de la competencia a grandes nadadores, así como también, por los mismos eventos, quedaron fuera esas competencias esperadas con nadadores rivales (2,3).

XXV JUEGOS OLIMPÍCOS
BARCELONA, ESPAÑA 1992



Cartel oficial de los Juegos Olímpicos 1992

Llegan los Juegos Olímpicos de Barcelona y por primera vez desde 1972, los Juegos no contaban con ningún tipo de boicot, debido a importantes cambios políticos globales. El apartheid había sido abolido en Sudáfrica. Luego fue la caída del Muro de Berlín y la reunificación de Alemania Oriental y Occidental. El comunismo había terminado y la Unión Soviética fue dividida en 15 países distintos que participaron como un "equipo unificado" (4).

El emblema oficial, diseñado por Josep Maria Trias de Barcelona, representa una figura humana dinámica en una postura que sugiere "alguien saltando un obstáculo" (que consistía en los cinco anillos olímpicos) y las líneas simples, gestuales redujeron la caracterización de la figura a la cabeza (en el azul del Mediterráneo) los brazos abiertos en señal de hospitalidad (el amarillo del sol) y las piernas (un rojo vivo). Su lema, "Amigos Para Siempre" (en catalán Amics Per Sempre). Oficialmente denominados Juegos de la XXV Olimpiada se celebraron en Barcelona, España, entre el 25 de julio y el 9 de agosto de 1992, aunque el torneo de fútbol comenzó el 24 de julio. Participaron 9356 atletas (6652 hombres y 2704 mujeres) de 169 países, compitiendo en 28 deportes y 257 especialidades. Tras su conclusión se celebraron los IX Juegos Paralímpicos entre los días 3 y 14 de septiembre. Participaron un total de 169 comités nacionales, siendo los primeros Juegos desde Múnich 1972 en los que no se produjo el boicot de ningún país. La vuelta a unos Juegos Olímpicos de Sudáfrica, que no tomaba parte en los mismos desde 1960, tras el fin del apartheid, de Cuba que no lo hacía desde la edición de Moscú 1980 y la de la Alemania reunificada fueron los regresos más reseñables. Fue también la última edición en que las exrepúblicas soviéticas participaron bajo la misma bandera, en este caso la bandera olímpica, y bajo el mismo nombre "Equipo Unificado". Si bien las repúblicas bálticas Estonia, Letonia y Lituania lo hicieron ya como países independientes por primera vez desde 1936.



Pictograma para natación de 1992

Con el diseño gráfico de Josep Maria Trias, para estos pictogramas, el acento se pone en el aspecto artístico, así como la analogía con el emblema de los Juegos, que también fue diseñado por Trias. Al igual que el personaje del emblema, que se

componen de líneas que recuerdan los de un trazo de pincel y se forman en tres partes: la cabeza, los brazos y las piernas. El tronco no está representado, pero se sugiere por los otros elementos. Por último, los pictogramas y emblema pretenden transmitir un movimiento dinámico, abierto y humano (5).

KRISZTINA EGERSZEGI

En natación, la húngara Egerszegi se convierte en la reina de los Juegos al ganar tres medallas de oro en los 100 metros y 200 metros espalda y 400 metros combinados. En Seúl había obtenido la medalla de plata en 100 metros y oro en 200 metros espalda.

La historia de esta nadadora húngara especialista en pruebas de espalda y combinados, y ganadora de siete medallas olímpicas (cinco de ellas de oro) entre los juegos de Seúl 1988, Barcelona 1992 y Atlanta 1996. Posee el actual récord mundial de los 200 metros espalda con 2:06:62 logrado en 1991 y en su país la conocen por el diminutivo de "Eger".

Krisztina Egerzegi ha sido una de las mejores nadadoras de la historia, aunque no ha tenido el reconocimiento mediático que sus hazañas merecían. Fue un caso extraordinario de precocidad deportiva. Empezó a nadar con apenas 4 años en el club Spartacus en su ciudad natal, y muy pronto sus entrenadores se dieron cuenta de que estaban ante una deportista de cualidades extraordinarias (6).



Krisztina Egerszegi en 1992

A los 12 años empezó a trabajar con Kiss Laszlo, que sería su entrenadora lo largo de toda su carrera. Laszlo era uno de los mejores entrenadores del país, y con sus métodos innovadores (como por ejemplo entrenar en un carril más estrecho de lo normal para así mejorar el movimiento de rotación de los brazos), fue el encargado de pulir el diamante en bruto hasta convertir a Krisztina en la mejor espaldista del mundo.

Su primera competición importante fueron los Campeonatos de Europa de 1987, cuando solo tenía 13 años, y aunque no ganó ninguna medalla, se metió en las finales de dos pruebas.

Lo más asombroso llegaría en los Juegos Olímpicos de Seúl 1988, donde con solo 14 años enfrentaba a las poderosas representantes de Alemania Oriental, mucho más expertas y corpulentas (Krisztina solo pesaba 45 kg), consiguió hacerse con la medalla de oro en los 200 metros espalda, y con la de plata en la prueba de 100 metros espalda, donde solo fue superada por la alemana Kristin Otto, la gran estrella de los juegos y que ganaría seis medallas de oro. Con esto Krisztina se convertía en la deportista más joven que ganaba una medalla de oro en unos Juegos Olímpicos (incluyendo todos los deportes, no solo la natación).



Krisztina Egerszegi en 1992

Los Juegos de 1988 consagraron a Krisztina Egerszegi como la nueva reina de las pruebas de espalda, con un futuro realmente prometedor y en los años que siguieron confirmó los mejores pronósticos.

Los Campeonatos de Europa de Bonn en 1989 no fueron sin duda su mejor competición, y se le resistió la victoria ante las nadadoras alemanas. Así, solo "pudo sumar tres medallas de plata, siendo superada por Kristin Otto en los 100 metros espalda, Dagmar Hase en los 200 metros espalda y Daniela Hunger en los 400 metros, estilos combinados.

Pero en los años siguientes ya nadie pudo con la nadadora húngara, en los Campeonatos del Mundo de Perth, Australia, a principios de 1991, ganó dos medallas de oro en 100 y 200 metros espalda.

En ese mismo año durante el verano se disputaron en Atenas los Campeonatos de Europa, donde no solo venció en 100 y 200 metros espalda, sino que en ambas pruebas estableció récords del mundo. Ahora ya nadie podía discutir su dominio. De forma especial su récord de 200 metros espalda es tan impresionante que fuera superado hasta 2012. Para rematar su brillante actuación en estos campeonatos, ganó un tercer oro en los 400 metros combinados.

Si los Juegos de 1988 fueron los de su encumbramiento, los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 la convertirían casi en una leyenda. En las Albercas de Picornell de la capital catalana ganó tres medallas de oro (100 y 200 metros espalda y 400 metros combinados), y con ello fue la indiscutible reina de la piscina en estos juegos. Era la cuarta nadadora en la historia que ganaba tres oros en pruebas individuales en unos Juegos, tras Debbie Meyer, Janet Evans y Kristin Otto.

Convertida en la mejor del mundo sin discusión continuó ganando títulos. En los Campeonatos de Europa en Sheffield 1993, sumó cuatro medallas de oro individuales, incluyendo la de 200 metros mariposa, una prueba que nunca había disputado a alto nivel.

En los Campeonatos Mundiales de Roma 1994 sufrió la primera gran decepción de su imparable carrera, pues fue batida en su mejor prueba, los 200 metros espalda, por una nadadora desconocida china llamada He Cihong, teniendo que conformarse únicamente con una medalla de plata. Parecía que esto era el principio del fin de su carrera, y que tendría muy difícil conseguir su gran objetivo: ser la primera mujer que gana cinco oros olímpicos en pruebas individuales de natación.

Tras otras dos medallas de oro en los Campeonatos de Europa de Viena en 1995 (200 metros espalda y 400 metros estilos) llegó a los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, donde iba a poner punto final a su carrera deportiva, con apenas 22 años. Y lo hizo de la mejor manera posible, ganando la medalla de oro de los 200 metros espalda por tercera vez consecutiva, además de un bronce en los 400 metros estilos (7).

Antes que ella solo una nadadora había ganado tres veces la misma prueba en tres Juegos distintos, la legendaria australiana Dawn Fraser, que fue oro en los 100 metros libres en 1956, 1960 y 1964. Lo que nadie había hecho nunca es ganar cinco medallas de oro en pruebas individuales de natación, algo que Krisztina Egerszegi fue la primera en la historia en conseguirlo.

Tras su retirada disfrutó del merecido descanso tras años de privaciones y agotadores entrenamientos. Puso un restaurante en Budapest, y actualmente está casada con Ádám Vigassi y es madre de tres hijos.

Krisztina Egerszegi fue y es poco conocida fuera de su país, aunque allí la adoran. La discreción con la que siempre llevó su vida y su carrera hace que, pese a su impresionante palmarés, que la convierte con seguridad en la mejor nadadora mundial de los últimos 20 años, no tenga el reconocimiento de otras estrellas mucho menos dotadas pero que han explotado mejor su imagen a nivel publicitario.

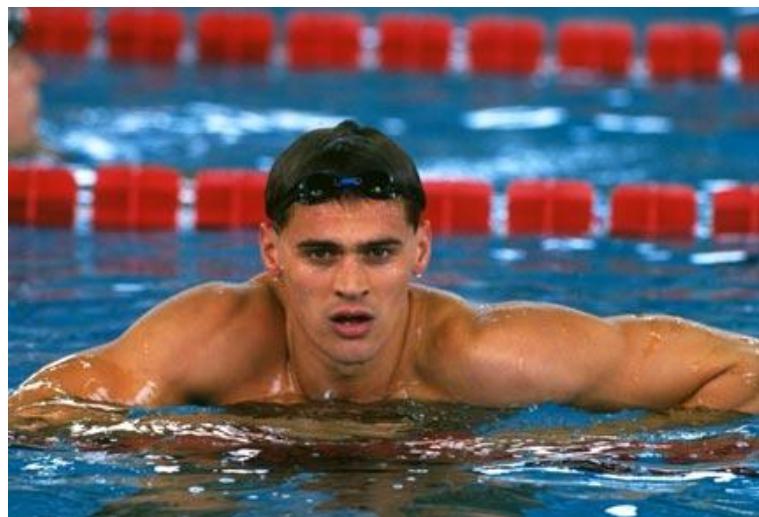
El Comité Olímpico Internacional le dio un merecido reconocimiento en 2001 otorgándole su máxima distinción, la Orden Olímpica de Oro que le fue entregada en Lausana por su presidente Juan Antonio Samaranch.

