



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

INFORME ACADÉMICO DE TRABAJO PROFESIONAL

*LA REORGANIZACIÓN DIDÁCTICA DEL PROGRAMA
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL DURANTE EL
CONFINAMIENTO. UN PROYECTO DE FORTALECIMIENTO
DE LA CULTURA FÍSICA UNIVERSITARIA.*

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO
DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA PRESENTA:**

MARIA DEL ROSARIO MEDINA CORDERO

ASESORA:

LIC. ROXANA VELASCO PÉREZ



CDMX, CD. UNIVERSITARIA 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	i
CAPÍTULO 1. LA DIRECCIÓN GENERAL DEL DEPORTE UNIVERSITARIO Y SUS FUNCIONES DE PROMOCIÓN DEPORTIVA EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA	1
1.1 Desarrollo histórico y contexto internacional del deporte y la cultura física en México.	1
1.2 Desarrollo histórico del deporte y la cultura física en la Universidad	6
1.2.1 Objetivo	9
1.2.2 Estructura	10
1.2.3 Organigrama	10
1.2.4 Misión	11
1.2.5 Visión	11
1.2.6 Funciones	12
1.3 Dirección de Cultura Física	13
1.3.1 Objetivo	15
1.3.2 Departamento de Cultura Deportiva	16
1.3.3 Programas	18
1.3.4 Eventos	18
CAPÍTULO 2. LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	20
2.1 Educación para la salud	21
2.1.1 Objetivos y modelos de la educación para la salud	24
2.2 Calidad de vida	27
2.3 Entornos y estilos de vida saludables	32
2.3.1 Actividad física, ejercicio físico y salud	33
2.3.2 Beneficios del ejercicio físico	38
2.3.2.1 Beneficios psicológicos	39

2.3.2.2 Beneficios físicos	40
2.3.2.3 Beneficios sociales	42
2.4 Sedentarismo e inactividad física	44
2.4.1 Enfermedades crónicas no transmisibles	46
2.4.1.1 Obesidad	46
2.4.1.2 Hipertensión	47
2.4.1.3 Diabetes	48
2.4.1.4 Osteoporosis	49
CAPÍTULO 3 EL PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DURANTE EL CONFINAMIENTO: UNA EXPERIENCIA DE REORGANIZACIÓN DIDÁCTICA	51
3.1 Comunidad universitaria antes del confinamiento	51
3.2 El carácter educativo del programa Acondicionamiento Físico General (AFG)	55
3.3 El confinamiento y las alternativas de intervención	55
3.3.1 Descripción de las modificaciones	57
3.3.2 La incorporación de la tecnología y las adecuaciones al programa	61
3.4 Los alcances de la propuesta, programa “AFG en tu casa”	62
3.5 Valoración crítica de la actividad profesional	65
CONCLUSIONES	68
FUENTES DE CONSULTA	74

INTRODUCCIÓN

La naturaleza compleja de los procesos formativos plantea la necesidad de configuraciones pedagógicas novedosas que, más allá de delimitar ámbitos de acción específicos, den respuesta a los problemas sociales actuales y urgentes, tal es el caso de la salud entendida como el estado de bienestar individual y colectivo que se alcanza a través de la adquisición de hábitos, prácticas y comportamientos encaminados a la transformación del entorno y la comunidad para lograr el equilibrio dinámico del sujeto en todas las etapas del ciclo vital.

El aumento en los problemas de salud de la población mundial deriva en gran medida de comportamientos, hábitos y entornos sociales que están en constante transformación, este fenómeno abre un sin número de posibilidades para educar en y para la salud desde una perspectiva multidisciplinaria. En este sentido, la pedagogía y la noción del cuidado biocorporal son temas transversales de la educación y la formación de sujetos que asumen compromisos y responsabilidades sobre su persona a lo largo de la vida, tomando conciencia de las consecuencias de sus acciones en el desarrollo biopsicosocial.

Desde esta perspectiva, resulta relevante considerar el ejercicio físico como una necesidad humana, con carácter formativo e impacto en el ámbito personal y social de los individuos, así como el papel de la escuela como institución legitimadora también es fundamental en el proceso de adquisición de hábitos de vida. La educación básica, por su parte, plantea programas de educación física en todos los grados que abarca, pero en los niveles de educación media superior y superior no sucede de la misma manera, es menos frecuente la realización de ejercicio en el propio espacio formador.

A nivel superior, específicamente en la comunidad de la UNAM, la realización de ejercicio es una práctica extracurricular voluntaria o solicitada por ciertos planteles educativos como requisito de liberación de créditos académicos llamados

puntos deportivos, de esta manera, son ofertadas diversas alternativas en varios espacios de la Universidad. Por lo que respecta a la Dirección General del Deporte Universitario (DGDU), orienta y oferta a la comunidad universitaria diversas actividades físico-deportivas que se consideran una alternativa para contrarrestar el sedentarismo, la obesidad, el sobrepeso y reducir, mantener o mejorar el estado de salud.

El confinamiento sanitario establecido a principios de 2020 propicio en los programas de iniciación físico-deportiva un proceso de reestructuración en cuanto a la metodología de la enseñanza, los medios y recursos didácticos, la adecuación curricular, la distribución de contenidos, así como la incorporación de herramientas tecnológicas que dieran continuidad a los proyectos y a su vez respondieran positivamente a los efectos del distanciamiento social y la hipoactividad física derivada de la restricción para realizar actividades fuera de casa.

El presente informe tiene la finalidad de describir las actividades realizadas por el Departamento de Cultura Deportiva durante el confinamiento exponiendo la relación entre el ejercicio, la salud y el estilo de vida como parte de la formación integral de los universitarios, lo que permite repensar la práctica del ejercicio bajo una perspectiva humanística, en la que se reconoce la integralidad del sujeto dotando de un enfoque pedagógico al proceso de iniciación deportiva y abordando las distintas dimensiones de la personalidad humana como la dimensión corporal, con una Pedagogía que atienda la naturaleza de los actos motores y la repercusión de éstos en el individuo, es decir, una perspectiva teórica capaz de interpretar la actividad física deportiva y darle un sentido formativo.

El principal interés de este proyecto es resaltar la relación que tiene la actividad física con la formación integral de los estudiantes universitarios y contraponer los índices actuales de la práctica del ejercicio físico con la intervención pedagógica que se está realizando a favor de la adquisición, el desarrollo y/o el mantenimiento de hábitos de vida saludables como parte de una educación para la

salud, asimismo, que esto se vincule positivamente al fortalecer, estimular y reconstruir valores en los estudiantes que repercutan en la transformación de hábitos y comportamientos para mejorar el estilo de vida a partir del uso del tiempo libre y la vida en comunidad.

La estructura de este trabajo consta de tres capítulos; en el primero se plantea el panorama general de la actividad física y el deporte, la postura y las recomendaciones tanto de los organismos internacionales como de la legislación nacional en esta materia, para dar lugar a la descripción de las funciones específicas de la Dirección General del Deporte Universitario (DGDU) de la UNAM en la promoción de actividades físico-deportivas para la comunidad universitaria, a partir de un recorrido histórico desde su fundación hasta las acciones y los proyectos actuales que fundamenta el programa Acondicionamiento Físico General (AFG), el cual es el tema principal de este informe.

El segundo capítulo aborda teóricamente el concepto de Educación para la Salud como disciplina formativa con modelos de intervención específicos capaces de vincular las prácticas de autocuidado y el fomento de estilos de vida saludable con la búsqueda del bienestar individual y colectivo del ser humano. Además, se introducen conceptos tales como calidad y estilo de vida, actividad física, deporte y ejercicio físico, y se enlistan los múltiples beneficios que se obtienen de su realización cotidiana, también se presenta información acerca del estado actual de salud de la población mexicana haciendo énfasis en el sedentarismo e inactividad física como principales causas de las enfermedades crónicas no transmisibles, mismas que se describen brevemente en este apartado.

El tercer capítulo retoma el papel de la Universidad Nacional Autónoma de México en la construcción de procesos formativos integrales que incluyan el ejercicio como línea de acción en favor de la Educación para la Salud; tomando como referencia el Plan de Desarrollo Institucional de la Universidad, se aborda específicamente el programa Acondicionamiento Físico General y las acciones

emprendidas en el Departamento de Cultura Deportiva durante el confinamiento. Se describe la reorganización didáctica de las actividades y la transición de las clases a posiciones remotas, además, se presentan estadísticamente los alcances del programa a partir de los resultados arrojados en la página de Facebook *UNAM Acondicionamiento Físico*. También se incluyen las actividades que se están realizando actualmente y la valoración del trabajo profesional.

En el apartado final de este informe se presenta, a modo de conclusión, una reflexión sobre el carácter educativo de la actividad física, la importancia del cuidado del cuerpo como un medio para mejorar la salud y la calidad de vida, así como el papel del pedagogo en la construcción y promoción de un nuevo enfoque de educación para la salud como parte sustancial de la formación integral de las y los universitarios.

La propuesta es hacer que la noción de salud se reconozca como un bien asociado a valores comunes en la adopción de un estilo de vida saludable, derivado de acciones pedagógicas configuradas desde la práctica regular de ejercicio físico y dirigida al aprovechamiento del tiempo libre de los y las estudiantes bajo la consigna de reducir los factores de riesgo y la vulnerabilidad.

CAPÍTULO 1

LA DIRECCIÓN GENERAL DEL DEPORTE UNIVERSITARIO Y SUS FUNCIONES DE PROMOCIÓN DEPORTIVA EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

Una de las tareas sustantivas de la Universidad Nacional Autónoma de México es la promoción entre los estudiantes del ejercicio físico, según el *Manual de organización y procedimientos de la UNAM* (1990), se considera *una alternativa de formación extraescolar y el desarrollo actividades físico-deportivas en los aspectos de enseñanza, competencia y espectáculo, mismas que contribuyan a la educación integral de los universitarios*, por lo que reflexionar sobre cómo se realiza dicha promoción y el impacto que tiene realizar actividad física en la vida de los universitarios se vuelve trascendental, en el sentido de reconocer si de verdad contribuye a su formación integral.

1.1. Desarrollo histórico y contexto internacional del deporte y la cultura física en México

El diseño, la conducción y evaluación de programas y eventos físico-deportivos para el uso adecuado del tiempo libre, principalmente de las y los estudiantes en la UNAM, está anclado a diversas políticas nacionales e internacionales; desde una perspectiva internacional, la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (UNESCO, 1978) estipula que las actividades físico-deportivas promueven el progreso social y elevan la calidad de vida en los planos nacional e internacional, por lo que se exhorta a las naciones a reforzar el carácter formativo de la educación física y el deporte, además, hace mención de la cultura física, el deporte y la recreación como dimensiones esenciales de la educación y de la cultura, por lo que desarrollar aptitudes, la voluntad y el dominio de sí mismo favorece la plena integración del humano a la sociedad.

Esta misma preocupación fue expresada por las autoridades universitarias, en 1973, al promover como misión de la Universidad *crear las condiciones para lograr el pleno perfeccionamiento de las facultades del ser humano y que las actividades deportivas y recreativas contribuyan al desarrollo intelectual y espiritual, tanto individual como colectivo* (UNAM, 1973) al propulsar propuestas que brinden a la comunidad universitaria no deportista los beneficios del deporte en los ámbitos físico, social y psicológico, y así crear las bases para la adquisición de una cultura física.

El artículo tercero de la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte menciona que el deporte de competición debe estar al servicio del deporte educativo y permanecer al margen de toda influencia e intereses comerciales, pues responde a una necesidad individual y social, ya sea que se considere a la actividad física y al deporte como instrumento educativo, una herramienta de salud y de prevención enfermedades, una fuente de empleo, un elemento de integración y cohesión social o un elemento de identidad nacional, la práctica deportiva es un foco de interés para la implementación de estrategias de formación en busca de mejorar la calidad de vida en todos los grupos de población y en cualquier ámbito de intervención educativa.

Por otro lado, la Conferencia Internacional de JOMTIEM de 1990 considera que las necesidades de aprendizaje se pueden satisfacer desde programas de educación formal y no formal dentro y fuera del aula, en instituciones educativas o no, al incluir contenidos como salud, nutrición, población, medio ambiente, entre otros.

En 2015, los Estados miembro de la ONU se reunieron con la intención de planear una ruta de acción en favor de las personas, el planeta y la prosperidad; para lograr esta transformación global, se propone trabajar sobre la sostenibilidad y la resiliencia como ejes principales de trabajo en todas las naciones, este ambicioso proyecto toma forma en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, que amplía

los Objetivos de Desarrollo del Milenio planteados en Nueva York en el año 2000, mismos que en su momento no consideraban de forma explícita una línea de acción que incluyera el deporte y la actividad física, mientras que la estructuración de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible sí los contempla dentro de sus diecisiete objetivos integrados e indivisibles y en las ciento sesenta y nueve metas.

El tercer objetivo, salud y bienestar, tiene como meta fundamental garantizar que todas las personas de cualquier edad lleven un estilo de vida saludable, tanto en el plano físico como en el mental, es por ello que se reconoce al deporte como un facilitador del desarrollo sostenible y una cultura de paz al promover la tolerancia, el respeto y el empoderamiento de las personas y sus comunidades, además se pondera su importancia al ser considerado de manera transversal en los objetivos relacionados con educación e inclusión social.

Los esfuerzos a nivel legislativo por incorporar el deporte y la actividad física al desarrollo del país se observan desde la llamada Revolución Educativa en el sexenio de Miguel de la Madrid, en este periodo se planteó la descentralización de la educación y se introdujo en los objetivos de desarrollo la ampliación de los servicios en las áreas de educación física, el deporte y la recreación como parte de la formación, para 1990, de la Ley de Estimulo y Fomento al Deporte, la cual fue la primera en su tipo a nivel nacional y ha ido evolucionando según las necesidades y realidades sociales del contexto nacional e internacional.

La promoción de la práctica regular de actividades físicas y el fomento de éstas para obtener beneficios a la salud y el fortalecimiento de la educación integral de las y los estudiantes por medio del deporte se sustenta en el artículo 7° de la Ley General de Educación, en ella se menciona que la educación debe contribuir al desarrollo integral del individuo para que ejerza plena y responsablemente sus capacidades humanas.

Asimismo, la Ley General de Cultura Física y deporte establece como fundamento teórico de la cultura física el desarrollo de los procesos de educación física, el deporte y la recreación en cualquiera de sus manifestaciones, con la finalidad de que el sujeto esté informado y formado sobre la capacidad que posee para mejorar con su propio esfuerzo la salud, el entorno y, en consecuencia, la calidad de vida.

