

El derecho a la cultura física: estrategias didácticas en educación física

The right to physical culture: teaching strategies in physical education

Nohemi González Díaz Barriga y Donaji Méndez

Resumen

La asignatura de Educación física de IV y V año en la Escuela Nacional Preparatoria busca brindar al alumnado la construcción de la corporeidad, por medio de su motricidad, para lograr un estilo de vida saludable. El presente artículo describe las actividades académicas implementadas durante la pandemia por SARS-CoV-2, *Estrategias para promover la salud* y *Estrategias didácticas como alternativa para promover la salud en tiempos de pandemia por COVID-19* de la Iniciativa para Fortalecer la Carrera Académica del Bachillerato, implementados en la Escuela Nacional Preparatoria 8 “Miguel E. Schulz”. Entre ellas, se resalta la creación de encuestas para identificar los materiales deportivos disponibles en los hogares del estudiantado, la organización de actividades físicas utilizando diversas herramientas digitales, conferencias destinadas a promover los hábitos saludables y el desarrollo de talleres sobre mecánica y uso adecuado de las bicicletas.

Palabras clave: educación física, derecho, salud, estrategias didácticas, herramientas digitales, pandemia.

CÓMO CITAR ESTE TRABAJO

González Díaz Barriga, N., y Méndez, D. (2026, febrero-abril). El derecho a la cultura física: estrategias didácticas en educación física. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 27(1). <http://doi.org/10.22201/ceide.16076079e.2026.27.1.12>

Abstract

The Physical Education subject in 4th and 5th year at the Escuela Nacional Preparatoria aims to help students build bodily awareness through motor skills to achieve a healthy lifestyle. This article describes the academic activities implemented during the SARS-CoV-2 pandemic: *Strategies to Promote Health* and *Didactic Strategies as an Alternative to Promote Health in Times of the COVID-19 Pandemic* through the project Initiative to Strengthen the Academic Career of High School, carried out at Escuela Nacional Preparatoria No. 8 “Miguel E. Schulz.” Among these activities, this text highlights the creation of surveys to identify the sports equipment available in students’ homes, the organization of physical activities using various digital tools, conferences aimed at promoting healthy habits, and workshops on bicycle mechanics and proper use.

Keywords: physical education, rights, health, didactic strategies, digital tools, pandemic.

Nohemi González Díaz Barriga

Universidad Nacional Autónoma de México, Escuela Nacional Preparatoria plantel 2 “Erasmus Castellanos Quinto”, Ciudad de México, México

Doctora en Educación por la Universidad del Distrito Federal, Maestra en Ciencias del Deporte y Alto Rendimiento por la Universidad del Fútbol en Pachuca, y Licenciada en Educación Física por la ESEF de la Ciudad de México. Ha complementado su formación con diplomados en innovación educativa, gestión institucional, psicopedagogía, tecnología educativa y recursos digitales. Con más de veinte años de experiencia, es Profesora de Carrera de Tiempo Completo en la Escuela Nacional Preparatoria (ENP) No. 2 de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), donde ha fortalecido su labor docente, de investigación y gestión. Sus líneas de trabajo incluyen estilos de vida saludables, estrategias didácticas para la actividad física, promoción de la salud, inclusión educativa y perspectiva de género. Ha impulsado el lenguaje inclusivo y la igualdad de género mediante contenidos digitales y participación en proyectos institucionales. Es coautora de materiales como las guías de Educación Física IV y V (2016 y 2017) y diversas publicaciones especializadas.

 nohemi.gonzalez@enp.unam.mx

 <https://orcid.org/0009-0000-1539-1102>

Donaji Méndez

Universidad Nacional Autónoma de México, Escuela Nacional Preparatoria plantel 8 “Miguel E. Schulz”, Ciudad de México, México

Su trayectoria como docente de educación física comenzó en 2019, en los niveles de primaria y secundaria, y consolidándose durante seis años en la ENP, planteles 2 y 8, donde ejerce actualmente.

