

Tecnología, cultura física, actividad física y deporte: análisis de las percepciones de jóvenes estudiantes de bachillerato

Technology, Physical Culture, Physical Activity, and Sport: Analysis of High School Students' Perceptions

Tecnologia, educação física, atividade física e desporto: análise das percepções de jovens estudantes do ensino secundário

Resumen

El presente trabajo con enfoque cualitativo, tiene como objetivo conocer los saberes y percepciones que construyen los jóvenes estudiantes de preparatorias sobre la noción de cultura física, actividad física y deporte, así como su opinión de alternativas de práctica o acceso mediante otras alternativas, entre ellas, la tecnología. Este tipo de estudios permite recuperar las experiencias de personas y grupos sociales, para generar entendimiento de las necesidades y la creación de soluciones. La unidad de información fueron estudiantes de nivel de preparatoria de una universidad pública mexicana. Para este acercamiento, se seleccionaron de forma representativa (por delegación estudiantil, municipio, género, edad y turno) 112 estudiantes, de los diferentes turnos y grados escolares, resultando 56 mujeres y 56 hombres entre los 15 y 18 años de edad. La técnica utilizada para la recuperación de la información fueron los grupos de discusión, cinco constructos y sus detonadores. Posteriormente, se realizó la transcripción y el análisis de discurso, para crear las representaciones de las percepciones del estudiantado sobre la práctica físico-deportiva con y sin uso de tecnología digital y virtual; para el proceso se utilizó el análisis temático. Entre los principales resultados se observa una conceptualización ambigua y reduccionista, pero positiva sobre los conceptos cultura física, actividad física y deporte; con relación a las propuestas de actividad deportiva con tecnología, ambos géneros muestran una clara tendencia hacia la integración de la tecnología en sus actividades físicas, aunque con diferentes enfoques y niveles de importancia. Las mujeres tienden a ver la tecnología como un motivador directo para la actividad física, mientras que los hombres la perciben más como una herramienta de apoyo. Estas investigaciones son necesarias para identificar las problemáticas y poder actuar con estrategias puntuales, en este caso, sobre las opciones para facilitar el acceso a las prácticas deportivas.

Palabras clave: percepción estudiantil, cultura física, educación física, deporte, tecnología digital, herramientas virtuales, jóvenes de bachillerato

CIRIA MARGARITA SALAZAR-C¹
YLAYBITZE ALAZZRAKY TORRES ORTIZ VILLALPANDO²

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Recepción: 31/12/2024

Aceptación: 20/01/2025

1 PhD. en Educación Física y Artística, Universidad de Colima, México. ciria6@ucol.mx. <https://orcid.org/0000-0001-8863-2309>

2 MSc. en Intervención Educativa, Universidad de Colima, México. ylaybitze@ucol.mx. <https://orcid.org/0009-0006-2157-9834>

Abstract

This qualitative study aims to understand the knowledge and perceptions that high school students develop regarding physical culture, physical education, and sport, as well as their views on alternative practices or access through other means, including technology. This type of research allows for the recovery of experiences from individuals and social groups to generate understanding of needs and create solutions. The study population consisted of high school students from a Mexican public university. A representative sample of 112 students was selected (based on student delegation, municipality, gender, age, and shift) from different shifts and grade levels, resulting in 56 females and 56 males between 15 and 18 years of age.

The primary data collection method was discussion groups, with five constructs and their triggers. Subsequently, transcription and discourse analysis were performed to create representations of students' perceptions about physical-sports practice with and without the use of digital and virtual technology. Thematic analysis guided this process. Among the main findings, students showed an ambiguous but positive conceptualization of the concepts of physical culture, physical activity, and sport. Regarding the integration of technology into physical activity, both genders expressed a clear interest, though with differing perspectives and emphasis. Female students tended to see technology as a direct motivator for engaging in physical activity, while male students perceived it more as a support tool. This research is necessary to identify problems and act with specific strategies, in this case, options to facilitate access to sports practices.

Keywords: student perception, physical culture, physical education, sport, digital technology, virtual tools, high school youth

Resumo

O presente trabalho, de abordagem qualitativa, tem como objetivo conhecer os conhecimentos e as percepções que os jovens estudantes do ensino secundário constroem sobre os conceitos de cultura física, atividade física e desporto, bem como a sua opinião sobre alternativas de prática ou acesso através de outros meios, entre os quais a tecnologia. Este tipo de estudos permite recolher as experiências de pessoas e grupos sociais, a fim de compreender as necessidades e criar soluções. A unidade de informação foi constituída por estudantes do ensino secundário de uma universidade pública mexicana. Para esta abordagem, foram selecionados de forma representativa (por delegação estudantil, município, género, idade e turno) 112 estudantes, de diferentes turnos e anos escolares, resultando em 56 mulheres e 56 homens com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos. A técnica utilizada para a recolha de informação consistiu em grupos de discussão, cinco constructos e os seus gatilhos. Posteriormente, realizou-se a transcrição e a análise do discurso, para criar representações das percepções dos estudantes sobre a prática físico-desportiva com e sem o uso de tecnologia digital e virtual; para o processo, utilizou-se a análise temática. Entre os principais resultados, observa-se uma conceptualização ambígua e reducionista, mas positiva, sobre os conceitos de cultura física, atividade física e desporto; no que diz respeito às propostas de atividade desportiva com tecnologia, ambos os géneros mostram uma clara tendência para a integração da tecnologia nas suas atividades físicas, embora com diferentes abordagens e níveis de importância. As mulheres

tendem a ver a tecnologia como um motivador direto para a atividade física, enquanto os homens a percebem mais como uma ferramenta de apoio. Estas investigações são necessárias para identificar as problemáticas e poder agir com estratégias específicas, neste caso, sobre as opções para facilitar o acesso às práticas desportivas.

Palavras-chave: percepção dos alunos, educação física, desporto, tecnologia digital, ferramentas virtuais, jovens do ensino secundário

Introducción

La práctica físico-deportiva en el ámbito educativo mexicano es un derecho constitucional garantizado para todas las niñas, niños y adolescentes. El artículo 3.º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece que toda persona tiene derecho a recibir una educación de calidad. En este marco, la educación física y el deporte son asignaturas fundamentales que contribuyen al desarrollo integral del estudiantado y al cumplimiento de los objetivos educativos establecidos por la ley.

Los principios en los que se arraiga la relevancia de la educación física y el deporte en la etapa de la infancia y adolescencia (Flores Carmona, 2023), radican principalmente en los beneficios físicos-motrices, cognitivos y socioemocionales, así como en el desarrollo de habilidades motrices y valores (Pinto, 2024). El desarrollo motor es una tarea fundamental para la adquisición de habilidades motoras básicas en las primeras edades (Arufe, 2020) y uno de los más grandes aportes a la educación; desde dicha afirmación, se habilita la coordinación, la percepción corporal y la adquisición de destrezas motrices que serán utilizadas por los estudiantes durante la vida posterior a la formación básica (Anchía-Umaña, 2024).