Actualmente, la incorporación del deporte en las políticas de salud se prioriza en el Programa Institucional 2021-2024 de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), que manifiesta dentro de sus seis objetivos prioritarios el fomento a la práctica regular de actividades físicas, deportivas y recreativas que contribuyan a la disminución del porcentaje del sedentarismo en la población, así como promover la práctica sistematizada del deporte desde la iniciación hasta la competencia deportiva como una herramienta incluyente de contribución al desarrollo deportivo del país. Dentro de las acciones puntuales considera:

- Favorecer la práctica deportiva regular y sistemática del alumnado, a partir de incentivar la operación de centros deportivos.
- Propiciar que los alumnos de nivel medio superior y superior participen en la promoción de estilos de vida activos dentro de su propia comunidad.
- Generar hábitos de vida saludable en la población al impulsar la masificación y el uso adecuado de los espacios públicos para la práctica regular y sistemática de actividad física, recreativa y deportiva.
- Propiciar la optimización de recursos en la operación y fortalecimiento de la iniciación deportiva en niñas, niños, adolescentes y jóvenes a nivel nacional, por medio de la colaboración de los tres niveles de gobierno.
- Favorecer el adecuado desarrollo de las capacidades físicas y destrezas técnico-deportivas de la población considerando el uso de material deportivo acorde con la edad de la población.

Además, pone énfasis en la vinculación de este proyecto institucional con el Programa Sectorial de Educación (PSE) y el Programa Sectorial de Salud (PSS); en el primero, se contempla la integración de la SEP al programa, es decir, crear conciencia de los beneficios de la actividad física para una vida sana y productiva, y reforzar el valor formativo y la educativo de la práctica física regular, bajo la premisa de que ésta tiene como finalidad la ponderación de las potencialidades del ser humano en todas sus dimensiones cognitivas, emocionales, éticas, sociales y físicas; el objetivo prioritario cinco de los PSE plantea garantizar el derecho a la cultura física y a la práctica del deporte con énfasis en la promoción de estilos de vida saludables.

En cuanto al Programa Sectorial de Salud, el quinto objetivo prioritario contempla acciones para la protección de la salud bajo un enfoque integral, promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), que debido a su aumento en la población nacional se han convertido en un grave problema de salud pública; asimismo, la promoción de actitudes y conductas saludables generan una corresponsabilidad en el ámbito personal, familiar y comunitario, mismas que se intentan lograr en el sector educativo desde la concepción integral del ser humano.

Los programas sectoriales de salud y educación se apoyan intrínsecamente en la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), y coinciden en que la tarea es lograr que las personas, sea cual sea su condición física, económica o social, participen en las actividades físico-deportivas con finalidades recreativas, educativas o de salud, siendo el objetivo principal la mejora de la condición física y la calidad de vida, a partir de la transformación de hábitos de salud y la transición de comportamientos nocivos a hábitos saludables.

Por su parte, el Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024 (PND) considera prioritaria la protección, promoción, prevención y mejoramiento de la salud, por lo

que plantea el impulso de las prácticas deportivas en todas sus modalidades considerando una política de salud integral que incorpore el deporte como medio de cohesión social, salud y orgullo nacional a través de políticas transversales para la activación física de la población en escuelas, centros de trabajo y espacios públicos.

1.2. Desarrollo histórico del deporte y la cultura física en la Universidad

La UNAM, al ser una institución pública se adhiere a los objetivos y estrategias planteadas en el PND y el Programa Nacional de Cultura Física y Deporte, está encargada de vincular el proceso educativo con el desarrollo de actividades deportivas que influyan positivamente en la formación integral de los estudiantes y la proyección institucional, dicho programa menciona que los estudiantes deberían contar con programas de deportes modificados o actividades predeportivas, en el caso de que el ejercicio físico no sea una constante en su vida cotidiana, y con grupos deportivos organizados si los estudiantes tienen una trayectoria deportiva o constancia en la participación en alguna disciplina o deporte para lograr la asimilación de los beneficios de la actividad física como un complemento del desarrollo humano.

A partir de este planteamiento, el Plan de Desarrollo Institucional 2019-2023 de la Universidad establece como línea de acción la consolidación de una comunidad universitaria igualitaria, con valores, segura, saludable y sustentable, para ello propone el desarrollo de programas sociales, académicos y culturales que promuevan el uso creativo y lúdico de los espacios universitarios como detonadores del desarrollo social. Del Plan de Desarrollo Institucional, se desprende el Programa Comunidad Estudiantil Sustentable (UNAM, 2020a) propone ocho proyectos, de los cuales tres se relacionan directamente con la promoción de la salud, a saber:

1. Difundir ampliamente hacia toda la comunidad estudiantil universitaria las medidas preventivas del cuidado de la salud física, emocional y mental.
2. Promover campañas permanentes de salud comunitaria.
3. desarrollar campañas sobre alimentación saludable y activación física.

Por su parte, el Programa actividad física y deportiva del *Plan de Desarrollo Institucional*, considera siete proyectos que a continuación se mencionan:

1. Promover la participación de la comunidad universitaria en actividades deportivas de la UNAM y mejorar la atención, orientación y promoción de sus servicios.
2. Incrementar la participación de integrantes de la comunidad universitaria en actividades y competencias deportivas nacionales y extranjeras.
3. Incrementar el Programa de Becas para Alumnos Deportistas de Equipos Representativos de la UNAM.
4. Diseñar y poner en marcha el proyecto de renovación de la unidad de Medicina del Deporte y Fisioterapia en un programa de seguimiento y evaluación.
5. Mejorar y mantener en buen estado las instalaciones deportivas en todos los campos universitarios y enriquecer la oferta de actividades en las mismas.
6. Combatir el sedentarismo mediante el programa de Gimnasia Estática.
7. Identificar y combatir las distintas formas de discriminación en actividades deportivas y espacios universitarios.

La UNAM es una institución pública dotada de plena capacidad jurídica, que tiene por fines impartir educación superior, organizar y realizar investigación para extender sus beneficios a la sociedad. Actualmente, la integran diversas instituciones y dependencia de carácter académico, administrativo, científico, cultural y deportivo, que desarrollan tareas en apoyo a la comunidad universitaria y a la sociedad en general, con respecto a la oferta de programas de ejercicio físico.

Para la Universidad, y específicamente la DGDU, el interés principal es popularizar la actividad física en la comunidad universitaria para contrarrestar los problemas que aquejan actualmente a la sociedad mexicana: el sedentarismo y la obesidad, detonantes de muchas enfermedades. Como parte de las Instituciones de Educación Superior, la UNAM plantea la práctica deportiva como complemento de la formación universitaria bajo una visión integral humanística.

La oferta de actividades deportivas y recreativas en la UNAM ha atravesado por un proceso de transformación derivado del interés de las autoridades universitarias por brindar a la comunidad alternativas para ejercitarse y recrearse en su propio espacio formador.

A continuación, se presentan de forma cronológica los acontecimientos previos a la consolidación de la actual Dirección General del Deporte Universitario.

Año	Acontecimiento
1917	Se funda el Departamento de Educación Física dentro de las instalaciones de la Escuela Nacional Preparatoria.
1926	Se transforma en el Departamento de Educación Física de la Universidad.
1939	Se consolida como Dirección de Educación Física (Casanova, 2010).
1952	Se destinan grandes áreas del terreno a la Dirección General de Educación Física durante la construcción de la actual Ciudad Universitaria.
1967	Es nombrada Dirección de Actividades Deportivas.
1973	Durante el periodo de rectorado de Guillermo Soberón, cambio su nombre a Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR), dependiendo directamente de la Secretara Administrativa de la UNAM.
1989	Son asignadas a la dependencia las funciones de la, a partir de entonces extinta, Dirección de Administración de los Recintos Culturales, Deportivos y Recreativos. Se plantean cursos de formación de entrenadores deportivos, el fortalecimiento de los sistemas de recreación físicas, el remozamiento de las instalaciones deportivas y la regularización del personal técnico y académico.
1993	Se integró a la Secretaría de Asuntos Estudiantiles, estableciéndose las bases para que las actividades deportivas y recreativas formaran parte del proyecto educativo universitario.
2001	Bajo el Acuerdo por el que se crea la Secretaría de Servicios a la Comunidad Universitaria, la DGADyR queda adscrita a esta dependencia en el mes de febrero.
2015	Tras la reestructuración institucional, se crea la Secretaría de Atención a la Comunidad Universitaria, órgano conformado por siete dependencias, entre ellas, la, a partir de entonces nombrada, Dirección General del Deporte Universitario.
2018	La DGDU modifica su estructura orgánica-funcional al formar parte de la Secretaría de Desarrollo Institucional.

Fuente: Elaboración propia a partir de las publicaciones de Gaceta UNAM

La Gaceta universitaria de 1973 publicó el acuerdo para la conformación de la Dirección General en el que se planteó como misión *planear, organizar y dirigir el desarrollo de la cultura física, deportiva y recreativa de la Universidad, fijando los objetivos, políticas, programas, horarios, procedimientos y métodos para alcanzarla*; para la reestructuración acordada, se tomaron en cuenta los siguientes factores:

- La vocación esencial de la Universidad es crear las condiciones para el pleno desarrollo de las facultades del hombre.
- La importancia actualmente reconocida de las actividades deportivas y recreativas para el logro de la plenitud intelectual y espiritual del individuo.
- Las tensiones impuestas al hombre por la sociedad urbana altamente tecnificada convierten a la recreación y al deporte en actividades absolutamente necesarias para mantener la salud mental del individuo y la comunidad.
- La población estudiantil universitaria está comprendida en la etapa de maduración psicofísica, y hace evidente la necesidad de prestar especial atención a la preservación e incremento de sus facultades físicas

En 2010, se inauguró el Programa Universitario de Activación Física (PUAF) con fundamento en el Programa Nacional de Activación Física, bajo el lema de “Mantente en movimiento”, en el cual se buscaba impulsar a la comunidad universitaria a dedicar mínimo 30 minutos a la actividad física (no necesariamente una disciplina deportiva) en áreas abiertas del espacio educativo; desde esta postura, los programas de Acondicionamiento Físico que operaban ya desde muchos años antes fueron incluidos como parte del proyecto.

1.2.1. Objetivos

La Dirección General del Deporte Universitario es una dependencia administrativa que orienta a la Comunidad Universitaria, prioritariamente a los estudiantes acerca de la práctica deportiva y el empleo del tiempo libre en las diversas actividades que se llevan a cabo en la UNAM.

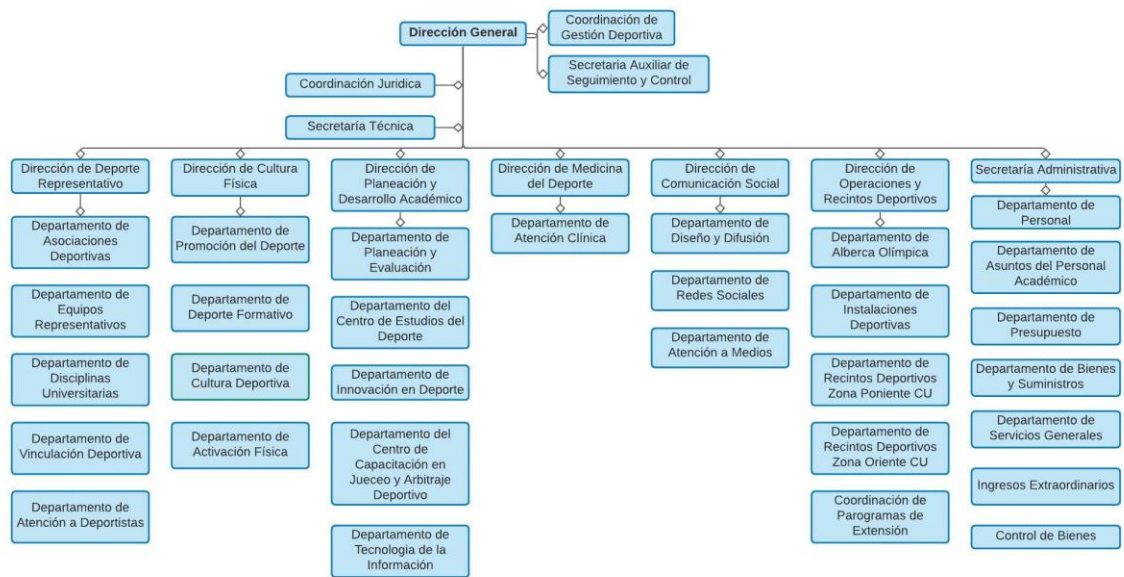
Para ello, conserva los objetivos propuestos en 2005 en las Normas Generales de Organización, Funciones y Operación de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, mismos que a continuación se enlistan:

1. Contribuir en la formación integral de los alumnos en su desarrollo físico, ético, psicológico y social, a través del desarrollo de actividades deportivas y recreativas.
2. Promover entre los alumnos las diversas opciones deportivas y recreativas con las que se cuenta.
3. Ofrecer a los alumnos y al personal interesado la información, formación y actualización en el ámbito de la recreación, el deporte y sus ciencias aplicadas.
4. Fomentar en los alumnos la actividad física y las actividades recreativas, así como orientar y desarrollar las aptitudes y cualidades de los alumnos hacia el deporte.
5. Realizar actividades académicas relacionadas con el deporte.
6. Detectar alumnos con talento deportivo a fin de atenderlos, orientarlos y promoverlos hacia la práctica del deporte de rendimiento y para pertenecer a los equipos representativos.

1.2.2. Estructura

De acuerdo con el *Manual de organización de la Dirección General del Deporte Universitario*, dicha dependencia está conformada por seis direcciones y dos secretarías para el cumplimiento de sus funciones.

1.2.3. Organigrama



Fuente: Elaboración propia a partir de la experiencia profesional.

1.2.4. Misión

Contribuir en la formación integral de la comunidad universitaria en su desarrollo físico, psicológico, ético y social, a través del desarrollo de actividades deportivas y de la práctica de una cultura física ofreciendo capacitación, formación y actualización en el ámbito de la activación física y el deporte, a través del conocimiento de sus ciencias aplicadas, así como el fomento entre los alumnos de la actividad física desarrollando sus aptitudes hacia el deporte, fortaleciendo las estrategias de detección de talentos, a fin de atenderlos, reclutarlos como integrantes de los equipos representativos de la UNAM y potenciar sus capacidades hacia el alto rendimiento.

1.2.5. Visión

Generar una cultura deportiva que se constituya en elemento insoslayable en la formación integral de los universitarios para favorecer el desarrollo de valores tales

como la honradez, la lealtad, el autocuidado, la disciplina, la superación personal, el trabajo en equipo, el respeto, el uso inteligente del tiempo libre y el fortalecimiento del sentido de pertenencia y orgullo universitario, favoreciendo el tránsito exitoso de los alumnos por su Casa de Estudios y su compromiso con la sociedad y con México.