En la ENP, su rol abarca el desarrollo integral del alumnado. Ha sido líder en la gestión y organización de eventos deportivos y culturales. Su labor incluye el fortalecimiento académico a través del Programa Institucional de Asesorías para exámenes extraordinarios, y el acompañamiento personalizado como tutora grupal e individual. Además, ha organizado y fungido como ponente en cursos deportivos sobre natación, quemados y bicicleta.

Ha mantenido un compromiso constante con la profesionalización y el liderazgo académico, asistiendo a congresos nacionales e internacionales (destacando Bogotá). Este conocimiento lo ha capitalizado al diseñar e impartir cursos de capacitación para el profesorado en temas como TIC-TAC en educación física, habilidades acuáticas y género. Finalmente, su impacto institucional se subraya al haber participado en la Comisión de Selección de Nuevo Ingreso y en la modificación de los programas de estudio, para garantizar la calidad académica.

 donaji.mendez@enp.unam.mx

 <https://orcid.org/0009-0001-8174-2916>

Introducción

Desde el mes de marzo de 2020, la educación en México enfrentó desafíos importantes en la formación educativa de la población estudiantil en todos los niveles debido a la pandemia por SARS-CoV-2. Fue necesario modificar la forma de enseñanza de los contenidos curriculares para impartir clases a distancia, en línea, en formatos sincrónicos y asincrónicos.

Ante esta situación, en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) surgieron nuevas *estrategias didácticas*, que son las acciones planificadas y estructuradas por el personal docente, con el fin de facilitar el aprendizaje y promover la participación del estudiantado a través de métodos, recursos y enfoques pedagógicos adecuados al contexto. Estas estrategias se apoyaron en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y en las Tecnologías para el Aprendizaje y el Conocimiento (TAC) y en modelos educativos como el *aprendizaje significativo*, el cual busca conectar nuevos conocimientos con experiencias previas; el *aprendizaje socioemocional*, que promueve la empatía; la gestión emocional y la integración de recursos digitales educativos.

Esta nueva forma de enseñanza afectó directamente a las asignaturas, como Educación Física (EF), impartida en la Escuela Nacional Preparatoria (ENP), pues enfrentó grandes retos para mantenerse vigente en un contexto virtual. Así, durante el confinamiento, surgieron cuestionamientos fundamentales sobre su función: ¿es necesario impartirla en este contexto?, ¿qué pasará si no se dan clases de EF?, y si se dan, ¿cómo lograr que el profesorado de EF genere hábitos de vida saludable en el estudiantado cuando las condiciones impiden el contacto físico, el uso de espacios deportivos y la convivencia directa?

Derecho a la educación física y la actividad física

Sobre la pregunta de si es necesario impartir EF en el contexto de la pandemia, entendemos que no sólo es necesario, sino crucial, pues constituye un derecho humano. Por esta razón, diversas instituciones y organizaciones a nivel mundial promueven la actividad física, el deporte, la EF y la *cultura física*, que es el conjunto de conocimientos, prácticas, valores y actitudes relacionados con el cuerpo y el movimiento.



Una de ellas es la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), dedicada a fomentar la paz mediante la cooperación internacional en los ámbitos educativo, científico y cultural. En uno de sus documentos emitidos, la *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*, se establece en el artículo 1º que:

Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física, la actividad física y el deporte sin discriminación alguna, ya esté ésta basada en criterios étnicos, el sexo, la orientación sexual, el idioma, la religión, la opinión política o de cualquier otra índole, el origen nacional o social, la posición económica o cualquier otro factor (2018, p. 2).

En México, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en el artículo 3º establece que toda persona tiene derecho a la educación, la cual debe ser integral y debe considerar el desarrollo armónico de todas las facultades del ser humano.

En la misma Constitución, en el artículo 4º, se reconoce que la cultura física y el deporte forman parte de la educación y que el Estado debe promoverlos en sus distintos desarrollos y niveles; sin embargo, los espacios públicos o educativos para la práctica física fueron limitados durante la pandemia por COVID-19, por lo que se implementaron estrategias didácticas en la virtualidad con implementos físico-deportivos o materiales disponibles para continuar con el desarrollo de la corporeidad y motricidad por medio de la práctica motriz del estudiante.

