



Ra Ximhai

ISSN: 1665-0441

[raximhai@uaim.edu.mx](mailto:raximhai@uaim.edu.mx)

Universidad Autónoma Indígena de México

México

Balderrama-Ruedas, José Alfredo; Díaz-Domínguez, Pedro José; Gómez-Castillo, Rosa Isela

ACTITUDES HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Ra Ximhai, vol. 10, núm. 5, julio-diciembre, 2014, pp. 339-352

Universidad Autónoma Indígena de México

El Fuerte, México

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46132134022>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal  
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto



## ACTITUDES HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

### ATTITUDES TOWARD PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT

José Alfredo **Balderrama-Ruedas**<sup>1</sup>; Pedro José Díaz-**Domínguez**<sup>2</sup> y Rosa Isela Gómez-**Castillo**<sup>3</sup>

<sup>1</sup>M.C., Catedrático de la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón. <sup>2</sup>Profesor, Catedrático de la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón. <sup>3</sup>M.C., Catedrática de la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón. Responsable José Alfredo Balderrama Ruedas. Dirección Ave. 5<sup>a</sup> No. 81-C. Colonia Centro. Cd. Saucillo, Chih. Teléfono (621) 475 0111 y Cel. (639) 101 71 32. Correo electrónico lefjosebalderrama@hotmail.com

#### RESUMEN

En la actualidad uno de los principales problemas de este país es la vida sedentaria que llevan los mexicanos, primeros lugares a nivel mundial en sobre peso y obesidad, además de problemas de conducta prosocial y de delincuencia, añadiendo el bajo rendimiento académico en el sector educativo, la presente investigación busca conocer las actitudes de las alumnas hacia la Activación Física y el deporte dentro de su formación y desempeño como futuras docentes.

Esta investigación se realizó bajo el enfoque cualitativo, mediante el método etnográfico, utilizando la observación como técnica, y el diario de campo y la encuesta como instrumentos de recolección, para interpretar los datos obtenidos y llegar a los resultados se aplicaron las siete fases de María Mercedes Gagneten (1999).

Dentro de las conclusiones se puede mencionar el cambio de actitud por parte de las alumnas hacia este tipo de actividades, pasando de actitudes negativas a positivas, detectándose el futbol, el voleibol y el basquetbol como las disciplinas deportivas más practicadas por las alumnas así como la natación como una de las más gustadas. Se analizaron cuáles podrían ser las posibles causas por las que las alumnas no realizaban estas actividades, encontrándose la falta de información, la cultura y aspectos de la propia organización interna del consejo estudiantil como factores directos.

**Palabras clave:** Actividad física, deporte, actitud.

## SUMMARY

One of the main problems of this country is currently sedentary carrying Mexicans, top level global envelope weight and obesity, as well as problems of prosocial behavior and crime, adding the poor academic performance in the education sector, this research seeks to know the attitudes of students toward physical activation and sport within their training and performance as future teachers. This research was conducted under the qualitative approach, using the ethnographic method, using observation technique, and the journal of field and survey instruments collection, to interpret the data obtained to the results applied to the seven phases of María Mercedes Gagneten (1999). Within the conclusions one can mention the change of attitude by the students towards this type of activities, from negative attitudes to positive, detected the soccer, volleyball and basketball as the most widely practised sports by students as well as swimming as one of the most reputable. We analysed what could be the possible causes by which students not carried out these activities, the lack of information, culture and aspects of the internal organisation of the Student Council as direct factors.

**Keywords:** peer assessment, collaborative work, learning styles.

## INTRODUCCIÓN

El contexto en donde se desarrolla el problema de investigación es la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón ubicada entre los municipios de Delicias y Saucillo, con domicilio en Km. 2.5 Carretera Saucillo- Las Varas Cd. Saucillo, Chih., es una escuela tipo internado para mujeres donde las alumnas viven en la escuela las 24 horas del día, y sólo las alumnas de cuarto año tienen la opción de elegir si se quedan en su casa o en la escuela ya que están realizando sus prácticas profesionales en escuelas primarias o preescolares y en ocasiones lo hacen cerca de sus casas.