Nicole Haislett de Estados Unidos, también gana 3 medallas en los juegos de Barcelona gracias a su participación dentro del equipo femenino en relevos.

Por otra parte, el español, Martín López Zubero ganó los 200 metros espalda, siendo la primera medalla de oro en la historia de la natación española.

ALEXANDRE POPOV

Durante la olimpiada de Barcelona 1992, comienza el legado del ruso Alexandre Popov ganando los 100 metros con 49.02 y los 50 metros con 21.91 imponiendo nueva marca mundial. Por su parte las chinas ganaron Yang Wenyi en 50 metros y Zhuang Yong en 100 metros con nueva marca de 54.65.



Alexandre Popov en 1999

Aprovechando la mención, se hace un paréntesis dentro de la historia para abarcar la trayectoria deportiva de Alexandre Popov, su primera competición internacional fue en el Campeonato Europeo de Natación de 1991 celebrado en Atenas donde compitió con el equipo de la Unión Soviética y ganó tres medallas de oro, una en los 100 metros libres, la segunda en los relevos 4x100 metros libres y la tercera en los relevos 4x100 metros estilos. Al año siguiente, Popov ganó los 50 y 100 metros estilo libre en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 así como la plata en los relevos 4x100 libres y los 4x100 estilos, siendo superado en ambas ocasiones por el equipo de Estados Unidos.

En 1993 participó en el Campeonato Europeo de Natación de 1993 disputado en Sheffield y ganó cuatro medallas de oro, en los 50 y 100 metros libres, en los relevos 4x100 metros libres y en los 4x100 metros estilos. Al año siguiente, en Mónaco, mejoró el récord del mundo de los 100 metros libres (48.21) del estadounidense Matt Biondi (lo mantuvo hasta el año 2001) y disputó el Campeonato Mundial de Natación de 1994 en Roma, donde una vez más se adjudicó el oro en las modalidades de 50 y 100 metros libres, siendo plata en las modalidades de relevos (4x100 metros libres y 4x100 metros estilos) tras el equipo de Estados Unidos.

Al finalizar el año fue premiado por la revista "Swimming World Magazine" como el mejor nadador europeo del año. En 1995 volvió a ganar cuatro medallas de oro en el Campeonato Europeo de Natación de 1995 celebrado en Viena (50, 100, 4x100 metros libres y 4x100 metros estilos).

En los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996 repitió el éxito cosechado cuatro años antes (ganar la medalla de oro en los 50 y 100 metros libres), consiguiendo así ser el primero en conseguirlo desde Johnny Weissmüller, que lo hizo en 1924 y 1928. Además de los dos oros obtuvo junto con el equipo de relevos ruso, dos medallas de plata, en los 4x100 metros libres y los 4x100 metros estilos, siendo Estados Unidos en ambas ocasiones el vencedor. Le concedieron la Medalla del honor de Rusia en 1996 por sus contribuciones al deporte. También fue nombrado atleta ruso del año y atleta del año para la "European Sports Press Union" en 1996. Un mes después de los Juegos Olímpicos de Atlanta, fue apuñalado en el abdomen con un cuchillo en Moscú durante una pelea con tres vendedores ambulantes. El cuchillo cortó una arteria y rozó uno de sus riñones Tuvo que ser operado de urgencia y pasó tres meses de recuperación.

Sin embargo, se recuperó y se presentó al Campeonato Europeo de Natación de 1997 celebrado en Sevilla y defendió sus títulos en 50 y 100 metros estilo libre, así como los dos títulos en relevos con el equipo ruso. Al año siguiente volvió a participar en el Campeonato Mundial de Natación de 1998 disputado en Perth y obtuvo la medalla de oro en los 100 metros libres, la medalla de plata en los 50 metros libres, tras el estadounidense Bill Pilczuk (esta fue su primera derrota desde 1991) y la medalla de bronce en el relevo 4x100 metros libres tras el equipo de Estados Unidos y el de Australia. Después de este año, recibió el premio especial de la Federación Internacional de Natación que lo reconoció como el nadador más destacado de la década. En el Campeonato Europeo de Natación de 1999 del año siguiente cosechó los peores resultados de su carrera ya que no pudo obtener ningún oro, fue bronce en los 50 metros libres tras Pieter van den Hoogenband y Lorenzo Vismara, plata en los 100 metros libres tras van den Hoogenband, otra vez plata en el relevo 4x100 metros libres tras los Países Bajos y bronce en los relevos 4x100 metros estilos tras los Países Bajos y Alemania. Fue elegido miembro de pleno derecho en el Comité Olímpico Internacional en diciembre de 1999.

El 3 de julio dio comienzo una nueva edición del Campeonato Europeo, que también se había celebrado el año anterior. Tras el pasado año que los resultados no le habían acompañado, la incógnita estaba en ver si sería capaz de ganar antes de los Juegos Olímpicos. En las clasificaciones rusas se clasificó brillantemente incluyendo un récord del mundo de 50 metros, con un tiempo de 21.64. Y en el europeo, una vez más se impuso en sus dos pruebas, los 50 y los 100 metros libres, por delante en ambas de Pieter van den Hoogenband. Además de esos dos oros obtuvo otros dos con el equipo ruso en los relevos 4x100 metros libres y estilos (8).



Alexandre Popov en 1999

Durante los Juegos Olímpicos de Sídney 2000, quedó segundo en los 100 metros estilo libre y sexto en 50 metros estilo libre, rompiéndose así el sueño de ganar en tres Juegos Olímpicos consecutivos la medalla de oro en 50 y 100 metros. En el relevo 4x100 estilo libre fueron descalificados. Al año siguiente no participó en el Mundial de 2001 en Fukuoka, durante ese año publicó su autobiografía *Nager dans le Vrai*, escrita en francés. En abril, en el Campeonato Europeo de Natación en Piscina Corta de 2002 celebrado en Moscú fue bronce en los 50 metros libres y en el relevo 4x100 metros libres. Ese mismo año, en julio, disputó también el Campeonato Europeo de Natación de 2002 donde fue plata en los 100 metros libres tras Van den Hoogenband y medalla de oro en los relevos 4x100 metros estilos.

Durante 2003 volvió a las piscinas disputando el Campeonato Mundial de Natación de 2003 disputado en Barcelona y ganó los 50 (batió el récord de los campeonatos) y los 100 metros estilo libre además de ser plata en los relevos 4x100 metros estilos (tras Estados Unidos) y otra vez oro (el 6º en su carrera en los mundiales) en el 4x100 metros libres. Tras esta exitosa campaña volvió a ser premiado por segunda ocasión por la revista "Swimming World Magazine" como el mejor nadador europeo del año.

Su último Campeonato Europeo fue en 2004 en Madrid, allí consiguió la medalla de oro en la prueba de los 50 metros libres, consiguiendo así la 21ª medalla de oro en dichos campeonatos. Sin embargo, en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004 no

entró en las finales de 50 y 100 metros estilo libre. El 23 de diciembre de 2004, el diario francés “L’Équipe” anunció que Popov se retiraba de la natación.

En junio de 2003, confirmó que permanentemente abandonaba Australia, a principios de 2004 para vivir en Solothurn, Suiza, debido a una oferta de trabajo que tuvo una vez retirado de la natación. Tiene un título de grado y es maestro como entrenador deportivo por la Academia rusa. Actualmente está casado con una exnadadora olímpica rusa, Daria Shmeleva, con la cual tiene dos hijos, Vladimir que nació el 1 de octubre de 1997 y Anton, que nació el 12 de octubre de 2000, y es también un portavoz de Omega.

Mantuvo el récord mundial de los 50 metros estilo libre con 21.64 durante casi 10 años, hasta que fue roto por 0.08 segundos en 2008 por el australiano Eamon Sullivan. Apareció en la ceremonia de clausura de los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 y ha sido elegido parte del comité de evaluación para los Juegos Olímpicos (9).

Regresando a la historia de la natación, en 1992 se repiten exactamente igual, las mismas pruebas que se nadaron en Montreal 1988, con 16 para varones y 15 para damas, con un total de 31 eventos.

XXVI JUEGOS OLÍMPICOS ATLANTA, ESTADOS UNIDOS 1996

Para la Olimpiada de 1996, en Atlanta, Estados Unidos, se diseñó una base con el logotipo de la antorcha, hecho de los cinco anillos y el número 100, se asemeja a una columna clásica griega y reconoce el centenario de los Juegos.

Llamas del signo de la antorcha evolucionan gradualmente en una estrella perfecta que simboliza la búsqueda de cada atleta de excelencia.

El color de oro en este logo representa medallas de oro, el verde representa ramas de laurel usadas por los ganadores en la antigüedad, así como la reputación de Atlanta como la Ciudad de los Árboles.

Su lema «The Celebration of the Century» (en español La celebración del siglo), oficialmente conocidos como los Juegos de la XXVI Olimpiada, se celebraron en Atlanta, Estados Unidos, entre el 19 de julio y el 4 de agosto de 1996. Participaron 10 318 atletas (6806 hombres y 3512 mujeres) de 197 países, compitiendo en 26 deportes y 271 especialidades.

Estados Unidos ha organizado, además de estas Olimpiadas, los Juegos Olímpicos de Verano en 1904, 1932 y 1984. Estas olimpiadas se celebraron 100 años después de las primeras en la Era Moderna, Atenas 1896. Atlanta se convirtió en la tercera ciudad estadounidense en celebrar los Juegos Olímpicos de verano.

Fue la última olimpiada de la Década de los 90, del Siglo XX y del segundo milenio.



Cartel de los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996

Con respecto al diseño gráfico Malcom Grear Creation, se inspiraron en las cifras que se encuentran en ánforas del griego clásico. Por lo tanto, su diseño clásico estableció un vínculo con los antiguos orígenes de los Juegos Olímpicos. El estilo de las siluetas pretende ser realista y cercano a la forma humana y las siluetas exhiben una impactante estructura muscular claramente marcada. El pictograma para la navegación, lo que representa toda una embarcación, así como la del pentatlón moderno, rompió con la estilización que había sido utilizado desde Múnich 1972 para esos deportes (10).



Swimming

Printicon de natación 1996

En natación, la nadadora americana Amy Van Dyken logró en la piscina cuatro oros y la irlandesa Michelle Smith logró tres medallas de oro y una de bronce en natación. En la categoría masculina, Aleksandr Popov logró para Rusia dos oros y dos platas, ganó los 50 metros con 22.13 y 100 metros con 48.74. Otros deportistas que consiguieron 2 oros fueron el australiano Danyon Loader en estilo libre, y el ruso Denís Pankrátov en mariposa

En la rama femenina china Le Jingyi ganó en 100 metros con 54.50 y la americana Amy Van Dyken ganó los 50 metros con 24.87.