Otros beneficios ineludibles en el desarrollo físico que generan la educación física y la enseñanza del deporte, reportados en la investigación de Sothorn *et al.* (2016) son los de índole osteomuscular, mejora de la coordinación y el equilibrio y de diversas capacidades coordinativas y condicionales; de igual forma, favorece el equilibrio bioquímico y la salud cardiovascular, fortaleciendo el corazón y los pulmones. En el plano cognitivo, al aumentar el flujo sanguíneo al cerebro durante y posterior a la práctica físico-deportiva, se mejoran la concentración, la atención y la memoria y, se desarrollan también, las habilidades cognitivas superiores (Boore *et al.*, 2023). Brito y Magalhães Vianna (2024) afirman que “la práctica deportiva escolar estimula la neuroplasticidad y contribuye al desarrollo cognitivo en etapas clave de crecimiento” (p. 177). Esta evidencia refuerza la importancia de incluir actividades físicas como parte integral del currículo escolar.

En el modelo educativo mexicano, la educación física fue incluida oficialmente como parte del currículo escolar en 1921, con la creación de la Secretaría de Educación Pública (SEP) bajo la dirección de José Vasconcelos. Para 1940, la educación física estaba consolidada en el currículo mexicano de nivel primaria y secundaria, por sus beneficios a la salud, al control del cuerpo y en el comportamiento en las clases se imponía el enfoque militar, mientras que para 1960 había una orientación deportiva y, así en lo sucesivo, los enfoques fueron cambiando cada década o dos, de acuerdo con las tendencias nacionales e internacionales: psicomotriz, orgánico-funcional, aprendizajes claves y la Nueva Escuela Mexicana (NEM) con enfoque humanista y comunitario (Barajas, 2020 y Juárez, *et al.*, 2023). Lo que siempre ha perdurado y ha sido justificado científicamente, son las dos horas semanales de clase en los diferentes niveles educativos.

Actualmente, las dos horas semanales se imparten en el nivel preescolar, primaria, secundaria y bachillerato (preparatoria) por derecho constitucional y de forma obligatoria. Sin embargo, en el último nivel, dependerá de la institución como lo adopta el Programa Nacional de Actividad Física y Deportiva de la Nueva Escuela Mexicana. En este sentido, Juárez et al. (2023) mencionan que “en la NEM se encuentran conceptos sobre educación física, deporte, actividad física, ejercicio físico, recreación, ocio y tiempo libre, salud y nutrición, los cuales se desarrollan dentro del campo formativo de lo humano y lo comunitario” (p. 851).

En el caso particular de este trabajo, los estudiantes de la Universidad de Colima que cursan el nivel bachillerato alcanzan la cifra de los 15 mil, y en su currículo se encuentra la acreditación de la actividad deportiva de forma semestral, con el cumplimiento de 32 horas de actividad en clubes internos (dentro de su plantel), en clubes universitarios (dedicados a la enseñanza y práctica), ligas deportivas (actividades de dominio deportivo), selecciones universitarias (alta competencia) y para aquellos que por su doble o triple jornada se inscriben a clubes dominicales o actividades extracurriculares. Es preciso mencionar que el estudiantado decide en qué actividad, con qué profesor y en qué horario cumplirá su acreditación deportiva.

Sin embargo, en una investigación exploratoria realizada en abril de 2023 (Salazar y Prado-Meza, 2023) a una muestra de 550 estudiantes de nivel preparatoria de la mencionada institución, solo el 63.5% de los participantes realiza alguna actividad física durante su trayectoria académica, mientras que el resto no lo hace 15.5% y el 21.1% practicaba, pero ya no. Con relación al género, son los hombres quienes practican mayormente actividad física deportiva p .000 respecto a las mujeres y las personas no binarias. Es importante mencionar que el estudio no recolecta la frecuencia e intensidad. No obstante, estos datos coinciden con los datos nacionales de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2022 (INSP, 2023) y con el Informe mundial de actividad física sobre los niveles de actividad física y deportiva que acumulan los adolescentes colimenses, mexicanos y del mundo.

La ENSANUT (2018) antes de la pandemia de COVID-19 reportaba que el 51% de los adolescentes mexicanos indicaba realizar actividad física de forma recurrente, sin embargo, en la toma 2022, la encuesta reportó que sólo 1.5% de los niños y niñas, 4.7% de los adolescentes, 4.0% de los adultos y 1.5% de los adultos mayores, cumplen con las recomendaciones; en el mismo sentido, el Informe sobre la situación mundial de la actividad física (OMS, 2022) comunicó que el 81% de la población de 11 a 17 años no alcanza los mínimos requeridos. Dada la situación local y los reportes nacionales e internacionales, nos cuestionábamos sobre la percepción del estudiantado de nivel preparatoria y los conocimientos que limitan o permiten el acceso y participación en la práctica deportiva. Esta información, sin duda, proporciona elementos para la toma de decisiones en acciones y diseño de estrategias.

Método

Unidad de información

El estudio se centró en los estudiantes de nivel preparatoria de una universidad pública mexicana que contaba con una población total de 15 mil estudiantes distribuidos en 35 planteles. Para la selección de los informantes, se establecieron criterios de inclusión que permitieron conformar una muestra representativa de ocho preparatorias. Esta

muestra abarcó centros escolares tanto rurales como urbanos, con diversos turnos: tres matutinos, dos vespertinos, uno diurno y dos nocturnos, ubicados en los municipios de Manzanillo, Tecomán, Comala, Cuauhtémoc, Villa de Álvarez y Colima.

Se solicitó a los planteles seleccionados la formación de dos grupos de discusión por plantel, cada uno compuesto por siete integrantes: uno de mujeres y otro de hombres, lo que permitió considerar la perspectiva de género en el estudio. Estos grupos se conformaron con representantes de los tres años escolares: tres estudiantes de segundo semestre, dos de cuarto semestre y dos de sexto semestre, con edades comprendidas entre los 15 y 18 años.

La selección de los participantes se realizó de manera aleatoria mediante listas de números al azar y el cotejo de números de cuenta o listas de asistencia, respetando el semestre y las edades correspondientes. En total, el estudio incluyó 8 planteles, 112 estudiantes (56 por género) y 16 grupos de discusión (ver Tabla 1).

Los criterios de inclusión para el estudio abarcaron todos los géneros, permitiendo que los estudiantes de las comunidades LGBTQ+ participaran, identificándose con su género. Además, se requirió que los participantes fueran estudiantes regulares, cursando todas las materias y estuvieran inscritos en la asignatura de Actividades Deportivas y Culturales. Esta metodología de selección garantizó una muestra diversa y representativa, lo que permitió realizar un análisis comprehensivo de la población estudiantil de nivel preparatoria en la universidad pública mexicana en cuestión.

Tabla 1. Población del estudio

Agrupación por categoría	Número total de grupos	Variables o atributos por grupo			Dispersión demográfica	Tamaño del grupo/Número de integrantes
		Sexo	Edad	Turno		
Bachillerato n.o 1	2	F M	15-18	M	Ciudad (Colima)	7
Bachillerato n.o 8	2	M	15-18	M	Ciudad (Manzanillo)	7
Bachillerato n.o 20	2	F M	15-18	M	Ciudad (Tecomán)	7
Bachillerato n.o 6	2	F M	15-18	V	Ciudad (Tecomán)	7
Bachillerato n.o 32	2	F M	15-18	V	Ciudad (Villa de Álvarez)	7
Bachillerato n.o 14	2	F M	15-18	D	Ciudad (Manzanillo)	7
Bachillerato n.o 3	2	F M	15-18	N	Ciudad (Colima)	7
Bachillerato n.o 10	2	F M	15-18	N	Ciudad (Manzanillo)	7

Nota. n.o= número, F= femenino, M= masculino, M= Matutino, V= vespertino, D= Diurno, N= nocturno. Elaboración propia.