Las alumnas generalmente se levantan para tomar el desayuno de 7:00 am. a 8:00 am. para posteriormente asistir a sus clases matutinas que duran hasta la 1:30 pm. Acuden a sus dormitorios y bajan a comer de 2:00 a 3:00 pm. Si les toca clase en la tarde los módulos comienzan a las 4:00 pm. y terminan a las 7:30 pm. El horario varía para todos los grupos y pueden tener horas de descanso entre una clase y otra. Al terminar sus clases las alumnas se incorporan a otro tipo de actividades ya sean deportivas, culturales o de otro ámbito, en el aspecto deportivo se trabajan clubes de basquetbol, futbol, voleibol y natación. En lo cultural, danza, rondalla y teatro.

La Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón cuenta actualmente con 478 alumnas de licenciatura, 272 en Educación Preescolar y 206 en Educación Primaria en los distintos grados académicos, con un rango de edad que oscila entre los 17 a los 24 años.

México se encuentra entre los países con más alto índice de sobre peso y obesidad, de acuerdo a la ENSANUT (2012), 35% de los adolescentes de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad, uno de cada cinco adolescentes tiene sobrepeso. Esta misma investigación reveló una prevalencia combinada de sobrepeso u obesidad en adultos de 73% para las mujeres y 69.4% para los hombres, y la obesidad incrementó 38.1%. Por lo tanto se puede decir que de cada 10 Mexicanos 7 tienen sobre peso y de esos 7, casi 4 tienen obesidad. El estado de Chihuahua desafortunadamente está en el primer lugar como el estado con más problemas de este tipo, en México se gasta más dinero en la atención, que en la prevención y esto ocurre en diferentes ámbitos del desarrollo del país, al surgir esta problemática, el gobierno federal ha puesto en marcha algunos programas en coordinación con la secretaría de Salud y de Educación, pero no se sabe si realmente se están llevando a cabo y si se tienen los recursos necesarios para su desarrollo, estas son grandes incógnitas que se tienen que contestar, y es también labor de todos los ciudadanos contribuir para que estos se realicen.

Falta de cultura hacia estas actividades han llevado a tener una población muy sedentaria y con resultados no muy favorables en algunos ámbitos como el deportivo, académico y un gran número de problemas de salud en comparación con otros países.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

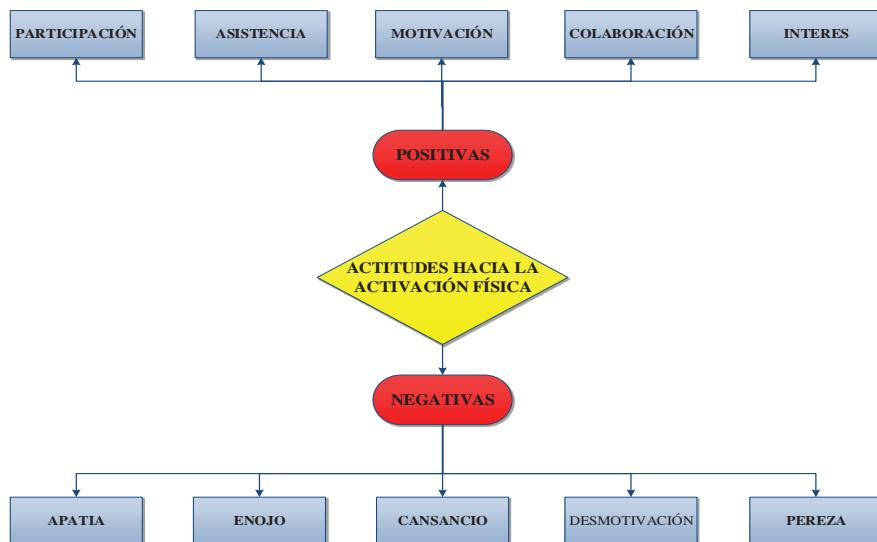
Esta investigación se realizó bajo el enfoque cualitativo, ya que buscaba conocer las actitudes de las alumnas hacia la actividad física y el deporte, la dirección de la escuela en coordinación con el departamento de Educación Física incluyeron dentro del plan de estudios una asignatura llamada Educación Física práctica, la cual tenía como objetivo principal crear una cultura de interés por la actividad física, el deporte y la recreación en las futuras Licenciadas en Educación. Esta asignatura se llevó a cabo de manera 100% práctica donde se realizan actividades como natación, aerobics, caminatas, excursiones y activación física y se realizan un día a la semana; cabe mencionar que sólo se aplicó a los primeros años, lo que es un total de 139 alumnas. Se utilizó el método etnográfico, utilizando la observación como técnica, interpretando los comportamientos y actitudes de las alumnas durante las diferentes actividades se apoyó en el diario de campo y la encuesta a alumnas y docentes de la institución como instrumentos de recolección, para interpretar los datos obtenidos y llegar a los resultados se aplicaron las siete fases de María Mercedes Gagneten (1999).