AMY VAN DYKEN

Continuando el seguimiento bibliográfico de cada nadador destacado en la natación olímpica, Amy Van Dyken, nadadora estadounidense es ganadora de seis medallas de oro olímpicas entre 1996 y 2000.

Empezó a nadar con seis años porque era asmática y el médico le aconsejó este deporte. Pese a este problema de salud, Amy Van Dyken destacó en sus años de secundaria como una nadadora de gran potencial en las pruebas de velocidad. Se matriculó en la Universidad de Arizona, pero en el verano de 1993 tuvo graves problemas de salud debido a un caso de mononucleosis que casi la hacen abandonar el deporte. Sin embargo, su gran voluntad de sacrificio le permitió retornar unos meses después.

En 1994 se cambió a Colorado y fue elegida la mejor nadadora universitaria. En el verano de ese año participó en los Campeonatos del Mundo celebrados en Roma, donde logró la medalla de bronce en los 50 metros libres, además de dos medallas de plata con los equipos de relevos 4x100 libres y 4x100 estilos. Fueron unos campeonatos extraños en los que dominaron de forma abrumadora las nadadoras chinas con sospecha de dopaje.

Durante 1995 continúo su senda de triunfos, incluyendo tres medallas de oro y una de plata en los Juegos Panamericanos de Mar del Plata, Argentina. Los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996 iban a ser la gran competencia de su vida, con 23 años. En un equipo plagado de estrellas de Estados Unidos pocos contaban con que ella fuera la gran triunfadora. Tras la decepción inicial que le supuso quedarse a las puertas del podio en los 100m libres, fue cuarta donde ganó la china Le Jingyi, luego comenzó a sumar medallas de oro: 50 libres, 100 mariposa, relevos 4x100 libres y relevos 4x100 estilos, en total cuatro medallas de oro, más que ninguna otra nadadora en los Juegos y convirtiéndose en la primera deportista estadounidense de la historia en ganar cuatro medallas de oro en unos Juegos Olímpicos (11).

Después, Amy Van Dyken se centró en sus estudios, donde se graduó en 1997. Al año siguiente en los Campeonatos Mundiales celebrados en Perth, Australia, ganó tres medallas de oro (50 libres, relevos 4x100 libres y 4x100 estilos).



Amy Van Dyken nadando mariposa 1999

Su despedida de la alberca tuvo lugar en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, con 26 años. Allí no consiguió subir al podio de los 50 metros libres por unas pocas centésimas, y tuvo que conformarse con el cuarto puesto. Sin embargo, si ganó con su país en las pruebas de relevos de 4x100 libres y 4x100 estilos, batiendo en ambas el récord del mundo. De esta manera se cerraba una muy brillante trayectoria olímpica.

Amy Van Dyken se distinguió por ser una “chica mala” de las albercas, usando todo tipo de artimañas para intimidar a sus rivales como mirarlos fijamente antes de las carreras, emitir gruñidos, etc. Especialmente famosa es la anécdota en Sydney 2000 cuando una cámara de televisión grabó el momento en que escupía en el carril de una rival. Su aspecto desgarbado y su carácter irascible y pasional la hicieron tener problemas con algunas compañeras del equipo. Tras su éxito de Atlanta 1996 dijo en una entrevista que dedicaba su triunfo a todos los nerds, pues ella se consideraba uno más de ellos.

Los médicos consideran que el asma crónica le restaba hasta una tercera parte de su capacidad pulmonar. Pese a ello fue una de las mejores velocistas de los últimos años. Actualmente está casada con el jugador de fútbol americano Tom Rouen y viven en Colorado.

Volviendo a la olimpiada de 1996, se vuelve a igualar el número de pruebas, tanto para damas, como varones. Se incluye por primera vez en damas, los 4 por 200 metros libres. Con lo anterior, la natación queda con 32 eventos totales para el programa olímpico (12).

Referencias

1. Comba-Marco-del-Pont F, Luna MME, Romero AO. Historia de la natación en los Juegos Olímpicos 1896- 1930 Parte I. *Körperkultur Science* 2024; 2(4): 24-36. DOI: 10.5281/zenodo.13409254
2. Comba-Marco-del-Pont F, Luna MME, Romero AO. Historia de la natación en los Juegos Olímpicos 1940-1968 Parte II. *Körperkultur Science* 2025; 3(5): 25-35 DOI: 10.5281/zenodo.14207577
3. Comba-Marco-del-Pont F, Luna MME, Romero AO. Historia de la natación en los Juegos Olímpicos 1972-1988 Parte III. *Körperkultur Science* 2025; 3(5): 25-35 DOI: 10.5281/zenodo.14207577
4. Xavier Corretjé Ventura, Los carteles olímpicos: oficiales, diseñadores, pintores, deportes, Barcelona: COOB'92, 1992.
5. Official Report of the Games of the XXV Olympiad Barcelona 1992, Barcelona: COOB'92, 1992
6. 1996 Atlanta - finale 200m dos damas (Krisztina EGERSZEGI) recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=EoWJh54v06o> el 15 de enero 2024
7. 1996 Atlanta - finale 200m dos damas (Krisztina EGERSZEGI) recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=EoWJh54v06o> el 15 de enero 2024
8. Técnica de natación de Alexander Popov en 1999 recuperado de <https://www.tokyvideo.com/es/video/tecnica-de-natacion-de-alexander-popov> el 15 de enero 2024
9. Alexandre Popov en 1999 recuperado de <https://swimswam.com/alexander-popov-nominated-for-president-of-russian-olympic-committee/> el 15 de enero 2024
10. Atlanta 1996 - Poster”, official website of the International Olympic Committee.
11. The Official Report of the Centennial Olympic Games: Atlanta 1996: the Atlanta Committee for the Olympic Games, Atlanta: Peachtree Publishers, 1997

12. Amy Van Dyken nadando mariposa. Recuperado de <https://olympics.com/en/news/van-dyken-breaks-new-ground-with-four-golds> el 15 de enero 2025

Como citar este artículo:

Comba-Marco-del-Pont F, Luna MME, Romero AO. Historia de la natación en los Juegos Olímpicos 1992-1996 Parte IV. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 113-122.



Recibido: agosto 2025

Acepado: noviembre 2025

Ejercicio interválico de alta intensidad y dieta cetogénica: estrategias en el control glucémico de diabetes mellitus 2

Lesli González Romero¹, Lizbet Osorio Cuaya¹, Mario Valencia Morales¹, Ixchel Reyes Espejel^{1}*

¹Maestría en actividad física y deporte para el bienestar humano, Facultad de Cultura Física de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. *Correspondencia: ixchel.reyes@correo.buap.mx

Resumen

La diabetes mellitus tipo 2 (DMII) se caracteriza por la resistencia a la insulina y la pérdida progresiva de la secreción de la insulina, lo que resulta en hiperglucemia, la DMII representa aproximadamente el 90% de los casos de diabetes, está asociada a estilos de vida sedentarios, mala alimentación y obesidad. El diagnóstico de la DMII se basa en síntomas como poliuria, polidipsia, polifagia y criterios específicos como $\text{HbA1C} \geq 6.5\%$. La incidencia de diabetes ha aumentado afectando aproximadamente a 537 millones de adultos en 2021, con una mayor mortalidad en hombres y una fuerte asociación a patologías como hipertensión y obesidad. El tratamiento de la diabetes mellitus 2 incluye un equipo multidisciplinario que ofrece educación, nutrición, medicación, ejercicio y cambios en el estilo de vida. Se plantean diversas estrategias para el control glucémico, mejora de la sensibilidad a la insulina y reducción del peso corporal, nuevos enfoques apuntan a que la dieta cetogénica que limita los carbohidratos y promueve el consumo de grasas y el entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) que trabaja en cortos períodos de tiempo a intensidades elevadas son buenas opciones para alcanzar estos objetivos del tratamiento en personas con DMII.

Palabras clave: Diabetes mellitus 2, HIIT, dieta cetogénica, ejercicio.

Abstract

Diabetes mellitus type 2 (DMII) is characterized by insulin resistance and the progressive loss of insulin secretion, resulting in hyperglycemia. DMII accounts for approximately 90% of diabetes cases and is associated with sedentary lifestyles, poor diet, and obesity. Diagnosis is based on symptoms such as polyuria, polydipsia and specific criteria like $\text{HbA1C} \geq 6.5\%$. The incidence of diabetes has risen, affecting about 537 million adults in 2021, with higher mortality rates in men and strong association with conditions such as hypertension and obesity. Treatment for type 2 diabetes involves a multidisciplinary team that provides education, nutrition, medication, exercise and lifestyle changes. Various strategies are proposed for glycemic control, improving insulin sensitivity, and reducing body weight. New approaches suggest that a ketogenic diet, which limits carbohydrates and promotes fat consumption, along with high intensity interval training (HIIT), which involves short bursts of intense activity, are effective options for achieving treatment goal in individuals with DMII.

Key words: Diabetes mellitus 2, HIIT, ketogenic diet, exercise

Introducción

La diabetes mellitus de tipo 2 (DMII) representa alrededor del 90% de todos los casos de diabetes (1), causada principalmente por estilos de vida sedentarios, mala alimentación y aumento en los niveles de obesidad, es por ello por lo que el abordaje terapéutico se basa principalmente en un plan de nutrición y ejercicio. En este artículo se realiza una estrategia de tratamiento donde hablaremos acerca de los beneficios y cambios fisiológicos en la DMII al llevar una dieta cetogénica en conjunto con ejercicio interválico de alta intensidad (HIIT), ya que al tener una dieta saludable, aumentar la actividad física y mantener un peso corporal saludable es la piedra angular para el control de esta enfermedad (1),

teniendo como objetivo con esta estrategia, mantener en control los niveles de glucemia, mejorar la sensibilidad de la insulina y reducción de peso.

Definición

La DMII es una pérdida progresiva no autoinmune de la secreción adecuada de insulina por parte de las células β , frecuentemente en el contexto de resistencia a la insulina y síndrome metabólico. Se presenta sólo en adultos e influyen factores genéticos y ambientales provocando la pérdida progresiva de la masa y/o la función de las células β , que se manifiesta clínicamente como hiperglucemia (2).

Los valores en adultos con DMII para llevar un buen control glucémico, basándonos en la ADA son los siguientes: glucemia capilar preprandial 70-130mg/dl, glucemia capilar posprandial máxima <180mg/dl y HbA1C <7% (3).