Técnica e instrumento

La técnica de “grupos de discusión” fue empleada en este estudio debido a su capacidad para fomentar la interacción y participación de los sujetos. Esta metodología permitió a los participantes expresarse desde su capacidad reflexiva, convirtiéndolos en protagonistas y operadores de su propio discurso, facilitando así un diálogo interactivo y positivo que generó reflexiones subjetivas.

Aunque esta técnica fue difundida en los años sesenta por Jesús Ibáñez en España, no fue hasta la década de 1990 que comenzó a ganar reconocimiento tanto en España

como en Latinoamérica. El proceso se dividió en tres momentos cruciales: preproducción, donde se definió el discurso y tema de la conversación, producción y postproducción, los cuales incluyeron la transcripción, interpretación y análisis de la información.

En la implementación de esta técnica se consideraron fundamentales los detonadores, según lo propuesto por Chávez (2007). Estos elementos fueron esenciales para generar conversación, siendo la principal herramienta del moderador para intervenir cuando fuera conveniente. Las categorías de análisis (constructos) establecidas fueron: trayectoria de movimiento, noción de cultura física, noción de actividad física, noción de deporte y propuestas deportivas con tecnología.

Los grupos de discusión se conformaron por integrantes que compartían características socioculturales determinadas por variables como la edad y la escolaridad, aunque se aseguró que no tuvieran una relación inmediata entre sí. Siguiendo las recomendaciones de Chávez (2007), se decidió trabajar con siete estudiantes por grupo, un número impar para evitar empates en las decisiones y que permitiera una participación equilibrada sin establecer una distancia demasiado próxima ni lejana entre los participantes.

Durante el proceso de reclutamiento, se tuvo especial cuidado en no proporcionar a los participantes información relacionada con las dimensiones y detonadores del estudio. Únicamente se les informó sobre el tema general, horario, lugar y fechas de las sesiones. Sin embargo, una vez iniciada la sesión, se les comunicaron los objetivos, las implicaciones y las medidas de privacidad de la información. Además, se enfatizó en que tenían la libertad de retirarse del grupo si en algún momento se sentían incómodos o aludidos.

En cuanto a la aplicación de la técnica se requirió de acuerdo con Chávez (2007) de las siguientes figuras para la realización de los grupos de discusión:

- **Un moderador:** encargado de vigilar el funcionamiento de la sesión y el comportamiento de los que participan. Tiene el poder de hablar y no debe hacerlo porque no lo tiene permitido (a menos que lo crea necesario).
- **Responsable de monitorear la reunión:** su tarea consiste en registrar en una libreta en forma de bitácora lo que de manera general cada integrante piensa y dice.
- **Responsable de la videograbación:** encargado de montar en equipo técnico, vigilar que todos salgan en la toma y desmontar el equipo.
- **Responsable de atender a los participantes:** antes de la reunión confirma la asistencia de los participantes, los conduce a la sala, les entrega la hoja de bienvenida y les coloca un gafete que al final les retira.
- **Función de la tecnología de registro:** videocámara, televisor, grabadora portátil.

Validación del instrumento por expertos/as

Para la validación de contenido de las categorías y detonadores, solicitamos a expertos la validación del protocolo y los detonadores de los grupos de discusión. En este sentido, la validez de contenido, a veces llamada la validez lógica o racional, determina en qué grado una medida representa a cada elemento de un constructo. Hernández-Sampieri *et al.* (2010) indican que la validez de constructo refiere a “qué tan exitosamente un instrumento representa y mide un concepto teórico” (p. 51).

En la validación participaron cinco expertos, cuatro de ellos especialistas en lo referido a la cultura física y un profesional de las áreas pedagógicas. Las valoraciones otorgadas

se efectuaron en mayor medida a la *redacción*. El experto revisó si la redacción era la correcta y sin ambigüedades para presentar el ítem y la *adecuación*, el grado en que el ítem refleja o representa una relación con el constructo (Martínez, Palacios y Juárez, 2020). La calificación del protocolo y los detonadores se realizó mediante el método *score* para obtener el intervalo de confianza y el coeficiente V de Aiken para cuantificar de validez de contenido o relevancia del ítem, respecto a un dominio de contenido en N jueces (Salazar, Peña y Ceja, 2015) en el caso de la valoración cuantitativa. En el caso de la valoración cualitativa, se tomaron en cuenta las recomendaciones para el mejoramiento gramatical del protocolo y los detonadores.

Por tanto, el resultado de dicha validación generó los detonadores de cada constructo que se presentan a continuación (Cuadro 1).

Tabla 2. Formato de validación del constructo y detonadores para el uso de la técnica

Constructo	Detonadores (ítem)
<p>Trayectoria de movimiento</p> <p><i>La historia de vida que ha tenido el estudiante con la actividad física y deportiva, y la percepción de aprovechamiento de los saberes ofertados por el sistema educativo básico (EF)</i></p>	<p>¿Qué entiendes por actividad física?</p> <p>¿Actualmente realizas alguna actividad física?</p> <p>¿Consideras que en tu familia hay interés por mantener un estilo de vida activo? Cuéntanos ¿cómo ha sido la participación en actividad física en tu familia?</p> <p>¿Consideras que la asignatura de educación física que tuviste en primaria y secundaria te motivaba para ser activo?</p> <p>¿Qué tan importante era para ti la clase de educación física que tuviste en primaria y secundaria? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué tan importante era para tu escuela la clase de educación física que tuviste en primaria y secundaria?</p> <p>¿Consideras que aprendiste algo en la asignatura de educación física?</p> <p>¿Qué es lo que más te agradó de la asignatura de educación física en primaria y secundaria?</p> <p>¿Qué es lo que más te desagradó de la materia de educación física en primaria y secundaria?</p> <p>¿Cuál fue el mayor aprendizaje que te dejó?</p>
<p>Noción de la cultura física</p> <p><i>Es la idea general que tiene el estudiante de nivel bachillerato sobre el concepto de cultura física, así mismo, sobre las relaciones que construye con los conceptos deporte y educación física</i></p>	<p>¿Qué entiendes por cultura física?</p> <p>¿Qué experiencia puedes contarnos sobre una actividad de cultura física?</p> <p>¿Qué diferencia encuentras entre cultura física y educación física, y cultura física y deporte?</p> <p>¿Qué te viene a la mente cuando escuchas el término cultura física, educación física cultura física y deporte?</p> <p>(Podrían definir actividades concretas)</p>
<p>Noción de actividad física</p> <p><i>Es la idea general y los saberes que tiene el estudiante de nivel bachillerato sobre el concepto de actividad física, y su aplicabilidad en la vida cotidiana</i></p>	<p>¿Consideras que la actividad física es importante en la vida de los estudiantes de preparatoria? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué beneficios consideras otorga la práctica de la actividad física?</p> <p>¿Cómo te ha beneficiado la actividad física en tu vida diaria?</p> <p>¿Qué beneficios tiene la actividad física para ti y tu comunidad?</p> <p>¿Has intentado aplicar lo aprendido de la clase de EF (primaria y secundaria) y las actuales AD (prepa) por tu cuenta?</p> <p>Fuera del horario escolar ¿qué tipo de actividades físico/deportivas realizas?</p> <p>¿Cuáles son las principales barreras a las que te enfrentas para ser físicamente activo?</p>
<p>Noción de deporte</p> <p><i>Conocimiento que tiene el estudiante de nivel bachillerato sobre las actividades deportivas y su participación en los programas que ofrece la Universidad de Colima.</i></p>	<p>¿Conoces las actividades físicas deportivas ofertadas en la universidad? ¿Cuáles conoces?</p> <p>¿Has participado en los programas deportivos universitarios? ¿Cuál ha sido tu experiencia?</p> <p>¿Qué les puede atraer de la actividad deportiva a los jóvenes de preparatoria, como tú?</p> <p>Si no practicas ningún deporte, ¿puedes señalar algunas razones del por qué no lo practicas?</p> <p>Si tu pudieras diseñar los programas deportivos en la Universidad, ¿qué propondrías?</p> <p>¿Qué faltaría?</p>
<p>Propuestas deportivas con tecnología</p> <p><i>Revisa el conocimiento y utilización de las tecnologías digitales en su vida académica y cotidiana, en relación con la práctica física o deportiva. La categoría también explora las ideas de mejora mediante la propuesta de elementos para el diseño</i></p>	<p>¿Usas tecnología como relojes o Apps (aplicaciones) para monitorear tu actividad física o seguir un entrenamiento? Tus compañeros/as las utilizan?</p> <p>¿Qué tipo de tecnología utilizas para avanzar en tus materias del semestre y aprender en el bachillerato?</p> <p>¿Te gustaría que las actividades físicas que realizas fuera de la asignatura de AD contaran para acreditarla?</p> <p>¿Cómo lo harías?</p> <p>Si pudieras mejorar el proceso de acreditación deportiva de la Universidad de Colima usando tecnología, ¿qué propondrías?</p> <p>Si existiera una plataforma o APP para controlar la acreditación de tus actividades deportivas ¿qué secciones consideras debe tener?</p>