## RESULTADOS

Con base en la recopilación de los datos y revisión del diario de campo, encuestas y autoevaluaciones, se observa que la activación física es un concepto equívoco en ocasiones por las personas, creen que la activación física y el deporte es una actividad desgastante y para personas con las habilidades necesarias y el físico adecuado para realizarla, a la gran mayoría de las alumnas les agració las actividades realizadas, el entusiasmo y la participación que mostraron en cada una de las sesiones, así como en las actividades estructuradas y los proyectos específicos, fue muy diferente a lo manifestado en un principio, a tal grado que no era necesario pasar lista ya que el índice de ausentismo en las actividades era demasiado bajo, se pudo apreciar un mayor gusto a la natación, el baile, las excursiones, una de las actividades que más dificultad presentaba fue la bicicletada, al plantear dicha actividad, las alumnas reaccionaron de manera negativa se justificaban con comentarios como *no tengo bicicleta, no soy de aquí*, entre otros comentarios.

Por lo anterior se dio apertura a realizarla con patines, patín del diablo o caminando, al final de esta actividad las alumnas querían que se realizara una vez por semana, las que iban a pie de arrepentían de no haber conseguido una bicicleta y lo que en un principio comenzó como una actividad obligatoria, terminó siendo una de las que más les gustó.

### Del análisis a la generalización



**Figura1.- Actitudes hacia la activación física y deporte.**

Para interpretar la Figura 1, la cual se refiere a la actitud, categoría principal, *La actitud la entendemos como una predisposición aprendida, dirigida hacia un objeto, persona o situación, y que incluye dimensiones cognitivas, afectivas o evaluativas y, eventualmente, disposiciones propiamente conductuales* (Buendía, 1994, p.214). El docente investigador define la actitud como la disposición que presenta una persona al responder a las situaciones o acontecimientos de la vida cotidiana.

Rodríguez, A. (1991) define 3 componentes en la actitud, el componente *cognoscitivo* que se refiere a las representaciones y percepciones que se tienen de la situación, un alto porcentaje de las alumnas de primer año vienen de lugares en los cuales no se acostumbra este tipo de actividades, y tienen la percepción de que la actividad física son rutinas intensas de ejercicios de fuerza y resistencia como abdominales, sentadillas, lagartijas o correr por tiempos prolongados. Después de participar en las diferentes actividades que se pueden realizar las alumnas se dieron cuenta que tenían un concepto erróneo de la activación física.

El componente *afectivo* que se refiere al sentimiento empático o apático de la situación, muchas de las alumnas nunca habían realizado este tipo de actividades al principio se notaba cierto rechazo pero conforme fueron pasando las actividades y fueron participando en ellas, su sentimiento fue cambiando poco a poco, algunas actividades les gustaban más que otras pero al final mostraban inconformidad del por qué ya no iban a tener activación física en los próximos años.

El componente *conductual* que se refiere a la forma de reacción ante la situación, cuando se les informó que las alumnas de primer año estarían trabajando un proyecto de activación física, hubo una reacción negativa por parte de ellas y del consejo estudiantil, tanto que se tuvo que reestructurar el proyecto, después se aplicaron estrategias que al final se logró cambiar en gran medida esas reacciones negativas en actitudes positivas.

La actitud es un *concepto* muy amplio, constantemente se dice: presenta una actitud positiva, o tiene una actitud muy negativa, empatía, coraje, dedicación, colaboración, apatía, enojo, pereza, son términos que ayudan a definir la actitud en una persona, por lo que se entiende como actitud a la *disposición afectiva y conductual* que tiene una persona al responder ante un acontecimiento o situación determinada.

