



Title: New Mexican School and Healthy Living: physical activity and sports in Sonora

Authors: CATALÁN-DIBENE, Ernani Francesco, ESPINOZA-ROMERO, Migdelina Andrea, CRUZ-CASTRUITA, Rosa María and LÓPEZ-GARCÍA, Ricardo

Editorial label MARVID: 607-8695

VCICA Control Number: 2023-01

VCICA Classification (2023): 010923-0001

Pages: 11

RNA: 03-2010-032610115700-14

MARVID - Mexico

Park Pedregal Business. 3580-
Adolfo Ruiz Cortines Boulevard –
CP.01900. San Jerónimo Aculco-
Álvaro Obregón, Mexico City
Skype: MARVID-México S.C.
Phone: +52 | 55 6159 2296
E-mail: contact@marvid.org
Facebook: MARVID-México S. C.
Twitter: @Marvid_México

www.marvid.org

Holdings

Mexico	Colombia	Guatemala
Bolivia	Cameroon	Democratic
Spain	El Salvador	Republic
Ecuador	Taiwan	of Congo
Peru	Paraguay	Nicaragua

Introducción

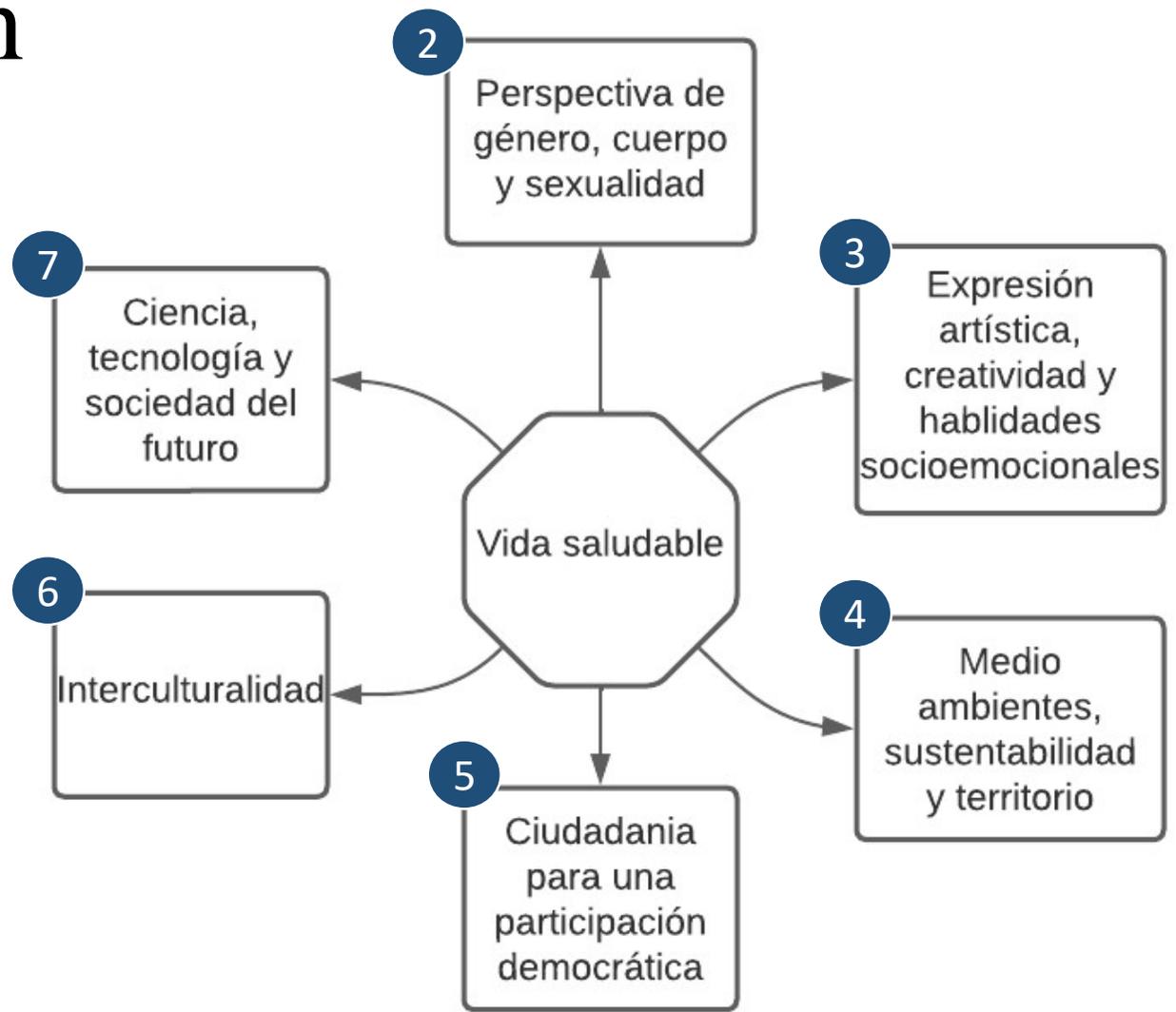
Inicial • Preescolar • Primaria • Secundaria



SEP (2019).