Análisis de la información

Tras la realización de los grupos de discusión, se procedió a su meticulosa transcripción y se sistematizó la información en el programa Excel, lo que facilitó su organización y análisis subsiguiente.

El proceso de análisis cualitativo se llevó a cabo siguiendo un enfoque integrado, basado en las propuestas de Creswell (2009) y Braun y Clarke (2006). En primera instancia, se efectuó la codificación abierta, tal como sugiere Creswell. Este proceso implicó una lectura exhaustiva de los datos transcritos, durante la cual se identificaron unidades de significado relevantes. Estas unidades fueron etiquetadas con códigos descriptivos, lo que permitió detectar ideas significativas, similitudes y diferencias en las respuestas de los participantes.

A medida que avanzaba la codificación, se realizó una comparación constante entre los datos, lo que facilitó la agrupación de códigos en categorías más amplias. Este proceso iterativo posibilitó la identificación de las percepciones y conocimientos de los participantes sobre la cultura física, la educación física, el deporte y el uso de las tecnologías como alternativa para incentivar la práctica o el acceso a la actividad físico-deportiva.

Posteriormente, se procedió con el análisis temático propuesto por Braun y Clarke (2006). Este enfoque permitió una inmersión profunda en los datos mediante lecturas repetidas, lo que favoreció la familiarización con el contenido. A partir de los códigos iniciales generados, se buscaron y agruparon temas potenciales. Estos temas fueron sometidos a un proceso de revisión y refinamiento, verificando su coherencia en relación con los extractos codificados y el conjunto de datos en su totalidad.

La definición y denominación de los temas emergentes constituyó una fase crucial del análisis, en la que se refinaron las especificidades de cada tema y se generaron definiciones claras. Este proceso culminó con la producción de un informe que incluyó la selección de ejemplos convincentes y un análisis final relacionado con las preguntas de investigación y la literatura pertinente.

El análisis temático permitió una descripción rica y detallada de la complejidad de los abordajes, a partir de la identificación de patrones (temas, historias) de la experiencia y comprensión del fenómeno social estudiado. Esta aproximación integrada al análisis cualitativo proporcionó una comprensión profunda y matizada de las experiencias y percepciones de los participantes, estableciendo una base sólida para la interpretación y la generación de teorías fundamentadas en los datos recopilados.

Para garantizar la robustez del análisis, se implementaron estrategias de validación como la triangulación de datos, la revisión por pares del proceso de codificación y análisis, y el mantenimiento de un diario de investigación para documentar decisiones y reflexiones durante todo el proceso analítico. Estas medidas contribuyeron a reforzar la credibilidad y la transferibilidad de los hallazgos obtenidos.

Resultados

Los resultados del análisis categórico se presentan en cuadros de tres entradas a partir de una codificación abierta que se deriva de los detonadores de cada constructo; de igual forma, se considera el sexo, femenino y masculino para la valoración. La información se divide en categorías principales cada una tiene una subcategoría que

especifica el aspecto particular evaluado, al mismo, se asigna un valor porcentual. El análisis abarca múltiples dimensiones de la percepción y la estructura permite comparar fácilmente diferentes aspectos al usar una escala común (porcentajes). Los porcentajes representan la proporción de respuestas (por sexo) que se relacionan con cada subcategoría, basados en la frecuencia y énfasis de los temas mencionados. Es importante notar que estos porcentajes son aproximaciones basadas en el análisis cualitativo de las respuestas proporcionadas.

Trayectorias de movimiento

Por principio de cuentas analizaremos el primer constructo que se refiere a la trayectoria de movimiento de los estudiantes de preparatoria; las preguntas exploradas en los grupos nos llevaron a conocer la historia de vida con la actividad física y la percepción de aprovechamiento de los saberes impartidos previamente en la materia de educación física.

En la Tabla 2 podemos observar una comprensión básica del concepto orientado especialmente al movimiento corporal y el ejercicio. Se destacan algunas frases, en el caso de los hombres refieren el concepto de actividad física como “mover nuestro cuerpo” o “hacer deporte”; en el caso de las mujeres, se suman las ideas de mantenerse en forma y cuidado de la salud. Algunas respuestas destacadas incluyen: “Mantenerme en movimiento”, Ejercitar nuestro cuerpo/Cuidar nuestra salud” o “Mientras tengas motivación en el cuerpo y en la mente para que eso te ayude”, en ambos géneros, la similitud de conceptos y percepciones son altamente coincidentes (85% y 80%).

En la categoría de práctica de actividad física, la percepción está concentrada en la experiencia directa con la práctica deportiva de forma continua. Las mujeres mencionan participar en disciplinas como: fútbol, gimnasio, voleibol, danza y taekwondo; los hombres, fútbol, baloncesto y gimnasio, y en menor oportunidad por la cercanía de instalaciones de taekwondo, atletismo y natación. Este apartado revela la realización de actividad física del 65% mujeres y 70% hombres.