Las alumnas de la Esc. Normal Rural Ricardo Flores Magón manifestaron en su gran mayoría actitudes positivas hacia la actividad física y en una minoría hacia los clubes deportivos de futbol, voleibol y basquetbol. Por la otra parte, una minoría continuaba con actitudes negativas: Apatía; eran pocas las que no se presentaban

a las actividades o las que al realizar las actividades mostraban cierto enojo, en ocasiones era común escuchar que se sentían cansadas por cuestiones propias de la escuela, como en ocasiones sucede al trabajar con una gran cantidad de alumnas, había actividades que no les motivaban y al hacerlas lo hacía con flojera o pereza.

Dentro de las actitudes positivas se pudo apreciar un cambio en la aceptación de estas actividades, tal vez se tenía un concepto equívoco de la AF o se fue dando un cambio en la conciencia de las alumnas. En su gran mayoría participaban con entusiasmo y motivación, ya no fue necesario pasar lista, hubo actividades en las cuales mostraron mucho interés y colaboración, la natación, el baile, las bicicletadas y excursiones son las actividades que más les llamaron la atención, la samba y el baile moderno son actividades que desean que se incluyan en la activación física.

Se generaliza que el cuerpo humano es lo único que el ser humano va a tener durante cada segundo de vida, por tal motivo tiene que ser conservado de la mejor manera, el tener una vida saludable tanto física como emocionalmente es una responsabilidad que cada uno debe tener, las problemáticas de los últimos años son resultado de la falta de actitud para realizar actividad física y deporte, y las consecuencias en ocasiones son fatales. Se debe de cambiar de actitud, y se debe fomentar en los demás la cultura a realizarla cotidianamente, 30 minutos al día de algún tipo de actividad física antes mencionadas, y pronto se verán los beneficios.

Las alumnas de la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón no tienen aún una cultura apropiada por la activación Física y el deporte, conocen los beneficios que trae consigo, pero la misma estructura y organización de la escuela en ocasiones no les permite realizarla como se debería, se logró un paso importante para sembrar en ellas la conciencia y el interés por realizar estas actividades, se dio un cambio favorable en sus actitudes y comportamientos hacia la Activación Física y el deporte.

La actitud hacia la AF y el deporte debe ser totalmente positiva por parte del ser humano, muchos son los beneficios que trae consigo y no solamente en cuanto a salud física se refiere, sino en el aspecto emocional, social y afectivo, la persona que realiza constantemente este tipo de actividad reducen el riesgo de padecer enfermedades crónicas, son más sociables y tienen mayor estabilidad emocional, además de mejorar el rendimiento en las actividades cotidianas. Por tal motivo se debe tener una cultura adecuada por la actividad física y el deporte, realizarla siempre con una actitud positiva.



Figura2.- Actividad física y deporte.

Para interpretar la Figura 2, Activación Física y deporte, Sánchez (2006), define la actividad física como toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares.

El deporte definido por Cagigal, en el manual de educación física (1983). Como una diversión liberal, espontánea, desinteresada expansión del espíritu y el cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas.

Durante la presente investigación se han establecido diferentes modalidades de activación física y deporte; en la Figura 2 se pueden apreciar cuatro modalidades: Natural, por salud, entrenamiento deportivo y alto rendimiento. Todo ser humano realiza diariamente la activación física natural. Todas las alumnas de la escuela Normal

Rural Ricardo Flores Magón realizan este tipo de AF, ya que tienen que trasladarse de sus dormitorios a los salones de clases, realizar sus labores de limpieza de la escuela, así como trasladarse durante el día al comedor, biblioteca, sala de cómputo, y otros espacios. Las dimensiones territoriales de la Escuela Normal son bastante extensas por lo que las áreas de dormitorios no se encuentran muy cerca a los salones de clases y a las demás instalaciones, propiciando indirectamente este tipo de AF.

Dentro de la modalidad de AF por salud, no todas las alumnas de la Escuela Normal se preocupan por mantener un estado óptimo de salud, la misma organización interna por parte de las alumnas y las responsabilidades académicas no dejan mucho espacio para realizar estas actividades, solamente de 1:30 pm. a 4:00 pm., y de las 7:30 pm. En delante tienen tiempo libre para las necesidades propias de cada una de las alumnas, algunas prefieren realizar otras actividades y las que si realizan AF en su mayoría son alumnas que pertenecen a algún club deportivo o cultural, fuera del proyecto de AF con las alumnas de primer grado, son pocas las alumnas que se observan en el gimnasio o en las áreas deportivas haciendo algún tipo de ejercicio cardiovascular. Cabe mencionar que la natación es una de las actividades donde se puede apreciar mayor participación por parte de las alumnas de todos los grados tanto en el club como en los tiempos libres.