Diagnóstico

En la diabetes se presentan síntomas clásicos, como lo son la poliuria, polidipsia ocurriendo en cualquier momento del día y el adelgazamiento sin motivo aparente. Añadiendo los siguientes criterios para llegar a un diagnóstico certero:

- 1.- HbA1C $\geq 6,5\%$.
- 2.- Glucosa plasmática en ayunas $\geq 126\text{ml/dl}$ (ayuno por los menos de 8hrs).
- 3.- Glucosa en plasma $\geq 200\text{ ml/dl}$ (carga de glucosa equivalentes a 75g).
- 4.- Síntomas clásicos de hiperglucemia o crisis de hiperglucemia y glucosa plasmática al azar $\geq 200\text{ml/dl}$.

En caso de ausencia de hiperglucemia inequívoca, los criterios 1,2 y 3 deben ser confirmados repitiendo la prueba (3).

Incidencia y epidemiología

Entre 2000 y 2019, las tasas de mortalidad por diabetes normalizadas por edades aumentaron en un 3% (7). Aproximadamente 537 millones de adultos (20-79 años) viven con diabetes en el mundo en 2021 y se estima que aumentará a 643 millones en 2030 y a 783 millones en 2045, 3 de cada 4 adultos con diabetes viven en países de ingresos bajos y medios (5). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la salud (OPS), se presenta mayor mortalidad en hombres, mayor incidencia en sexo masculino (53.9%), mayormente relacionada a enfermedades como hipertensión arterial (HTA), aumentando en muertes de un 30-40% durante COVID, donde el 13.88% refirieron realizar actividad física y 2.93% cumple con el tiempo recomendado y del 71.86% realizan ejercicio y dieta como tratamiento y 80.55% con fármacos (6).

Tratamiento

El tratamiento es conformado por un equipo multidisciplinario, donde habrá un plan de nutrición, actividad física y ejercicio, educación acerca de la diabetes y un tratamiento farmacológico con metformina y sulfonilureas para la DMII e insulina, en el caso de DMII, diabetes gestacional y diabetes tipo 1 (9). Con el tiempo, un estilo de vida saludable puede no ser suficiente para mantener los niveles de glucosa en sangre bajo control, por lo cual las personas con diabetes necesitarán los medicamentos mencionados anteriormente ya sea de manera individual o combinados (10).

Ejercicio y diabetes

Si bien a los pacientes con diabetes se les recomienda realizar actividad física, es necesario distinguir que sería recomendable realizar ejercicio, puesto que el ejercicio lo podemos definir como una actividad planeada, estructurada o repetitiva que tiene como fin mejorar uno o más de los componentes de la aptitud física y mejorar la salud, siendo el ejercicio y la nutrición pilares en el tratamiento de diversas patologías como la obesidad, o en este caso la diabetes (12). Diferentes evidencias científicas indican que el ejercicio ya sea aeróbico o de fuerza mejoran directamente la regulación de la glucosa, mejora la sensibilidad de la insulina, la hiperglucemia postprandial e incluso el riesgo cardiovascular (11-13).

El ejercicio aeróbico es el ejercicio más estudiado en pacientes con diabetes (14), este tipo de ejercicio puede incluir distintos tipos y maneras de desempeñarlo como lo es caminar, bicicleta, nadar, entre otros (14), por otro lado, el ejercicio

de fuerza que implica movilizar un peso o trabajar contra una resistencia (14) no ha sido estudiados a fondo, pero existe evidencia que puede ser bastante eficaz en la mejora del control glicémico (15). Incluso el ejercicio combinado ha demostrado ser eficaz especialmente en marcadores como la hemoglobina glucosilada (HbA1c) (17) que es uno de los marcadores pronósticos y diagnósticos más importantes en esta enfermedad.

Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT)

Uno de los tipos del ejercicio aeróbico es el entrenamiento interválico de alta intensidad conocido como HIIT por sus siglas en inglés de High Intensity Interval Training, este tipo de ejercicio tiene ciertas maneras de trabajo como realizar una intensidad por encima del 65% al 90% del VO₂ Pico o del 75% al 95% de la frecuencia cardíaca máxima durante períodos de 10 segundos a 4 minutos con descansos de 10 segundos a 5 minutos (13).

Este tipo de ejercicio ha resultado benéfico para muchas patologías, pero a su vez también es eficaz pues disminuye el tiempo de su realización ya que dura poco tiempo, y aun así se pueden alcanzar mejoras en los niveles de la aptitud cardiorrespiratoria y mejoras en la salud metabólica (18). Algunos estudios indican que en personas adultas con diabetes tipo 2 al realizar entrenamiento mediante caminata en cinta sin fin en cierta intensidad simulando HIIT han mostrado mayores beneficios en el control glicémico comparado con ejercicios continuos de moderada intensidad (16) si bien las dosificaciones de esta modalidad de ejercicio están lejos de tenerlas establecidas, se prefiere que sea un entrenamiento personalizado a cada paciente y según sean sus objetivos, pero teniendo en cuenta que distintas modalidades del ejercicio demuestran beneficios en este tipo de pacientes.

Información reciente menciona que el ejercicio de tipo aeróbico especialmente el HIIT incide directamente en la expresión del gen p53 que es un supresor tumoral y un marcador en apoptosis celular (19) y que en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 puede verse disminuida su expresión.

El ejercicio HIIT se perfila para ser una excelente estrategia de tratamiento físico en pacientes con DM2 sin embargo para su aplicación será necesario una evaluación previa para saber si es apto y es necesario seguir recomendaciones evidenciadas según consensos como lo es entrenar de 3 a 7 días a la semana con un mínimo de 150 minutos por semana de entrenamiento vigoroso o de alta intensidad en este caso HIIT (13). Para observar beneficios reales y consistentes de este régimen de ejercicio la evidencia muestra que entrenamientos de 12 semanas son viables para mejorar el control glucémico, resistencia a la insulina, y biogénesis mitocondrial (19) sin embargo a partir de los primeros entrenamientos se pueden observar cambios en la hiperglucemia, glucemia postprandial, función vascular y presión arterial (20).

Dieta

Resalta la importancia del componente nutricional para las personas con diabetes tipo 2 por ser un factor modificable, sin embargo, la complejidad de la dieta y los mensajes contradictorios sobre lo que es perjudicial y óptimo ha generado confusión. La dieta es intensamente compleja, con múltiples componentes e influencias en el consumo de alimentos. Al mismo tiempo, el interés en la dieta, la nutrición y la salud es intenso, con un diluvio de publicaciones científicas, de igual manera por una cobertura mediática popular que está saturada de afirmaciones nutricionales exageradas y "dietas milagrosas" (21).

El control glucémico junto con un control de peso razonable es un objetivo primordial en el manejo de personas con diabetes tipo 2. La pérdida de peso está relacionada con un mejor control de la glucemia: cuanto mayor sea la pérdida de peso, mayor será la mejora en la HbA1c (22).

Las recomendaciones dietéticas se han centrado en la composición de macronutrientes. La mayoría recomienda una ingesta de < 30-35% de energía proveniente de grasas totales, 45-55% de energía proveniente de carbohidratos y el resto, 15-20% de energía, proveniente de proteínas, tanto en la población general como en personas con diabetes tipo 2 (21).

Dieta cetogénica

Se recomienda la restricción de carbohidratos en la dieta mediante una dieta cetogénica. La dieta cetogénica induce a una condición llamada cetogénesis fisiológica descrita por Hans Krebs (23). Conduce al aumento de producción de cuerpos cetónicos (β -hidroxibutirato, acetacetato y acetona) en el organismo, por lo tanto, a un estado de cetosis. Este efecto se produce al obtener la mayor parte de la energía de las grasas y minimizar el consumo de carbohidratos (24). Se caracteriza por ser rica en grasas, adecuada en proteínas y baja en carbohidratos generalmente menos de 50 g/d (25). La dieta cetogénica estándar contiene 70% de grasa, 20% de proteína y 10% de carbohidratos (26). Se describen cuatro tipos de

dieta cetogénica, incluida la dieta cetogénica estándar, la dieta cetogénica cíclica, la dieta cetogénica dirigida y la dieta cetogénica alta en proteínas (27).

Fisiología de la dieta cetogénica

Después de unos días con consumo de carbohidratos tan reducido, la reserva de glucosa se vuelve insuficiente. El sistema nervioso central no puede utilizar los ácidos grasos como fuente de nutrición. Por lo tanto, después de 3-4 días de restricción de carbohidratos, el sistema nervioso central se ve obligado a encontrar otra fuente de energía. Esta fuente son las cetonas. Los cuerpos cetónicos se producen en el hígado y son de dos tipos: acetoacetato y β -hidroxibutirato. Como los cuerpos cetónicos se producen por la descomposición de las grasas, la cetosis es el indicador más fiable de la pérdida de grasa (28).

Beneficios

La dieta cetogénica tiene beneficios en el peso corporal y el control glucémico, del mismo modo que una mejora en los perfiles lipídicos en pacientes con diabetes tipo 2. Puede reducir el peso corporal, la circunferencia de la cintura, la HbA1c, los triglicéridos y aumentar los niveles lipoproteína de alta densidad. Además de una mejora en la composición corporal para atenuar el desarrollo y la progresión de la diabetes tipo 2 (29).

Los efectos positivos en el paciente con diabetes tipo 2 deriva de los beneficios sobre la inflamación mediante la inhibición del inflamósoma NLRP3 y la modulación positiva de factores de riesgo cardiovascular (30).

Conclusión

La diabetes mellitus de tipo 2 es una pérdida progresiva no autoinmune de la secreción adecuada de la insulina por parte de las células β , que se presenta aproximadamente en 537 millones de adultos, y ha ido aumentando en jóvenes debido a una mala alimentación, sedentarismo y obesidad. Es importante realizar un diagnóstico oportuno y comenzar con un tratamiento adecuado a tiempo. Por lo cuales de suma importancia implementar estrategias de tratamiento donde incluya una buena alimentación y ejercicio para lograr un control en los niveles de glucemia, es aquí donde el entrenamiento interválico de alta intensidad y una dieta cetogénica han mostrado múltiples beneficios en el control glucémico.

Otra estrategia de tratamiento es el entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) que trabaja en cortos períodos de tiempo a intensidades elevadas ya sea de VO₂ pico o frecuencia cardíaca, si bien las dosificaciones de esta modalidad de ejercicio están lejos de tenerlas establecidas al igual que se debe realizar una valoración previa, se ha demostrado que este tipo de ejercicio también mejora el control glucémico, resistencia a la insulina y biogénesis mitocondrial en personas con DMII.

Al complementarse con la dieta cetogénica tendrá un impacto en los niveles de HbA1c, siendo eficaz en el control del peso y los parámetros metabólicos además de un asesoramiento sobre el estilo de vida complementarán la atención en una persona con diabetes tipo 2.