La categoría de entorno familiar y estilo de vida nos revela un interés familiar activo, aunque las respuestas son variadas (55% mujeres y 50% hombres); algunos participantes indican que sus familias mantienen un estilo de vida activo, mientras que otros mencionan que no hay interés en sus hogares. Ejemplos de respuestas positivas: “Mi papá practica fútbol también en equipo de veteranos, mi hermana está en un equipo de fútbol y también juega voli y mi hermano gimnasio” y “En mi casa llevamos un estilo de vida así porque mi papá es diabético, entonces hacemos deporte y aparte la comida, no se cocina con sal, se usa aceite de oliva, cuidados así de más verduras que otras cosas”.

La categoría de experiencia en la educación física escolar integra subcategorías que nos permiten observar la percepción sobre la importancia de la clase de educación física, la importancia que tiene para el sector educativo y los aprendizajes obtenidos durante todos los anteriores años, así como las experiencias previas positivas y negativas. Las percepciones sobre el impacto de la asignatura están relacionadas con diversión y recreo (70% mujeres y 60% hombres); en lo relativo a la importancia para la escuela, el estudiantado reconoce que es poco valorada (35% y 40%), que no les ha quedado claro el objetivo y función dentro del currículo (50% de las mujeres piensa que es muy tradicional y no hay contenidos variados), mientras que los varones consideran que sus contenidos aportan socialización y diversión; sin embargo, no es una asignatura con recursos como las demás y no tiene mucha variedad, más allá de practicar un deporte.

Tabla 2. Análisis del constructo de trayectoria de movimiento de estudiantes mujeres y hombres de preparatoria

Categoría	Subcategoría	Porcentaje (%)*	
		M	H
Definición de actividad física	Comprensión básica del concepto	85	80
Práctica actual de actividad física	Realización de actividad física	65	70
Entorno familiar y estilo de vida activo	Interés familiar mixto	55	50
Importancia personal de la clase de educación física	Diversión y recreo	70	60
Percepción de la importancia para la escuela	Materia poco valorada	35	40
Contenidos en la asignatura	Aprendizajes variados	50	50
Aspectos positivos	Socialización y diversión	75	70
Aspectos negativos	Falta de recursos/variables	40	30
Principales aprendizajes	Aprendizajes sociales y físicos	60	60

Nota. Elaboración propia. * Los porcentajes representan la proporción de respuestas por sexo.

Noción de cultura física

La Tabla 3 presenta las tendencias observadas en las respuestas de los participantes respecto a la noción que tienen los estudiantes sobre cultura física y qué impacto tiene en sus vidas.

En lo relativo a la categoría de conceptualización de cultura física, los estudiantes de bachillerato muestran una comprensión fragmentada y a menudo superficial de esta. Tienden a asociarla principalmente con la práctica de actividad física y deporte (hombres 35%) y algunos reconocen su dimensión histórica y social (mujeres 50%). La mayoría no logra articular una definición clara que abarque todos los aspectos del concepto como se observa en las siguientes declaraciones “Juegos de la antigüedad o no sé, como el deporte que practicaban los aztecas”; “Los juegos olímpicos se me viene a la mente” y “La cultura son como las tradiciones no?, se me viene a la mente como la historia detrás del deporte”.

En cuanto a las experiencias, los hombres reportan más experiencias negativas (40%), mientras que las mujeres destacan más los beneficios percibidos (50%) y las experiencias positivas (40%). En cuanto a la relación con otros conceptos, los hombres relacionan en su mayoría la cultura física con educación física (45%) y deporte (40%), y las mujeres con actividad física (35%). Esto hace notar la diversidad de entendimientos que existen; prueba de ello, son las siguientes expresiones del estudiantado: “Yo lo entiendo como lo más básico que debes saber sobre la educación física” y “Siento que la cultura física es como más la historia y la educación física ya es como practicarlo”.

El análisis de la categoría impacto en la vida cotidiana revela cómo los estudiantes de bachillerato perciben la influencia de la cultura física en su día a día. Este análisis se centra en tres subcategorías principales: salud física (35%), salud mental (50%) y productividad académica (40%); es importante mencionar que son las mujeres quienes dan mayor crédito a los beneficios. Los participantes reconocen el papel fundamental de la cultura física en el mantenimiento de la salud corporal. Una estudiante expresó: “Siento que más que nada no afecta tanto a la salud, por decir, o sea lo mantiene sano, en cuanto a la salud mental, tenemos expresiones que hablan de bienestar psicológico y cognitivo”, “Practicar una actividad física que te guste te hace que esté feliz, liberas mucho estrés” y “Nos sirve despejarnos un rato y después entrar a clases otra vez para así tener más fresco el cerebro”.

También el estudiantado percibe obstáculos y desafíos entre el deseo de participar en actividades físicas y las demandas académicas (45%), falta de tiempo (40%) y en los

varones, lesiones y miedos de volver a practicar (45%). Esta tensión sugiere la necesidad de desarrollar estrategias que ayuden a los estudiantes a integrar mejor la cultura física en su rutina diaria, reconociendo su valor no solo para la salud, sino también como herramienta para mejorar su desempeño académico y generar espacios seguros.

Tabla 3. Análisis del constructo de noción de cultura física de estudiantes mujeres y hombres de preparatoria

Categoría	Subcategoría	Porcentaje (%)*	
		M	H
Conceptualización de la cultura física	Historia y tradiciones	50	20
	Conocimientos básicos	35	45
	Hábitos y prácticas	15	35
Experiencias y percepciones	Experiencias positivas	40	20
	Experiencias negativas	10	40
	Beneficios percibidos	50	40
Relación con otros conceptos	Educación física	35	45
	Deporte	30	40
	Actividad física	35	15
Impacto en la vida cotidiana	Salud física	35	25
	Salud mental	50	30
	Productividad académica	40	20
Obstáculos y desafíos	Carga académica	45	25
	Lesiones y miedos	15	45
	Falta de tiempo	40	30

Nota. Elaboración propia. * Los porcentajes representan la proporción de respuestas por sexo.

Noción de actividad física

Respecto al análisis de la noción de actividad física, se generaron cinco categorías y trece subcategorías. La primera categoría se relaciona con la importancia de la actividad física en la vida de los estudiantes de nivel de preparatoria (ver Tabla 4). Tanto hombres como mujeres reconocen la importancia de la actividad física en sus vidas, con un énfasis ligeramente mayor en las mujeres. La salud física y mental es la subcategoría más valorada (85% en total), seguida por su función como desestresante (70%).

Una expresión de los y las estudiantes en su gran mayoría adolescentes, deja clara la relevancia en la vida de los bachilleres que sin duda pasan por la adolescencia intermedia: “Si, por salud, aparte llega un momento en el que quieres encajar en los estándares”. Esto refleja no solo la preocupación por la salud, sino también por la imagen corporal y la aceptación social.

La mejora de la condición física es el beneficio más reconocido (75% en total), con una ligera preferencia en los hombres (80%) sobre las mujeres (70%). La prevención de enfermedades y la socialización son beneficios adicionales mencionados, aunque con menor frecuencia.

Existe una tendencia moderada a aplicar los conocimientos adquiridos en clases de educación física (55% en total). Las mujeres muestran una ligera mayor disposición a aplicar estos conocimientos (60%) en comparación con los hombres (50%). Un comentario relevante: “Yo sí, en mi casa, también cuando no hay clases de taekwondo no me quedo sin hacer ejercicio porque siento que pierdo como esa práctica”.

