



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.  
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

**Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.**

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

**Año: XI**

**Número: 3**

**Artículo no.: 8**

**Período: 1 de mayo al 31 de agosto del 2024**

**TÍTULO:** Permanencia y abandono de la actividad física. Desde la significatividad de los adolescentes escolares.

**AUTOR:**

1. Dr. Kesvan Edwing Aviles Salgado.

**RESUMEN:** Actualmente, existen 5.3 millones de muertes al año en el mundo atribuidas a la triada obesidad-inactividad física-enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), dada la cultura/actitud de desinterés e indiferencia de la sociedad contemporánea. El presente estudio tiene como objetivo comprender desde la significatividad de los adolescentes escolares la permanencia y abandono de la actividad física. Se utilizó el enfoque de investigación cualitativo-interpretativo y la metodología biográfico-narrativa, de la que encontramos las categorías: aspecto físico, vida saludable, vida fácil, competitividad y éxito, hábito familiar, socialización y emociones como significaciones de permanencia y abandono de la actividad física de los adolescentes escolares. Lo que convoca con urgencia una cultura/actitud de cuidado y una mirada holística, sistémica e integral del problema.

**PALABRAS CLAVES:** actividad física, obesidad, sedentarismo, cultura de cuidado y sostenibilidad.

**TITLE:** Permanence and abandonment of physical activity. From the significance of school adolescents.

**AUTHOR:**

1. PhD. Kesvan Edwing Aviles Salgado.

**ABSTRACT:** There are currently 5.3 million deaths per year in the world attributed to the obesity-physical activity-chronic non-communicable diseases (NCDs) triad, given the culture/attitude of disinterest and indifference of contemporary society. The present study aims to understand from the significance of school adolescents the permanence and abandonment of physical activity. The qualitative-interpretative research approach and the biographical-narrative methodology were used, from which we found the categories: physical appearance, healthy life, easy life, competitiveness and success, family habitus, socialization and emotions as meanings of permanence and abandonment of physical activity of school adolescents. This urgently calls for a culture/attitude of care and a holistic, systemic, and comprehensive view of the problem.

**KEY WORDS:** physical activity, obesity, sedentary lifestyle, culture of care and sustainability.

## **INTRODUCCIÓN.**

La sociedad contemporánea ha configurado el ethos de la vida humana —anterior a la era moderna— de comunidad, solidaridad, equilibrio, cuidado, simbiosis y respeto por la Gran Madre Tierra, por individualismo, competitividad, extracción y acumulación desmedida, falta de cuidado y destrucción del planeta en el que cohabitamos. “La pérdida de conexión con el Todo” (Boff, 2002, p. 24), incomunicada con todo lo existente en una era de la comunicación globalizada.

Se ha perdido el diálogo con los demás y con el ser interior, sumergidos y anclados en la dimensión del entretenimiento, del trabajo y el espectáculo. Boff (2002) habla sobre el descuido, indiferencia, abandono y falta de compasión de la civilización contemporánea no solo entre los humanos sino también con la Gran Madre Tierra. El incremento exponencial de la ciencia y tecnología ha llevado a conocer las leyes naturales no sólo para su comprensión, sino para su dominio y posesión.

La tecnología ha vuelto más fácil la vida humana, ¡no cabe duda, pero también más descuidada! Existe un desinterés e indiferencia creciente dice Boff (2002), los sujetos contemporáneos poco les preocupa y ocupa las incontables muertes por enfermedades, violencia y hambrunas que pudieron prevenirse a

través del diálogo, solidaridad, compasión y cuidado. La humanidad actual se mueve cada vez menos, la tecnología y el tipo de trabajo de la era moderna/capitalista-neoliberal han llevado a la vida sedentaria, las pantallas, transporte motorizado, trabajos de escritorio y vida escolar de pupitre han apresado la motricidad humana.

Poco a poco el ethos de la humanidad se hunde en la pasividad y receptividad (Canal Pensar y Creer, 2023); es decir, claudicar el pensamiento-reflexión y la acción-movimiento y vivir para la repetición ciega y la inactividad. La biología humana fue diseñada por la naturaleza para movernos: explorar, sobrevivir, adaptarnos y transformar. Los humanos y animales juegan en los primeros meses y años de vida para desarrollar sus habilidades para la caza, defensa y desenvolvimiento en el contexto en el que habitamos. Ahora, se contradice tal dinamismo natural reemplazando al juego motor por el juego virtual.

Sujetos consumidores es el resultado del modelo neoliberal y globalización, “quien no consume cosas, consume fantasías de consumo” (Galeano, 1994, p. 25). Venden fantasías de ser y vivir desde la idealización occidental, y a la vez, te venden todo lo contrario al camino de esa idealización; por ejemplo, siembran la imagen del hombre musculoso/mujer esbelta como símbolo de belleza y perfección; sin embargo, bombardean de alimentos ultraprocesados “chatarra”, comida rápida y alimentos de bajo valor nutrimental.

“La salud del mundo está hecha un asco” exclama Galeano (1994, p. 9), actualmente en la Gran Madre Tierra habitan 1,900 millones de personas con obesidad y la tendencia para el 2035 predice que la cifra ascenderá a 4,000 millones (Forbes Staff, 2023). La obesidad no es solo cuestión de estética sino también de salud, dado que del sobrepeso y obesidad devienen hasta 35 enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) que son las causantes de la mayor cantidad de muertes en el planeta entre ellas: la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cáncer de colon y mama, etc. (Márquez, 2020).

Estimaciones realizadas por la OMS desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo, en el año 2016 más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenía sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos... 41 millones de menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos y 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) presentan la misma condición (Procuraduría Federal del Consumidor, 2021, s/p).

La tendencia para el año 2035 de sobrepeso y obesidad en el mundo de acuerdo con Forbes Staff (2023) es de 208 millones de niños y 175 millones de niñas, lo que se vuelve preocupante que las estadísticas aumenten con gran rapidez en la niñez y adolescencia. Es importante que se tomen las medidas suficientes para evitar que los problemas y costos sanitarios ocasionados por la obesidad e inactividad física afecten a edades más tempranas en la población mundial.