Introducción

Impacto en la comunidad escolar



Transversalidad

Metodología

Objetivo

Describir la metodología que se llevó a cabo para el diseño del proyecto “Actividad Física y Deporte en Extensión Educativa” (AFyDEE) y las características de composición corporal, capacidad física, patrones básicos de movimiento (PBM) y sentido de pertenencia de los escolares de primero, segundo y tercer grado adscritos a una primaria federal de la Secretaría de Educación Pública del estado Sonora,



Metodología

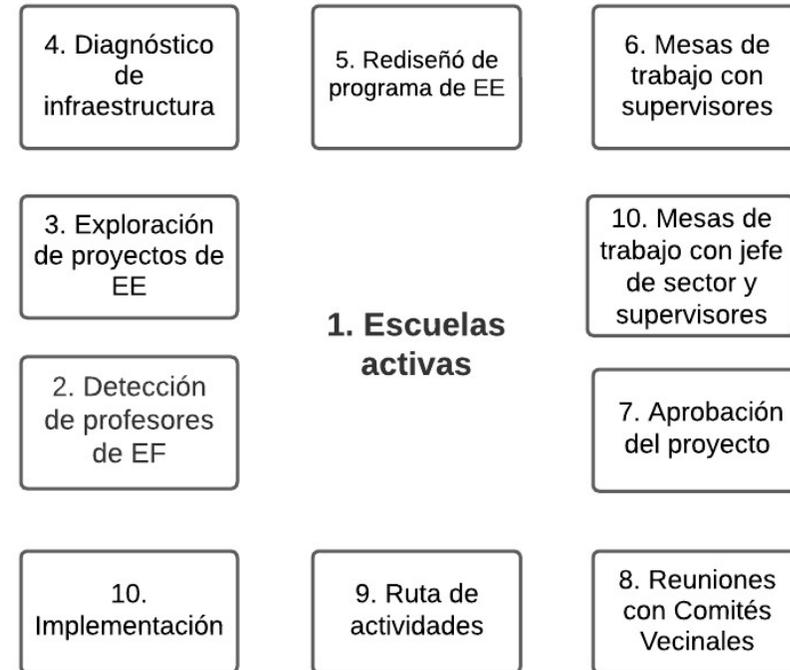
Muestra

Se atendieron 304 niñas, niños y adolescentes inscritos en una escuela primaria (95 de primero a tercero grado y 209 de cuarto a sexto grado), con edades 6 a 12.

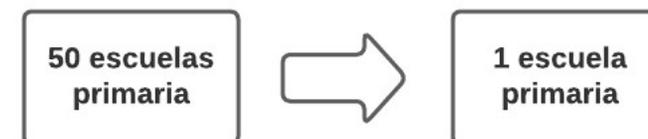
Diseño curricular

1. Desarrollo de un proyecto de Extensión educativa en Educación física.
2. En horario no lectivo.
3. Delimitar rango de edad o por fases (grupo).
4. Selección de un actividad física o deporte.
5. Diversificación de horarios .
6. Contenidos del proyecto de EE deben ser variados y aterrizados al contexto

Pautas de implementación

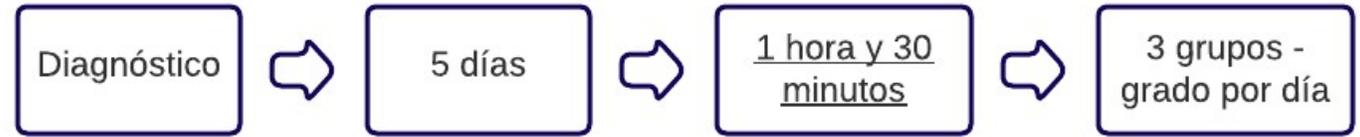


Preselección de escuelas



Aplicación del diagnóstico

Herramientas diagnósticas



1	2	3	5	6
				
CAFSS	CSP	MA	PMB	MD
Cuestionario de Actividad Física, Sedentarismo y Sueño. (OMS, 2022)	Cuestionario del Sentido de Pertenencia (Pacheco-Zavala, 2022)	Medidas Antropométricas: talla, peso, IMC y CC. (Muñoz-Arribas et al. 2013)	Patrones de movimientos básicos (1er – 3er).	Manual diagnóstico