Con respecto a ello, por un lado, la *corporeidad* se refiere a la vivencia integral del cuerpo como un modo de estar en el mundo, donde convergen experiencias, emociones, historia personal y formas de relacionarse con los demás (Grasso, 2013). Por el otro, la *motricidad* puede comprenderse como un proceso complejo mediante el cual la persona organiza acciones significativas en relación con el entorno, integrando aspectos biológicos, cognitivos, afectivos y sociales que dan sentido a su actuar (Grasso, 2013).

Por lo anterior, la asignatura de EF en el bachillerato de la ENP promueve un enfoque pedagógico social de la motricidad (ENP, 2016; ENP, 2017), en el que ambos conceptos expresan dimensiones profundas de la existencia humana y permiten comprender cómo las personas construyen significado a través de su acción y presencia corporal.



Impacto de la actividad física, inactividad física y sedentarismo en la población

Sobre la pregunta de qué pasará si no se dan clases de EF, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que la *actividad física*, es decir “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” (2022), desempeña un papel fundamental en el bienestar de las personas, ya que es una condición inherente a nuestra naturaleza como seres humanos. El movimiento corporal no sólo es necesario para las funciones básicas del cuerpo, sino que resulta esencial para mantener una vida plena, saludable y funcional.

Su contraparte, la *inactividad física*, se presenta cuando no se cumplen las recomendaciones mínimas de actividad física establecidas por la OMS y, si esta condición persiste, puede conducir a un estilo de vida sedentario. Para evitarlo y mantener una buena salud física y mental, las infancias y adolescencias de entre 5 y 17 años deben realizar en promedio 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, preferentemente de tipo aeróbico.

Cuando las personas no incorporan suficiente actividad física en su vida diaria, aumenta significativamente la probabilidad de desarrollar sobrepeso y obesidad, condiciones que a su vez aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.¹ De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, “el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que representa un riesgo para la salud” (PAHO, s.f.).

Estadísticas de la práctica de actividad física en las adolescencias mexicanas

A nivel mundial, existe un porcentaje alto de la población que no realiza actividad física; según la OMS el 80% de las adolescencias de 14 a 18 años no alcanza los niveles recomendados de actividad física (2018). Esto está asociado con factores como la urbanización, la mala calidad del aire, la contaminación, el uso excesivo de dispositivos móviles y videojuegos, el reducido espacio con el que actualmente cuentan las viviendas, la falta de deportivos o espacios dedicados al esparcimiento públicos y el aumento de la inseguridad (Aburto y Freyre, 2018).

En el contexto nacional, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en 2021 sobre COVID-19 (ENSANUT) reveló que el 27.7% de los mexicanos realizaban actividad física o practicaban algún deporte antes de la pandemia; de esa fracción, el 68.9% indicó que su actividad física disminuyó considerablemente durante la pandemia y de ellos el 71.5% corresponde a adolescentes (Shamah-Levy et

¹ La *diabetes tipo 2* es una enfermedad crónica en la que el cuerpo no usa correctamente o no produce suficiente *insulina*, una hormona que ayuda a la glucosa (o azúcar en la sangre) a entrar en las células. Por ello, los niveles de azúcar permanecen altos en la sangre y con el tiempo pueden dañarse distintos órganos como los ojos, el corazón o los riñones (MedlinePlus, 2026).



al., 2022). Es decir, solamente 3 de cada 10 adolescentes mantuvieron niveles adecuados de actividad física durante la pandemia y 7 de cada 10 incrementaron el tiempo que pasaban sentados o reclinados, principalmente por la educación a distancia y otras actividades virtuales.