1.2.6. Funciones

A partir del establecimiento de la estructura y las funciones de la Secretaría de Atención a la Comunidad Universitaria Gaceta UNAM (2015), se determina que las funciones de la Dirección General del Deporte Universitario son las siguientes:

- I. Coadyuvar en el diseño, desarrollo e impulso de políticas institucionales orientadas al fortalecimiento del deporte universitario en sus vertientes recreativa, formativa y representativa.
- II. Planear, organizar y coordinar los programas para el desarrollo de la cultura física de la comunidad universitaria fijando las políticas y objetivos correspondientes, especialmente aquellos que promuevan su formación integral y su desarrollo físico, psicológico, ético y social.
- III. Coordinar el desarrollo de programas para estimular la activación física de la comunidad universitaria, así como el deporte formativo entre los alumnos, con criterios de inclusión que permitan inculcar actitudes y valores universitarios; asimismo, instituir criterios de selección adecuados que consoliden el deporte universitario representativo.
- IV. Impulsar la investigación multidisciplinaria del deporte que fortalezca programas académicos y deportivos de excelencia.
- V. Desarrollar y conducir programas académicos para la formación profesional, capacitación, actualización y desarrollo humano de quienes participan en el ámbito deportivo universitario.
- VI. Administrar los recintos que se destinen para la realización de actividades deportivas en la Universidad y supervisar el adecuado uso de las instalaciones y equipamiento deportivo de la Institución. En todos los casos, mantener la coordinación con las diversas entidades académicas y dependencias universitarias que soliciten dichos recintos para su eficiente utilización.
- VII. Planificar e impulsar el desarrollo de la infraestructura necesaria para la activación física y la práctica del deporte, así como la adaptación de espacios para la programación de actividades deportivas.
- VIII. Promover y coordinar la integración de los equipos deportivos que representen a la Universidad.
- IX. Desarrollar las aptitudes de los deportistas universitarios y fortalecer las estrategias de detección temprana de talentos para atenderlos y potenciar sus capacidades hacia un alto rendimiento deportivo.
- X. Designar y remover a los entrenadores y personal especializado, técnico y auxiliar que se ocuparán del desarrollo deportivo y recreativo universitario.
- XI. Establecer programas de extensión que promuevan y fomenten la actividad deportiva y la activación física hacia la comunidad universitaria y la población en general, conforme a criterios que señale la Universidad.

- XII. Promover y difundir las actividades y programas vinculados a la cultura física para fortalecer la participación de la comunidad universitaria.
- XIII. Promover alianzas con los sectores público y privado a fin de obtener recursos en beneficio del deporte universitario.
- XIV. Evaluar los resultados de los programas, proyectos y actividades que realice para asegurar el cumplimiento de sus objetivos y, en su caso, adoptar las medidas correctivas adecuadas.
- XV. Las demás que le confiera el secretario de Atención a la Comunidad Universitaria y la Legislación Universitaria.

Estas mismas atribuciones fueron ratificadas en una publicación de *Gaceta UNAM del 5 de noviembre de 2018* en lo alusivo a las funciones y estructura de la Secretaría de Desarrollo Institucional, en el que se menciona que es función de dicha área promover y coordinar el desarrollo de las actividades deportivas de la Institución para infundir la formación de una cultura física, en sus vertientes recreativa, formativa y competitiva de alto rendimiento en la comunidad estudiantil.

1.3. Dirección de Cultura Física

La evolución histórica de la actividad física y el deporte en la Universidad muestra un aumento considerable en la promoción de la Cultura Física y la oferta de programas recreativos, en la década de los ochenta, durante el rectorado de Jorge Carpizo, los deportes masivos y las actividades recreativas son priorizados para alcanzar mayor número de universitarios.

A partir de entonces, la masificación del ejercicio y el deporte fue generando gran expectativa en los universitarios, los programas diseñados para ello comenzaron a ofrecer la posibilidad de que la comunidad no deportista tenga acceso a las diversas disciplinas deportivas; actualmente, la Dirección de Cultura esta encargada del diseño y puesta en marcha de actividades encaminadas a la formación de hábitos de salud física, la educación física, el deporte formativo y los programas que están dirigidos al uso adecuado del tiempo libre y las técnicas recreativas.

1.3.1. *Objetivo*

La oferta deportiva en la Universidad es extensa y variada, como también lo son las alternativas que ofrece para el uso del tiempo libre, aunque esta última es poco reconocida por los alumnos, por ello, la intención de la Dirección de Cultura Física es despertar interés por estos temas entre los universitarios, así como recontextualizar el concepto de ocio y hacer evidente su importancia en la vida cotidiana.

El objetivo de esta Dirección es impulsar entre la comunidad universitaria la adquisición de una cultura a través de la práctica de la activación física y el deporte respetando los principios de la metodología del entrenamiento, así como transmitir los beneficios y la importancia de su realización sistemática y cotidiana; sus tareas primordiales son ofrecer opciones de activación física para los alumnos y las personas que busque en la ejercitación física, un medio para conservar la salud, su desarrollo físico y el de sus capacidades y habilidades, promover el juego y la recreación como una herramienta para la ocupación positiva del tiempo libre, coordinar el trabajo de la DGDU con las Asociaciones Deportivas Universitarias que correspondan y trabajar de forma conjunta con las entidades públicas y privadas los intercambios y apoyos para el beneficio del deporte y la recreación universitaria.

En el *Manual de Organización de la DGDU* se presentan las funciones establecidas para esta Dirección, a saber:

- Administrar los programas para el desarrollo de la cultura física de la comunidad universitaria fijando las políticas y los objetivos correspondientes, promoviendo su formación integral y desarrollo físico, mental, emocional, ético y social.
- Coordinar el desarrollo de programas para estimular la activación física de la comunidad universitaria, así como el deporte formativo entre los alumnos, con criterios de inclusión que permitan inculcar actitudes y valores universitarios; asimismo, impulsando criterios de selección adecuados para la consolidación del deporte universitario formativo.
 - Impulsar el desarrollo de la infraestructura necesaria para la activación física y la práctica del deporte, así como la adaptación de espacios para la programación de actividades deportivas.
 - Fortalecer las aptitudes de los deportistas universitarios estableciendo estrategias de detección temprana de talentos para atenderlos, potenciando sus capacidades y canalizarlos al deporte representativo.
 - Establecer programas de extensión que promuevan y fomenten la actividad deportiva y la activación física entre la comunidad universitaria y la población en general conforme a criterios que señale la Universidad.

- Diseñar modelos de desarrollo estratégico para la realización de eventos deportivos masivos.
- Plantear políticas y lineamientos normativos para el fomento, realización, seguimiento y evaluación de eventos deportivos.
- Promover mecanismos de vinculación y colaboración entre las escuelas y facultades para llevar a cabo el seguimiento a los torneos deportivos que se realicen.
- Establecer metodologías e instrumentos que fomenten la realización de actividades físicas y deportivas para personas con algún tipo de discapacidad.
- Fomentar la capacitación física en los promotores deportivos, a efecto de lograr una actualización en la enseñanza de las disciplinas deportivas que se practican en la UNAM.
- Dirigir los programas y actividades de la Dirección de Cultura Física tendientes al incremento en el acceso de la población a la práctica sistemática de activación física y deportiva, contribuyendo a la mejora de su salud física, mental y emocional.
- Las demás que le confiera el director general del Deporte Universitario.

La Dirección de Cultura Física está conformada por cuatro departamentos, Cultura Deportiva, Promoción del Deporte, Activación Física y Deporte Formativo, cada uno con programas y proyectos específicos enfocados en propulsar la práctica del ejercicio dentro de la Universidad. A continuación, se enlistan los programas impulsados por área.

<p>Cultura Deportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Acondicionamiento físico acuático.</u> • <u>Aprendizaje de clavados.</u> • <u>Buceo.</u> • <u>Acondicionamiento físico general.</u> • <u>Circuito universitario de carreras.</u> 	<p>Promoción del Deporte</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Espacio Deportivo Puma.</u> • <u>Clases de Gimnasia para todos.</u> • <u>Deportecas.</u> • <u>Taller Universitario de Ajedrez.</u> • <u>Paseos Recreativos.</u> • <u>Deporte Universitario en tu plantel.</u> • <u>Jornadas de Bienvenida al Deporte.</u>
<p>Activación Física</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centro de Activación Física Funcional Puma FIT. • <u>Gimnasia Estática</u> • <u>Gimnasios al Aire Libre</u> • <u>CENDI</u> 	<p>Deporte Formativo</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Juegos Universitarios.</u> • <u>Clínica de Fútbol.</u>

El área de donde se desprende este informe es el Departamento de Cultura Deportiva, por lo que el siguiente apartado está dedicado a la descripción de las funciones de dicho Departamento.

1.3.2. Departamento de Cultura Deportiva

El énfasis en el diseño de proyectos dirigidos a la comunidad “no deportista”, es decir, a los estudiantes que no realizan ninguna actividad deportiva de competencia o alto rendimiento, se ve materializado en eventos y programas encaminados a la utilización del tiempo libre para favorecer la salud física y mental de quienes participaran de ellos.

La tarea principal del Departamento de Cultura Deportiva es ofrecer a la comunidad universitaria alternativas para mejorar su condición física en su propio espacio educativo y así contribuir al desarrollo integral de los universitarios con los siguientes objetivos:

- Fomentar la práctica de la actividad física en la comunidad universitaria de forma planificada, dirigida y amena a través de programas permanentes de acondicionamiento físico.
- Organizar eventos de carácter masivo en los que se informe sobre los beneficios físicos y psicológicos que proporciona el ejercicio físico.
- Promover la salud tanto física como mental y la convivencia entre la comunidad universitaria para fortalecer los valores.
- Favorecer actitudes de autocuidado, disciplina, superación personal e identidad universitaria.

A partir de un plan de trabajo físico-deportivo estructurado que se lleva a cabo hasta la fecha con algunas adiciones en los programas el Departamento opera en virtud de cumplir con las siguientes funciones:

- Implementar estrategias que promuevan la práctica deportiva en las diferentes entidades académicas y dependencias universitarias.
- Organizar programas y actividades de cultura deportiva para el incremento en el acceso masivo de la comunidad universitaria y población en general a la práctica sistemática de actividades físicas y deportivas.
- Fomentar la práctica ordenada y programada de actividades físicas y deportivas que propicien la integración de la comunidad universitaria.

- Establecer metodologías e instrumentos que fomenten la realización de actividades físicas y deportivas, de manera cotidiana, y que contribuyan a formar una cultura deportiva a favor de universitarios más sanos y productivos.
- Aplicar instrumentos de seguimiento y evaluación de los proyectos y eventos de cultura deportiva. Diseñar modelos de desarrollo estratégico para el impulso al desarrollo de la cultura física en la comunidad universitaria.
- Impulsar eventos masivos universitarios de activación física, acondicionamiento físico e impulso a la práctica deportiva.

1.3.3. Programas

- Acondicionamiento Físico Acuático (AFA)

En sus inicios, este programa se impartió en un solo nivel con las nociones básicas de natación, actualmente se estructura en tres niveles de enseñanza que va desde las reglas de seguridad e higiene en la alberca y la familiarización con el medio acuático, la inmersión, desplazamiento, apnea y entrada al agua, hasta la técnica de natación en sus cuatro estilos (crol, dorso, pecho y mariposa).

Se lleva a cabo una hora diaria de martes a viernes o dos horas en los cursos sabatinos en la Alberca Olímpica de Ciudad Universitaria, en periodos de seis semanas, distribuidos según el calendario escolar, abriendo cinco cursos anuales de “Aprende a nadar” por nivel.

- Aprendizaje de clavados

El curso de clavados tiene la finalidad de consolidar los elementos y enlaces acrobáticos propios de la disciplina en sesiones de entrenamiento de dos horas donde se practican ejercicios técnicos para realizar entradas y salidas en trampolín de uno y tres metros; y plataforma de cinco y diez metros según la capacidad de los participantes, al igual que los programas de “Aprende a nadar”, se programan cinco cursos anuales que pueden realizarse de martes a viernes o bien los sábados en la Alberca Olímpica de Ciudad Universitaria.

- Circuito universitario de carreras

Se plantea como un serial de competencias deportivas, masivas y de carácter recreativo a partir de las cuales los participantes pueden monitorear la mejora de la condición física a lo largo del año, inicia con la Prueba de la Milla Universitaria, que atiende a un promedio de 600 alumnos, el Medio Marathon por Equipos con una participación similar y culmina con dos carreras atléticas que en 2019 reunieron a cerca de 16 000 universitarios. Asimismo, la Carrera Nocturna (8 km) y el Pumathon Universitario (5 y 10 km) son eventos de gran interés para la comunidad universitaria.

- Buceo

Este programa está diseñado para preparar a la comunidad universitaria para sumergirse en aguas profundas, ya sea con fines deportivos, comerciales o de investigación científica.

- Extensión

Este Departamento está encargado del reclutamiento, capacitación, selección e inducción de monitores del Curso Infantil Deportivo Universitario de Verano, que año con año (hasta antes de la emergencia sanitaria) requiere de 110 empleados eventuales, mismos que pasan por dos fases de capacitación antes de la ejecución del programa vacacional.

- Acondicionamiento Físico General (AFG)

Tiene como propósito desarrollar, mejorar y mantener la condición física general de los universitarios a través de la práctica sistemática de diversos ejercicios de movilidad, fuerza, fuerza-resistencia, velocidad, flexibilidad y en el nivel avanzado técnica de carrera, está dividido en tres niveles y se lleva a cabo en espacios abiertos de la Universidad: Pista de Calentamiento, Jardines del Frontón Cerrado,

“Las islas” y Torre de ingeniería, se imparte en sesiones de una hora diaria, de lunes a viernes y es gratuito.

En el caso de los profesores, se cuenta con seis profesores permanentes, quienes efectúan sus clases en cuatro espacios abiertos de Ciudad Universitaria (Pista de Calentamiento, Jardines del Frontón Cerrado, Deportivo Harp Helú y Torre de ingeniería) y forman parte del programa desde hace más de quince años. Cada año llevan a cabo sesiones de retroalimentación y/o actualización en cuanto a temas de acondicionamiento físico, salud, alimentación o metodología del entrenamiento.

1.3.4. Eventos

Los programas mencionados anteriormente son la base del Departamento y un impulso para la difusión y promoción de la salud, el ejercicio y hábitos de vida saludables, aunado a ellos, se diseñan eventos dirigidos a toda la comunidad universitaria que tienen como finalidad el seguimiento y autoevaluación de quienes participan de ellos, a continuación, se enlistan los eventos de fomento de la práctica de la carrera y actividad física.

- Evaluaciones Físicas.
- Marathon Universitario de Baile.
- Prueba de la hora de natación.
- Prueba de natación contra reloj por equipos.
- Biatlón Universitario (natación y carrera).

La promoción del ejercicio físico la UNAM como tarea fundamental faculta a la Dirección General del Deporte Universitario (DGDU) para hacer cumplir los objetivos relativos a la contribución a la formación integral de los sujetos se da a través del diseño y ejecución actividades deportivas y recreativas que incidan en el desarrollo físico, psicológico, ético y social de los alumnos al fomentar la actividad física y la recreación, al mismo tiempo que se desarrollan las aptitudes de los

alumnos hacia el deporte y se crea conciencia sobre la preservación de la salud y el respeto a la dignidad humana.

A partir del confinamiento al que la comunidad universitaria se sumó desde el 23 de marzo de 2020, la Dirección General del Deporte Universitario se volcó, con acciones a distancia o en línea, a la atención permanente de atletas, entrenadores, aficionados al ejercicio físico, así como de personas que apenas incursionan en la ejercitación. Durante ese tiempo y a la fecha se ha mantenido registro de las acciones concretas del programa Acondicionamiento Físico General, así como de los procesos pedagógicos desarrollados por los profesores y los resultados obtenidos de esta intervención socioeducativa.

CAPÍTULO 2.

LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

El reconocimiento de la integralidad del sujeto implica necesariamente incorporar a los procesos educativos contenidos que den respuesta a las demandas, intereses y problemáticas de la sociedad; la intención es que las personas se beneficien de la construcción de saberes sea cual sea su edad, sexo o condición. Como tema transversal de la educación y como aprendizaje a lo largo de la vida, la educación para la salud se centra en la salud y su problemática mediante un proceso de elección de actitudes y comportamientos que busca, además de dotar de información a los sujetos, formarlos y desarrollar en ellos la autonomía por el cuidado de la salud.

En el ámbito escolar, institucional y social, estas nociones y conceptos son relevantes para lograr la participación de los individuos en el cuidado de su salud y tienen un papel en el cuidado del cuerpo como parte de la concepción del ser humano integral y la incorporación de las personas a un estilo de vida saludable.

2.1. Educación para la salud

La Educación para la Salud (EPS), es una de las disciplinas más jóvenes de las ciencias de la salud y, en los últimos años, más socorrida por su carácter transversal y niveles de intervención en otras áreas del conocimiento; pasó de la instrucción en materia de higiene, bajo el amparo de concepciones biomédicas de la salud y la enfermedad, a la incorporación de factores sociales, culturales, económicos y psicológicos en el desarrollo de propuestas individuales y colectivas para la promoción y prevención de la salud, hoy en día, se reconoce la influencia de la cultura, la religión y la sociedad en el comportamiento y los hábitos de vida de las personas.

Según Green, Kreuter, Deeds y Partridge (1980), la EPS, se refiere a *toda aquella combinación de experiencias de aprendizaje planificadas, destinadas a facilitar los cambios voluntarios de comportamientos saludables*, es decir, es una modificación favorable de los conocimientos, actitudes y conductas de salud del individuo y de la comunidad. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el *Manual de educación sanitaria en atención primaria de salud*, menciona que *educar en materia de salud a los individuos y familias es especialmente importante, pues son ellos quienes toman mayor parte de las decisiones que afectan a la salud, más allá de los médicos u otros agentes sanitarios, por ello la población debe contar con los conocimientos y formación necesaria para ejercer la responsabilidad de sí mismos y de la comunidad; debe estar informado sobre la capacidad que posee para mejorar su salud y calidad de vida mediante su propio esfuerzo.*

En el *Glosario de promoción de la salud* de la OMS (1998), la EPS se define como:

Las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad... no aborda solamente la transmisión de información, sino también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, necesarias para adoptar medidas destinadas a la mejora de la salud.

Se reconoce como un proceso de formación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia y está orientado al conocimiento de sí en todas sus dimensiones, tanto individuales como sociales, así como del medio que lo rodea desde la perspectiva ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y poder participar en la salud colectiva. También puede abordarse como un estudio sistemático de las dimensiones morales que incluye las decisiones, la conducta y las políticas públicas que inciden en la vida y el cuidado de la salud.

A partir de los planteamientos anteriores, se concibe la educación para la salud como un proceso multidisciplinario de toma de conciencia individual o colectiva sobre la salud, la información sanitaria, el conocimiento y el desarrollo de habilidades para proteger la salud propia, mejorar y/o mantener hábitos y estilos de vida saludables, así como motivar a la población a participar en prácticas cotidianas que desemboquen en un beneficio personal y en consecuencia para la sociedad.

Desde esta interpretación, la EPS se encarga también del fomento a la motivación, las habilidades personales y la autoestima, e incluye información relativa a las condiciones sociales, económicas y ambientales que determinan los factores de riesgo, la viabilidad política y las diversas formas organizativas para el logro de cambios sociales que favorezcan la salud. Pensar en esta posibilidad indica una distinción entre el término educación para la salud y Promoción de la Salud, ya que el segundo se refiere al proceso que permite a las personas incrementar el control individual sobre los determinantes de la salud y las opciones para mantenerla y/o mejorarla.

Al ser un proceso educativo, ofrece oportunidades de aprendizaje destinadas a mejorar la alfabetización sanitaria y promover la adopción de hábitos, comportamientos y estilos de vida saludable, es una cuestión educativa, como también lo son las formas en que se hace llegar la información a los individuos, barrios y/o comunidades, es decir, el fomento de comportamientos que promuevan la salud, prevengan, curen o faciliten la recuperación de enfermedades son tareas indiscutibles de la EPS, además contribuye a formar individuos más activos en la toma de decisiones hacia un estilo de vida saludable, conscientes de que la actividad física también contribuye a su formación integral, los principales objetivos según la OMS (1989) son permitir que la gente:

- Defina sus propios problemas y necesidades.
- Comprenda lo que puede hacer respecto a esos problemas, con sus propios recursos combinados con el apoyo exterior.
- Decida cuál es la acción más apropiada para fomentar una vida sana y el bienestar de la comunidad.

Definir los alcances de la EPS es una tarea compleja, está orientada y se mueve como una actividad organizada y sistemática que se imparte dentro y fuera del marco educativo formal, su intervención está regida por organizaciones sociales y/o instituciones no necesariamente educativas, y participar de ella genera experiencias educativas de la vida diaria y del medio ambiente, es una alternativa en todos los niveles sociales e instituciones para ofrecer opciones de formación y acceso a conocimientos entorno a la salud, se adecua a las necesidades y características del campo de acción y el tipo de población que lo demande.

Para que una sociedad esté educada desde el enfoque de salud, se requieren de acciones y actividades tales como informar a la población sobre la salud, la enfermedad, la invalidez y las formas mediante las que los individuos pueden mejorar sus condiciones de salud individual y colectiva, motivar a la población para que consiga hábitos más saludables y con ello adquirir los conocimientos y la capacidad necesarios para adoptar y mantener hábitos y estilos de vida saludables, en consecuencia, los individuos podrán propiciar cambios en el medio que faciliten las condiciones de vida saludable y una conducta positiva hacia la salud.

Promover la enseñanza, la formación y la capacitación de todos los agentes de EPS (sean o no personal sanitario) en la comunidad permitirá el incremento de los conocimientos acerca de la forma más efectiva de alcanzar los objetivos planteados, focalizados en las características y necesidades de la población mediante la investigación y evaluación de dichos procesos.

De acuerdo con López (2010), la EPS se desarrolla en cinco etapas:

Etapas	Características
I. Análisis del problema de salud y su relación con la conducta	Identificación de la gravedad y magnitud del problema que puede representar un riesgo para la salud.
II. Análisis de los determinantes de la conducta	Reconocer los factores que determinan las conductas observadas.
III. Diseño de la intervención	Organización sistematizada de acciones educativas enfocadas a reducir las barreras medioambientales.
IV. Ejecución de la intervención	Puesta en marcha del programa y adecuación de los métodos empleados.
V. Evaluación de la intervención	Valoración de la participación de las personas involucradas en la intervención y sus alcances.

Fuente: Elaboración propia a partir de López (2010).

Los individuos adoptan patrones de comportamiento de acuerdo con el medio social en el que viven, la familia, la escuela, los pares, los medios de comunicación y la publicidad entre otros elementos de socialización son clave para la formulación de intervenciones socioeducativas desde la perspectiva de la salud, para este propósito se plantea la necesidad de ampliar la participación de diversos campos de conocimiento y disciplinas donde la EPS se lleve a cabo por otros profesionales, además del personal sanitario y desde varios sectores sociales, pensando en la figura del educador de la salud como un agente de cambio y mejora de la calidad de vida de la población.

2.1.1 Objetivos y modelos de Educación para la Salud

Al ser un indicador de calidad de los servicios y en la cobertura de las necesidades de salud, dirige sus esfuerzos a la concientización sobre la correcta utilización de los servicios sanitarios y la maduración del individuo para evaluar factores de riesgo y actuar por la mejora del entorno, además orienta la utilización de instrumentos y medios de apoyo precisos para alcanzar la salud de todos y todas.

Por ello, la EPS tiene como objetivo primordial, *impulsar cambios en el entorno, para que las conductas saludables sean las más fáciles y atractivas de elegir por los individuos* y, según Mazarrasa (1992), sus acciones pueden dirigirse en cuatro posibles direcciones:

- Hacia los individuos, grupos, sujetos de la acción.
- Hacia las redes sociales de la comunidad: grupos informales, asociaciones, colectivos, personas influyentes.
- Hacia el propio equipo de salud que también tiene que pasar por un proceso de aprendizaje.
- Hacia los responsables de las políticas de salud y a las Administraciones correspondientes.

Cabe destacar que los alcances comunitarios de la EPS dependen en gran medida de la estrecha colaboración entre la comunidad (asociaciones de asistencia públicas y privadas, cooperativas locales, centros comunitarios, la familia, etc.), el sistema sanitario (centros de salud y hospitales de atención primaria) y la comunidad educativa (la escuela, los profesores, el alumnado, casas de cultura, etc.), cada uno de estos agentes ejerce una influencia significativa en la toma de decisiones, la expresión de necesidades y expectativas de salud y sobre todo la participación de todos los sujetos y agentes involucrados desde un enfoque integral con perspectiva social, sanitaria y educativa.

La adquisición de hábitos de vida saludables no son consecuencia de conductas independientes, sino de acciones insertas en un contexto social determinado, por lo que las estrategias educativas y los objetivos que se planteen deben dirigirse a comportamientos en conjunto para lograr cambios ambientales y actitudinales de manera conjunta y no trabajar en situaciones aisladas.

En cuanto a los modelos de EPS, Villa, Ruiz y Ferrer (2006) propone el siguiente esquema:

Características	Modelos de Educación para la Salud	
	Tradicional	Participativo
Fin fundamental	Conocimiento	Emancipación "Empoderamiento"
Teoría de aprendizaje	Transmisión de conocimientos	Interacción social
Papel de sujeto	Receptor y constructores del conocimiento	Utilización del conocimiento para interacción con los demás en las tareas sociales
Papel de la comunidad	Cliente y contexto	Protagonista
Papel de la educación para la salud	Autoridad	Organizadora de proyectos participativos de grupos en la comunidad

Fuente: Villa, Ruiz y Ferrer (2006), Antecedentes y Concepto de Educación para la Salud.

Desde el análisis psicosocial y socioeducativo, las líneas de acción pueden llevarse a campos variados, desde el estudio de la influencia ambiental en el aumento de riesgos para la salud, como la contaminación ambiental o los accidentes industriales, o bien la investigación sobre los fallos del sistema sanitario en cuanto a la provisión de cuidados a la salud, además de la valoración de los individuos acerca de sus propios procesos de afrontamiento. Por su parte, la perspectiva personal permite la exploración de los mecanismos de elección de estilos de vida (ejercicio, dieta, hábitos higiénicos, comportamiento social, etc.) necesarios para no solo para la protección y el mantenimiento de la salud, sino también para propiciar un óptimo estado vital en los ámbitos físico, psicológico y social de la persona y su comunidad.

La EPS proporciona ideas o información que puede ser utilizada para mejorar las vidas de quienes tengan acceso a ella al examinar sus problemas para elegir las acciones más adecuadas para solucionarlo. Existen diversas áreas para poner en práctica la Educación para la Salud adecuándola a las necesidades e intereses de los individuos, las familias, las organizaciones y las comunidades; lo importante es

identificar las prácticas que causan, solucionan o previenen un problema, además de los conocimientos, creencias, actitudes, valores, recursos y cultura que posee el individuo o grupo, así como las que va adquiriendo a lo largo de la vida.

2.2. Calidad de vida

Como concepto y objeto de investigación se puede construir desde aproximaciones e interpretaciones disciplinarias diversas, cada campo de estudio busca un factor diferente para definirla, sin embargo, terminan entrelazándose. Hablar de calidad de vida es hablar de la satisfacción de las necesidades humanas en todos los ámbitos, por ejemplo, desde el punto de vista ambiental, tiene que ver con las condiciones del aire, del agua o la distribución del espacio, mientras que en el terreno económico podría enfocarse en la relación ingreso-consumo, así sería con otros aspectos como el familiar, el tecnológico o el social, por ello, plantear una sola perspectiva de análisis es una tarea compleja.

El carácter multidimensional del concepto calidad de vida admite perspectivas muy diversas, mismas que expresan la importancia de cada aspecto, dimensión y periodo del ciclo vital, los conceptos de los que se compone son igual de complejos puesto que su construcción requiere del estudio y el análisis de las condiciones de vida y la satisfacción de ésta de manera individual y colectiva.

Las investigaciones sobre calidad de vida a nivel internacional apuntan en direcciones distintas; en los países con altos niveles de desarrollo los indicadores están dirigidos a valores subjetivos, mientras que en la mayoría de los países de América Latina se consideran factores externos al sujeto considerando indicadores como salud, seguridad económica, trabajo, vivienda, seguridad médica, educación, familia, ocio, entorno físico y social, religión y política.

La OMS, en 1996, elaboró un cuestionario destinado a evaluar la calidad de vida en el contexto de la atención sanitaria, para ello se definió el concepto en

función de la manera en que el individuo percibe el lugar que ocupa en el entorno cultural y el sistema de valores en que vive, así como la relación con sus objetivos expectativas, criterios y preocupaciones, todo ello matizado por la salud física, su estado psicológico, grado de independencia, relaciones sociales, los factores ambientales y sus creencias culturales.

La evaluación de la calidad de vida se basa en una amplia serie de criterios, al respecto, la OMS toma en cuenta seis esferas y veinticuatro facetas para el diseño del instrumento aplicado de manera generalizada en los países miembros.

Esferas y facetas adoptadas en el instrumento para evaluar la calidad de vida		
Esferas	Facetas	Estructura
Calidad de vida general		4 ítems
Salud física	Energía y fatiga	3 facetas
	Dolor y malestar	12 ítems
	Sueño y descanso	
Psicológica	Imagen corporal y apariencia	5 facetas
	Sentimientos negativos	20 ítems
	Sentimientos positivos	
	Autoestima pensamiento, aprendizaje, memoria y concentración	
Grado de independencia	Dependencia de sustancias y cuidados médicos actividades de la vida cotidiana	4 facetas
	Movilidad	16 ítems
	Capacidad para trabajar	
Relaciones sociales	Relaciones personales	3 facetas
	Apoyo social	12 ítem
	Actividad sexual	
Entorno/medio ambiente	Recursos financieros	8 facetas
	Libertad, integridad física y seguridad	32 ítems
	Accesibilidad y calidad de los servicios sociales y de salud	
	Ambiente en el hogar	
	Oportunidades para la adquisición de nuevas habilidades e información	
	Participación en las oportunidades de recreación y ocio	
	Ambiente físico	
	Transporte	
Espiritual	Religión, espiritualidad y creencias personales	1 faceta, 4 ítems

Fuente: OMS (1996).

Hoy en día, la reflexión de los resultados está en medio de una discusión, por un lado, se cuestiona si es reflejo de la opinión de los profesionales sanitarios, o

bien está relacionado con la medición subjetiva de la condición o las posesiones personales, por ejemplo, reflexionar si se tiene en cuenta el monto absoluto o relativo de los ingresos o el grado de satisfacción que proporcionan.

Por su parte, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), en su *Iniciativa para una Vida Mejor* (2014), plantea el análisis de once indicadores internacionales comparables en materia de bienestar —la vivienda, los ingresos, el empleo, la comunidad, el compromiso cívico, la seguridad, la salud, la satisfacción ante la vida, la educación, el medio ambiente y el balance entre la vida y el trabajo—, además, considera dos ejes transversales, la sostenibilidad y las desigualdades. A partir de ellos, diseñó el instrumento *Índice para una vida mejor*, con la finalidad de generar información y orientar la formulación de políticas públicas de los Estados parte para mejorar la calidad de vida.