Referencias

1. International Diabetes Federation. Type 2 diabetes 2022. Managing type 2 diabetes [Internet]. Disponible en: <https://idf.org/about-diabetes/type-2-diabetes/>
2. ElSayed NA, Aleppo G, Aroda VR, Bannuru RR, Brown FM, Bruemmer D, et al. 10. Cardiovascular disease and risk management: *standards of care in diabetes—2023*. Diabetes Care [Internet]. 2023;46(Supplement_1):S158-190. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2337/dc23-s010>
3. Barquilla García A, Mediavilla Bravo JJ, Comas Samper JM, Seguí Díaz M, Carramiñana Barrera F, Zaballos Sánchez FJ. Recomendaciones de la Sociedad Americana de Diabetes para el manejo de la diabetes mellitus. Semergen [Internet]. 2010;36(7):386-91. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1138359310002157>
4. American Diabetes Association. Diagnosis and classification of diabetes mellitus. Diabetes care [Internet] 2010. <https://diabetes.org/about-diabetes/type-2>

5. International Diabetes Federation. Type 2 diabetes 2022. Facts & figures [Internet]. Disponible en: <https://idf.org/about-diabetes/diabetes-facts-figures/>
6. Sistema de vigilancia Epidemiológica Hospitalaria de diabetes mellitus tipo 2. (s. f.). Boletín de Cierre Anual 2020. Recuperado 22 de septiembre de 2024, de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/695500/Bol_Cierre_DM2_2020.pdf
7. Organización Mundial de la Salud. Diabetes [Internet] (2021). Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
8. International Diabetes Federation: Global Guidelines for Type 2 Diabetes, 2022.
9. Mazze R, Strock E, Simonson G, Bergenstal R, Rodríguez-Saldaña J: Manejo de diabetes por etapas, Guía Rápida. Prevención, detección y tratamiento de diabetes en adultos, 4^a Edición, México, Matrex Salud, 2006.
10. International Diabetes Federation. Type 2 diabetes 2022. Diabetes and physical activity [Internet]. Disponible en: <https://idf.org/about-diabetes/physical-activity/>
11. Carrillo Barrantes Severita. El ejercicio físico, la actividad física. ¿Cómo continuarlo en tiempo de pandemia?. Rev. Costarric. Cardiol [Internet]. 2020; 22(Suppl 1): 27-29.
12. Kirwan JP, Sacks J, Nieuwoudt S. The essential role of exercise in the management of type 2 diabetes. Cleve Clin J Med. 2017;84(7 Suppl 1):S15-S21. doi:10.3949/ccjm.84.s1.03
13. Kanaley JA, Colberg SR, Corcoran MH, et al. Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. Med Sci Sports Exerc. 2022;54(2):353-368. doi:10.1249/MSS.0000000000002800
14. Sampath Kumar A, Maiya AG, Shastry BA. Exercise and insulin resistance in type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. Ann Phys Rehabil Med. 2019;62(2):98-103. doi:10.1016/j.rehab.2018.11.001
15. Kobayashi Y, Long J, Dan S, et al. Strength training is more effective than aerobic exercise for improving glycaemic control and body composition in people with normal-weight type 2 diabetes: a randomised controlled trial [published correction appears in Diabetologia. 2024;67(8):1725-1726. doi: 10.1007/s00125-024-06135-2].
16. Mendes R, Sousa N, Themudo-Barata JL, Reis VM. High-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training in middle-aged and older patients with type 2 diabetes: A randomized controlled crossover trial of the acute effects of treadmill walking on glycemic control. Int J Environ Res Public Health. 2019;16(21):4163. Published 2019 Oct 28. doi:10.3390/ijerph16214163
17. Pan B, Ge L, Xun YQ. Exercise training modalities in patients with type 2 diabetes mellitus: a systematic review and network meta-analysis. Int J Behav Nutr Phys Act. 2018;15(1):72. Published 2018 Jul 25. doi:10.1186/s12966-018-0703-3.
18. Leiva-Valderrama JM, Montes-de-Oca-Garcia A, Opazo-Diaz E. Effects of high-intensity interval training on inflammatory biomarkers in patients with type 2 diabetes. A systematic review. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(23):12644. Published 2021; 30. doi:10.3390/ijerph182312644
19. Al-Rawaf HA, Gabr SA, Iqbal A, Alghadir AH. High-intensity interval training improves glycemic control, cellular apoptosis, and oxidative stress of type 2 diabetic patients. Medicina (Kaunas). 2023;59(7):1320. Published 2023; 17. doi:10.3390/medicina59071320
20. de Oliveira Teles G, da Silva CS, Rezende VR, Rebelo ACS. Acute effects of highIntensity interval training on diabetes mellitus: A systematic review. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(12):7049. Published 2022; 9. doi:10.3390/ijerph1912704
21. Forouhi Nita G. Embracing complexity: making sense of diet, nutrition, obesity and type 2 diabetes. Diabetologivol. 2023; 66(5): -799. doi:10.1007/s00125-023-05873-z

22. Franz MJ, MacLeod J, Evert A, Brown C, Gradwell E, Handu D, Reppert A, Robinson M. Academy of nutrition and dietetics nutrition practice guideline for type 1 and type 2 diabetes in adults: systematic review of evidence for medical nutrition therapy effectiveness and recommendations for integration into the nutrition care process. *J Acad Nutr Diet.* 2017; 117(10):1659-1679. Epub 2017; 19. PMID: 28533169. doi: 10.1016/j.jand.2017.03.022.
23. Zhou C, Wang M, Liang J, He G, Chen N. Ketogenic diet benefits to weight loss, glycemic control, and lipid profiles in overweight patients with type 2 diabetes mellitus: A meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2022; 19(16), 10429. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610429>
24. Dyńka D, Kowalcze K, Paziewska A. The role of ketogenic diet in the treatment of neurological diseases. *Nutrients* 2022; 23 5003. doi:10.3390/nu14235003
25. Sampaio LP. Ketogenic diet for epilepsy treatment. *Arq. Neuropsiquiatr.* 2016; 74, 842-848.
26. Paoli A. Ketogenic diet for obesity: Friend or foe? *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2014; 11, 2092-2107.
27. Shilpa J, Mohan V. Ketogenic diets: boon or bane? *Indian J. Med. Res.* 2018; 148, 251-253.
28. Tony DK, Divyanjali P, Sai Krishna G. Ketogenic diet in the management of diabetes. *Indo Am J Pharm Res.* 2017; 7:8109-8115.
29. Bolla AM, Caretto A, Laurenzi A, Scavini M, Piemonti L. Low-carb and ketogenic diets in type 1 and type 2 diabetes. *Nutrients.* 2019; 11(5), 962. <https://doi.org/10.3390/nu11050962>
30. Choi YJ, Jeon SM, Shin S. Impact of a ketogenic diet on metabolic parameters in patients with obesity or overweight and with or without type 2 diabetes: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutrients.* 2020; 12(7): 2005. <https://doi.org/10.3390/nu12072005>

Como citar este artículo:

González RL, Osorio CL, Valencia MM, Reyes EI. Ejercicio interválico de alta intensidad y dieta cetogénica: estrategias en el control glucémico de diabetes mellitus 2. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 123-128.



Körperkultur Science

Recibido: marzo 2025

Aceptado: septiembre 2025

¿Cuál es el poder lingüístico del deporte?

*Yolanda Rodríguez Lezama¹**

¹Docente-Preparatoria Urbana Enrique Cabrera Barroso de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. *Correspondencia: yolanda.rodriguez@correo.buap.mx

Dos cosmos que parecen estar separados, refiriéndonos al deporte y a los idiomas; uno se ubica en canchas y en el campo para una competencia y/o torneo, y el otro se habla en las salas escolares, en las oficinas y en lugares públicos para propósitos específicos. Sin embargo, los dos se enlazan a través de una cualidad poderosa que es la comunicación. Tanto el deporte, como los idiomas, unen a las personas de diversas culturas y países. En cada competencia hay una conexión a través de la comunicación no verbal que desconoce fronteras y fusiona dos orbes que parecieran no tener razón de coincidir.

“El deporte aparece como un privilegiado observatorio de las tendencias lingüísticas más actuales y destaca por su tradicional búsqueda de la originalidad en el cruce de expresiones procedentes de la acción deportiva, los pasillos del poder, las emociones de la grada y las formas expresivas mediáticas” (1).

El deporte se interpreta a través del lenguaje corporal y también del idioma hablado y escrito para funcionar de manera efectiva. Desde las instrucciones estratégicas del entrenador hasta su participación en las conferencias de prensa, desde las reglas del juego hasta la interacción entre jugadores internacionales; el idioma se convierte en un eje fundamental del deporte o se podría decir que por el deporte los idiomas se trasladan a una lengua mixta. En los clubes deportivos profesionales, es común encontrar equipos conformados por jugadores de diversas nacionalidades. El caso del fútbol europeo; por ejemplo, es quizás el más evidente; en un mismo equipo pueden convivir brasileños, franceses, ingleses, japoneses y mexicanos, todos intentando integrarse dentro y fuera del campo ¿Y cómo logran esto?

El inglés ha sido considerado como lengua franca en muchos escenarios, y en el escenario deportivo es y ha sido el puente para los integrantes de un equipo de diferentes nacionalidades quienes logren comunicarse en ese idioma; sin embargo, no es el único. Algunos clubes ofrecen clases de idiomas a sus jugadores, con la finalidad de facilitar la comunicación en el equipo e integrarse en la comunidad local donde se encuentran compitiendo o entrenando. El aprendizaje del idioma del país anfitrión no solo favorece la dinámica de equipo, también representa el respeto por la cultura y el entorno; es una forma de unificar pensamientos y metas. La lengua materna interfiere y se precisa de la lengua franca o del idioma del país cuyo idioma es diferente al de cada uno de los jugadores, para mantener una comunicación clara y entendida en el deporte (Figura 1).



Figura 1. La lengua materna la adquirimos en nuestro entorno donde nacemos y crecemos y nos da identidad, la cual refleja la cultura a la que pertenecemos. Cuando se aprende un idioma extranjero, la lengua materna se convierte en interferencia porque pretendemos interpretar los mensajes de acuerdo con nuestra forma de pensar, de vivir y de interactuar con otros. La lengua franca sustituye las lenguas maternas de los interlocutores y se considera el puente que une culturas para alcanzar un mismo fin y en este caso el deportivo (<http://radiohuaya.iberopuebla.mx/dia-internacional-de-la-lengua-materna/>).

De acuerdo con las afirmaciones que Kramsch (1993) como citó en Universidad IEXPRO, la cultura es algo permanente que debe ser reconocido y es la base de un proceso de aprendizaje efectivo para lograr objetivos educativos más amplios. Cultura significa lo que hacemos, lo que vestimos, lo que comemos, y que es compartido con otros involucrados cuando se aprende una lengua extranjera.