Por todo lo anterior, es importante entender que las prácticas, valores y actitudes asociados con el cuerpo contribuyen al desarrollo integral del ser humano mediante la actividad física, el deporte, la recreación y la educación física y éstas a su vez logran que los jóvenes y estudiantes desarrollen habilidades para manejar sus emociones y tomar decisiones responsables (CASEL, 2020).

Así mismo, Devís Devís (2001) menciona que en la cultura física se integran los saberes, prácticas y valores que una sociedad atribuye al cuerpo y a la actividad motriz como parte de su patrimonio cultural. Esta perspectiva permite comprender que el concepto trasciende el ámbito del ejercicio o del deporte competitivo pues constituye una dimensión educativa, social y cultural, que transforma la manera en que las personas se relacionan con su cuerpo, su salud y su entorno.

Estrategias didácticas implementadas

Para responder a la última pregunta planteada, al cómo lograr que el profesorado de EF genere hábitos de vida saludable en el estudiantado cuando las condiciones impiden el contacto físico, el uso de espacios deportivos y la convivencia directa, se diseñaron los proyectos Estrategias para promover la salud, en 2020, y Estrategias didácticas como alternativas para promover la salud en tiempos de la pandemia por COVID-19, en 2022. Lo anterior tenía la intención de fortalecer el proceso de enseñanza y aprendizaje de los contenidos del Programa de EF de IV y V año de ENP 8 “Miguel E. Schulz” de la UNAM por medio de diversas estrategias innovadoras que favorecieron la promoción de la cultura física en el alumnado.

Estos proyectos se desarrollaron gracias a la Dirección General de Asuntos del Personal Académico (DGAPA), ya que ésta promueve el impulso de proyectos académicos con la Iniciativa para Fortalecer la Carrera Académica en el Bachillerato (INFOCAB). Una de las primeras actividades se realizó el 29 de febrero de 2020 (un mes antes de iniciar el confinamiento social): el primer taller sobre el uso y mecánica de la bicicleta, con la participación de 20 estudiantes y 8 docentes, en el estacionamiento 8 del Estadio Olímpico Universitario, en Ciudad Universitaria, en la Ciudad de México.

Durante el taller se abordó el tema de la revisión técnica de la bicicleta y la importancia de la vestimenta, así como los accesorios adecuados para la seguridad previo a la actividad. Posteriormente, las y los asistentes formaron parte de un



circuito de destreza enfocado en mejorar sus habilidades específicas de manejo, los cambios de velocidad y el equilibrio sobre la bicicleta; todo ello con la finalidad de desarrollar competencias motrices del uso eficiente y seguro de la bicicleta como parte de una estilo de vida saludable (ver figura 1).



Figura 1. Taller sobre el uso y mecánica de la bicicleta para alumnos y profesores en el estacionamiento 8 del Estadio Olímpico Universitario en Ciudad Universitaria.

Créditos: Nohemi González Díaz Barriga y Donaji Méndez.

No obstante, el inicio del confinamiento y de las clases a distancia cambiaron el contexto de alumnado y profesorado, por ello resultó fundamental conocer las condiciones reales en las que el estudiantado podía participar en las actividades propuestas, por lo que fue necesario identificar con qué materiales deportivos e implementos físico-deportivos contaban en casa para diseñar estrategias didácticas contextualizadas y accesibles. Es así que construimos un instrumento multidisciplinario, la *Primera encuesta de materiales deportivos e implementos físico-deportivos desde casa*, en el mes de noviembre del 2020.

Se encuestó a un total de 1323 estudiantes que afirmaron tener los siguientes materiales: el 63% un tapete para hacer ejercicio; el 9.7% caminadora; el 6.9 % elíptica; el 19.7% una bicicleta estática y el 2% rodillo para bicicleta. Con los datos obtenidos de esta primera encuesta, se planearon 3 actividades físicas con aparatos o implementos físicos-deportivos desde casa por medio de la plataforma de Zoom, que proporcionó la infraestructura digital de la UNAM.