1. Caracterización general

Sexo	<i>f</i>	%
Hombres	50	52.6
Mujeres	45	47.4
Total de estudiantes	95	100%

2. Categorización del peso a través del IMC

Peso	<i>f</i>	%
Bajo peso	5	5.3
Peso saludable	59	62.1
Sobrepeso	17	17.9
Obesidad	14	14.7
Total	95	100

3. Sueño, actividad física y sedentarismo

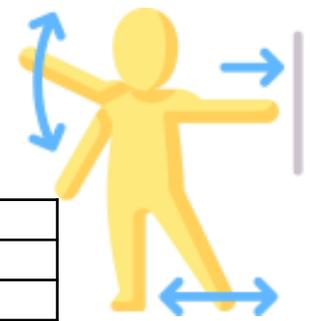
Horas de sueño	<i>f</i>	%
No se registro	37	38.8
Una hora	1	1.1
Tres horas	1	1.1
Cuatro horas	2	2.1
Cinco horas	3	3.2
Seis horas	6	6.3
Siete horas	8	8.4
Ocho horas	18	18.9
Nueve horas	12	12.63
Diez horas	6	6.3
Once horas	1	1.1
Total	95	100

Tiempo de práctica de actividad física y/o deporte	<i>f</i>	%
No se registro	8	8.4
2 horas o más	20	20
1 hora y media	9	9.5
1 hora	18	18.9
30 minutos	23	24.2
No realiza	18	18.9
Total	95	100

Tiempo sentado o acostado	<i>f</i>	%
No se registro	9	9.5
30 minutos	11	11.5
1 hora	28	29.5
1 hora y media	12	12.6
2 horas	11	11.6
Más de 2 horas	24	25.3
Total	95	100

Resultados

4. Patrones básicos de movimiento



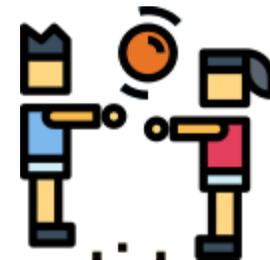
Patrones de movimiento	<i>f</i>	%
Excelente = 0 errores	39	41.1
Bueno = 1 o 2 errores	53	55.8
Regular = 3 errores	3	2.1
Deficiente = 4 o más	2	1.1
Total	95	100
Reptar		
Excelente = 0 errores	58	61.1
Bueno = 1 o 2 errores	36	37.9
Regular = 3 errores	0	0
Deficiente = 4 o más	1	1.1
Total	95	100
Gatear		
Excelente = 0 errores	86	90.5
Bueno = 1 o 2 errores	8	8.4
Regular = 3 errores	0	0
Deficiente = 4 o más	1	1.1
Total	95	100
Correr y Saltar		
Excelente = 0 errores	87	97.6
Bueno = 1 o 2 errores	6	6.3
Regular = 3 errores	1	1.1
Deficiente = 4 o más	1	1.1
Total	95	100
Lanzar y Atrapar		
Excelente = 0 errores	58	91.6
Bueno = 1 o 2 errores	31	6.3
Regular = 3 errores	3	3.2
Deficiente = 4 o más	3	3.2
Total	95	100



5. Sentido de pertenencia

Si pudiera volver a elegir, elegiría estudiar en esta escuela	<i>f</i>	%
De acuerdo	21	22.1
Totalmente de acuerdo	74	77.9
Total	95	100

Me siento un miembro importante de la escuela	<i>f</i>	%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	16	16.8
De acuerdo	20	21.1
Totalmente de acuerdo	59	62.1
Total	95	100



Anexos

Proyecto de "Actividad Física y Deporte" en horas de Extensión educativa

Hermosillo, Sonora; a de 20____.

ASUNTO: CARTA RESPONSIVA

El (la) que suscribe de nombre C. _____, padre/madre/tutor del alumno _____, adscrito a la Escuela _____ fase (grupo) _____.

Por medio de la presente, manifiesto bajo protesta de decir verdad, autorizo que mi hijo(a) asista bajo nuestra responsabilidad, al horario de Extensión Educativa y proyecto de "Actividad Física y Deporte".

Declarando y garantizando que mi hijo(a) se encuentra física y mentalmente apto para desarrollar cualquier tipo de actividad física, y en caso de contar con algún impedimento, este será notificado de inmediato al Plantel Educativo.

A su vez mi compromiso será considerar, los siguientes protocolos de prevención para evitar contagios de COVID-19, establecidos por la Secretaría de Salud del Estado:

- Promover hábitos de higiene que eviten la propagación del virus, como lavado de manos, estornudo de etiqueta, el uso de gel antibacterial, no saludar de beso ni de mano y uso de cubrebocas.
- Revisar diariamente a mi hijo (a) para identificar la presencia de signos y síntomas relacionados con el virus COVID-19, tales como, malestar en general, tos seca, estornudos, dolor de cabeza, fiebre o dificultad para respirar.
- En caso de que mi hijo (a) presente los síntomas anteriores, mantenerlo en casa y recibir la atención medica correspondiente.
- Notificar al Plantel Educativo vía telefónica.