En nuestro país, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut, 2022), quien brinda un panorama de las condiciones de salud de los mexicanos, proporciona las siguientes estadísticas:

- De los niños de 5 a 11 años que padecen sobrepeso y obesidad= 37.3%
- De los adolescentes de 12 a 19 años que padecen sobrepeso y obesidad= 41%
- Mayores de 20 años= 75.2%
- 18.4% de la población mayor de 20 años padece diabetes en México (Lazcano y Shamah, 2023, s/p).

Por otra parte, retomando la información que difunde la Procuraduría Federal del Consumidor (2021), presenta los datos de las enfermedades que más muertes han ocasionado en la población mexicana: enfermedades del corazón (20.9%), Diabetes mellitus (14.0%) y tumores malignos (11.9%), enfermedades que están relacionadas con el sobrepeso y la obesidad; por lo tanto, según la fuente consultada, la obesidad y el sobrepeso son enfermedades crónico-degenerativas ocasionadas por múltiples factores como las condiciones biológicas-genéticas, psicológicas, ambientales, alimentarias, culturales y la inactividad física.

Es así, que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles: “Hoy en día se estima que 5.3 millones de muertes anuales se atribuyen de forma directa a la inactividad física” (Bonvecchio et al., 2015, p. 98), entonces la obesidad-inactividad física-ECNT están directamente relacionadas e influenciadas y es necesario dar marcha atrás a las tendencias mundiales que harán insostenible la vida humana.

A todo esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona sobre la obesidad: “el desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías es la causa fundamental de la obesidad y sobrepeso: una acumulación anormal y excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (Procuraduría Federal del Consumidor, 2021, s/p); mientras que de acuerdo con Bonvecchio et al. (2015), la inactividad física se considera cuando una persona “no realiza la cantidad de actividad física suficiente como para obtener beneficios para la salud” (s/p).

Por otro lado, siguiendo a los autores citados, el sedentarismo es el comportamiento y actitud de mantenerse en un estado de reposo (sentado o acostado) durante largos periodos durante la vigilia, lo que conlleva un gasto calórico bajo. Ir en contra de la naturaleza de movimiento por comportamiento/actitud de descuido tarde que temprano cobra factura.

La economía del mercado globalizado en su deshumanizante producción, distribución y venta de alimentos hipercalóricos y bajo valor nutrimental, videojuegos, redes sociales y contenido digital de poco valor educativo-formativo han llevado a la conformación de una sociedad consumista, obesa y sedentaria, y por lo tanto, enferma. Se consume lo que se ve en medios de comunicación, y rara vez lo nutritivo y saludable será foco de la mercadotecnia.

El deporte competitivo y espectacular es lo que vende y genera gran consumo mundial, propiciando una gran brecha que separa a los deportistas de élite con los deportistas amateurs y espectadores. La mercadotecnia hace de ellos unos súperhombres o súpermujeres con súperpoderes que el resto, los mortales, ¡nunca podremos poseer! De lo que resulta en una minoría superdotada, famosa, ganadora,

rica y con posibilidad de vivir una vida feliz llena de riquezas, y una inmensa mayoría infeliz y relegada a la vida mediocre y espectadora.

Los más grandes deportistas en cada uno de los países desarrollados y subdesarrollados dejan a miles de excluidos y destinados al abandono del deporte y la actividad física, puesto que el sistema cierra tantas veces las puertas que dicha mayoría ha comprado la idea de que no son buenos para el deporte y que la única alternativa es ser consumidores-espectadores pasivos.

México y Estados Unidos actualmente tienen la mayor cantidad de fanáticos del deporte en el mundo, aunque también los más altos índices de obesidad e inactividad física. En el caso del contexto mexicano: Se sabe que más de 60% de los niños y adolescentes y cerca de 50% de los adultos pasan más de 2h diarias frente a una pantalla; así mismo, los adultos ocupan en promedio 1:40h de su tiempo diario en transporte motorizado, y por lo menos 3:30h de su tiempo a estar sentados (Bonvecchio et al., 2015, p. 98).

Largas horas del día sentados en el transporte, el escritorio de oficina, en los pupitres de las escuelas, las salas de los hogares o acostados en cama, la actividad física semanal se resume en caminar hacia el transporte, subir y bajar escaleras del hogar o el trabajo/escuela, una o dos horas de educación física a la semana, cargar la mochila o bolsa del trabajo o mandado, entre otras; mismas que no logran elevar la frecuencia respiratoria o cardíaca; por lo tanto, se considera una actividad física ligera de bajo impacto en el gasto calórico.

Por su parte, Juvera et al. (2021) muestran datos de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE, 2017) en los que México actualmente encabeza la lista de sobrepeso y obesidad infantil a escala mundial. De igual modo, los autores ofrecen información del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, 2016) en la que en nuestro país el 42.4% de la población es físicamente activa: “Sólo el 17.2% de los niños de 10 a 14 años y el 60.5% de los adolescentes de

15 a 19 años cumplen con las recomendaciones de actividad física de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud” (Juvera et al., 2021, p. 917).

La actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos que utiliza más energía que la gastada en reposo” (Bonvecchio et al., 2015, p. 98), entre más duración, frecuencia e intensidad de la actividad física mayores serán sus beneficios en la salud de las personas dicen los autores referidos. Es parte de nuestra naturaleza, estamos hechos biológicamente para movernos, el movimiento nos mantiene en un estado de óptimo desarrollo y salud puesto que debe existir un equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico (alimentación y actividad física).

Cuando inclinamos la balanza de un lado u otro sucede el desequilibrio energético y el abuso conlleva a la enfermedad y muerte. Al respecto explican Molina et al. (2022): Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. Mas del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente (p. 21).

De esta manera, la actividad física está siendo una prioridad en materia de salud pública mundial, de ahí que la OMS a través del “Plan de acción mundial sobre la actividad física 2018-2030” pretende reducir la inactividad física un 15% para 2030, propiciando que cada país genere iniciativas para la promoción de la actividad física (Morellano, 2021).