En total hubo una participación de 1273 estudiantes en las diversas actividades promovidas con implementos o aparatos físico-deportivos, las cuales permitieron guiarlos y orientarlos en el uso y manejo de los mismos, lo que propició actividad física moderada y vigorosa (ver figura 2).

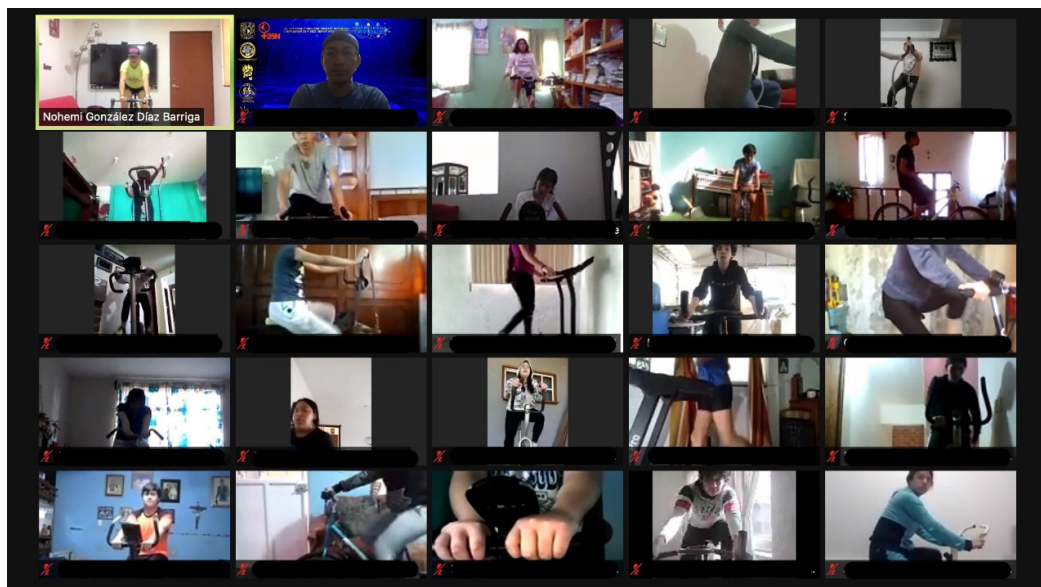


Figura 2. Actividad física virtual del alumnado con aparatos deportivos desde casa en sala individual de Zoom.

Créditos: Nohemi González Díaz Barriga y Donaji Méndez.



Al inicio del ciclo escolar 2021-2022 se realizó la *Segunda encuesta sobre la disposición de materiales deportivos e implementos físico-deportivos desde casa* en el mes de septiembre. Se encuestó a un total de 1146 estudiantes que afirmaron tener los siguientes materiales: el 68.7% un tapete para hacer ejercicio; el 9.8% caminadora; el 7% elíptica; el 18.1% bicicleta estática y el 1.8% bicicleta con rodillo.

Según los datos, fue necesario empatizar con las limitaciones en casa como la falta de una conectividad estable, dispositivos de uso exclusivo o personal y la disposición de un aparato físico-deportivo (caminadora, elíptica, bicicleta estática, entre otras). Por eso se decidió implementar estrategias didácticas desde casa con el uso de las TIC y las TAC los fines de semana o en horario de clase.

Una de ellas consistió en realizar actividades físicas en formato virtual sincrónico con aparatos deportivos desde casa: el alumnado debía ingresar a la plataforma de Zoom con un dispositivo electrónico para recibir la bienvenida por parte del profesorado participante; posteriormente un docente dirigió el calentamiento mientras que el resto de participantes, incluidos otros tres profesores, ejecutaban la actividad. Al término, se dividieron en dos salas con dos docentes de EF por sala para implementar las actividades. Se muestra en la tabla 1 el diseño de la actividad con aparatos deportivos y con implementos físico-deportivos.