En el caso de México, los indicadores relacionados con salud y educación, en 2014, arrojaron que la esperanza de vida es de casi 74 años, seis años menos que el promedio de la OCDE de 80 años, la esperanza de vida para las mujeres se sitúa en los 77 años, en comparación con 71 años para los hombres, mientras que en materia de educación el 36% de los adultos, entre 25 y 64 años, han obtenido el equivalente de un título de educación secundaria, cifra mucho menor que el promedio de la OCDE del 74%.

Ya sea por organismos internacionales o en estudios académicos, estos indicadores pueden ser analizados por diversas áreas del conocimiento y discutidos ampliamente desde diversos enfoques teóricos; la calidad de vida se refiere al *grado en que se satisfacen las necesidades humanas* en función indicadores variados que pueden ser relacionados con el poder adquisitivo desde el enfoque económico, con el cuidado de sí desde el enfoque filosófico, la satisfacción de necesidades humanas desde el enfoque psicológico y los derechos humanos desde el enfoque político, etcétera.

Cualquiera de los indicadores anteriores perdería relevancia, si no se reconoce dentro de un sistema o contexto específico, y es claro que no todos ellos se pueden medir en una sola investigación, en este trabajo sólo se realiza la interpretación de los relacionados con salud, educación y ocio o bienestar subjetivo, a través del abordaje de diversos datos de la vida social universitaria y sus interrelaciones con estos indicadores como parte de su formación integral, es decir, con base en información descriptiva sobre el estado actual de los estudiantes se podrá reconocer el ejercicio físico como parte del ámbito escolar y necesidad actual de la comunidad universitaria.

Salud, educación y ocio son indicadores de un estado de bienestar físico, psicológico y social individual o colectivo que repercuten en todos los ámbitos de desarrollo del ser humano y que sin duda mejoran o aumentan la calidad de vida, misma que se refleja en buena salud, extensión de la esperanza de vida y aumento de la participación del individuo en el cuidado sí mismo; la EPS se concibe como un catalizador del desarrollo personal y social de individuo, sin educación no se logra profundizar en la autonomía en el cuidado de la propia salud, el ocio como necesidad humana y actividad que se realiza en el tiempo libre debe permitir el descanso y la satisfacción humana.

Procurar llevar una vida satisfactoria en todos sus ámbitos es lo más cercano a la calidad de vida, lo que implica vivir en las mejores condiciones físicas y mentales, la calidad de vida se define en términos de necesidades, preferencias y recursos, las personas, grupos o sociedades cuyas necesidades están satisfechas gozaran de un alto nivel de calidad de vida. El carácter humano de este concepto plantea concentrarse en lo individual y colectivo y en el carácter biopsicosocial de hombres y mujeres, es decir, el bienestar de la gente en grupo y también como individuo involucra todo tipo de aspectos, desde la satisfacción de necesidades materiales, aspectos relacionados con el desarrollo personal, la autorrealización o el medio ambiente.

Lograr mejorar la calidad de vida requiere adoptar y promover estilos de vida saludables que conduzcan a este objetivo, se contempla, por ejemplo, mejorar los hábitos en cuanto a una alimentación correcta evitando el consumo de alimentos chatarra, realizar actividad física regular tomando en cuenta la frecuencia, intensidad y duración adecuadas a cada persona, tener pautas de descanso regulares y apropiadas a la edad y el estilo de vida, así como la higiene personal.

Cabe mencionar que los conceptos “estilo de vida”, “modo de vida”, “nivel de vida”, “condiciones de vida” y “calidad de vida” no se definen de la misma forma, aun cuando se encuentran íntimamente relacionados para acercarnos al bienestar humano, viéndose determinada la calidad de vida por el estilo de vida que cada persona o grupo decida experimentar.

Un ejemplo muy claro de la interrelación de conceptos son los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales y generan una amplia gama de problemas que afectan u obstruyen la calidad de vida en todos los ámbitos, si una persona sufre una enfermedad crónica derivada de la falta de ejercicio, afecta su modo de vida al limitar las actividades o tareas cotidianas; frente a esta situación, pensar que el ejercicio físico eleva la calidad de vida toma más sentido.

Es necesario además, acrecentar la responsabilidad social para mejorar la calidad de vida, a partir de prácticas socioeducativas que vinculen la EPS con las actividades de la vida cotidiana, donde se incluya el aprendizaje y el valor del cuerpo como un todo integral en el que cada situación repercute en todos los aspectos del desarrollo humano, siendo conscientes de la inmovilidad o la lentitud en los cambios estructurales de las políticas públicas en pro de superar los problemas de salud actuales.

2.3. Entornos y estilos de vida saludables

El entorno es el espacio físico, social y cultural donde el sujeto realiza sus actividades cotidianas, abarca desde el lugar de trabajo, hasta la ciudad que se habita (vecindario, colonia, ciudad), su importancia radica en el tipo y calidad de las relaciones sociales que se establecen entre individuos y los efectos que las maneras de vivir y ser tienen sobre la sociedad, por ello, al hablar de entornos sanos o saludables requiere la incorporación de aspectos de saneamiento básico como la limpieza y adecuación de espacios físicos, así como las interacciones sociales manifiestas, que éstas se den en entornos sanos y seguros, libres de abuso y violencia física, verbal o emocional.

Los entornos saludables se generan en función de los aspectos físico-biológico, psicoemocional y sociocultural de los individuos y propician la armonía y el equilibrio del humano con el ambiente, identificar estos espacios puede lograrse a partir de la reflexión acerca del estilo de vida saludable, la actividad o ejercicio físico regular, la vida sexual sana, el manejo del estrés, la capacidad intelectual, el descanso, la higiene, la paz espiritual, el tipo de alimentación y las relaciones interpersonales del sujeto, así como la relación que se tiene con el entorno.

La promoción de estilos de vida saludables va dirigida a dos sentidos, primero, a mejorar el entorno y la sociedad en que se vive y segundo, mejorar las habilidades de las personas para llevar una vida más sana. Hablando específicamente del aspecto físico, es importante procurar un buen descanso y dormir un promedio de ocho horas diarias, realizar actividad física de acuerdo con la edad y estado físico general, por ejemplo, si se mayor condición, se puede realizar ejercicio físico, al respecto de estos conceptos se pueden hacer varias precisiones y consideraciones, ya que es tema fundamental de este informe, se plantean las diferencias entre actividad física y ejercicio físico, así como su relación con la salud.

Propiciar que las personas adopten estilos de vida saludables es una preocupación global, por eso existen diversos programas locales, regionales,

nacionales e internacionales que promueven la realización de ejercicio físico básicas como parte de una estrategia de prevención de enfermedades y fomento a la salud, por este motivo, el entorno educativo juega un papel trascendental en la generación y/o transformación de hábitos y conductas dirigidas a mejorar la cantidad y la calidad de años de vida.

2.3.1. Actividad física, ejercicio físico y salud

La relación entre actividad física y salud está determinada por la condición física de los individuos y la consideración de si está es saludable o no se refiere a un estado dinámico en el que la energía y la vitalidad permite a las personas llevar a cabo tareas diarias o habituales sin presentar una fatiga excesiva, así como el disfrute del tiempo de ocio para el desarrollo máximo de la capacidad intelectual; además, está comprobado que la actividad física contribuye a la reducción de riesgo a contraer enfermedades hipocinéticas.

La actividad física se define como *cualquier movimiento corporal producido por el sistema musculoesquelético en el cual se exige un gasto de energía (Vargas, 2007)*, abarca el ejercicio, pero también otras actividades que implican movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, trabajo, formas de transporte activas, tareas domésticas y en las actividades recreativas.

Como forma de movimiento corporal es parte de la vida de hombres y mujeres desde siempre, según la Ley General de Cultura Física y Deporte (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2013), la define como *los actos motores propios del ser humano, realizados como parte de sus actividades cotidianas*, y se diferencia del concepto activación física, pues éste se define como el *ejercicio o movimiento del cuerpo humanos que se realiza para mejora de la aptitud y la salud física y mental de las personas*.

Puesto que el movimiento corporal responde a la naturaleza misma del sujeto, la diferenciación entre los conceptos *actividad física*, *activación física* y *ejercicio físico*, se hace a partir de la intención que se tiene al realizarlo, es decir, si no se busca aumentar el rendimiento o la competición, sólo cumplir tareas del hogar, laborales o sociales, se habla de actividad física, mientras que la activación física se refiere al movimiento intencionado que define una vida activa, ya sea en la vida diaria, en la escuela, en el hogar, en la comunidad, en el trabajo, en la recreación o en el tiempo libre, el concepto de ejercicio se describe más adelante.

En el sentido más técnico, la actividad física se considera como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular que conduce a un incremento del gasto energético de la persona, desde esta concepción, se pueden señalar parámetros en términos del grado de consumo y movilización de la energía, así como de la intensidad y la frecuencia de dicha actividad, y de esta forma determinar si las personas se consideran físicamente activas o sedentarias.

La OMS especifica que una persona requiere un gasto energético equivalente a 2000 calorías diarias considerando que realice actividad física regular, esto es de 25 a 30 minutos, mínimo tres veces por semana, bajo el supuesto de que ésta se realiza adicionalmente a las actividades cotidianas mencionadas en párrafos anteriores, es decir, las tareas domésticas no son activación física y mucho menos ejercicio físico, por lo tanto, se dice que es inactiva físicamente cuando su gasto energético semanal no rebasa esta cantidad.

Otro tipo de acercamiento a la actividad física puede realizarse con respecto al tipo de acción que se realiza, el propósito y el contexto; todo esto con el fin de adoptar medidas que desemboquen en el aumento o integración de la actividad física en la vida de hombres y mujeres. Partiendo de la idea de que realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna, existen algunos factores que reducen la actividad física, por ejemplo:

- Factores ambientales relacionados con la urbanización.

- El aumento de los índices de delincuencia en los espacios exteriores.
- Mala calidad del aire.
- Carencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y/o recreativas.
- Falta de orientación respecto a las alternativas de activación física.

En cualquier caso, realizar actividad física intencionada o no tiene la función de activar determinados sistemas orgánicos, lo que a su vez mejora o mantiene su funcionamiento y, en consecuencia, la condición física se verá beneficiada.

Si bien la actividad física abarca los movimientos cotidianos de la vida, por su parte, el ejercicio físico se define como *el movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo que tiene por objeto la mejora o mantenimiento de las capacidades y habilidades motrices* (Vargas 2007), se hace de manera consciente, es decir, se suma a las actividades cotidianas, se le dedica un tiempo y espacio específico, y no en consecuencia de las actividades cotidianas. Este debe ser voluntario, intencionado, sistematizado y con el objetivo de mejorar la condición física, para ello se puede o no contar con guías o instructores, aparatos, manuales, entre otros, como apoyo para su realización.

La intencionalidad educativa de la actividad física se manifiesta en tanto que es organizada para su ejecución por instituciones públicas y privadas, por lo tanto, esta cobijada por la Educación Física en sus diversas manifestaciones. En este sentido, la práctica regular de ejercicio físico persigue varios propósitos; desde la promoción del cuidado corporal y la higiene como medio preventivo de la salud en todos sus ámbitos, la planeación como respuesta a mecanismos de educación motriz que persigue el objetivo de mantener y/o mejorar la condición física y la propuesta de mecanismos integrados de percepción, decisión y ejecución de acciones voluntarias para lograr el progreso personal no sólo en el aspecto motriz.

Cuando la actividad física está orientada a algún propósito de mejora de estructura corporal en sí mismo, se llega al concepto de ejercicio físico quedando

en primer plano el aspecto cognitivo, pues el individuo orienta la actividad conscientemente hacia el cumplimiento de una tarea motriz, mientras que los objetivos pretendidos dirigen el ejercicio físico a encontrar un fin en el propio cuerpo, ya sea mediante la mejora de la condición física, la recreación, la mejora de la salud o la rehabilitación de una función motora perdida. Delgado y Tercedor (2002) consideran que para que un movimiento sea ejercicio físico debe tener las siguientes características:

- Voluntariedad: Actos con plena conciencia.
- Intencionalidad: Actos con una intención clara. En EF [Educación Física], será educativa y en actividad física para la salud, debería ser promotora de la misma.
- Sistematización: Acto pensado con un determinado orden, intensidad y dificultad.

El desarrollo de un programa de ejercicio físico favorece el mantenimiento de un estado general de salud en individuos sanos, así como la prevención de determinadas enfermedades, también se prescribe como alternativa terapéutica o de rehabilitación, una diferencia más que vale la pena remarcar está entre los conceptos de ejercicio físico y deporte, este último se caracteriza por la realización de actividades físicas ejecutadas bajo un sentido de competencia y en las que se cuenta con reglas claramente especificadas.

En lo referente a la mejora de la salud, el ejercicio físico tiene tres finalidades:

- Desarrollar el organismo hasta la mayor plenitud física posible.
- Conservar o mantener el mayor tiempo posible el desarrollo orgánico obtenido y las condiciones de salud.
- Reparar, corregir o en su caso rehabilitar las deficiencias físico-biológicas existentes.

Con relación al ejercicio físico y la población juvenil, las actividades recomendadas son múltiples y variadas, se eligen en función de los intereses personales, las características del individuo, las cualidades que posee, las oportunidades físicas, intelectuales, culturales y económicas con las que cuenta, entre otros factores por considerar. De acuerdo con el tipo de ejercicio, es decir, las

actividades que se realicen y los objetivos que se persigan, según Andújar (2005), el ejercicio físico se puede clasificar en cuatro tipos:

- Isométrico: se lleva a cabo mediante la contracción muscular contra un objeto inmóvil.
- Isotónico: se realiza la contracción muscular al tiempo que se mueven las articulaciones.
- Anaeróbico: incluye todas las prácticas de ejercicio que suponen cortos, pero intensos estallidos de energía.
- Aeróbico: requiere de un alto consumo de oxígeno en periodos prolongados de tiempo.

Se puede reconocer la posibilidad de la práctica de ejercicio físico integrada al deporte y que este contribuya a la formación de hábitos, y la incorporación de la disciplina como factor de cambio en la vida cotidiana. Es a través de las actividades físico-deportivas que se logra fomentar la aceptación de reglas y compromisos, potencializar los recursos de los individuos, incrementar la autoestima, educar en valores y modificar actitudes o conductas fomentando hábitos y estilos de vida saludables, entre muchos otros beneficios que se mencionan más adelante.

Si bien las definiciones de estos conceptos, actividad física y ejercicio físico dan cuenta de su estrecha relación, es claro que realizar actividades físicas cotidianas como subir escaleras o levantar algún artículo no contribuye de la misma forma a mejorar el estado de salud como las actividades más allá de la rutina. Correr, nadar o andar en bicicleta de una forma planificada resulta más benéfico que las actividades físicas cotidianas, ya que se requiere un esfuerzo adicional y constante que conlleva a un estado de bienestar, por esta razón, aun cuando se comente o se cite como actividad física, este trabajo se referirá a ejercicio físico como actividad física intencionada y dirigida, a partir de la previa reflexión sobre el uso indistinto de ambos términos.