Ahora bien, la reciente pandemia de COVID-19 que vivió la humanidad global desde el año 2020 ha estado forzando a los gobiernos de los países, a tomar medidas de contención y prevención, el llamado obligatorio al confinamiento, lo que llevó a muchas familias a guardar la distancia y mantenerse aislados del resto de personas para evitar la propagación del virus SARS-COV2. El confinamiento favoreció en la población mexicana y de otros países la conducta sedentaria, puesto que lo que se creyó sería un aislamiento de corta duración, se volvió una espera interminable. Algo con lo que coincide

Zerón (2020) cuando señala que “la inactividad física durante este periodo [confinamiento] ha frenado la construcción de una sociedad más capaz, feliz y sostenible” (p. 689). En este sentido, el aumento de tiempo libre en casa no acrecentó la actividad física de las y los alumnos; por el contrario, contribuyó a la ya elevada línea de sedentarismo y obesidad que venía padeciendo la sociedad mexicana y mundial. La pandemia de COVID-19 trajo consigo un incremento exponencial de la tecnología en telecomunicaciones como auxiliar para la educación, pero agravó más aun la pandemia de obesidad y sedentarismo. Sobre esto manifiesta Zerón (2020): “La cantidad de actividad física es menor durante el confinamiento que con anterioridad al mismo (...). La pandemia por COVID-19 y el subsiguiente aislamiento ha impactado sobre la actividad física, viéndose afectada la calidad de vida y salud” (p. 691).

Aunado a lo anterior, cuando las condiciones sanitarias permitieron abandonar gradualmente el aislamiento, y de acuerdo a las recomendaciones de los expertos de salud y sistema educativo se tomaron las medidas para el retorno seguro a clases que consideraron más oportunas. Mismas que redujeron aún más la actividad física en las escuelas en México que antes del periodo pandémico; “por ejemplo, en el regreso a clases, al cumplir con el protocolo de lavado de manos, la reducción al 50% de estudiantes con la asistencia alternada y la disponibilidad de espacios” (Garduño, 2024, p. 733).

De ahí entonces, la nueva normalidad continuando con el autor citado “poco aportó a los fines de la educación física” (p. 733); desde entonces, se ha percibido una mayor conducta sedentaria, sobrepeso, obesidad y deficiencia en el desarrollo motriz en las y los alumnos de Educación Básica que antes de la pandemia de COVID-19.

Para encauzar cambios reales y de impacto en las sociedades y el mundo, es importante no solo tomar en cuenta los datos duros de las estadísticas, sino también, de las significaciones de las infancias y adolescencias, escuchar-leer las voces de quienes viven y encarnan las cifras para entender el fenómeno de la permanencia y abandono de la actividad física; de modo, que el objetivo de esta investigación es

comprender la permanencia y abandono de la actividad física desde la significatividad de los adolescentes escolares; razones por las que deciden continuar o abandonar la actividad física y así pensar e intervenir como docentes, padres/madres de familia y sociedad en mejorar las condiciones para reducir el sobrepeso, obesidad y la inactividad física, para crear una cultura del cuidado y sostenibilidad.

### **Metodología.**

Esta investigación se fundó desde los principios teóricos y epistémico-metodológicos del paradigma cualitativo-interpretativo, para la búsqueda de sentidos y significados de las y los adolescentes escolares con respecto al tema de estudio.

Se partió de la metodología biográfico-narrativa en el análisis e interpretación de 192 relatos de vida escritos de las y los alumnos de segundo y tercer grado (un escrito por alumno/a) de una secundaria urbana del municipio de Toluca, Estado de México, en el año 2023, en la que se planteó una pregunta a responder: a lo largo de tu historia vida ¿Qué fue de lo que te hizo disfrutar y practicar o no de la actividad física, ejercicio o deporte?

Bolívar (2002) entiende la narrativa como “la cualidad estructurada de la experiencia entendida y vista como relato [...]. Es una particular reconstrucción de la experiencia, por la que mediante un proceso reflexivo, se da significado a lo sucedido o vivido” (como se citó en Aviles, 2022, p. 84), el relato de vida rescata los recuerdos, pero también los resignifica con las vivencias, saberes, pensamientos y emociones del presente y una proyección a futuro.

Con respecto al análisis cualitativo, Atilano (2021) explica que: El análisis apunta a organizar, sistematizar e identificar la información esencial para la construcción de argumentos a favor del objeto del estudio..., gran cantidad de información de campo, que será trabajada por el investigador con la finalidad de construir o reconstruir relaciones, procesos, significados latentes y teorías sobre las situaciones educativas y sociales (p. 107).

Específicamente, se utilizó el análisis de tipo horizontal para identificar puntos de encuentro y desencuentro entre los relatos escritos; se organizó, codificó y sistematizó la información por categorías de análisis con información sobre las razones o circunstancias que los hicieron disfrutar y practicar o no de la actividad física, ejercicio o deporte y contrastándola con referentes teóricos para su interpretación asumiendo una postura crítica-decolonial. A continuación, se presentan los resultados del análisis de los relatos escritos en las siguientes categorías, considerando algunas de las voces escritas de las y los adolescentes escolares:

## **Resultados.**

### ***Apariencia física.***

“Verme mejor físicamente”, “mantener mi cuerpo sano y estético” (Erick y María Belén). Las y los adolescentes tienen una cierta preocupación por su apariencia que se sujeta a la figura esbelta o musculosa de la mujer u hombre ideal que propaga la cultura postmoderna.

Desde la subjetividad de las y los adolescentes revelaron haber vivido constantes ataques (burlas) de sus pares a causa de su aspecto físico (ya sea en su infancia o parte de su vida adolescente); en este caso, por su sobrepeso y obesidad lo que afectó su autoimagen y los encasilló a una existencia depresiva, insegura y discriminada. En algunos casos motivados por dicha violencia psicológica decidieron emprender acciones para revertirlo, modificando algunos de sus hábitos para bajar de peso como mejorar su dieta alimentaria y acrecentar los niveles de actividad física, ya sea realizando ejercicio físico o incursionando en la vida deportiva, lucharon por construir una nueva imagen corporal. Los cambios percibidos potenciaron una mejor identidad e imagen de sí mismos y los incentivó a continuar por dicho camino, reflejando mayor seguridad, confianza y sofocando los ataques de sus compañeras y compañeros: “me hacían burla y me decían gordo”, “es feo sufrir burlas por tu sobrepeso” (Jesse y Miranda). Otros vivían la exclusión al no ser aceptados en los juegos y

competencias por su aspecto físico y las etiquetas de “gordo/a”; por ello, decidieron poco a poco desinteresarse por la práctica de la actividad física pasando de la exclusión externa a la autoexclusión. En el caso de otras y otros adolescentes que no presentaban una condición de sobrepeso y obesidad, los motivó a buscar un mejor aspecto físico según los estándares estéticos culturales actuales, “los modelos del esbelto-firme-y-sin grasa cuerpo 10 femenino y del joven-guapo-y-tonificado varón metrosexual” (Barbero, 2005, p. 46), dado que deseaban llamar la atención o asegurar una atracción física de sus pares: “lograr el cuerpo que siempre quise”, “tener el cuerpo soñado” (Alberto y Emiliano).