Por otra parte, deslindo a la Secretaría de Educación y Cultura del Estado y personal que labora en ella, de cualquier responsabilidad de contagio ocasionado por el virus de COVID-19, así como de otra lesión y/o detrimento, que se pueda suscitarse durante el horario de Extensión Educativa de Educación Física.

Atentamente

Nombre completo y firma del padre/madre/tutor.

Nota la presente deberá ir acompañada de una copia de identificación oficial.*

Nombre completo y firma del Profesor de Educación Física

Conclusiones

En relación con los reactivos asociados al sentido de pertenencia a la comunidad educativa, resulta satisfactorio que, después del retorno a clases durante casi 2 ciclos escolares de cierre, el alumnado aún percibe reconocimiento, cercanía, satisfacción y seguridad en sus escuelas. Esto es importante ya que los efectos emocionales post-pandemia señalan la necesidad de generar mecanismos de resiliencia en todas las personas, sobre todo en niñas, niños, adolescentes y jóvenes, por lo que resulta alentador, que desde la escuela, se tiene la posibilidad de fortalecer no solo lo académico, sino también, aspectos socioemocionales para una vida saludable, sobre todo, si se impulsan desde proyectos formativos como el desarrollado en este artículo.

A manera de conclusión, resulta evidente la importancia del deporte y el acondicionamiento físico como prácticas para el bienestar para las niñas, niños y adolescentes de los diferentes niveles de educación básica a nivel Estatal y Federal. Tomando como preámbulo la reapertura de las aulas escolares en el Estado de Sonora, después de la pandemia por COVID-19, resulta indispensable implementar estrategias que permitan fortalecer la convivencia entre padres y madres de familia junto a los docentes, estudiantes y la comunidad educativa como un todo.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. (2010). Educación física y Salud. http://ltmataquito.cl/lt/assets/ed_fisica.pdf
2. Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf
3. Secretaria de Gobierno. (2019, septiembre). LEY GENERAL DE EDUCACIÓN. https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5573858&fecha=30/09/2019
4. SEGOB. (2022). LEY GENERAL DE EDUCACIÓN. Diario Oficial de la Federación. Geraadpleegd op 19 april 2022, van https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5573858&fecha=30/09/2019
5. SEP. (2021). Diplomado Vida Saludable Módulo 5 Higiene personal y limpieza de entornos. Primera edición. https://www.planeacion.sep.gob.mx/VidaSaludable/docs/DVS_Modulo5_Cuaderno.pdf
6. SEP. (2019). MODELO EDUCATIVO: NUEVA ESCUELA MEXICANA (Nr. 1). <https://bibliospd.files.wordpress.com/2019/05/modeloeducativonuevarfedumeep.pdf>
7. Secretaria de Educación Pública (2022) “Marco curricular y plan de estudios 2022 de la educación básica mexicana, Vol. 1, 5-157. https://revistadgepe.gob.mx/wp-content/uploads/2022/01/1_Marco-Curricular_ene2022.pdf
8. Alvarez-Pitti, J., Casajús Mallén, J. A., Leis Trabazo, R., Lucía, A., López De Lara, D., Moreno Aznar, L. A., & Rodríguez Martínez, G. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de Pediatría*, 92(3), 173.e1-173.e8. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>
9. Marrodán Serrano, M., Romero Collazos, J., Moreno Romero, S., Mesa Santurino, M., Cabañas Armesilla, M., Pacheco Del Cerro, J., & González-Montero De Espinosa, M. (2009). Dinamometría en niños y jóvenes de entre 6 y 18 años: valores de referencia, asociación con tamaño y composición corporal. *Anales de Pediatría*, 70(4), 340–348. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2008.11.025>



© MARVID-Mexico

No part of this document covered by the Federal Copyright Law may be reproduced, transmitted or used in any form or medium, whether graphic, electronic or mechanical, including but not limited to the following: Citations in articles and comments Bibliographical, compilation of radio or electronic journalistic data. For the effects of articles 13, 162,163 fraction I, 164 fraction I, 168, 169,209 fraction III and other relative of the Federal Law of Copyright. Violations: Be forced to prosecute under Mexican copyright law. The use of general descriptive names, registered names, trademarks, in this publication do not imply, uniformly in the absence of a specific statement, that such names are exempt from the relevant protector in laws and regulations of Mexico and therefore free for General use of the international scientific community. VCICA is part of the media of MARVID-Mexico., E: 94-443.F: 008- (www.marvid.org/booklets)