En conclusión, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal que produzca un gasto de energía, el ejercicio físico es un apartado de la actividad física que, además de generar gasto energético, contribuye a la mejora de

las capacidades funcionales (fuerza, resistencia, velocidad, potencia y flexo elasticidad) al tener una intencionalidad dirigida a mantener o mejorar la salud.

2.3.2. Beneficios del ejercicio físico

La incidencia de la actividad física-ejercicio físico sobre las etapas de crecimiento y desarrollo del ser humano ha sido una preocupación creciente dentro de la comunidad médica alrededor del mundo y últimamente abordada desde un enfoque transversal de las disciplinas, por ello la importancia de que se conozcan a profundidad los procesos biológicos, psicológicos y sociales que constituyen al individuo e inciden en la preservación o mejora del estado de salud.

Con el ejercicio físico se persiguen varios objetivos, entre ellos disminuir los factores de riesgo cardiovasculares, prevenir hábitos nocivos, favorecer un estilo de vida físicamente activo, posibilitar un nivel adecuado de capacidad física, conseguir un equilibrio psicológico, maduración afectiva, socialización e integración, etc., más que un entretenimiento, es una necesidad para el ser humano, debido a los múltiples beneficios que brinda, por ello se vuelve indispensable encontrar alternativas que permitan modificar conductas nocivas.

Una EPS que considere la intervención en todas las etapas y los ámbitos de la vida puede garantizar dentro de sus esquemas la práctica cotidiana de ejercicio físico, la adopción de estilos de vida saludables y con ello acercar a las personas a una mejor calidad de vida. Desde edades tempranas, el proceso de adquisición y aprehensión de hábitos de vida relacionados con la salud puede verse más fortalecido, sin embargo, nunca es tarde para reestructurar las condiciones de vida y modificar entornos en atención y cuidado de la salud. A continuación, se mencionan algunos beneficios del ejercicio físico en tres grupos, psicológico, físico y social.

2.3.2.1. Beneficios psicológicos

Es indiscutible la existencia de beneficios a nivel psicológico con la práctica de ejercicio, por ello muchas son las ramas de la psicología que se encargan del análisis de estos factores, las teorías de la personalidad, de la motivación, de la conducta planeada y la psicología social, intentan demostrar como incide desde la actividad física mínima, hasta el deporte de alto rendimiento desde la concepción del desarrollo integral del individuo.

El ejercicio físico parece influir en la autoestima mediante la adopción de conductas saludables, que se traducen en experiencias sociales atractivas y enriquecedoras como refuerzo inmediato de personas significativas y sensaciones de bienestar, provocando un aumento de la estabilidad emocional y una mejora en la percepción de la imagen corporal.

También se ha documentado en diversos estudios que todos los beneficios se traducen en una disminución de la ansiedad, la depresión y la tensión al ser más evidente el desarrollo del autocontrol, la creatividad y la confianza a partir de la realización de ejercicio físico regular; profesionales de la salud mental, han considerado el ejercicio como prescripción en el tratamiento de trastornos emocionales, además se ha visto que la actividad física regular ayuda en la disminución del consumo de sustancias como el tabaco y el alcohol.

Al ser el ejercicio una experiencia gratificante, fomenta y genera pensamientos positivos, al mismo tiempo que contrarrestan estados de ánimo negativos; a nivel fisiológico, la producción y liberación de noradrenalina, oxitocina, cortisol y dopamina, sustancias que ayudan a mejorar el estado de ánimo.

En cuanto a la interacción social, incrementa la autoestima, pues actúa como refuerzo positivo a una conducta ya en sí satisfactoria, con ello mejoran las expectativas y la percepción de las capacidades personales frente al desarrollo de cualquier actividad. Las personas que practican ejercicio de manera regular se

sienten más seguras de sí mismas y del aspecto que tienen, hay un aumento de las sensaciones de autoestima y confianza.

Un estudio realizado por Sallis (1986) sobre las determinantes para que un individuo haga la transición de un estado sedentario a la adopción de la actividad física encontró que podían predecir la actividad física si las personas que se integraban a alguna actividad física mostraban las siguientes características:

- *Poseen confianza en que pueden obtener éxito en un programa de ejercicio (autoeficiencia en la actividad física).*
- *Conocimiento acerca de qué elementos constituyen el estilo de vida saludable.*
- *Conocimiento sobre la importancia y el valor del ejercicio regular.*
- *La percepción de que disfrutan un nivel elevado de autocontrol.*
- *Buenas actitudes acerca del valor y la importancia del ejercicio físico regular.*

2.3.1.2. Beneficios físicos

La acción beneficiosa de la actividad física es innegable sobre todo el organismo, actúa internamente modificando la fisiología y la bioquímica celular, se hace evidente en el cuerpo a través de los músculos, los huesos y las articulaciones, además del sistema circulatorio o el metabolismo que se activan durante la práctica del ejercicio, cabe mencionar que, para que sus efectos beneficiosos persistan, el ejercicio físico debe ser regular en la intensidad, la frecuencia y la duración.

Desde el punto de vista médico, Sáenz-Jiménez (2017) menciona que *la práctica del ejercicio de manera regular contribuye enormemente a la salud, en cuanto a la actividad cerebral, el aumento de la plasticidad neuronal y la elevación de nivel del factor neurotrópico derivado del cerebro, favorecen a la memoria visual y al aprendizaje*, mientras que también se benefician otros sistemas corporales, algunos de ellos se enlistan a continuación.

Aparato locomotor:

- Mayor mineralización y densidad ósea, prevención de osteoporosis.
- Fortalecimiento de las estructuras articulares.

- Mejora la postura.
- Aumento de la masa, fuerza y vascularización muscular.
- Mejora la coordinación intra e intermuscular.
- Aumento de proteínas contráctiles y disminución de la grasa muscular.
- Aumento de la elasticidad, resistencia y capilarización muscular.
- Mejora del consumo máximo de oxígeno.

Sistema Cardiovascular:

- Aumento de la masa muscular del corazón.
- Disminución de la frecuencia cardiaca en reposo y durante el ejercicio.
- Mejor flujo sanguíneo y oxigenación.
- Regulación de la tensión arterial.
- Aumento de glóbulos blancos.
- Mejora de la circulación periférica.

Sistema respiratorio:

- Mayor elasticidad pulmonar y fuerza de contracción de los músculos respiratorios.
- Se economiza la ventilación.

Nivel metabólico:

- Mantiene los niveles de glucosa, disminuye la producción de insulina.
- Facilita la movilización y utilización energética de la grasa, aumenta el gasto calórico.
- Mejor respuesta al estrés.
- Aumenta el funcionamiento de los órganos desintoxicadores como los riñones, el hígado, etc.
- Aumenta el HDL (colesterol bueno) y disminuye el LDL (colesterol malo).
- Ayuda contra el estreñimiento.

2.3.1.3. Beneficios sociales

En nuestra sociedad, la práctica del ejercicio físico se considera una herramienta para alcanzar la buena salud, hoy en día, además de considerarse al deporte como

referente de la actividad física dirigida, también se le da importancia al buen estado físico del cuerpo que se logra a través de ejercicio moderado y una sana alimentación, incluyendo también el factor estético y el aspecto físico.

La integración del individuo a la práctica del ejercicio físico genera un sinnúmero de relaciones e interacciones con los demás y con el entorno, incluso si la actividad se realiza de forma individual, el factor social está presente en términos de la relación que tiene cada individuo con su decisión personal de la práctica.

El efecto socializador de la práctica físico-deportiva desarrolla actitudes positivas, pues estimula la participación y la iniciativa. La realización de ejercicio físico como actividad grupal estimula la motivación por el trabajo en equipo, la actitud cooperativa y de solidaridad.

Como elemento de construcción del carácter y la moral, el ejercicio contribuye a la formación de una imagen positiva del hombre en la sociedad, es decir, aquel que realiza ejercicio físico o deporte con regularidad cuenta con una valoración social o prestigio mayor que si no lo hiciera, también se relaciona con la aceptación de reglas sociales y la aceptación de responsabilidades. El ejercicio por sí solo no genera valores sociales o personales, sin embargo, es un excelente vehículo para la promoción y desarrollo de dichos valores.

El entorno social juega un papel determinante para la realización de ejercicio, por lo que instituciones públicas y privadas a nivel mundial están trabajando por desarrollar un medio ambiente sano, es decir, un ambiente con disponibilidad, acceso y adecuación de instalaciones, espacios, equipamiento y recursos para la promoción del ejercicio físico que propicie la participación de un mayor número de personas.

La interacción como fenómeno humano de cuenta de la relevancia que tiene la socialización en la incorporación de ideas y la construcción de sistemas de

valores individuales basados en las referencias locales del contexto donde se desarrolla el sujeto, al respecto y con relación a la práctica del ejercicio físico, la influencia social se ve reflejada en las actitudes individuales e intrapersonales, en el ambiente social, la familia, los amigos y en los entornos físicos, como la escuela, el trabajo, las instituciones de públicas y privadas o los mismos restaurantes y tiendas de autoservicio.

El ejercicio y el deporte en la actualidad han tomado un papel fundamental en el macrosistema o en la sociedad, pues los medios de comunicación masiva, la mercadotecnia, las redes sociales, las normas de convivencia, la cultura y la situación global de salud lo posicionan como un agente catalizador y un recurso indispensable para mejorar el estado de bienestar de la población mundial.

Desde esta perspectiva, la práctica del ejercicio físico va más allá de ser solo un elemento fundamental de la conducta motriz, más bien constituye una herramienta para la construcción de relaciones sociales que contribuyen al equilibrio personal y al desarrollo psicoemocional al fomentar las relaciones interpersonales y su utilización como un medio de adecuación e inserción social.

2.4. Sedentarismo e inactividad física

Los cambios en el estilo de vida de las sociedades contemporáneas como la automatización del trabajo, de los sistemas de transportes y el desarrollo de la tecnología moderna han provocado que los seres humanos sean físicamente menos activos que en cualquier otra época de su pasado, donde las necesidades de supervivencia lo obligaban a mantenerse en movimiento. Aunado a ello, el panorama mundial ante la crisis sanitaria nos orilló al confinamiento y a la reducción de la movilidad.

Se hace referencia al sedentarismo o a la inactividad física cuando en la condición de vida de una persona no se realiza una cantidad mínima de movimiento

diario (por lo menos 25 o 30 min), La Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria (Crespo-Salgado, 2014) considera que el sedentarismo se manifiesta *cuando el porcentaje del consumo energético realizado en actividades diarias requiere menos de cuatro Equivalentes Metabólicos (MET), esto es comparable a la energía utilizada al caminar a paso rápido.*

La noción de actividad o ejercicio físico es creciente en la sociedad actual, a pesar de o en consecuencia del sedentarismo, el estrés y la falta de tiempo para la práctica deportiva que la mayoría de las personas manifestamos. El sedentarismo se considera un importante problema de salud pública a nivel mundial debido a sus graves implicaciones para la salud.

Dentro de las actividades que se consideran sedentarias están ver televisión, hablar por teléfono, hacer siesta, leer, jugar o trabajar en la computadora, entre otras, por lo que el sedentarismo tiene impacto a nivel físico al aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, osteomusculares y el desarrollo de sobrepeso y obesidad, principalmente. *A nivel emocional, una persona sedentaria tiende a padecer insomnio, depresión, ansiedad, estrés, entre otros.*

Según la OMS, la prevalencia del sedentarismo en adultos a nivel mundial es del 60%, en el caso específico de México, los resultados de la aplicación del Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2019 sobresale que:

- *El 57.9% de la población mexicana de 18 años y más en área urbana es inactiva físicamente. De este universo, el 39.8% son hombres y el 62.2%, mujeres.*
- *El 27.4% de las personas entrevistadas declaró que nunca ha practicado alguna actividad físico-deportiva por falta de tiempo (41.9%), problemas de salud (17.4%) o cansancio por el trabajo (15.5%).*
- *Mientras, el 72.1% dijeron haber practicado deporte alguna vez en su vida. Sin embargo, las tres razones principales que propiciaron su deserción fueron falta de tiempo, problemas de salud y cansancio por el trabajo.*
- *Tomando en cuenta la edad, los hombres que no realizan deporte o ejercicio físico registran la proporción más alta en el grupo de 55 años y más con el 61.2%. En tanto que el mayor número de mujeres inactivas físicamente se ubica en el grupo de 25 a 34 años, con el 71.4% (citado en INEGI, 2020).*

El sedentarismo o inactividad física se ha identificado como un factor de riesgo de enfermedad coronaria, mortalidad prematura y obesidad, por lo tanto, las políticas en materia de salud se han enfocado en la prevención de estos padecimientos convertidos ahora en problemas de salud pública y ejes de la mayoría de las acciones para elevar la realización de actividad física y la promoción de estilos de vida saludables en el mundo. Otros factores relacionados con el sedentarismo son la mala nutrición por una dieta basada en harinas y grasas, problema que se agrava como consecuencia del doble discurso que los medios masivos de comunicación envían acerca de la actividad física y el consumo de alimentos, por un lado, transmiten publicidad del sector salud que invita a la población a prevenir enfermedades: comer balanceado y realizar actividad física; por el otro, anuncian productos como cremas, pastillas, rutinas y aparatos que en la mayoría de los casos no ha sido comprobada su efectividad y ponen en riesgo la salud de los consumidores.

En consecuencia, se utilizan todos estos productos sin prescripción o conocimiento de los efectos; en el caso de los aparatos, al no contar con supervisión especializada se presentan lesiones y en otros se llega al desuso y con ello el desperdicio de recursos económicos, todo lo anterior refleja la necesidad de considerar una intervención socioeducativa que advierta sobre la importancia de realizar ejercicio y conocer causas y efectos del uso de aparatos, consumo de alimentos, etc.; en otras palabras, se trata de procurar una EPS que ayude al individuo a mejorar su interpretación y uso de los medios.

2.4.1. Enfermedades crónicas no transmisibles

Se conoce como enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) al grupo de enfermedades relacionadas con la hipoactividad, inactividad física y/o sedentarismo, actualmente han llamado la atención de las autoridades sanitarias debido al alto costo que representa su atención en los sistemas de salud pública alrededor del mundo.

Las condiciones de vida actuales han favorecido al aumento de casos y su proliferación a edades tempranas representan un gran riesgo para la calidad de vida en todos los periodos del ciclo vital. A continuación, se describe cada una.

2.4.1.1. Obesidad

La obesidad se considera una enfermedad crónica no transmisibles, cuyo porcentaje alarmante dentro de la población joven de México. Se define, según la OMS, como la acumulación excesiva de grasa o la hipertrofia del tejido adiposo, misma que se calcula con respecto al índice de masa corporal (IMC), un indicador simple de la relación entre el peso y la talla, mismo que resulta de la división del peso en kilogramos de una persona entre su estatura en metros, esto es: kg/m^2 , se considera entonces que un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

Por otra parte, el sobrepeso se define como el aumento de peso corporal que está por encima del patrón recomendado en relación con la talla, sin embargo, este exceso de peso no significa exceso de grasa como en el caso de la obesidad, puede deberse a diversos factores como la acumulación de líquidos o exceso de masa ósea, se considera que un IMC igual o superior a 25 determina sobrepeso.