### ***Vida saludable.***

“Sé que es bueno para mi salud”, “ayuda a nuestra salud y a prevenir enfermedades y problemas a largo plazo” (María José y Diego). La mayoría de los relatos mostraron su interés o el conocimiento en la relación positiva entre vida saludable y actividad física, algunas y algunos desde la práctica cotidiana y otros sólo en lo conceptual, aunque aún no lo reflejen en sus hábitos cotidianos.

Tienen el conocimiento de que la actividad física y una alimentación nutritiva y balanceada es un arma preventiva contra enfermedades no solo físicas sino también mentales y emocionales. Varias y varios manifestaron en sus relatos que la actividad física los llevará de la mano por un camino de menor probabilidad de afecciones en su vida presente o futura, ya sea porque sus familiares, docentes o fuentes de consulta les han transmitido las bondades de una vida activa o porque han vivenciado en carne propia.

“Antes de la pandemia tenía muy buena condición y después empeoró”, “por la cuarentena subí mucho de peso, no hacía nada de ejercicio” (Grettel y Renata). Algunos relatos de las y los alumnos hicieron referencia que tenían una vida más activa antes de la pandemia del COVID-19; sin embargo, el largo confinamiento fue reduciendo y deteriorando su condición física, habilidades físicas y el hábito por la actividad física, manifestaron que llevaron una vida inactiva y aburrida en casa. Desde sus

voces/escritos tienen la intención de recuperar su vida activa prepandemia; sin embargo, les cuesta mayor trabajo por las exigencias y ocupaciones que presentan actualmente o porque es difícil volver a empezar.

### ***Hacer la vida más fácil.***

Las y los alumnos de secundaria a través de sus relatos expresaron que una vida cotidiana más fácil es el resultado de la actividad física. Tanto cargar, empujar, jalar objetos, subir y bajar escaleras sin perder el aliento, saltar obstáculo, correr con mayor velocidad o realizar cualquier ejercicio, juego o deporte sin dificultad.

Tener una buena condición física y desarrollar las habilidades motrices estuvieron en una gran cantidad de escritos de las y los adolescentes escolares: “es importante para mi vida cotidiana”, “me ayuda a hacer mejor las cosas” (Ángel y Arturo). Les genera una gran satisfacción el sentirse más fuertes, veloces, flexibles, resistentes, ágiles y poder ser protagonistas en los juegos y deportes en las clases de educación física o equipos deportivos al desempeñarse con la técnica y táctica adecuada.

Aunque, otros/as también manifestaron que por la falta de habilidades y destrezas en los juegos y deportes han vivido exclusiones y etiquetas de “lento”, “tonto”, “débil”, “torpe” etc., ya sea por sus pares o inclusive por sus mismos docentes, lo que los llevó en algunos casos a autodefinirse como incapaces: “un maestro me dijo que no sería buena para los deportes”, “no practico porque siento que no soy muy buena” (Itzel y Elizabeth).

### ***Competitividad y éxito.***

La sensación de éxito que te brinda la competencia en los juegos y deportes es una gran fuente de motivación en muchas de las y los adolescentes. Expresaron que cuando los juegos y deportes los conducen a la competitividad, se sienten atraídos y hacen todo lo que esté en sus manos para obtener el triunfo; por otro lado, las actividades físicas sin competitividad en su lógica interna no llenan sus

expectativas: “la rivalidad hace más divertida y entretenida la actividad a realizar”, “es lo mejor sentir esa sensación de ganar” (Marifer y Eduardo).

También tuvimos los relatos que expresaban que gran parte de su decisión por la inactividad física es porque la competitividad relegaba a los poco capaces y hábiles motivadamente hablando. En su sed de gloria, las y los pares con mayor destreza exigían a los de menor destreza un desempeño que no estaba en su margen de posibilidad por lo que antes, durante y posterior a la actividad física colectiva vivían un rechazo o sufrían de la intensidad física (brusquedad), psicológica y emocional o ansias de triunfo de los protagónicos: “porque siempre me elegían al último cuando formábamos equipos o no me incluían en los equipos”, “lo que no me gusta es que los niños son muy competitivos y bruscos, les importa solo ganar, aunque peguen o empujen a los demás” (Diego Alexander y Alisson).

### ***La transmisión del hábito familiar.***

“Mi familia me ha inculcado el ejercicio”, “mi abuelito me llevaba por las mañanas a correr al parque” (José Juan y Sharon). Las y los adolescentes en sus relatos mostraron que una gran razón del que hayan decidido seguir el camino de la vida activa y saludable es porque alguno o algunos familiares se los inculcaron (abuelos/as, padres/madres, tíos/as, hermanos/as, primos/as, entre otros).

Ya sea porque tales familiares los inspiraron en la práctica de la ejercitación o deporte (jugaban con ellos fútbol o baloncesto, los veían jugar en algún torneo deportivo, los acompañaban a correr o caminar en el parque o por la calle, realizaban ejercicios físicos en casa, entre otras), o los incitaron a inscribirse a algún club de ejercicio o deporte (natación, fútbol, gimnasia, tae kwo do, artes marciales, gimnasio de pesas, baloncesto, danza, baile o ballet). Empero, también expresaron que nunca han tenido la intención de llevar una vida activa puesto que ningún integrante de su familia posee el hábito de la actividad física: “no me llama la atención ya que ninguno de mi familia hace ejercicio” (Jaqueline).

***Socialización.***

“No es lo mismo practicarlo solo que con mis amigos”, “me gusta jugar y divertirme en equipo” (Yosef y Ana Paula), existe una gran razón por la que muchos de las y los adolescentes realizan actividad física y entre ellas es por la posibilidad de convivir y socializar con sus pares. Los juegos y deportes de conjunto en la escuela o espacios designados para el deporte en sus tiempos libres, los acerca a hacer amigos/as o tener compañeros/as de equipo. La actividad física colectiva multiplica las emociones positivas como la diversión y/o esparcimiento.