Los deportes de equipo son más populares entre los hombres (70%) que entre las mujeres (50%), mientras que el ejercicio individual muestra una tendencia inversa. Esto sugiere diferencias de género en las preferencias de actividad física. En otras palabras,

los varones se decantan (70%) por los deportes colectivos y las mujeres por los deportes de ejercicio individual (50%).

La falta de tiempo y la carga académica siguen siendo las barreras que limitan la participación del estudiantado y son prácticas que se sostienen durante todo el discurso estudiantil; también en este concepto son las barreras más significativas para ambos géneros, con un ligero predominio en las mujeres (falta de tiempo 85%, carga académica 70% y 60% asuntos personales). Una frase ilustrativa es: “Las tareas, y más ahorita con los Cenevales está más pesado, porque tienes que estudiar”.

Tabla 4. Análisis del constructo de noción de actividad física de estudiantes mujeres y hombres de preparatoria

Categoría	Subcategoría	Porcentaje (%)*	
		M	H
Importancia de la actividad física	Salud física y mental	90	80
	Desestresante	75	65
	Desarrollo personal	65	55
Beneficios percibidos	Mejora de la condición física	70	80
	Prevención de enfermedades	55	45
	Socialización y convivencia	45	35
Aplicación de conocimientos	Ejercicios aprendidos en clases	60	50
	Práctica deportiva	60	70
Actividades realizadas	Deportes de equipo	50	70
	Ejercicio individual	50	40
Barreras para la práctica	Falta de tiempo	85	75
	Carga académica	75	65
	Factores personales	60	50

Nota. Elaboración propia. * Los porcentajes representan la proporción de respuestas por sexo.

Noción de deporte

Tenemos cinco categorías y quince subcategorías para conocer los saberes y percepciones que tiene el y la estudiante de nivel bachillerato sobre las actividades deportivas y su participación en los programas que ofrece la institución (ver Tabla 5).

Sobre el conocimiento de actividades deportivas que ofrece la institución educativa, existe un alto nivel de conocimiento general (75%), ligeramente superior en hombres (80%) que en mujeres (70%); en este sentido algunas frases como “Sí, conozco natación, tenis, fisiculturismo y creo que taekwondo o algo así, box también y como bailes o para aprender a bailar y básquet”, revela que saben sobre el proceso de acreditación semestral, lugares y disciplinas. En el caso de las mujeres, los deportes más mencionados en los que participan o conocen que se ofertan: natación, tenis, fisiculturismo, taekwondo, box, baile, básquetbol, handball, fútbol, voleibol, atletismo, zumba y, para el caso de los hombres, hay mayor énfasis en los deportes de conjunto o de enseñanza colectiva: voleibol, fútbol, basquetbol, handball, natación, atletismo.

Sobre la categoría participación en programas institucionales, de acuerdo con sus respuestas podemos inferir que hay mayor participación de los hombres que de las mujeres en la oferta deportiva. La participación general es baja (30%), pero significativamente mayor en hombres (40%) que en mujeres (20%).

Al explorar sobre los intereses y motivaciones de la práctica, encontramos atractivos principales de la actividad deportiva en aspectos relacionados con el bienestar. La salud y forma física es el principal atractivo (40%) especialmente para las mujeres (45%), esto se refleja en sus expresiones: “Sentirte más hábil”, “ponerte en forma”, “tener un buen

cuerpo”, “te libera del estrés”, “despejar tu mente” y la socialización es más valorada por los hombres (35%) que por las mujeres (25%) como lo manifiestan las frases: “Estar conviviendo con los demás”, “Conocer más personas” y “convivencia”.

En lo referente a las experiencias que tienen los estudiantes sobre las barreras que perciben para la realización de su práctica deportiva, la principal barrera es la falta de tiempo (50%), más acentuada en mujeres (60%); la desmotivación afecta más a los hombres (35%) que a las mujeres (25%) y problemas de salud, como lesiones y patologías derivadas del estilo de vida (15% mujeres y 25% hombres).

La última categoría nos permite conocer desde la perspectiva del estudiantado de preparatoria, propuestas de mejora de los servicios deportivos que reciben. Para el caso, existe un equilibrio entre las propuestas de infraestructura, organización y motivación/promoción. Las mujeres enfatizan más la motivación/promoción (45%), en otras palabras ellas mencionan, más recursos y maestros y mejora de instalaciones, mientras que los hombres se centran más en la infraestructura (40%), mejor organización y equipamiento: “Hacer los gimnasios más grandes”, más espacios y mantenimiento: “Mejor cuidadas las canchas de fútbol” y darle a la acreditación deportiva un enfoque en diversión más que en obligación: “hacerlo como algo divertido y no como una materia más que acreditar”.

Tabla 5. Análisis del constructo de noción de deporte de estudiantes mujeres y hombres de preparatoria

Categoría	Subcategoría	Porcentaje (%)*	
		M	H
Conocimiento de actividades	Alto	70	80
	Bajo	30	20
Participación en programas	Sí	20	40
	No	80	60
Atractivos principales	Salud/Forma física	45	35
	Socialización	25	35
	Competencia/Logros	15	25
	Desastres	15	5
Barreras para la práctica	Falta de tiempo	60	40
	Desmotivación	25	35
	Problemas de salud	15	25
Propuestas de mejora	Infraestructura	30	40
	Organización	25	35
	Motivación/Promoción	45	25

Nota. Elaboración propia. * Los porcentajes representan la proporción de respuestas por sexo.

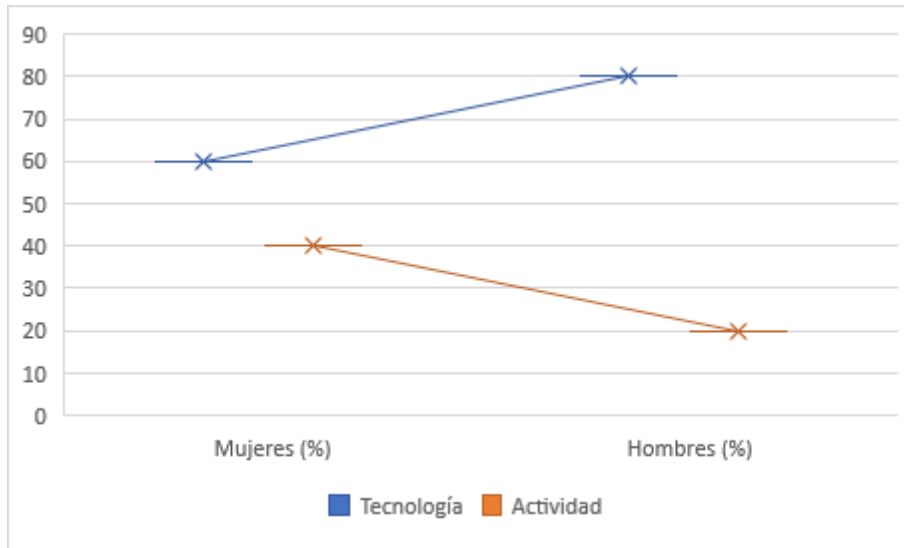
Uso de tecnología para incentivar la actividad física o deporte

El análisis detallado sigue el enfoque integrado con base en las propuestas de Creswell (2009) y Braun y Clarke (2006) y nos permite generar las siguientes codificaciones: mujeres/hombres, tecnología y actividad física sin tecnología, derivando en los siguientes resultados.