Puesto que el IMC se calcula de la misma forma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades, sólo se considera como una medida más útil del sobrepeso y la obesidad, sin embargo, éste sólo es un factor que no basta para determinar la enfermedad, también habría que incluir datos como la densidad ósea, porque es posible que la cifra obtenida no corresponda con la complexión de la persona.

Padecer sobrepeso y más aún obesidad es una desencadenante de otras enfermedades, por ello, la realización de algún tipo de ejercicio físico con duración

y constancia, complementado con una dieta balanceada, contribuye al control de la enfermedad y la prevención de padecimientos secundarios.

2.4.1.2. Hipertensión

La presión arterial es la fuerza o potencia con la que se distribuye la sangre en el cuerpo a través de los vasos sanguíneos, cuanto más alta es la tensión, mayor es el esfuerzo que debe realizar el corazón para bombear. En México, no se cuenta con un criterio estandarizado del límite recomendable de acuerdo con el estilo de vida de la población, por lo que el referente más próximo es el de la Sociedad Americana de Hipertensión que considera dentro del rango normal 120/80 mm/hg (tensión sistólica/tensión diastólica): si la presión arterial es igual o mayor a este parámetro, se considera alta o elevada.

Tener la presión arterial elevada aumenta el riesgo de daño al corazón y a los vasos sanguíneos de órganos principales como el cerebro y los riñones, puede provocar un infarto de miocardio, un ensanchamiento del corazón y, a la larga, una insuficiencia cardíaca, entre otras complicaciones.

Dentro de la prevención y atención a este padecimiento, es trascendental incluir la práctica de ejercicio físico moderado acorde a la edad, características y capacidades de la persona que lo padece, pues la obesidad es un factor desencadenante de esta enfermedad, para quienes ya están diagnosticados con hipertensión, además de los medicamentos y el ejercicio, se debe considerar la modificación hábitos alimenticios.

2.4.1.3. Diabetes

Es un trastorno metabólico que se caracteriza por un nivel elevado de glucosa en la sangre (hiperglucemia), además de perturbaciones en el metabolismo de los carbohidratos, las grasas y las proteínas como consecuencia de una deficiente

secreción o efecto de la hormona insulina encargada de regular la cantidad de azúcar en la sangre, esta enfermedad puede causar daños, disfunción e insuficiencia de diversos órganos

Se conocen tres tipos de diabetes: la diabetes de tipo I, generalmente presentada en la niñez o la adolescencia y los pacientes necesitan inyecciones de insulina durante toda la vida y no es posible prevenirla; la diabetes de tipo II, que aparece por lo general en la vida adulta, aunque en la actualidad se han diagnosticado más casos en niños y jóvenes, puesto que está relacionada con la obesidad, la inactividad física y la mala alimentación; y la diabetes gestacional que se desarrolla en cualquier momento del embarazo en las mujeres que no tienen diabetes.

Tanto en la prevención como en el tratamiento de la diabetes se considera importantes mantener un peso corporal saludable y un estilo de vida activo que contribuya a retardar el comienzo de la diabetes o, en su defecto, reducir a límites normales las concentraciones de azúcar en la sangre con miras a mejorar los síntomas diabéticos y prevenir o demorar las complicaciones.

2.4.1.4. Osteoporosis

Esta enfermedad afecta directamente al hueso, caracterizándose por la disminución de masa ósea (cantidad de hueso por unidad de volumen), literalmente, osteoporosis significa “hueso poroso”, por lo que la estructura de los huesos se ve afectada denotando fragilidad y adelgazamiento de estos haciéndolos más susceptibles a fracturas.

La posibilidad de sufrir una fractura aumenta con la edad, después de los 30 años, el remodelado óseo se hace más lento y se produce de manera natural la disminución de masa ósea, en las mujeres, por ejemplo, hay un incremento de riesgo después de la menopausia, por ello el cuidado de los huesos durante toda la

vida es crucial en la prevención de esta patología, en consecuencia, se hace necesario tener una dieta rica en calcio y vitamina D, estimular la formación de hueso evitando el sedentarismo y evitar el consumo excesivo de tabaco y alcohol.

A las problemáticas antes mencionadas se suma la contingencia sanitaria actual, la pandemia de COVID-19 extendida mundialmente ha contribuido de forma significativa en los estilos de vida de toda la población, la indicación inicial fue quedarse en casa y los espacios públicos y privados de practica físico-deportiva fueron cerrados, en algunos casos se mantienen así, los hogares se transformaron en escuelas u oficinas y se combinaron con las ya de por si ajetreadas agendas de la población.

Aunque la recomendación es mantenerse activos, un gran número de personas no cuenta con los espacios mínimos o las condiciones necesarias para activarse, en consecuencia, se han agravado los problemas de salud pública como el sedentarismo, la inactividad física y el impacto psicológico asociado a la incertidumbre; ante este panorama, instituciones públicas y privadas han tratado de contribuir a mitigar los efectos del distanciamiento social a partir de proyectos y programas específicos de ejercicio físico dirigido de forma remota, particularmente la UNAM, a través de la Dirección General del Deporte Universitario propone el programa Acondicionamiento Físico en Casa, este programa y sus efectos se abordaran en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 3.

EL PROGRAMA ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DURANTE EL CONFINAMIENTO: UNA EXPERIENCIA DE REORGANIZACIÓN DIDÁCTICA

En el Campus Universitario, existe desde hace casi 50 años el programa de Acondicionamiento Físico General, destinado a ofrecer alternativas de ejercicio físico programado y sistematizado a la comunidad universitaria en sesiones de una hora diaria, de lunes a viernes, con horarios flexibles para los estudiantes, académicos y personal administrativo de la Universidad; su principal objetivo es mejorar y/o mantener la condición física, además de reforzar destrezas motrices y habilidades humanas tales como la autoestima, las relaciones interpersonales y el manejo de la tensión y el estrés.

El compromiso de la Universidad con la formación integral de sus estudiantes permite crear dentro del espacio formador redes de apoyo que reduzcan los riesgos de salud al crear sinergia con la comunidad y procurando el autocuidado, la ayuda mutua y la generación de entornos sanos; es una tarea ardua que requiere de la participación de todos los sectores universitarios.

3.1. Comunidad universitaria antes del confinamiento

La experiencia de trabajar en la Dirección General de Deporte Universitario me ha permitido observar las conductas y los hábitos de los estudiantes universitarios, mismos que desde el ingreso a la licenciatura representan grandes factores de riesgo para la salud; si bien es una problemática que no inicia en la Educación Superior, si se intensifica debido a la dinámica académica y los ritmos de trabajo de esta etapa de vida escolar. A continuación, se presentan las conductas observadas.

- *Sedentarismo*: la comunidad universitaria adopta este estilo de vida por el aumento del uso de la tecnología, periodos prolongados de tiempo sentados en la misma posición al ver televisión, usar la computadora o consolas de

videojuegos, por lo tanto, no incluye actividad física suficiente a su dinámica diaria.

- *Consumo de sustancias nocivas:* el alcohol, las drogas y el tabaco son sustancias de consumo común entre la población universitaria, basta observar el campus central (las Islas) un viernes por la tarde para percatarse de la cantidad de alumnos que recurren a ellas para “divertirse” o pasar su tiempo libre, incluso son considerados elementos de socialización.
- *Hábitos alimenticios poco adecuados:* la jornada escolar suele ser exhaustiva, los alumnos pueden pasar todo el día en la Universidad, puesto que están inscritos en horarios mixtos y esto propicia que consuman cualquier cosa entre una clase y otra o, bien, que no coman hasta llegar a sus casas; aunado a ello, la oferta alimenticia dentro del campus no es nutritiva, y si lo es no es accesible, el factor económico determina las condiciones y características de los alimentos que consumen los estudiantes universitarios.
- *Hábitos de sueño:* la carga académica, la deficiente organización de tiempo de los alumnos, la ausencia de una agenda para programar actividades escolares y extraescolares propicia una inadecuada distribución del tiempo y que los estudiantes duerman menos horas de las recomendadas para que el organismo se recupere y estar alerta en la jornada siguiente.
- *Conductas sexuales de riesgo:* cada vez se hace más común entre los estudiantes universitarios las prácticas sexuales sin protección, el consumo de anticonceptivos sin asesoramiento ha provocado desinformación entre los estudiantes.
- *Practica regular de ejercicio físico:* La población estudiantil, no asiste a los programas prosalud a menos que se lo prescriban, es decir, acuden a los programas de ejercicio físico cuando ya tienen un diagnóstico médico o, bien, es un requerimiento cumplimentar los créditos académicos de su plan de estudios, por ejemplo, la Facultad de Contaduría y Administración otorga créditos académicos por acudir determinado número de horas a algún programa universitario de activación física.

Apuntando al concepto de escuelas saludables, desde la perspectiva de EPS, existe poca difusión de las alternativas para la comunidad universitaria con relación a la utilización del tiempo libre en programas físico-deportivos, en la mayoría de los casos la propaganda hace alusión a lo que no se debe hacer y las sanciones que amerita, por ejemplo, hay carteles contra el consumo de alcohol o marihuana dentro de las instalaciones universitarias, sin embargo, no se promueven las actividades y la oferta deportiva, cultural y de salud con la que la máxima casa de estudios cuenta, mismas que, si se consideran parte de sus actividades habituales, contribuyen al desarrollo y/o mejora de su calidad de vida.

3.2. El carácter educativo del programa Acondicionamiento Físico General (AFG)

El programa de AFG está enfocado en los contenidos de los programas y en los niveles de acondicionamiento que los alumnos deben alcanzar durante el periodo que participan, toma en cuenta también el vínculo con la perspectiva integral del ser humano, es decir, la exploración de los sentimientos, la voluntad y los miedos que están presentes en cada uno de los sujetos y en su participación, ampliando las posibilidades de enriquecimiento personal y colectivo en el sentido pleno del ejercicio de todas las capacidades humanas.

Como acto educativo, el programa de Acondicionamiento Físico General (AFG) abarca elementos en materia educativa; objetivos: ¿para qué enseñar?; contenidos: ¿qué enseñar?; actividades de los alumnos y del profesor: ¿cómo enseñar?; y métodos e interacción didáctica y evaluación: ¿cómo constatar el aprendizaje? Los enfoques posibles van desde un planteamiento didáctico básico, hasta un planteamiento didáctico basado en la vivencia, la expresión, lo experiencial, es decir, en el proceso de adquisición de habilidades y destrezas que lleva a cabo el aprendiz.

Una consideración más de este programa es que se trata de un proyecto de iniciación deportiva, ya que interviene en el momento o periodo en el que una persona comienza a aprender una habilidad específica o un deporte en concreto, lo supone una intencionalidad previa por parte del educador, puesto que se dispone a otorgarle experiencias motrices concretas que faciliten y favorezcan una posterior práctica y aprendizaje deportivo para más adelante transitar a futuros aprendizajes específicos. Según Rosales y Delgado (1994), en el proceso de iniciación se distinguen tres momentos:

- Momento inicial: ¿cuándo empezar?
- Momento período progresivo: ¿cómo actuar? (didáctica de la iniciación).
- El aumento o resultado final: ¿cuándo acaba?

Se refiere a una acción pedagógica que toma en cuenta las características del participante, quien va evolucionando progresivamente, hasta llegar el dominio de ciertas destrezas y la mejora de las capacidades físicas, es un proceso que va desde el momento en que comienza el aprendizaje inicial, hasta que el individuo puede aplicar lo aprendido en una situación real con eficacia.

El programa de AFG está diseñado en tres niveles (principiantes, intermedios y avanzados), a partir de un análisis del tipo de destrezas que se quieren desarrollar en los participantes, teniendo como base la etapa de desarrollo motor y desarrollo general del individuo, es decir, está estructurado considerando que la población universitaria que ya alcanzado su nivel madurativo y plantea una organización jerárquica en las progresiones para coordinar la evolución de los aprendizajes, tomando en cuenta los principios básicos del aprendizaje motor en cuanto a la adquisición de habilidades básicas y genéricas e ir de lo general a lo específico para lograr el dominio motriz.

De acuerdo con el Plan escrito pedagógico del Departamento de Cultura Deportiva, para su puesta en marcha se toman en cuenta:

- Las diferencias individuales.
- El tiempo necesario para el aprendizaje.
- La organización de las actividades permitiendo la máxima participación y posibilidad de actuación individual.

- Presentación de situaciones progresivas en cuanto a los mecanismos perceptivos, de ejecución y toma de decisiones.
- Hacer consciente al participante de su propio resultado y proceso.
- Distribuir la práctica para conseguir mayor eficacia en el aprendizaje.

3.3. El confinamiento y las alternativas de intervención

Como se menciona en el capítulo 1, los ejes temáticos del Plan de Desarrollo Institucional 2019-2023 contemplan diversas acciones para contribuir a la formación y desarrollo de una comunidad universitaria segura y saludable a partir del uso creativo y lúdico de los espacios universitarios como detonadores del desarrollo social, lo cual incluye actividades de capacitación, prevención y autocuidado.

Debido al confinamiento determinado por las autoridades sanitarias y la suspensión de actividades presenciales en la Universidad en marzo de 2020, el Departamento de Cultura Deportiva atravesó por un proceso de reestructuración en cuanto a la distribución de contenidos educativos y los métodos empleados para la impartición de clases, la revisión de los programas por niveles, progresiones y cargas se había hecho de forma permanente cada ciclo escolar, sin embargo, trabajar en la “nueva normalidad” presentó un desafío para el trabajo en posiciones remotas, la adecuaciones de las clases a espacios cerrados implicó acondicionar dentro de casa áreas para realizar los ejercicios, así como la búsqueda de alternativas para preparar y presentar los contenidos, por ejemplo, aprender el uso de programas para edición de imagen y video o herramientas de publicación avanzada en redes sociales.

Ante escenarios dispuestos por las autoridades sanitarias, se pusieron a prueba otras configuraciones pedagógicas a fin de responder a las nuevas características y necesidades en los procesos de enseñanza, aprendizaje y comunicación que comenzaban a gestarse. La búsqueda de interacciones más colaborativas y cooperativas, así como la promoción de actividades fuera del espacio educativo que permitieran el desenvolvimiento de estudiantes más autónomos fue el punto de partida para las modificaciones en los contenidos, los

indicadores de logro, las actividades, la metodología y las evaluaciones que se realizaron para atender las dificultades en el contexto sanitario que se presentaba, dichos cambios se aplicaron desde la planificación y ahora están en proceso de reevaluación.

El programa académico de AFG (UNAM, 2012) menciona que *la práctica del ejercicio físico debe realizarse de forma cotidiana y regular, incluyendo rutinas de resistencia aeróbica, movilidad y fuerza primordialmente*, lo que garantiza una vida saludable y un bienestar a lo largo de la vida, ya que es un factor de protección en la vejez y un modelo de prevención, incluso de rehabilitación ante la enfermedad. Durante el confinamiento, las recomendaciones generales de las autoridades sanitarias a nivel internacional incluyeron la práctica de alguna actividad física regularmente como medida de higiene emocional, mental y física.