Los cuatro grupos de primer año de ambas Licenciaturas participan en el proyecto de activación física, en el cual un día por semana tienen un módulo de 100 minutos en el cual realizan actividades planeadas y sistematizadas por parte del departamento de Educación Física de la escuela, rutinas de ejercicios cardiovasculares y de fuerza, natación, bicletadas, juegos recreativos y rallys, son actividades que estas alumnas realizan dentro del proyecto de AF.

Por su parte la AF como entrenamiento deportivo la escuela Normal cuenta con tres equipos deportivos de futbol, voleibol y basquetbol, además de clubes en los cuales se trabaja con alumnas que no quieren ni tienen las habilidades necesarias para formar parte de los equipos representativos, pero que por decisión propia y con el propósito de aprender y realizar ejercicio acuden constantemente a los entrenamientos, así como el club de natación que tuvo gran aceptación por parte de las alumnas y que, desafortunadamente, no se puede realizar todo el año por cuestión climáticas.

En el ámbito cultural también se realizan actividades que estimulan y desarrollan la AF como la danza, el teatro y los socioculturales, se puede decir que esta modalidad junto con la de por salud abarcan una parte importante del alumnado de la escuela que conscientemente realizan algún tipo de AF y deporte.

En lo que AF de alto rendimiento se refiere se observa que no hay ningún caso de este tipo en las alumnas de la escuela Normal, sus objetivos son en el ámbito académico y no en lo deportivo, ven la AF y el deporte como una parte importante dentro de su formación integral como docentes mas no como un modo de vida.

Se conceptualiza que la AF y el deporte en la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón comienza a ser una parte importante dentro de la formación integral de las alumnas, no es fácil crear una cultura y lograr que las alumnas se preocupen por estar bien física y emocionalmente para adquirir un estado óptimo de salud, que beneficie no solamente su preparación física, si no también fortalecer su desarrollo cognitivo y afectivo social. Cabe mencionar que esta problemática no se da únicamente en la Escuela Normal, es una problemática que se presenta en todo México y que ha traído numerosos perjuicios como el sobre peso y obesidad en su población, el bajo rendimiento académico, el alto índice de mortalidad por enfermedades derivadas de la falta de AF.

En general en la actualidad se ha apreciado un interés por parte de los diferentes niveles de gobierno por fomentar este tipo de actividades, incluyéndolas en los planes y programas, desarrollando acciones encaminadas a combatir el sedentarismo en la población, programas que a la fecha no han dado resultado por diferentes motivos; falta de compromiso por las partes, falta de recursos económicos, de materiales y de infraestructura, así como la misma cultura de este país donde las personas comienzan a realizar alguna AF o deporte hasta que los médicos lo recomiendan o hasta que aparece alguna enfermedad crónica que ponga en riesgo la vida.

Sería estupendo que la AF y el deporte se estableciera como parte de los currículos en cada nivel educativo; en preescolar, primaria, secundaria, medio superior y superior, que se elaboraran estrategias para mejorar la cultura por la AF, el deporte y la recreación, que cada uno de los mexicanos realizara estas actividades como parte de su vida cotidiana, que se previnieran las enfermedades en vez de atenderlas.

Fomentar la AF y el deporte en la Escuela Normal es una acción que debe seguir promoviéndose no solamente en los primeros grados sino en cada uno de estos, como parte de su formación integral, propiciar espacios de esparcimiento para la práctica de estas actividades así como ofrecer actividades que sean de interés y motivación para las alumnas, y que les ayude en su estancia en dicha escuela, contribuir en la adquisición de competencias en las alumnas para que al egresar tengan las herramientas necesarias y las pongan en práctica con sus futuros alumnos (as), y juntos construir un país más activo y productivo.

## CONCLUSIONES

*De la presente investigación se obtiene que:*

En cuanto al propósito general de esta investigación, se concluye en que las alumnas de la Escuela Normal Ricardo Flores Magón en un inicio mostraban más actitudes negativas que positivas, la cultura del contexto de donde provienen, la falta de este tipo de actividades en sus antiguas escuelas, y una falta de información de los programas de AF y deporte así como de los beneficios que trae consigo, fueron las causas principales de la negativa hacia este proyecto de AF y deporte.