La Figura 1 muestra una comparación clara de las preferencias entre ejercitación con y sin tecnología entre hombres y mujeres, revelando tendencias significativas. La línea azul del uso a favor de la tecnología en la actividad física o ejercitación evidencia una tendencia ascendente desde las mujeres hacia los hombres, inicia en 60% para mujeres y aumenta hasta 80% para hombres, reflejando una mayor afinidad masculina por la integración tecnológica.

A su vez la línea naranja presenta una tendencia descendente, comienza en 40% para mujeres y disminuye hasta 20% para hombres, lo que indica una mayor preferencia femenina por la actividad física sin mediación tecnológica.

Figura 1. Comparativo de las preferencias entre el uso de la tecnología y la actividad física sin tecnología



Discusión

Trayectorias previas

Las participantes reconocen la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar (Rubio *et al.*, 2023), lo que coincide con hallazgos de estudios previos que destacan los beneficios de la actividad física en la salud mental y física (Eime *et al.*, 2013; Juárez *et al.*, 2023). Sin embargo, la calidad y el impacto de la educación física recibida en la escuela parecen haber sido inconsistentes, lo que guarda relación con investigaciones que señalan la falta de priorización de la educación física en los currículos escolares (Kirk, 2010). Esto se refleja en la falta de recursos y en la percepción de que es una materia secundaria, lo que limita su efectividad (Mayorga *et al.*, 2018).

A pesar de estas limitaciones, varias participantes valoran positivamente aspectos como la convivencia, el trabajo en equipo y la oportunidad de desestresarse que ofrecían las clases de educación física (Eime *et al.*, 2013). Estos elementos parecen haber tenido un impacto duradero en su percepción de la actividad física y el deporte (Juárez *et al.*, 2023), lo que sugiere que, incluso en condiciones subóptimas, la educación física puede tener beneficios significativos.

Noción de cultura física, actividad física y deporte

Los estudiantes de bachillerato demuestran una comprensión básica, fragmentada y superficial de los conceptos de cultura física, actividad física y deporte (Kirk, 2010), lo que es consistente con estudios que indican una falta de claridad en la diferenciación

de estos conceptos entre los jóvenes (Bloodworth, *et al.*, 2011). Sin embargo, reconocen la importancia que puede ofrecer a la vida cotidiana (Rubio *et al.*, 2023; Eime *et al.*, 2013), lo que sugiere que existe un potencial para mejorar la comprensión y aplicación de estos conceptos.

Los estudiantes reconocen los beneficios para la salud física y mental (Salazar, 2012), así como su papel en el manejo del estrés, el desarrollo personal y la mejora de la habilidad cognitiva (Rubio *et al.*, 2023). Sin embargo, enfrentan desafíos significativos para incorporar estos conceptos a la rutina diaria, principalmente debido a la carga académica y a la falta de tiempo (Mayorga *et al.*, 2018), y por experiencias negativas como lesiones o espacios competitivos y faltos de seguridad (Salazar y Manzo, 2024). Esto sugiere la necesidad de estrategias que integren estos conceptos de manera más efectiva en el entorno educativo y la vida cotidiana de los estudiantes.

También es relevante discutir las diferencias de género en la práctica deportiva; los hombres prefieren deportes de equipo, mientras que las mujeres se inclinan más por ejercicios individuales y al aire libre (Chalabaev *et al.*, 2013). Esto es consistente con estudios que indican que las preferencias deportivas están influenciadas por roles de género y expectativas sociales (Zeng *et al.*, 2017). En este sentido, en un estudio realizado por Pavón y Moreno (2008) hace ya más de una década con 1.512 estudiantes españoles, estos señalaron una preferencia similar por los deportes colectivos e individuales, lo que hace pensar que la reproducción de los estereotipos de género sobre la práctica no ha cambiado.

Propuesta de tecnología para incentivar la participación

Identificamos temas principales y coincidentes entre los hombres; la tecnología la conocen, pero no es esencial para la práctica deportiva, los varones tienden a utilizar aplicaciones para monitorear su avance en actividades físicas y en cuanto a la práctica deportiva prefieren los deportes de conjunto sin tecnología (Zeng, *et al.* 2017).

A su vez, las mujeres utilizan aplicaciones para realizar ejercicio, para ellas, el utilizar tecnología, les motiva a incrementar sus niveles de actividad física (Brickwood, *et al.* 2019). Sin embargo, no descartan la posibilidad de que pudiera crearse una opción virtual para la acreditación deportiva, especialmente para derribar las barreras que impiden su participación: los roles de género asignados en casa, el recurso económico para desplazarse a contra turno escolar, o bien, temas de seguridad (Salazar, Prado-Meza y Ramos, 2024).

Conclusión

La presente investigación tuvo como objetivo primordial conocer los saberes y percepciones que construyen los jóvenes estudiantes de preparatorias sobre la noción de cultura física, actividad física y deporte, así como su opinión de opciones de práctica o acceso mediante otras alternativas, entre ellas, la tecnología. Luego del análisis de los datos, podemos precisar que el estudiantado de nivel de bachillerato muestra una comprensión fragmentada de la cultura física, asociándola principalmente con la práctica de actividad física y deporte. La mayoría no logra articular una definición clara que abarque todos los aspectos del concepto. En cuanto a la educación física o deporte escolar, le perciben mayormente como una asignatura orientada a la diversión y el recreo, con poca valoración en el currículo escolar.

Aunque imprecisa conceptualmente, el estudiantado de bachillerato tiene una percepción positiva y una comprensión de la importancia que tienen en el currículo y desarrollo cognitivo; también los estudiantes reconocen la importancia de la actividad física para la salud física y mental, destacando su función como desestresante. Sin embargo, enfrentan barreras significativas para su práctica, principalmente la falta de tiempo y la carga académica. En cuanto al deporte, existe un alto nivel de conocimiento sobre las actividades ofrecidas por la institución, aunque la participación general es baja, especialmente entre las mujeres.

En cuanto al uso de la tecnología y la oportunidad que esto representaría como alternativa, los datos analizados nos indican una tendencia significativa hacia el uso de la tecnología en la actividad física, especialmente entre los hombres. Ellos muestran preferencia por la integración de tecnología en la actividad física como herramienta, y las mujeres muestran una mayor inclinación hacia la actividad física sin mediación tecnológica, pero sí, como elemento de motivación.

Sin duda estos datos nos permiten conocer las necesidades de los estudiantes de nivel de bachillerato y generar estrategias para aumentar la participación y, de igual forma, permiten fortalecer la cultura física del estudiantado de la institución. Por ello, consideramos pertinente abordar las barreras identificadas, especialmente la falta de tiempo y la carga académica, para fomentar una mayor participación en actividades físicas y deportivas. Las estrategias de promoción de la actividad física y el deporte deben considerar las diferencias de género en preferencias y motivaciones.