Un ejemplo destacado es el del entrenador Pep Guardiola, conocido por haber incursionado en el fútbol mexicano en el año 2006 y de ahí iniciar su carrera como entrenador. Él se dedicó a aprender el idioma de cada país en el que ha trabajado; el alemán durante su etapa en el Bayern de Múnich y en la actualidad inglés en la Premier League. Su actitud no solo le ha permitido comunicarse mejor con sus jugadores, sino también con los medios y la afición, consolidando así su liderazgo (Figura 2).



Figura 2. Pep Guardiola, destacado entrenador del Manchester City, vivió una corta pero significativa experiencia como futbolista en México cuando formó parte de los Dorados de Sinaloa en 2006. A pesar de haber estado solo en el primer periodo de ese año en la Liga MX, su paso por el equipo sinaloense representó un momento clave en su trayectoria, pues fue allí donde empezó a surgir su interés por convertirse en director técnico (https://es.wikipedia.org/wiki/Pep_Guardiola).

“El 21 de junio de 2007, es presentado como nuevo entrenador del Barcelona F.C., lo que marca el inicio de una nueva etapa en su vida” (2).

Hablar un mismo idioma de manera literal y metafórica en un equipo deportivo no solo es apropiado, sino que debe ser decisivo, así como preciso porque la comunicación fluida mejora la táctica en el juego, y la toma de decisiones. Además de que reduce las malas interpretaciones en el campo. En el baloncesto, por ejemplo; las jugadas son rápidas y sincronizadas por lo tanto los errores de comunicación deben evitar que se pague un precio muy alto en los partidos. Es imprescindible que los idiomas jueguen un papel psicológico. El entrenador que domina el idioma materno de sus jugadores establece una conexión emocionalmente con ellos, ya que puede motivarlos aún mejor y así generar mayor confianza. Lo mismo sucede con los líderes de equipo ya que logran expresarse claramente en diferentes lenguas y tienen mayor capacidad de unir y dirigir al equipo. Este argumento lo confirma lo que Hernández y Pérez mencionan ya que “El deporte es un lenguaje universal que puede romper barreras lingüísticas, culturales y sociales, favoreciendo la comunicación entre personas de diferentes orígenes”(3).

Por otro lado, hay quienes consideran las barreras lingüísticas como una gran ventaja. En el fútbol, no es de extrañarse que jugadores hablen en su idioma materno para evitar que los contrarios entiendan sus jugadas o estrategias. En estos casos, el idioma se convierte en una especie de “código” dentro del campo.

El lenguaje del deporte también es un reflejo de identidad cultural. Los coros en las gradas, los apodos con los que nombran e identifican a los jugadores, las expresiones típicas de cada disciplina forman parte de un argot que cambia según la región y el idioma. Comprender este argot no solo permite entender mejor el juego, sino también formar parte de su cultura.

“Los grandes eventos deportivos no solo representan una competencia atlética, sino también una vitrina cultural en la que el país anfitrión proyecta su identidad, tradiciones y valores ante el mundo” (4).

En este sentido, aprender idiomas a través del deporte se ha convertido en una estrategia educativa innovadora. Existen profesores de idiomas que utilizan el contenido deportivo como material de clase; por ejemplo, las noticias, las entrevistas. Estas se convierten en una herramienta de aprendizaje, aprovechando el interés de los estudiantes en su deporte o deportista.

favorito. Y se incluyen a mujeres y hombres quienes de alguna manera admiran no solo a cantantes o artísticas sino también a grandes deportistas.

Al aprender cómo se dice “gol”, “penalti” o “tiempo fuera” en otra lengua, se despierta la curiosidad por incrementar el vocabulario y comprender contextos fuera de las aulas. Además, el periodismo deportivo multilingüe ha ganado terreno. Narradores, comentaristas y analistas con dominio de varios idiomas tienen la capacidad de informar sobre diferentes eventos internacionales con mayor profundidad y cobertura, permitiendo así una experiencia más significativa para la audiencia involucrada.

El deporte también puede ser una herramienta para la inclusión lingüística y social. En contextos de migración o exclusión social, los eventos deportivos han demostrado ser una vía eficaz para integrar a personas de diferentes procedencias. Un equipo de fútbol en el que conviven los integrantes que hablan holandés, francés o español puede ser más que un grupo de jugadores. Este equipo puede convertirse en una pequeña comunidad donde comparten no solo reglas de juego, sino también ideas, valores y costumbres. En muchos casos, el idioma del deporte se convierte en el primer paso hacia la integración y puede ser el inicio de una conversación, una amistad o hasta una contratación laboral para aquellos deportistas destacados y el idioma es una pieza importante para su desarrollo.

“El deporte se convierte en una herramienta poderosa para la inclusión social y lingüística, al permitir la interacción entre personas de diferentes contextos culturales y lingüísticos en un entorno cooperativo y de respeto mutuo” (5).

En el siglo XXI, el deportista no solo compite, también habla, escucha, traduce, interpreta. Lo que significa que la competencia es física, y a la vez lingüística. Los idiomas se han convertido en una herramienta valiosa como la técnica y el entrenamiento físico. Y como resultado permite mejorar el rendimiento deportivo además de enlazar culturas, y fomentar la inclusión. Jugar y hablar son acciones complementarias. En el deporte, como en la vida, quien mejor se comunica es quien desarrolla la habilidad mayormente posible de ganar al anotar a favor de su equipo y de conectar con sus pares, lo que hace del deporte una competencia y una experiencia única.

“El deporte ha dejado de ser una simple actividad recreativa para convertirse en una experiencia globalizada, donde las competencias internacionales no solo promueven la excelencia atlética, sino también el intercambio cultural y el entendimiento entre naciones” (6).

Referencias

1. Castañón RJ. Idioma, universalización y deporte. EFDeportes. 2009. Recuperado de: <https://efdeportes.com/efd140/idioma-universalizacion-y-deporte.htm>
2. https://es.wikipedia.org/wiki/Pep_Guardiola
Consultado el 23 de junio 2025. Universidad IEXPRO. (n.d.). Language and culture.
3. Hernández A, Pérez M. Idioma, universalización y deporte. Lecturas: Educación Física y Deportes. 2009. Recuperado de: <https://efdeportes.com/efd140/idioma-universalizacion-y-deporte.htm>
4. Torres R, Ramírez C. Deporte, cultura e identidad nacional: los Juegos Olímpicos como escenario de representación. Revista Latinoamericana de Estudios Socioculturales del Deporte. 2016.
5. Morales AL. Deporte, inclusión social y diversidad cultural: Un enfoque educativo. Editorial Deportiva Latinoamericana. 2019.
6. García FM. Postmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). 2011.

Como citar este artículo:

Rodríguez LY. ¿Cuál es el poder lingüístico del deporte? *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 129-132.



Körperkultur Science

Recibido: mayo 2025

Aceptado: agosto 2025

La Entrevista... Catarsis deportiva

Hablemos de pádel

Por: Guadalupe del Carmen Montoro Pitalua^{1}*

Alumna de la Facultad de Comunicación, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

*Correspondencia: guadalupe.montoro@alumno.correo.buap.mx

En el mundo deportivo existen historias llenas de superación, disciplina y perseverancia de personas que nunca dejaron de soñar y que demuestran día con día que la vida es para los que luchan y no se rinden, un ejemplo de ello es la del joven poblano Clemente Pérez López quien ha demostrado a su corta edad que deportes como el tenis y el pádel pueden practicarse al alcance de todos y quitar esa idea equivocada que se asocia como pasatiempo para personas con alto valor adquisitivo, de riqueza o un privilegio que pocos pueden tener, desencadenado a sus orígenes en la aristocracia desde el siglo XIX. En nuestro país el tenis y el pádel continúan ganando más popularidad sobre todo entre los más jóvenes por ello hay muchas personas que hoy en día los practican.

Clemente desde muy pequeño tuvo que enfrentarse a muchos desafíos para poder ser hoy en día un gran deportista, él y sus compañeros no contaban con una raqueta, no tenían donde entrenar, ni el equipo adecuado, pero eso no fue impedimento para seguir sus sueños y lograr ser un orgullo poblano, el tenis fue su primer acercamiento, pero posteriormente también conoció el pádel y hoy en día va a representar a México en un campeonato mundial a España. Además, se ha convertido en entrenador de niños y adultos inspirando a otros que puedan seguir sus pasos en esta entrevista conoceremos acerca de su largo camino desde que era pequeño, todas las adversidades que ha tenido que superar, sus logros, sus triunfos y como el deporte ha cambiado su vida.

Dices que tu primer acercamiento fue con el tenis ;Cómo comenzó tu amor por este deporte?

La verdad yo no conocía este deporte recuerdo que estaba en la primaria de mi colonia y llegó un maestro que menciono que nos iba a dar clases gratis, en ese momento yo imaginaba que el tenis era el golf, recuerdo que fui a comentarle a mi madre que me llevara, que había un profesor que nos daría clases gratis y no nos iba a cobrar ningún peso y la verdad mi mamá no quería porque pensaba que de último momento nos iban a cobrar, yo me imaginaba que era un campo enorme verde pensando que era golf y vi la cancha con una red, no sabía ni como se jugaba recuerdo que éramos más o menos 30 niños y así fue que empecé a conocer este deporte.

Han pasado muchos años, pero ¿Aún recuerdas tu primera raqueta?

Sí, lo recuerdo perfectamente porque como el programa era para niños de escasos recursos no contábamos con raquetas, jugábamos literal con la mano, recuerdo que mis compañeros y yo ya estábamos cansados, le comentamos al maestro que queríamos jugar con una raqueta y él nos dijo que no había recursos, pero que si queríamos hicíramos una como nosotros pudiéramos, lo bueno que mi vecino era carpintero, le comente si me podía hacer una raqueta y me hizo una de madera, mis compañeros hicieron lo mismo y todos andábamos felices con nuestras raquetas de madera, posteriormente una persona nos prestaba 8 raquetas de tenis, pero nada más nos las prestaba para el momento de las clases paso el tiempo y una persona donó más raquetas y recuerdo que mi primera raqueta fue una raqueta Wilson de color negra con rojo y esa ya me dijo el entrenador

que me la podía llevara mi casa recuerdo que rompí varios vidrios de mi casa porque andaba yo jugando con mi raqueta, no tenía ningún familiar que se dedicara al tenis yo he sido el primero y espero no ser el último.

¿Tuviste algún referente o alguien que te sirviera de inspiración en el mundo del tenis?