Cabe mencionar que no todas las alumnas lograron cambiar de actitud, se sigue teniendo casos en los que no les gusta este tipo de actividades, desde muy pequeñas nunca se les fomentó el hábito de la AF el deporte o la recreación, por lo que no muestran interés por mantener un estado óptimo de salud y de bienestar tanto físico como emocional. Otras, por su parte sí se interesaron y motivaron con las actividades, pero manifiestan la falta de tiempo por sus obligaciones del consejo estudiantil, el consejo es una parte involucrada en la funcionalidad de la escuela, encaminada al aspecto de organización y político principalmente, por tal motivo se tiene que sensibilizar a las alumnas con respecto a que como docentes en un futuro requerirán de las herramientas necesarias para desarrollar estas actividades en sus respectivas escuelas, por tal motivo deben facilitar los medios en el desarrollo de estas actividades.

Dentro de las actividades físicas y deportivas que más se practican en la escuela Normal, están las disciplinas de fútbol principalmente, el voleibol posteriormente y el basquetbol, la escuela cuenta con equipos representativos, y se tienen hasta dos equipos en cada una de estas tres disciplinas, anteriormente no se contaba con el recurso humano para atender a estos equipos, pero actualmente cada deporte cuenta con su maestro responsable tanto de los equipos como de los clubs, donde se atiende a las alumnas que no necesariamente tienen que tener las habilidades que se requieren en cada deporte, sino que lo hacen con el propósito de realizar ejercicio y aprender los fundamentos técnicos de cada deporte.

Existen otras actividades como la danza, el baile, la música y el teatro que también se realizan en la escuela Normal y que requieren de un gasto de energía para desarrollarlas, cada uno de estos clubes también cuenta con su maestro responsable que lo atiende dos o tres veces por semana, además de los eventos donde son invitados a participar.

La natación es una actividad que por años había estado estancada en la escuela, por motivos de infraestructura la alberca no estaba en condiciones de usarse, los

directivos preocupados por mejorar la instalación y por ofrecer un espacio de atención a las alumnas elaboraron el proyecto para rescatar este espacio, gracias a un programa llamado PROFEN (Programa de Fortalecimiento a las Escuelas Normales), donde ejercieron un recurso económico para la rehabilitación de este inmueble, inmediatamente se elaboró el proyecto de los club de natación y de esta actividad dentro de las actividades de AF en los primeros años, algunas de las alumnas mostraron su temor a esta actividad, pero la gran mayoría manifestó comentarios positivos, el club tuvo que cerrar el cupo en cada uno de sus módulos porque no se contaba con material suficiente ni la atención por parte de los maestros encargados, y algunas alumnas se quedaron fuera del club de natación.

La Activación Física y el deporte era un concepto no bien entendido por las alumnas de la escuela Normal, se tenía la idea que la AF eran rutinas intensas de ejercicios físicos como lagartijas, abdominales, sentadillas, etc. Al ser parte de las sesiones se fueron dando cuenta de lo que realmente puede ser la AF y el deporte con diferentes enfoques, la rutina que se realizaba cada lunes después de los honores a la bandera, fue una de las estrategias que más aceptación tuvo por toda la base estudiantil, y otras ya mencionadas anteriormente, las alumnas finalmente manifiestan que la AF y el deporte son acciones importantes dentro de su formación como docentes y que el contar con las herramientas necesarias para ponerlas en práctica con sus alumnos es un aprendizaje significativo en su preparación profesional.

Los recursos económicos no siempre se van a tener, depende de distintos factores que en ocasiones son ajenos a la institución, falta de presupuesto, falta de interés por los encargados de destinar los recursos o diferencias en las formas de pensar de un directivo a otro, no siempre los directores favorecen el desarrollo integral de sus alumnos, algunos priorizan los aspectos académicos, otros los conductuales y otros lo cultural por ejemplo, es por eso que este indicador puede considerarse como una limitante en los resultados que se pretenden alcanzar.