Compartir momentos, socializar, convivir, trabajar o jugar en equipo con los compañeros/as o amigos/as son parte de las expresiones que se encontró de las y los adolescentes; sin embargo, otros/as mostraron en sus relatos que prefieren estar solos, realizar actividades físicas en casa o en soledad, puesto que no son muy dados a socializar: “prefiero hacer ejercicio sólo en mi casa porque no soy mucho de socializar o platicar con los demás” (José).

***Vaivén de emociones.***

Según Han (2014), “Las emociones son esencialmente fugaces y más breve que los sentimientos..., la emoción es dinámica, situacional y performativa” (p. 36), las y los adolescentes experimentan una montaña rusa de emociones y estados de ánimo de pronto pueden estar tan alegres y extasiados, y en poco tiempo, nostálgicos o llenos de ira. “Me permite olvidarme de los problemas”, “me permite sentir adrenalina y alegría” (Aranza y Luis Ángel). La actividad física —desde la narrativa de las y los alumnos de secundaria— les ayuda a canalizar sus emociones negativas (inseguridad, desconfianza, miedo, enojo, tristeza, preocupación, decepción, etc.) hacia emociones positivas (alegría, confianza, seguridad, éxtasis, euforia, satisfacción, optimismo, perseverancia, etc.).

En los relatos encontramos que las y los adolescentes a partir de la actividad física, se acercan a un estado de mayor concentración, superación y olvido momentáneo de las adversidades y problemas que viven, un espacio para soltar la energía retenida y libertad de expresión y acción, calmar su ansiedad,

una ocasión propicia para relajarse, distraerse o desestresarse, “despejar la mente” (Yarim). De igual manera, el moverse los llena de sensaciones de bienestar y diversión, una oportunidad de sentirse más vivos y felices, y superar los episodios de inseguridad: “el deporte ha sido un apoyo incondicional para quererme a mí misma” (Vanessa).

También encontramos en la significatividad de las y los adolescentes el miedo de participar en las actividades físicas de la escuela y vida cotidiana, narrando experiencias desagradables en la práctica como los muy comunes balonazos, caídas o golpes (que hayan vivido o visto en alguien más), que pudieron derivar en una lesión leve o grave, y que los ha dejado incapacitados físicamente de forma temporal, o marcado psico-emocionalmente deteniéndolos a disfrutar y fluir en la práctica de la actividad física: “ahora ya juego con mucha precaución o miedo para evitar lesionarme otra vez”, “me da miedo el hecho que yo también me vaya a lesionar como le paso a mi primo” (Emmanuel y Danna). La frustración que dejan notar en sus narrativas por no poder realizar actividad física por algún padecimiento o enfermedad como: asma, problemas cardiacos, fracturas, epilepsias, entre otras, o también, por la falta de tiempo ante las exigencias escolares y familiares, va conduciendo al conformismo, desmotivación, y por último, a la inactividad física: “no practico a menudo por falta de tiempo”, “me siento triste porque siento que me siento diferente, que no soy normal por no poder realizar las actividades por mi condición” (Rubén y Casandra).

### **Discusión.**

La apariencia física, vida saludable, eficiencia motriz en la vida cotidiana, competitividad y éxito, hábito familiar, socialización con sus pares y liberación de tensiones y emociones negativas, son parte de la significatividad de las y los adolescentes escolares por las que han llevado una vida de gusto y práctica de la actividad física en su día a día, o también, en el abandono y apatía. Es importante analizar la gran influencia que la modernidad/capitalista-neoliberal/colonial han tenido sobre la sociedad

contemporánea con relación a la crisis de identidad y salud del siglo XXI, y el cambio de modelo socioeconómico y civilizatorio que necesita con urgencia la humanidad y la Gran Madre Tierra.

En las campañas expansionistas de Occidente sobre el resto de las culturas en el mundo, impusieron su cultura e ideal de mujer/hombre universal, eclipsando los ideales de las culturas llamadas periféricas, los europeos. Un ideal de hombre y mujer forjado bajo el molde europeo: “el cuerpo esbelto y moldeado del varón *metrosexual* y el de la *mujer 10*” (Barbero, 2005, p. 48), como atributos de los cuerpos jóvenes, bellos y perfectos difundidos por la cultura griega y romana. Actualmente, es una expectativa y fuente de motivación el verse como su artista, modelo, deportista o persona favorita con un cuerpo esbelto y musculoso, aunque también ha generado inseguridades, discriminaciones, exclusión, violencia y desórdenes psicológicos, alimenticios y físicos en las sociedades alrededor del mundo en la carrera por conseguir los cuerpos de 10 y prejuicios con respecto al cuerpo de los demás. Es importante desprenderse del ideal occidental del cuerpo perfecto, esto permitirá mayor integración, comunión, aceptación, confianza, seguridad y respeto a las diferencias entre las personas y culturas. El ideal de hombre y mujer europeo disciplinado/a y sano; de acuerdo con la investigación documental realizada por Osorio (2016), la escuela como la conocemos, la educación física y el deporte escolar se conformaron en el siglo XVIII y uno de sus principales fines fue el control y regulación de los comportamientos no éticos de los jóvenes europeos y la buena salud de la mano de obra. Posteriormente, continuando con el autor, con la entrada en vigor de los juegos olímpicos modernos en el siglo XIX y su difusión masiva en los medios de comunicación la competitividad, el éxito y record deportivo configuraron la educación física hacia la búsqueda de la eficiencia deportiva.

El problema radica en el énfasis mecanicista y eficientista, dado que ha generado la dualidad entre competentes e incompetentes que conlleva a las exclusiones, etiquetas y abandono de la actividad física, y por otra parte, el rol pasivo y reproductor del alumno/a en su aprendizaje, con mayor protagonismo del o la docente o entrenador/a en “la enseñanza repetitiva y de corte transmisivo-

receptivo, prioriza la adquisición de información declarativa, inerte y descontextualizada” (Garduño, 2023a, p. 642), lo que ha llevado a la falta de desarrollo de la creatividad, imaginación, pensamiento crítico y autonomía relacional en las y los alumnos.