La verdad cuando yo inicié en el tenis no veía programas de tenis o partidos porque no los transmitían en televisión abierta y en ese tiempo no éramos unas personas que pudiéramos pagar televisión de paga, en alguna ocasión vi los premios y me asombraba como la gente mayor le pegaba muy fuerte a la pelota y yo decía quiero pegarle así, moverle así y eso era lo que más me motivaba día con día.

Además de ser deportista también eres entrenador, ¿Qué fue lo que te motivo a empezar a dar clases?

Me motivo mucho el maestro que me enseño cuando era pequeño se llama Juan Irineo Nova porque nunca, jamás nos cobró un solo peso ni una mensualidad y la verdad me gusta mucho enseñar, al inicio muchas personas no confiaban en mí porque decían como un joven de 17 años va a dar clases a universitarios o adultos, pero ya después me veían jugar y el nivel que tenía, también di clases para niños en la UDLA de ahí me enfoqué más en las escuelas infantiles.



Clemente Pérez López de alumno a entrenador, un orgullo Poblano

¿Para ti que es lo más gratificante del poder enseñar estos deportes a más personas?

Es el poder escuchar a mis alumnos, darme las gracias porque pudieron aprender más sobre estos deportes, el poder decirme que les gusta mucho y que han ganado torneos, es muy gratificante la verdad.

¿Qué han significado estos dos deportes en tu vida?

Indiscutiblemente me han cambiado la vida, cuando me siento estresado, triste o enojado ir a jugar es mi lugar favorito para despejarme y sentirme mejor, me ayuda muchísimo y eso me hace feliz, una alegría, una emoción muy grande, es algo que no lo puedo explicar, pero quisiera dedicarme a esto toda mi vida.

Aparte del tenis también juegas pádel, ¿Cómo fue que iniciaste con este deporte?

Inicie a jugar pádel desde el año 2015 la verdad no conocía este deporte recuerdo que no era tan popular, en ese entonces las canchas de tenis estaban en reparación y nos mandaron a entrenar a las de pádel en ese momento fue cuando conocí este

deporte la realidad es que es muy parecido al tenis solo que las de pádel tienen unos cristales atrás y rejas en los laterales, como si estuvieras encerrado en un rectángulo, ahí empecé a conocer sus reglas y la forma en cómo se juega es unan raqueta más pequeña que se llama pala la cual no tiene cuerdas como las de tenis, terminando la pandemia se fue popularizando y empecé a practicarlo cada vez más.

¿Hay mucha diferencia entre el pádel y el tenis o son similares para ti?

Son muy similares, ya que casi es el mismo reglamento de puntuación y cancha es muy parecida a la de tenis, el golpe también es muy parecido al de tenis como por ejemplo las voleas, remates y golpes con efecto. Los golpes de fondo derecha y revés, si son un poco diferentes, ya que es una técnica un poco distinta y como se utilizan los cristales de atrás cambias mucho la forma de golpeo a comparación de un golpe de tenis.

¿Cómo fue que llegaste a esta clasificación para llegar al campeonato mundial de pádel?

Fue algo inusual, un día después de terminar un torneo me invitaron para jugar en un círculo llamado Series Nacionales de pádel (SNP) donde acepte sin conocer absolutamente a nadie del equipo en ese momento éramos 10 miembros que comenzamos a participar en el circuito estatal al final solo quedamos 7, pero seguimos jugando y ganando partidos, en su momento jamás creí que fuéramos un equipo con bastante probabilidad de clasificar al nacional, solo clasificaban 10 equipos y nosotros clasificamos como el ocho mejor de un total de 48 equipos a nivel nacional, después de eso estábamos más motivados y animados porque sabíamos que si ganábamos el nacional de SNP podríamos participar al mundial que se llevaría a cabo en Valencia, España y así fue, lo logramos.



¿Te imaginaste alguna vez llegar tan lejos en este deporte?

Nunca imaginé lo que está sucediendo, poder jugar un circuito, pasar a nacionales, ganarlo y que te digan que viajaras a España a representar a tu país en un torneo mundial de pádel es como un sueño para mí, al principio no me lo creía, tarde poco en asimilarlo, pero estoy muy feliz, con muchas ganas de salir adelante aprovechar esta oportunidad y disfrutarlo al máximo.

¿Para ti que significa el poder representar a México en este mundial de pádel?

Significa mucho para mí, desde los 6 años empecé con el tenis y mi sueño de llegar muy lejos, de que en algún momento sucediera la oportunidad de representar a tu país y en el momento menos esperado saber que lograste representar a tu país en un torneo mundial es un sueño hecho realidad estoy muy agradecido.

¿Cuál fue la reacción de tus familiares, amigos y alumnos al conocer esta gran noticia en la cual participaras en este mundial?

Al principio mis familiares y amigos pensaron que era una broma, pero después los medios de comunicación empezaron a difundir el triunfo obtenido y me empezaron a llegar mensajes de felicitación algo nuevo para mí, pero muy emocionante.

Como citar este artículo:

Montoro PG. La Entrevista... Catarsis deportiva Hablemos de pádel. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 133-136.



*Por: Guadalupe del Carmen Montoro Pitalua¹**

Alumna de la Facultad de Comunicación, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

*Correspondencia: guadalupe.montoro@alumno.correo.buap.mx

Méjico a nivel mundial ha sido reconocido por su larga historia en el mundo del boxeo, siendo la cuna de grandes leyendas y campeones mundiales, hombres ejemplares como Julio Cesar Chávez, Juan Manuel Márquez, Saúl Álvarez o Salvador Sánchez que han llevado el nombre de nuestro país a todos los rincones del planeta tierra.

El estado de Puebla ha sido pieza clave y fundamental debido a que grandes boxeadores han surgido de esta tierra de los Ángeles como es el caso de Miguel Ángel González o Rodolfo López que mostraron tenacidad, valor y coraje dejando huella en el mundo boxístico. Actualmente en el 2025 están surgiendo nuevas promesas con hambre de gloria que buscan seguir el paso de estas grandes figuras en esta ocasión conoceremos a uno que tiene los pies bien puestos en la tierra, pero la mirada en el cielo, él es Juan Manuel Santillán Carmona y vamos a entrar a su mundo en esta catarsis deportiva.

¿Cómo fue que iniciaste en el mundo del boxeo?

Mi primer acercamiento fue a los 6 años gracias a mi padre, él fue seleccionado estatal de boxeo amateur básicamente hubo una enseñanza desde casa, siempre se me inculcó el amor por el deporte, pero no fue hasta la edad de 16 años cuando falleció mi abuelo que me enfoqué de lleno al boxeo, él era un hombre que también amaba este deporte nunca de manera profesional sino porque lo traía en la sangre, era su pasión, en la feria del pueblo había un ring y a él lo subían a pelear y salía siempre con su trofeo, nunca lo hizo verdaderamente entrenando o en un gimnasio era como dicen “por amor al arte” posteriormente mi padre y mi tío formaron una nueva generación de boxeadores y ahora soy yo quien sigue sus pasos.

¿Quiénes han sido tus más grandes influencias o ídolos en el mundo boxístico?

Mi padre y mi abuelo sin duda alguna fueron mis dos más grandes influencias, profesionalmente hablando puedo decir que los grandes ídolos que me inspiraron fueron Carlos Zárate, el famosísimo Rubén “púas” Olivares y dos peleadores que más que sus carreras las peleas que dieron fueron un hincapié en mi forma de ver el boxeo ellos son Juan Manuel Márquez y Manny Pacquiao.

¿Cómo es tu rutina de entrenamiento en un día normal?

Normalmente me levanto a correr a las 5 de la mañana posteriormente a las 7 me voy al gimnasio, más o menos a las nueve de la mañana estoy terminando de entrenar, de ahí me voy a trabajar y en la noche vuelvo a regresar al gimnasio y cierro el último entrenamiento, aproximadamente le dedico unas 6 horas diarias.

¿Crees tú que también la preparación mental es importante en este deporte?

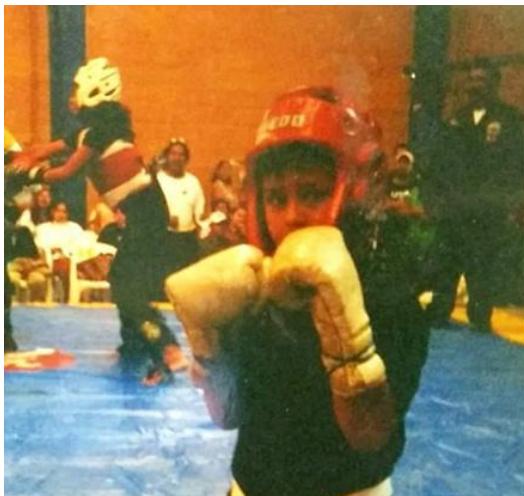
Claro, por supuesto, antes de la pandemia justo dos o tres días antes iba a competir a Durango, fue la preparación más fuerte que había realizado en toda mi vida, cuando cierro mi preparación me llaman para decirme que se había cancelado todo y ahí caí en una gran depresión, todas las competencias deportivas se cancelaron, fue algo que me dolió mucho porque no fue debido a que haya perdido la pelea sino a que se cerró todo por la pandemia, estuve cuatro meses preparándome muchísimo, estuve limitado a hacer muchas cosas para poder estar en forma y poder pelear por una medalla y de repente todo se suspendió.

¿Cómo haces para manejar los nervios, el miedo y la presión antes de subir al cuadrilátero?

Yo creo que los nervios siempre están presentes hasta los mejores boxeadores del mundo sienten ese miedo o nerviosismo antes de una pelea, pero cuando uno elige esta carrera, este camino y amas lo que haces ese miedo se convierte en adrenalina y ese estado de alerta es el que te mantiene al tanto de lo que pueda llegar a pasar dentro del ring para que uno pueda reaccionar rápidamente y canalizarlo el momento, nada más tienes que aprender a dominarlo y sobrellevarlo porque si te gana el miedo o el temor lo perdiste todo.

¿Cuándo boxeas tienes un estilo de pelea favorito?

Mi estilo de pelea favorito es el técnico, me gusta mucho golpear es decir hacer 2, 3 golpes, moverme, esquivar hacer que fallen, también me gusta mucho intercambiar golpes y lastimar, pero sí me gusta un poquito más lo técnico la defensa para no salir tan lastimado.



Juan Manuel Santillán Carmona y su historia gráfica en el box

¿Cómo es tu preparación cuando te enfrentas a un rival que tiene un estilo diferente?