La integración de la tecnología en los programas de actividad física podría ser una estrategia efectiva para aumentar la participación, especialmente entre el estudiantado con menor tiempo, de planteles más lejanos a las instalaciones deportivas centrales, y para las mujeres que perciben inseguridad en sus traslados por horarios y zonas de alta vulnerabilidad.

Es importante mejorar la percepción y valoración de la educación física en el currículo escolar, no solo en el estudiantado, sino también en el profesorado y en el sistema educativo de la institución.

Referencias bibliográficas

- Anchía-Umaña, I. (2024). The Promotion of Physical Education since Preschool for the Comprehensive Development of Children. *Innovaciones Educativas*, 26(41), 215-230. <https://doi.org/10.22458/ie.v26i41.4901>
- Arufe Giráldez, V. (2020). ¿Cómo debe ser el trabajo de Educación Física en Educación Infantil? (¿How should Physical Education work in Early Childhood Education be?). *Retos*, 37, 588-596. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74177>
- Barajas Pineda, L. T. (2020). *Deporte escolar curricular y extracurricular en México: Análisis y prospectiva*. [Tesis Doctoral, Universidad de Extremadura]. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/10180/1/TDUEX_2019_Barajas_Pineda.pdf
- Boore, K., et al. (2023). Exercising is good for the brain but exercising outside is potentially better. *Scientific Reports*, 13, 1140. <https://www.nature.com/articles/s41598-022-26093-2>

- Bloodworth, A., McNamee, M. y Bailey, R. (2011). Deporte, actividad física y bienestar: una perspectiva objetivista. *Deporte, Educación y Sociedad*, 17(4), 497-514. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.608948>
- Braun, V., y Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Brito, L. y Magalhaes, R. (2024). Contribuições da Educação Física escolar em relação à obesidade infantil. Uma revisão de literatura. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(309), 167-179. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i309.7064>
- Brickwood, K. J., Watson, G., O'Brien, J., y Williams, A. D. (2019). Los rastreadores de actividad portátiles basados en el *consumidor* aumentan la participación en la actividad física: revisión sistemática y metanálisis. *JMIR Mhealth Uhealth*, 7(4), e11819. doi:10.2196/11819
- Chalabae, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J., & Clément-Guillotin, C. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: Review and future directions. *Psychology of sport and exercise*, 14(2), 136-144. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.10.005>
- Chávez Méndez, M. G. (2007). *El grupo de discusión. Una estrategia metodológica útil para generar conocimiento reflexivo en la investigación social desde la perspectiva cualitativa*. Colima: Universidad de Colima.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design. Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*. Orte(3ed). SAGE Publications. https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf
- Eime, RM, Young, JA, Harvey, JT, Charity, MJ y Payne, WR (2013). Una revisión sistemática de los beneficios psicológicos y sociales de la participación en el deporte para niños y adolescentes: información para el desarrollo de un modelo conceptual de salud a través del deporte. *Revista Internacional de nutrición conductual y actividad física*, 10, 1-21. <https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-10-98>
- Flores Carmona, P. (2023). *Promover estilos de vida activos desde la adolescencia a través de la educación física*. TFM, Universidad Miguel Hernández. Disponible en: <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/32910/1/TFM%20Flores%20Carmona%2C%20Pedro.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill Educación.
- Juárez Lozano, R., Medrano Don Lucas, G., & Mendoza López, D. (2023). Educación y Corporeidad: Una exploración de la Cultura Física en la Nueva Escuela Mexicana (NEM): Education and Corporeality: An exploration of Physical Culture in the New Mexican School (NMS). *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(5), 850-868. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1360>

- Kirk, D., O'Donovan, T. M., MacPhail, A., (2010). Active citizenship through sport education. *Education 3-13*, 38(2), 203-215. <https://doi.org/10.1080/03004270903153947>
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2023). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022: un proyecto representativo del Instituto Nacional de Salud Pública*.
- Juárez Lozano, R., Medrano Don Lucas, G., & Mendoza López, D. (2023). Educación y Corporeidad: Una exploración de la Cultura Física en la Nueva Escuela Mexicana (NEM): Education and Corporeality: An exploration of Physical Culture in the New Mexican School (NMS). *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(5), 850-868. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i5.1360>
- Martínez, J., Palacios, E., & Juárez, G. (2020). Análisis de validez de constructo del instrumento: "Enfoque Directivo en la Gestión para Resultados en la Sociedad del Conocimiento". *RETOS. Revista de Ciencias de la Administración y Economía*, 10(19), 153-165.
- Mayorga-Vega, D., Martínez-Baena, A., & Viciano, J. (2018). Does school physical education really contribute to accelerometer-measured daily physical activity and non sedentary behaviour in high school students? *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 1913-1922. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1425967>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022*. <https://www.who.int/publications/item/9789240059153>
- Pavon, A., & Moreno, J. A. M. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del deporte*, 17(1), 7-23. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119246001.pdf>
- Pinto, S. C., et al. (2024). *Articulación deporte escuela: Un puente necesario*. Repositorio UNLAM. Disponible en: UNLAM. <https://repositoriocyt.unlam.edu.ar/bitstream/123456789/2382/1/Articulaci%C3%B3n%20deporte%20escuela.%20Un%20puente%20necesario.pdf>
- Rubio, R. M., Devís, J. D., & Valencia-Peris, A. (2023). La actividad física en escolares de primaria: cumplimiento de las recomendaciones y contribución del recreo escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (48), 366-373.
- Salazar-C. M. (2012). *Estilos y calidad de vida en jóvenes preuniversitarios del Estado de Colima*. [Tesis Doctoral, Universidad de Extremadura]. <https://core.ac.uk/download/pdf/72043136.pdf>
- Salazar-C., C. M., & Manzo Lozano, E. G. (2024). Fútbol e interseccionalidad: la trayectoria de Monarcas Colima. *Perspectiva Geográfica*, 29(1), 1-11. <https://doi.org/10.19053/01233769.16368>
- Salazar-C. M., & Prado-Meza, C. M. (2024). *Estrategia educativa con perspectiva de género para aumentar la práctica deportiva de adolescentes colimenses*. Actas, 7.0 Congreso Mundial de Educación, EDUCA 2024, 541-545. Ubicado en: <https://plataformaeduca.org/wp-content/uploads/2024/03/EBOOK-ACTAS-EDUCA-2024-correcto-3.pdf>

- Salazar-C, C., Prado-Meza, C. M., & Ramos Carranza, I. G. (2024). IX Congreso de la Asociación Latinoamericana de Estudios Socioculturales del Deporte (ALESDE) Deportes, prácticas democráticas y sociedad: nuevas encrucijadas y desafíos en las tramas regionales. http://elmecs.fahce.unlp.edu.ar/alesde/ix-congreso/actas/ponencia-241205112144378253/@@display-file/file/Eje2_Salazar_Barreras%20y%20estrategias%20para%20la%20participaci%C3%B3n%20deportiva%20femenina%20propuesta%20educativa.docx.pdf
- Salazar-C. M., Peña Vargas, C. S., Ceja Mendoza, A. P., & Río Valdivia, E. D. (2015). Diseño y validación de un instrumento de evaluación del clima organizacional en centros escolares del nivel superior. *Revista Iberoamericana de Educación*, 67, 181-196. <https://doi.org/10.35362/rie670230>
- Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: a systematic review. *BioMed Research International*, (1), 2760716. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>
-