Es fundamental que la actividad física que practiquen las y los adolescentes no sólo los ayude en la eficiencia motriz-deportiva cotidiana y para la vida saludable; se requiere la promoción de juegos y deportes que forjen también su conciencia crítica, autonomía relacional, creatividad y placer/diversión con un mayor protagonismo en su aprendizaje (metodologías activas y sociocríticas), “lo que implica poner al centro a la persona, a sí mismo, y a los que le rodean, en un ambiente democrático que tienda a una transformación social constituida por ciudadanos autónomos” (Garduño, 2023b, p. 2); lo que permitirá que la actividad física los acompañe a lo largo de su vida, porque lo harán bajo conciencia y voluntad y no por exigencia académica, familiar o social. Mensajes de múltiples medios y fuentes han llegado a las y los adolescentes sobre los beneficios saludables que conlleva la actividad física cotidiana y constante, puesto que “está demostrado que las actividades físicas favorecen el crecimiento y desarrollo físico, mental y social de las personas” (Ruiz y Herrera, 2006, p. 12).

¡Que las y los alumnos conozcan los beneficios es primordial, pero no suficiente! No cabe duda, que el mejor camino de la prevención es el conocimiento y la actuación, la actitud y comportamiento de cuidado de sí mismos, los otros y lo otro es algo que debemos de formar en las y los niños y adolescentes de nuestras sociedades para una coexistencia sostenible, no solo de la humanidad sino del cosmos: “¿Qué significa cuidar de nuestro cuerpo? Implica cuidar de la vida que lo anima y cuidar del conjunto de relaciones con la realidad circundante” (Boff, 2002, p. 118).

Para lograr una sostenibilidad planetaria es imprescindible empezar por cuidarse, cada persona sostiene Lagardera (2009), “la sostenibilidad para ser real y efectiva tiene que empezar por uno mismo, por la propia vida” (p. 32). Muchas personas se motivan a hacer algo por sí mismos cuando se sienten enfermos, el miedo a morir o vivir con limitaciones físicas, mentales o emocionales los mueve a

revertirlo no importando los costos. Una cultura del cuidado implicaría menores costos y mayor calidad de vida, no solo para las personas, sino también para cada uno de los países y sistemas sanitarios: Tan solo los países que conforman la OCDE, dedican 8.4% de su presupuesto total en salud al tratamiento de enfermedades relacionadas con la obesidad, padecimiento que está detrás del 70% de todos los costos de tratamientos relacionados con la diabetes, 23% con enfermedades cardiovasculares y 9% del cáncer (Procuraduría Federal del Consumidor, 2021, s/p).

Como vimos antes, la OMS ha diseñado y puesto en operación el “Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030”, en la que se busca que de manera integral todos los sectores (político, económico, cultural, social, ambiental, educativo, empresarial, de salud, etc.) participen en el fomento de una cultura de salud y actividad física, para evitar las repercusiones económicas y de calidad de vida que a presente y futuro llevará la obesidad y el sedentarismo a gobiernos y sociedad civil. Sobre esto dice la Organización Panamericana de la Salud (2019) quien hace una sinopsis del Plan de Acción de la OMS (2010): Si no se actúa para aumentar los niveles de actividad física, los costos conexos seguirán aumentando, lo que repercutirá negativamente en los sistemas sanitarios, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de las comunidades y la calidad de vida (p. 2).

Para esto, la OMS se puso como objetivo reducir la inactividad física un 10% para el año 2025 y un 15% para el 2030, lo cual se ve lejos de alcanzar aun por los estragos que dejó o está dejando el confinamiento por la pandemia de COVID-19. Poblaciones sedentarias (apáticas a la actividad física y amantes a los dispositivos electrónicos o tecnológicos) y con malos hábitos alimenticios y de sueño, y países que no están implementando las políticas necesarias para incrementar la actividad física de la población.

Como lo reporta la OPS (2020) en su informe “Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y adolescencia” que deriva del plan de acción mundial de la OMS: “ningún país ha puesto en marcha un programa que incluya al menos 30 minutos al día de actividad física de moderada a intensa

(aeróbica)” (p. 4) en las escuelas de los países miembro de la OPS. Aunque, continuando con la OPS (2019), el plan de acción mundial no es responsabilidad exclusiva de los estados o autoridades de gobierno sino de todas las instituciones y la sociedad civil.

La mayor parte de los hábitos positivos o negativos para la salud comienzan o se desmoronan en casa, aunque las y los docentes y políticas públicas y educativas “nos paremos de cabeza” para lograr una vida más activa y saludable en las y los alumnos, no servirá de nada si no existe corresponsabilidad y trabajo conjunto. La obesidad y la inactividad física como fenómenos multifactoriales también tienen que resolverse y prevenirse desde múltiples direcciones o aristas.

De igual manera, el ideal de hombre y mujer moderno competente y exitoso, que ha llevado a una sociedad individualista y ególatra corrompiendo el beneficio común (comunidad) de las culturas ancestrales por el beneficio propio o para sí, lo que ha propiciado una gran desigualdad y fragmentación social, violencia y un egoísmo deshumanizante, “eso significa que la vida es una guerra (...). No debería extrañarme, dado el énfasis que se concede a la competencia y al triunfo” (Charabati, 2011, p. 42). El deporte de alto rendimiento ha promovido la competitividad, el superar al otro o los otros por la gloria sin importar los medios, y a la vez, que la sociedad contemporánea busque en la práctica deportiva como fin prioritario el éxito y fama.

Sobre el deporte moderno, expresa Osorio (2016), “se encuentra engranado en los ideales competitivos griegos (...). La competencia deportiva ha sido trascendental en la formación de las sociedades modernas, tal vez es el fenómeno que más personas atrae alrededor del mundo” (p. 49); de manera, que el sentido agonista de la actividad física mueve al mundo contemporáneo; sin embargo, “hace a cada persona competidora y enemiga de los demás” (Galeano, 1998, p. 177). Ganadores y perdedores es como se ha dividido al mundo desde la hegemonía del pensamiento occidental/moderno.

Poco a poco, tenemos que romper la cadena de competitividad y éxito que atan a las sociedades contemporáneas, para “aprender a vivir bien y convivir pacíficamente” (Marina, 2004; como se citó en

Navarrete, 2021, p. 284). Volver de los juegos y deportes escolares y cotidianos más una experiencia recreativa-lúdica y creativa, jugar por jugar y no jugar por ganar, que la competencia que promovamos sea un medio lúdico y de convivencia más que un fin y ansias de triunfo, que los niños se vayan del momento de juego o entrenamiento sin preguntar quién ganó o fue mejor, sino emocionados por lo que aprendieron, divirtieron, mejoraron y crearon junto a los demás lo que sin duda acrecentará la cantidad de adeptos a la actividad física.