Tabla 1. Diseño de las actividades físicas virtuales con aparatos deportivos o implementos físico-deportivos en casa

Fase, lugar y participantes	Descripción
<p>Calentamiento Sala principal Todos los participantes Dirigido por un docente</p>	<p>Se realizaron ejercicios de movilidad articular y aeróbicos como desplazamientos, saltos, flexiones, entre otros Duración: 10 minutos</p>
<p>Aparatos deportivos Sala 1. Personas con algún aparato deportivo (caminadora, elíptica, bicicleta estática o con rodillo). Dirigido por dos docentes</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La velocidad al comenzar en las caminadoras y elípticas fue de 5-6 km/h; en las bicicletas fue de 60 rpm. Duración: 5 minutos. 2. Se aumentó la velocidad a 7-7.5 km/h. En bicicletas se realizaron intervalos de 1 minuto pedaleando de pie y luego 45 segundos pedaleando sentados; de 5 a 7 intervalos 3. Se disminuyeron las velocidades en todos los aparatos: 5 km/h para caminadoras y elípticas y 50 rpm para bicicletas. Duración: 5 minutos
<p>Implementos físico-deportivos Sala 2. Personas con un tapete, cuerda individual, ligas de resistencia o mancuernas Dirigido por dos docentes</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ligas: 3 series de 12 a 15 repeticiones usando ligas en tobillos y posteriormente 3 series de 12 a 15 repeticiones con la liga en cuádriceps para realizar desplazamientos laterales con descansos de 45 segundos entre cada serie. 2. Mancuernas: 5 series de 12 a 15 repeticiones, con descansos de 45 segundos entre cada serie. 3. Cuerda: de 3 a 5 diferentes tipos de saltos con una duración de 1 minuto y con descansos de 45 segundos entre cada uno. 4. Tapete: de 3 a 5 series de abdominales, de 3 a 5 series de sentadillas y de 3 a 5 series de lagartijas con una duración de 30 minutos para cada una.
<p>Fase de recuperación o vuelta a la calma Sala principal Todos los participantes Dirigida por un docente</p>	<p>Al concluir las actividades en ambas salas, todos los participantes se reunieron nuevamente en la sala principal para realizar una serie de ejercicios de respiración y flexoelasticidad para favorecer la recuperación corporal y alcanzar un estado de calma</p>

Créditos: elaboración propia.

Estas sesiones se llevaron a cabo los domingos entre las 8:00 y 10:00 AM en seis ediciones: la primera en enero, la segunda en marzo, la tercera en abril, la cuarta en octubre y la quinta en noviembre, todas en el año 2021. La sexta edición se realizó en marzo de 2022. En la primera edición, se tuvo una asistencia de 80 personas, pero para la última edición se alcanzó una participación de 208 personas; es decir, que el impacto total de esta actividad alcanzó a más de 850 personas.

Además de realizar estas actividades físicas, las estrategias para favorecer la salud del alumnado durante la pandemia por COVID-19 incluyeron mejorar su bienestar y su *regulación emocional* que, según Gross implica “procesos mediante los cuales las personas influyen en qué emociones tienen, cómo las experimentan y cómo las expresan en contextos específicos” (2005, p. 7); por lo cual se efectuó una estrategia didáctica centrada en la práctica de yoga con la presencia de dos maestras de la Asociación de Yoga de la Dirección General del Deporte Universitario (DGDU) para guiar y proporcionar ejercicios introductorios al alumnado y al profesorado.

La práctica se realizó en un aula virtual por Zoom y consistió en la realización de posturas mantenidas durante tiempos prolongados, con énfasis en la meditación y la respiración controlada entre cada ejercicio, con el propósito de favorecer la flexoelasticidad y promover el bienestar integral de los alumnos. Se tuvo una participación de 137 estudiantes y 6 docentes.



Figura 3. Práctica de yoga guiada a través del aula virtual de Zoom con la participación del alumnado.

Créditos: Nohemi González Díaz Barriga y Donaji Méndez.