A lo largo de esta investigación se pudo apreciar que en México no se tiene una cultura adecuada por la AF y el deporte, se carece de infraestructura y apoyo por parte de los gobiernos de los diferentes niveles, si se compara con otros países se vería la enorme diferencia que se tiene en cuanto a presupuesto y atención a este ámbito, sin embargo si cada quien comenzara con una práctica moderada en compañía de su familia ya sea de AF o deporte, se lograría poco a poco ese país activo que se necesita, con individuos sanos y saludables tanto física como mentalmente, que coadyuven el desarrollo armónico del México que todos quieren.

## LITERATURA CITADA

- Alvira, P. (1982). *La perspectiva cualitativa y cuantitativa en las investigaciones sociales*. Estudios de Psicología.
- Ariasca, D. (2002). *Actividad física y salud*. PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1.
- Bravo, V. (1979). *Teoría y realidad en Marx, Durkheim y Weber*. México. Juan Pablos Editor, S. A.
- Buendía, L. (1994). *Análisis de la investigación Educativa*. Granada. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Granada.
- Busquets, B. M. (2000). *Conociendo nuestras escuelas. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar*. México. Paidós.
- Cagigal, J. M. (1983). *Educación Física, en Diccionario de las Ciencias de la Educación*. Tomo 1, Madrid. Santillana.
- Castillo, M. A., González, C. A. (2009). *Rendimiento académico de los deportistas destacados de la universidad de los lagos campus Osorno*. Chile.
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (2010). Artículo *tercero constitucional*. México.
- ENSANUT. (2012). *Sobre peso y obesidad en México*. México.
- Gagneten, M. M. (1999). *Hacia una metodología de sistematización de la práctica*. Buenos Aires. Editorial humanitas.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, L. (2006). *Metodología de la investigación*. México. Mc Graw Hill.
- IMSS. (2010). *Por obesidad y sobrepeso, daño irreversible en columna, cadera, pierna, rodillas y tobillos*. México. IMSS
- Kant, I. (1972). *La crítica de la razón pura*. Versión castellana de Manuel García Morente y Manuel Fernández. México. Porrúa.
- Katch F., Match V, Mc Ardle W. (2004). *Fundamento de fisiología del ejercicio*.

- Estados Unidos. McGraw Hill, Interamericana.
- Koetting, J. (1984). *Foundations of naturalistic Inquiry: developing a Theory Base for Understaning individual Interpretations of Reality*. Dallas, Texas: Association for Educational Comunications and Tecnology.
- Kuhn, T. (1971). *La estructura de las revoluciones científicas*. México. F.C.E.,.
- Montenegro, T. (2008) (<http://tamaramontenegro.bligoo.com/content/view/177615/> Importancia-de-la-Actividad-Fisica-en-el-Rendimiento-Escolar.html. Chile.
- OCDE. (2008). *La obesidad y la economía de la prevención*. México.
- Océano. (1984). *Manual de educación física y deportes*. España. Océano.
- OMS. (2008). *Obesidad y sobre peso*. Suiza. OMS.
- Piaget, J. (1994). *Seis estudios de psicología*. Barcelona. Ediciones corregidor.
- Publicado por Misterio Público/AG. (2010). *Perspectivas OCDE: México Políticas Clave para un Desarrollo Sostenible Gettingit Right*. OECD Perspectiveson Policy Challenges in México Políticas Públicas para un mejor desempeño económico, México 10 años en la OCDE. Misterio Público/AG.
- PubliCEStandar (2002). *Actividad física y salud*. Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1. Salud.
- Rodríguez, A. (1991). *Psicología Social*. México. Trillas.
- Rodríguez, G. G. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga. Aljibe.
- Rodríguez, L. J. (1995). *Deporte y ciencia*. Barcelona, España. Inde publicaciones.
- Sánchez, D. J. C. (2006). *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. Colombia. PubliCE Standard. 18/09/2006. Pid: 704.
- SEP. (1993) *Ley General de Educación*. México. Diario oficial de la federación.
- SEP. (2010). *Programa Escuela y Salud, guía de activación física educación primaria*. México. Gobierno Federal, Secretaría de Educación Pública.

Viramontes, E. (2005). Disponible en: [enwww.observatorio.org/.../HISTORIA%20ESC%20NORMALES%20-%20Efren%20Viramontes.html](http://www.observatorio.org/.../HISTORIA%20ESC%20NORMALES%20-%20Efren%20Viramontes.html)) México