También, el ideal de hombre y mujer occidental intelectual, por la dualidad del pensamiento occidental de mente-alma y cuerpo y la supremacía de la mente por sobre el cuerpo, como lo muestra Osorio (2016) en las frases platónicas: “el cuerpo es la cárcel del alma” (p. 47) o la frase en la que afirma que el verdadero filósofo “va a encontrarse con la muerte para liberarse del influjo pernicioso del cuerpo; que la unión del alma con el cuerpo es un estado transitorio y que esa unión es algo antinatural” (Fernández, 1999; como se citó en Osorio, 2016, p. 48).

Caro (2019) agrega el asunto de visión dualista y mecanicista de Platón y Descartes que llevó a mirar al cuerpo como una máquina u objeto al servicio de la mente —apoyándose en Scharagrodsky (2007)—: “Las razones que explican la ausencia histórica del cuerpo en la escuela radican en la fuerte impronta racionalista y enciclopedista..., la preeminencia de los saberes ‘intelectuales’ sobre las disciplinas del cuerpo... consideradas de menor prestigio y valor” (p. 129). Dicha ideología hace creer que el cuerpo es una limitante para que la mente-alma revele su máximo potencial, lo que ha llevado a una hegemonía del intelecto y a una parcelación de saberes en la educación, que conlleva a dejar de mirar el ser como una unidad y la realidad como un todo complejo.

Algo más explica Navarrete (2021), tomando como referencia a Águila y López (2019), “el desarrollo corporal se ha relegado en contextos socioeducativos, prácticamente solo a la asignatura de Educación física” (p. 279), tendría que existir una educación y enseñanza con perspectiva holística y sistémica de

las y los alumnos que evite la división mente/cuerpo-emoción y la asignación de disciplinas exclusivas para su desarrollo.

Esto llevaría a un desarrollo integral, equilibrada y sostenible del ser no sólo en el sistema escolarizado sino en la vida misma. Bonvecchio et al. (2015) explica que “para alcanzar las recomendaciones de actividad física lo más importante es integrar la actividad física en la vida cotidiana” (p. 105), haciendo referencia a las recomendaciones de actividad física de la OMS (2010), realizar una actividad física de moderada a vigorosa en niños de 5 a 17 años de edad de 60 minutos diarios mínimo de tipo aeróbica, colectiva y lúdica para generar un impacto benéfico en el desarrollo y la salud.

Por último, es importante mostrar el planteamiento que hace Lagardera (2009) hacia la nueva corriente y dirección que debería tomar la Educación Física alrededor de los sistemas educativos: Ya no es el movimiento, ni la técnica, ni la habilidad, ni la performance, ni el gesto estandarizado, ni el esfuerzo desmedido, ni la versatilidad motriz el objeto de la Educación Física, sino la persona objeto de educación, y en especial, el proceso singular de evolución que se sigue de modo personalizado (p. 34). Cambiar el chip que ha venido llevando la Educación Física a través del tiempo de eficiencia motriz-técnica y competitividad, por una perspectiva sistémica, holista e integral que trabaje con “la persona en su totalidad” (Lagardera, 2009, p. 32). Inclusive, no sólo hablar del fin exclusivo de la Educación Física, sino de la educación en general menciona el autor citado. Dejar atrás los dualismos, la supremacía y ensimismamiento de unas disciplinas por sobre otras, la parcelación del conocimiento y pensar en un trabajo inter, multi y transdisciplinar que tenga como común denominador la cultura del cuidado.

## **CONCLUSIONES.**

Una “modernidad alternativa e integral” (Boff, 2000, p. 105) tenemos que encauzar cada una y uno y entre todas y todos, una era moderna o posmoderna en la que la competitividad, éxito, triunfo, ser el(la) mejor, alto rendimiento, record deportivo, consumo, acumular fama y riqueza y los cuerpos perfectos

no sean el fin por la que promovamos la actividad física en las y los niños, adolescentes y jóvenes. Puesto que esto conlleva a la división, dualismo, desigualdad, enemistad, apatía, descuido, desinterés, violencia, discriminación, exclusión, abandono, desequilibrios y tomar las diferencias como jerarquía, rechazo y rivalidad como pudimos dar cuenta desde la significatividad de los adolescentes escolares en este estudio.

La cultura/actitud de cuidado tiene que ser hoy por hoy una prioridad en la humanidad, la actividad física tiene que virar hacia el “bienestar humano y ecológico” (Boff, 2000, p. 130), el futuro humano y del medio ambiente en el que cohabitamos está en riesgo. La obesidad-inactividad física-ECNT y el cambio climático están condenándonos a una vida en decadencia; de manera, que una perspectiva holística, sistémica e integral de la educación y la manera de mirar el mundo y realidad promoverían una cultura/actitud/formación/relación de cuidado integral consigo mismo, los otros y lo otro (cosmos). Dejar de dividir la mente/cuerpo/emociones, las disciplinas académicas/científicas y a la misma humanidad/naturaleza/cosmos. Todas y todos trabajaremos conjuntamente por un desarrollo integral, armónico, equilibrado, ecológico y/o sostenible de las personas, la Gran Madre Tierra y el cosmos. No podemos hablar de una tarea exclusiva de la comunidad de educadores físicos y entrenadores físico-deportivos y desde sus disciplinas, la de abatir y revertir los datos alarmantes de obesidad-inactividad física-ECNT, sino también, de gobiernos, organismos internacionales, instituciones, empresas transnacionales, medios de comunicación, docentes, familias y comunidades para frenar la crisis social y ecológica.