Además, como parte de las acciones para fortalecer la formación integral y promover una cultura física que beneficie la salud del alumnado, se implementaron dos ciclos de conferencias dirigidos al profesorado y alumnado. La meta fue fomentar la investigación y construir un pensamiento crítico y reflexivo en torno a la promoción de la salud. Las conferencias pueden consultarse en el siguiente enlace: [Ciclos de conferencias: promoviendo estilos de vida saludable](#) (ver video 1).



Video 1. Conferencia. Estudio del Derecho en el Deporte (Nohemí González Díaz Barriga, 2024).

Cuando se retomaron las actividades educativas presenciales en el ciclo escolar 2022-2023 se utilizaron aparatos deportivos adquiridos del proyecto INFOCAB: bicicletas estáticas, bicicletas con rodillo, caminadoras y elípticas. Estos recursos permitieron el acceso al estudiantado que, durante la pandemia, no contaba con estos materiales en casa.

Así, en dicho ciclo escolar se diseñaron e implementaron cuatro talleres orientados al uso adecuado de estos aparatos con el propósito de enriquecer el aprendizaje técnico y funcional de estos recursos, y favorecer el desarrollo de competencias motrices y hábitos saludables. La participación fue voluntaria y el acceso fue en horas libres o al concluir su jornada académica (ver figura 4). En estas actividades se abordaron diversos contenidos que articularon la teoría y práctica: se explicó la anatomía de la bicicleta, subrayando la importancia de elegir un modelo acorde con las características físicas de cada persona, así como el reconocimiento de sus componentes esenciales. Asimismo, se revisaron aspectos técnicos básicos como el ajuste del asiento, la presión de las llantas y el mantenimiento preventivo, incluyendo el engrasado de la cadena y la verificación de seguridad antes de rodar.

De igual manera, se hizo énfasis en la preparación integral del ciclista y el uso adecuado de equipo de protección personal (casco, lentes, guantes y calzado), así como orientaciones sobre hidratación y alimentación relacionadas con la práctica física. Finalmente, se abordaron elementos fundamentales para el dominio de la bicicleta, como la postura corporal, la cadencia del pedaleo y estrategias para la conducción segura en espacios urbanos.



Figura 4. Taller sobre el uso y la mecánica de la bicicleta con aparatos deportivos en la ENP 8 “Miguel E. Schulz”.

Créditos: Nohemi González Díaz Barriga y Donaji Méndez.



Como resultado de los aprendizajes obtenidos en los talleres, el estudiantado tuvo la oportunidad de aplicar los conocimientos adquiridos en una serie de paseos ciclistas organizados los días domingos en el circuito ciclista de la Ciudad de México. En total, se realizaron seis recorridos con una distancia aproximada de 14 kilómetros cada uno, lo que permitió reforzar la práctica del ciclismo en un contexto real y controlado.

En la edición de abril del 2023, se llevó a cabo un recorrido especial de 6 kilómetros por el circuito ciclista del campus de Ciudad Universitaria, el cual incluyó la explicación de algunos de sus murales emblemáticos. Esta experiencia integradora favoreció la consolidación de habilidades técnicas y el fortalecimiento de la confianza del alumnado mientras se desplazaron en un entorno urbano y universitario, con un enfoque formativo y cultural (ver figura 5).



Figura 5. Paseo ciclista del alumnado y profesorado por el campus de Ciudad Universitaria, UNAM, Ciudad de México.

Créditos: Nohemi González Díaz Barriga y Donaji Méndez.

Conclusiones

La pandemia por COVID-19 representó un desafío sin precedentes para la promoción y enseñanza de la cultura física, en donde se limitó el acceso y participación de la comunidad estudiantil. En este contexto, la EF, como asignatura escolar, debió adaptarse de manera inmediata para dar continuidad a los contenidos curriculares en un entorno virtual.

Durante este periodo, las y los profesores participantes de los dos proyectos INFOCAB implementaron diversas estrategias didácticas innovadoras que buscaron mantener el interés y la participación del alumnado desde casa. Entre estas estrategias destacan los talleres con bicicletas estáticas, elípticas y caminadoras, así como las conferencias y paseos ciclistas, los cuales no sólo favorecieron el cumplimiento de los aprendizajes esperados, sino que también promovieron el derecho al uso del espacio público y la movilidad activa, contribuyendo al bienestar físico y emocional.