Cuando sabes contra quién vas a pelear es un poco se pudiera pensar o decir que más fácil porque ya sabes cómo va a trabajar, lo estudias, exactamente es lo que pasa en el boxeo profesional, así como en el fútbol y cualquier otro deporte es más estudiado ya no puedes ir improvisando, por ejemplo viendo en los que yo podía ver cómo iba a pelear entonces vas aprendiendo si es más bajo, si es más alto, si es más lento, si es más rápido, si es más fuerte, si es zurdo, si es diestro, qué golpe ocupa más, de dónde se cubre menos, es decir estudiarlo y adaptarse a su boxeo para poder descifrarlo. En cambio, en el amateur todavía te puedes dar el lujo de subir a improvisar por qué casi nadie se conoce, es muy difícil.

En el mundo de boxeo se sabe que muchos peleadores tienen rituales personales antes de pelear como Julio Cesar Chávez que se subía al ring con una cinta roja alrededor de la cabeza, con una historia llena de misticismo ¿Tú tienes algún ritual antes de cada pelea?

Como tal ritual no, solo que desde la partida de mi abuelo el cual fue un momento muy difícil y triste en mi vida en cada pelea cargo un dije que era de él y que me obsequió desde que yo era muy pequeño, tiene un gran significado para mí, es como si él fuera conmigo a todos lados, mi amuleto y mi talismán.

Por último, ¿Cómo te gustaría que la gente te recordara en este mundo boxístico?

Me gustaría ser recordado como una persona resiliente que a pesar de todos los obstáculos y barreras en contra pudo llegar a donde sea que haya de llegar y siempre con la frente en alto y agradecido por todo lo que la vida me haya permitido vivir además ser recordado por todo lo que he hecho abajo del ring. Impulsando compañeros de gimnasio, acompañando a las amistades que la vida me ha dado dentro del boxeo, brindando un espacio seguro para quienes lo necesitan y que han visto en mí un amigo, un consejero.

Como citar este artículo:

Montoro PG. La Entrevista... Catarsis deportiva Hablemos de box. *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 137-139.



Trazos y delineado

Coordina: M. en C. Mayra Vega Benítez^{1*}

¹Complejo Regional Centro, Amozoc
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México
*Correspondencia: mayra.vega@correo.buap.mx



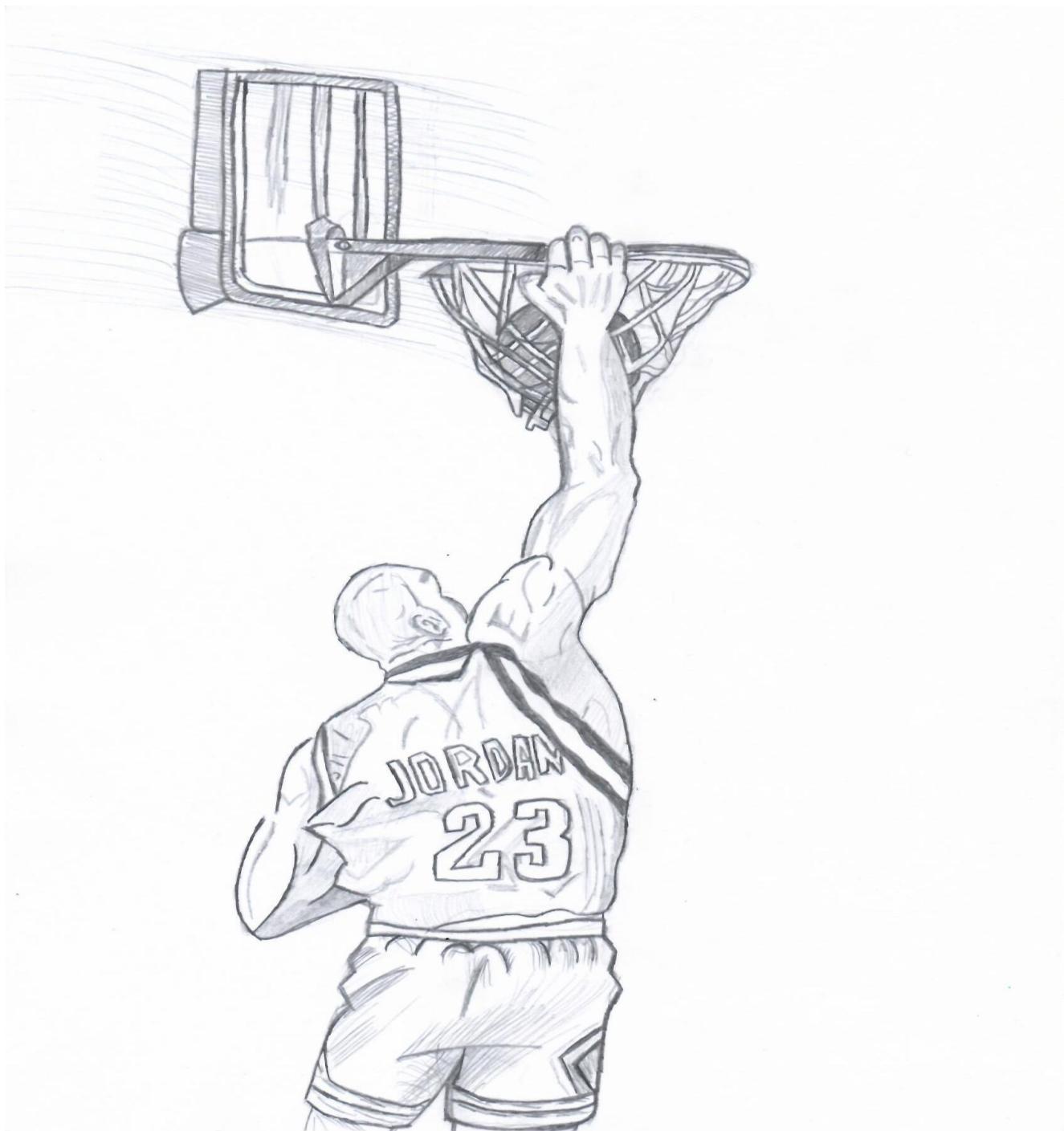
Autor: Diego Cano Fernández de Lara

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Ximena González Hernández

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Cinthya Getsemaní Solano Flores

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Samuel Martínez Ramírez

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Aimeé Díaz Trujeque

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Griselda Leticia Hernández García

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Carolina Francisco Carreón

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Sarahi Galicia Castillo

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Liliana Daniela Meneses Gutiérrez

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Aline de la Rosa Bautista

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Sergio López Pacheco

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Karina Priego Sánchez
Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Katherine Yureni Aquino Sánchez

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Yoselin Cerezo Molina

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Brandon Baruch Arenas Báez

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Ariadna Jocelyn Alonso González

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Katherine Yurení Aquino Sánchez

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



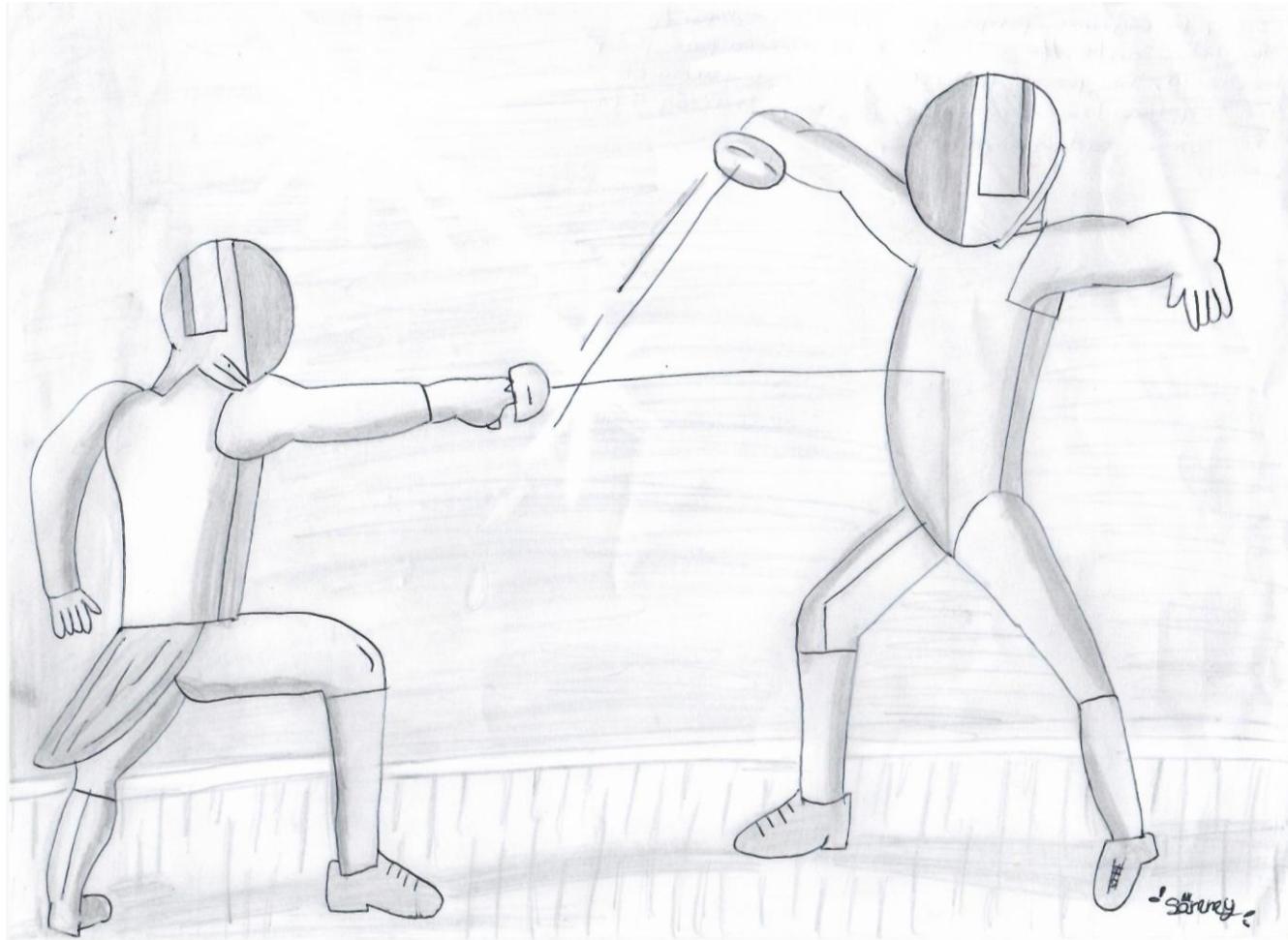
Autor: Anuar Cortes García

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Alexis Aguilar Flores

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Samantha León López

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Melissa Gabriel Cebada López

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc



Autor: Eric Casabal Romero

Preparatoria del Complejo Regional Centro, Amozoc