Una actividad física lúdico/creativa y colectiva, alimentación nutritiva/balanceada, higiene y descanso adecuado es el camino para garantizar que el 51% de la población para el año 2035, no estén destinadas a una vida de enfermedad y muerte. Abrirse a dialogar y comprender desde las voces de las y los niños y adolescentes y no solo de las estadísticas oficiales, para encontrar juntos soluciones más cercanas y singulares al abandono de la actividad física y cultura de descuido.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

1. Atilano, P. (2021). El análisis en la investigación educativa. En D. Pérez. (Coord.), Metodología y didáctica de la investigación en los posgrados en educación: de la problematización a la integración del informe (pp. 95-122). ISCEEM.
2. Aviles, K. E. (2022). Poder en la organización escolar y autonomía de los profesores de educación física de secundaria. tensiones en la práctica docente (Tesis de maestría). ISCEEM.
3. Barbero, J. I. (2005). La escolarización del cuerpo: reflexiones en torno a la levedad de los valores del capital «cuerpo» en educación física. Revista Iberoamericana de Educación, (39), 25-51.  
<https://rieoei.org/historico/documentos/rie39a01.pdf>
4. Boff, L. (2000). La dignidad de la tierra. Ecología, mundialización, espiritualidad. Editorial Trotta.
5. Boff, L. (2002). El cuidado esencial. Ética de lo humano compasión por la Tierra. Editorial Trotta.
6. Bonvecchio, A., Fernández-Gaxiola, A. C., Plazas, M., Kaufer-Horwitz, M., Pérez, A. B., y Rivera, J. A. (2015). Guías alimentarias y de actividad física. En contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. InterSistemas, S.A. de C.V. ISBN 978-607-443-515-3
7. Canal Pensar y Creer (2023). Significado de la palabra ETHOS. Pensar y creer [Archivo de video].  
<https://www.youtube.com/watch?v=efNbJu3BxFA>
8. Caro, C. (2019). Recuperación y protagonismo del cuerpo en la educación ambiental. Utopía y praxis latinoamericana. Revista internacional de filosofía y teoría social, 24(87), 127-136.  
<http://doi.org/10.5281/>
9. Charabati, E. (2011). Contra la autoridad: de aulas y silencios. Ediciones Felou.
10. Forbes Staff (02 de marzo de 2023,). Más de la mitad de la población mundial sufrirá sobrepeso u obesidad en 2035: informe. <https://www.forbes.com.mx/mas-de-la-mitad-de-la-poblacion-mundial-sufrira-sobrepeso-u-obesidad-en-2035-informe/>

11. Galeano, E. (1994). *Úselo y tírelo. El mundo visto desde una ecología latinoamericana*. Editorial Planeta Argentina.
12. Galeano, E. (1998). *Patas Arriba. El mundo de la escuela al revés*. Siglo XXI Editores.
13. Garduño, J. (2023). Metodologías Didácticas de la Educación Física en la Nueva Escuela Mexicana. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 17, 1-17. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11iEspecial.3880>
14. Garduño, J. (2023). Realidades en la aplicación de los enfoques del Plan de Estudios 2018 para el logro de las Competencias Profesionales en la formación de licenciados en Educación Física. *Retos*, 47, 636-647. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95291>
15. Garduño, J. (2024). Significado de las experiencias en torno a las prácticas profesionales de Educación Física durante la pandemia por COVID-19. *Retos*, 51, 732-740. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100343>
16. Juvera, J. L., Ceballos, O., Zamarripa, J. I., Rodríguez, J. y Fernández, E. Y. (2021). Percepción del profesor de educación físico respecto al nuevo modelo educativo. *Retos*, (42), 916-923. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/88188/66368>
17. Lagardera, F. (2009). Educación física sostenible. *Acción Motriz Revista científica digital*, 2(1), 28-38. <https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/12>
18. Lazcano, E. C. y Shamah, T. (28 de julio de 2023). La salud de los mexicanos en cifras: resultados de la ENSANUT 2022. <https://www.insp.mx/informacion-relevante/la-salud-de-los-mexicanos-en-cifras-resultados-de-la-ensanut-2022>
19. Márquez, J. J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>

20. Molina, C. E, Calderón, J. A. y Martínez, L. M. (2022). La Educación Física luego de la escolaridad en la era post (postmodernidad, post-COVID, postpandemia) (Tesis). UPN Colombia.
21. Morellano, E. (15 de diciembre de 2021). Actividad física y entorno escolar: el gran desafío postpandemia. <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/actividad-fisica-y-entorno-escolar-el-gran-desafio-post-pandemia/4DVEM5T3VZFW3GQUZKZGWWPRTM/>
22. Navarrete, M. A. (2021). Educación de la corporeidad en Latinoamérica y el sur global: el cuerpo como estrategia socioeducativa para el bienestar del ser humano. *Transformación*, 17(2), 275-292.
23. Organización Panamericana de la Salud (2019). Personas más activas para un mundo más sano. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 (Sinopsis). <https://doi.org/10.37774/9789275320600>
24. Organización Panamericana de la Salud (2020). Plan de Acción para la Prevención de la Obesidad en la Niñez y la Adolescencia: informe final. 72.A Sesión del Comité Regional de la OMS para las Américas. Editorial OMS. <https://www.paho.org/es/documentos/plan-accion-para-prevencion-obesidad-ninez-adolescencia>
25. Osorio, D. I. (2016). Repensar la educación física actual: reflexiones epistemológicas desde la teoría crítica decolonial [Tesis de licenciatura]. Universidad Libre
26. Procuraduría Federal del Consumidor (18 de mayo de 2021). Obesidad y sobrepeso. Menos kilos, más vida. <https://www.gob.mx/profeco/documentos/obesidad-y-sobrepeso-menos-kilos-mas-vida>
27. Ruiz, I. A. y Herrera, A. B. (2006). Educación física. Para el nivel medio. Edición ilustrada.
28. Zerón, A. (2020). Nueva normalidad, nueva realidad. *Revista ADM*, 77(3), 120-123. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=94004>

**DATOS DEL AUTOR.**

**1. Kesvan Edwing Aviles Salgado.** Maestro en Ciencias del Deporte y el Ejercicio, Maestro en Investigación de la Educación por el Instituto Superior de Ciencias de la Educación del Estado de México (ISCEEM Tejupilco) y Doctor en Investigación Educativa por la Universidad de Puebla. Docente horas-clase en Educación Básica, y catedrático de la maestría en Desarrollo de la Motricidad y Doctorado en Investigación Educativa en la Universidad de Puebla. Correo electrónico: [kesvan\\_keas@hotmail.com](mailto:kesvan_keas@hotmail.com)

**RECIBIDO:** 6 de enero del 2024.

**APROBADO:** 19 de febrero del 2024.