Si bien no todo el estudiantado contó con las mismas condiciones materiales para participar plenamente, el uso de recursos digitales educativos permitió mantener una conexión entre el profesorado y el estudiantado, facilitando la planificación, organización y comunicación de las actividades propuestas. Esto evidenció que, pese a las limitaciones del distanciamiento social, las estrategias funcionaron de manera positiva en las personas que accedieron de forma continua con un aparato o material físico-deportivo, en las sesiones virtuales o en los talleres y paseos ciclistas presenciales. Estas acciones contribuyeron a mejorar su bienestar mediante la actividad física y al fomento de hábitos y estilos de vida saludables.

Finalmente, la experiencia durante la pandemia por SARS-CoV-2 demuestra la importancia de fortalecer la cultura física desde una perspectiva de derechos, mediante propuestas que se adapten a las limitantes de acceso a materiales físico-deportivos y a la innovación de estrategias didácticas que respondan a las diversas realidades del estudiantado, dentro y fuera del aula.

Referencias

- ❖ Aburto, I. A., y Freyre, J. (Eds.). (2018). *Principales problemas de Salud Pública en México*. Universidad Nacional Autónoma de México [UNAM]. <https://tinyurl.com/yv6h9wyt>
- ❖ Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL). (2020, 1 de octubre). *SEL framework*. CASEL. <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/>
- ❖ González Díaz Barriga, N. (2024). *Conferencia. Estudio del Derecho en el Deporte* [Video]. YouTube. <https://youtu.be/jdXFnz3th1s?si=tgsGyxE8wJrcdyhj>
- ❖ Escuela Nacional Preparatoria (ENP). (2016). *Programa actualizado de Educación Física IV. Plan de estudios 1996*. http://enp.unam.mx/assets/pdf/planesdeestudio/4to/1410_educacion_fisica_4.pdf
- ❖ Escuela Nacional Preparatoria (ENP). (2017). *Programa actualizado de Educación Física V. Plan de estudios 1996*. http://enp.unam.mx/assets/pdf/planesdeestudio/5to/1513_educacion_fisica_V.pdf
- ❖ Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (2025, 15 de octubre). *Diario Oficial de la Federación*. Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>
- ❖ Devís Devís, J. (Coord.). (2001). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Marfil. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=8205>
- ❖ Grasso, A. (2013). *Motricidad y corporeidad: Aportes para la Educación Física*. Miño y Dávila.



- ❖ Gross, J. J., y Thompson, R. A. (2015). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2.^a ed., pp. 3-20). Guilford Press.
- ❖ Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2021, 23 de abril) *Encuesta para la Medición del Impacto COVID-19 en la Educación (ECOVID-ED) 2020*. INEGI. <https://www.inegi.org.mx/investigacion/ecovided/2020/>
- ❖ MedlinePlus. (2026, 21 de enero). *Diabetes tipo 2*. <https://medlineplus.gov/spanish/diabetestype2.html>
- ❖ Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2018). *Carta Internacional de la Educación física, la actividad física y el deporte*, UNESDOC. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa
- ❖ Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022, 19 de octubre). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022*, OMS. <https://www.who.int/es/publications/b/66393>
- ❖ Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Sobrepeso y obesidad*. <https://www.paho.org/es/temas/sobrepeso-obesidad>
- ❖ Shamah-Levy, T., Romero-Martínez, M., Barrientos-Gutiérrez, T., Cuevas-Nasu, L., Bautista-Arredondo, S., Colchero, M. A., Gaona-Pineda, E. B., Lazcano-Ponce, E., Martínez-Barnetche, J., Alpuche-Arana, C., y Rivera-Dommarco, J. (2022). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales*. Instituto Nacional de Salud Pública. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2021/doctos/informes/220804_Ensa21_digital_4ago.pdf