Este panorama propició que el grupo de profesores del programa AFG analizara, reflexionara y tomara decisiones colaborativamente sobre el tipo de materiales, recursos, apoyos adicionales y acciones que se debían incluir en el diseño de la clase para generar respuestas concretas y eficaces apegadas a los objetivos y metas de aprendizaje planteadas en el programa general de trabajo. Después de varias reuniones, se planteó la impartición de clases por medio de videos pregrabados y publicados en la página de Facebook *UNAM Acondicionamiento Físico* como estrategia metodológica en posiciones remotas.

La posibilidad de hacer transmisiones en vivo desde el Set de grabación de Deporte UNAM también fue una alternativa de participación, sin embargo, la propagación de la COVID-19 representó para los profesores de AFG entrar a un periodo de incertidumbre, el confinamiento por grupos etarios, los contagios de familiares o propios y el que más de la mitad de los profesores son población de riesgo dificultó el acceso a esta posibilidad, por eso, y con la finalidad de contribuir a dotar a la comunidad universitaria de herramientas para afrontar la pandemia, se

decidió impulsar las actividades a partir de la página de Facebook del Departamento de Cultura Deportiva *UNAM Acondicionamiento Físico*.

3.3.1. Descripción de las modificaciones

El desafío esencial fue trasladar todas las actividades que se realizaban de forma presencial a un formato inédito para los profesores del programa, se tuvo adecuar cada sesión a escenarios factibles para que los alumnos pudieran continuar ejercitándose desde casa, se tomaron en consideración las situaciones de espacio disponible, uso de implementos, tiempo de la clase, progresión del ejercicio, etcétera, por supuesto, esta situación generó incertidumbre entre los docentes y una amplia necesidad de actualización y capacitación.

A continuación, se describen las áreas modificadas en este esfuerzo de reestructuración didáctica.

- **Metodologías de la enseñanza (Modificaciones que se realizan en los contenidos, criterios, procedimientos evaluativos y actividades)**

Previo al confinamiento, las clases se impartían de manera presencial en diversos espacios verdes de Ciudad Universitaria (Frontón Cerrado, Pista de Calentamiento, jardín exterior de la Torre de Ingeniería y las Islas) con grupos de 15 a 45 alumnos, según el horario y periodo académico en el que se encontraban los estudiantes. Cabe mencionar que los participantes podían integrarse a los grupos en cualquier momento del ciclo escolar y que las rutinas se adaptaban de acuerdo con sus capacidades y nivel de condición física.

Cada profesor organizaba las sesiones apegado al programa de trabajo anual considerando los avances observados en sus grupos; debido el aislamiento, se determinó presentar en las grabaciones una clase diaria, de lunes a viernes, rotando la participación de los profesores una vez por semana en la página de Facebook, además se estructuran las cargas abarcando únicamente tres

capacidades físicas; fuerza, movilidad y resistencia aeróbica, dejando de lado la fuerza-resistencia, por ser una capacidad que requiere supervisión y corrección presencial durante su ejecución.

- **Las actividades de aprendizaje (Modificación de los indicadores de logro y los rasgos observables)**

Se solicitó a los alumnos ya adheridos al programa que registraran su asistencia con una reacción al video publicado y que enviaran evidencias en foto y/o video de las actividades realizadas.

Semanalmente se registró el número de espectadores en vivo, el alcance de visualizaciones de forma asíncrona y las reacciones o comentarios, a fin de identificar los intereses y motivaciones de los participantes. También se enviaron a los alumnos indicaciones sobre los tiempos recomendados para realizar las actividades y los avances esperados de cada alumno por semana, estos datos fueron distribuidos dentro de los grupos de WhatsApp, aunque hasta la fecha ha resultado complejo recuperar esa información debido a que los participantes enfocaron sus esfuerzos a las tareas académicas.

- **Organización del espacio escolar (Adecuación de acceso)**

La organización de la clase paso de cuatro amplios espacios de ejercitación a la ejecución individual de rutinas para una plataforma digital, la corrección directa a los participantes se modificó por recomendaciones acerca de la postura y variaciones de los ejercicios según el nivel de esfuerzo y condición física autopercebida por los espectadores.

Las estancias, patios o habitaciones de los profesores se convirtieron en el salón de clases, se calendarizó semanalmente el rol de los profesores y las capacidades físicas por trabajar considerando la reducción considerable del área de trabajo, así, las actividades que requerían desplazamiento como el trote o carrera tuvieron que remplazarse por saltos.

Se presentó una rutina por día con énfasis en una sola capacidad física, cabe mencionar que, la página de Facebook ya estaba en funcionamiento y fue a partir de junio de 2020 que se intensificó su uso y propicio la adherencia de nuevos seguidores.

El acceso fue muy eficiente, los alumnos vigentes se unieron de inmediato y los exalumnos del programa al reconocer a sus antiguos profesores comenzaron a seguir la página e incluso la recomendaron con otras personas pasando, en 15 días, de 169 seguidores a 4840, incluyendo usuarios de la red social en otros países.

- **Materiales didácticos (Recursos diseñados o implementos considerados para la realización de la clase)**

Cada profesor acondicionó un área dentro de su casa para transmitir la clase, se mandaron a imprimir lonas para dotar de apariencia institucional a los espacios y se sustituyeron los implementos deportivos por objetos domésticos para la realización de las clases, por ejemplo, bolsas de arroz o frijol para sustituir polainas, botellas o galones de agua que funcionan como mancuernas o pesas rusas, cinturones para el trabajo con cinta elástica, entre otros.

Además, se diseñaron y publicaron semanalmente carteles y videos de difusión donde se anunciaba la capacidad física por trabajar y los materiales que utilizarían en cada rutina para que los alumnos tuvieran tiempo de preparar sus implementos. Se pensó, y aún está en proyecto, la preparación de videos informativos o bien infografías con temáticas acordes con la práctica físico-deportiva.

- **Bloques de contenidos (Modificación en cuanto a la dosificación y la progresión)**

Anteriormente, los profesores organizaban de manera individual la progresión del programa; ahora, en reuniones colaborativas, se discute semanalmente la pertinencia (en cuanto a las fases que comprende: calentamiento, fase principal, relajación) de la rutina y el orden de programación, además de hacer observaciones en cuanto a los aspectos técnicos del video como audio, iluminación, enfoque de la cámara, por mencionar algunos.

De acuerdo con el Plan Escrito de AFG, no hay modificación en la progresión de las cargas, se va aumentando la exigencia de las rutinas conforme avanza el semestre y se establece como regla general que la fase principal de todas las sesiones debe durar 30 minutos, como mínimo, distribuyendo libremente el tiempo para el calentamiento la y relajación según la exigencia, los grupos musculares trabajados y la intención de la clase.

Apegados al programa académico de AFG, se menciona y ejemplifica en cada sesión el tipo de variantes que pueden realizar los alumnos según el nivel de desarrollo de capacidades físicas en la que se encuentren (principiante, intermedios y avanzados).

- **Procedimientos de evaluación (Herramientas de seguimiento o corrección de trayectoria)**

La evaluación de los alumnos se da a partir de los comentarios emitidos por los participantes en la página de Facebook o bien en la realimentación dentro de los grupos de WhatsApp que tienen los profesores con sus grupos presenciales.

Se habilitan canales de comunicación e interacción a través de la mensajería de la página de Facebook, la barra de comentarios en vivo y de forma asíncrona, así como de los grupos de WhatsApp de los profesores para atender a las preguntas de los participantes.

La experiencia individual de las y los profesores al incursionar en esta nueva metodología de enseñanza y las dificultades que esto representó abre la posibilidad de analizar desde diferentes perspectivas el reto que representa la incorporación del ejercicio físico a los hábitos de vida saludable de la comunidad universitaria y la incorporación de recursos y medios tecnológicos para la impartición de las clases de forma remota.

3. 3. 2. *La incorporación de la tecnología y las adecuaciones al programa*

Las actividades de promoción, difusión y atención a la salud y el bienestar de las y los universitarios se aterrizan en proyectos como el programa de AFG, que ha enfrentado desafíos importantes debido a la contingencia sanitaria actual, esta situación derivó en el aprovechamiento de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y adecuación e inclusión de las tecnologías para el aprendizaje y el conocimiento (TAC) que se convirtieron en un requerimiento ineludible para contribuir a la transformación de los procesos de enseñanza y aprendizaje en la DGDU en general y del programa de AFG en lo específico.

La integración de las tecnologías digitales fue ganando protagonismo en la planificación del programa, tras la llegada de la COVID-19 y el cierre de los espacios universitarios las convirtieron en una herramienta indispensable para la educación acelerando un proceso de transformación digital que la Universidad ya llevaba tiempo consolidando; esta nueva cultura digital acelera y potencializa las actividades con las siguientes posibilidades:

- Participar de la clase de AFG desde cualquier lugar y con una disponibilidad 24/7.
- Fomenta la aplicación práctica de los aprendizajes, el contenido de la sesión es dinámico y mantiene la motivación de los participantes.
- Permite monitorear de forma individualizada el proceso de cada alumno y posibilita la comunicación alumno-alumno y profesor-alumno.

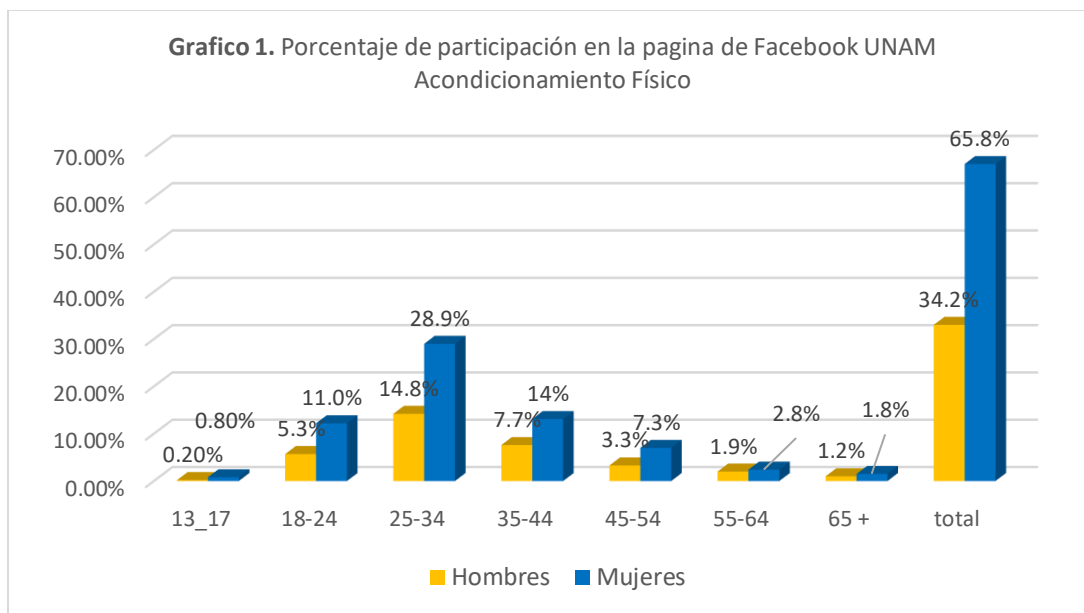
- Potencializa las capacidades digitales del alumnado.
- Difunde masivamente el trabajo los profesores y sus estilos de enseñanza.

3.4. Los alcances de la propuesta programa de “AFG en tu casa”

El programa de AFG en tu casa comenzó como un proyecto de educación remota de emergencia, sin embargo, hoy constituye una alternativa de educación a distancia y digital que pone en un lugar diferente a las actividades físico-deportivas con representación en México y en el mundo.

Las acciones docentes estuvieron encaminadas a la adecuación en la planificación de las rutinas de ejercicio para que pudieran aplicarse durante el confinamiento; los alcances y niveles de audiencia registrados en la página de Facebook *UNAM Acondicionamiento Físico* reflejan el intenso trabajo realizado por las y los docentes del programa: del 26 de junio de 2020 al 25 de marzo de 2022 se contabilizaron 413 publicaciones de video con rutinas variadas en cuanto a capacidades físicas y programadas progresivamente para dosificar las cargas e ir las intensificando conforme va avanzando el semestre, además se diseñaron 87 materiales de difusión semanal (carteles y videos) de la programación.

De acuerdo con el reporte anual del Departamento de Cultura Deportiva y los datos estadísticos arrojados por el programa *Creator Studio*, una herramienta de publicación de la página de Facebook *UNAM Acondicionamiento Físico*, que permite promediar y contabilizar el acceso a las publicaciones, durante este periodo se contó con la participación en vivo de 59 276 personas y un alcance posterior de los videos publicados de 1 526 266 usuarios que participaron de las sesiones de forma asíncrona. En cuanto a los grupos etarios, la política de Facebook restringe el acceso a usuarios menores de 13 años, por lo que sólo se muestran resultados estadísticos a partir de esta edad.



Fuente: *Creator Studio*, Facebook UNAM Acondicionamiento Físico.

Cabe mencionar que el 96.6% de los participantes son nacionales, mientras que un 4.4% visualiza las publicaciones desde países como Canadá, Estados Unidos, Colombia, Argentina, España, Francia, Perú, Chile, Costa Rica, Paraguay y Brasil.

La práctica deportiva dota al individuo de herramientas para su formación integral y adquiere los valores, actitudes y comportamientos necesarios para la construcción de relaciones interpersonales saludables, además, la práctica regular de ejercicio físico favorece el desarrollo de conductas resilientes ante la situación sanitaria global, el programa de AFG adecuado curricularmente a posiciones remotas se centra en fomentar la autonomía de los participantes desarrollando su capacidad para tomar decisiones, pues son ellos quienes dirigen y organizan las sesiones propuestas por el profesorado.

Planificar y ejecutar rutinas de ejercicio pertinentes, dirigidas y progresivas en escenarios remotos no ha sido una tarea fácil para el Departamento de Cultura Deportiva; además de buscar fortalecer la cultura física y la salud de la comunidad

universitaria, las publicaciones en Facebook se convirtieron en herramientas de sensibilización y resolución de conflictos en este periodo de confinamiento.

Actualmente, se plantea un proceso de reestructuración ante la llamada nueva normalidad, por lo que la organización y seguimiento del programa sin duda será reestructurada.

El confinamiento trajo diversas alternativas de ejercicio físico fuera del espacio formador, y el año 2022 presenta una oportunidad para dar a conocer los alcances del programa, además, durante este período se configuraron proyectos paralelos que permitirán identificar indicadores de cultura física en la comunidad universitaria y promover acciones concretas de educación para la salud o bien de capacitación y actualización docente ante la inminente incursión a los escenarios digitales, a saber:

Testimonios de los profesores: Se solicitó a los profesores que respondieran a la pregunta: ¿cuál fue su experiencia, situaciones y procesos a los que se adaptaron durante la transición de las clases presenciales a posiciones remotas? La extensión de sus testimonios fue libre y no hubo una indicación específica en cuanto a la redacción para propiciar que fueran ellos quienes dieran dirección a las observaciones, participaron ocho profesores y profesoras aportando información sobre los procesos, las experiencias y situaciones que pasaron en este periodo de reestructuración y transición hacia la educación remota y digital. La intención es publicar la compilación de estos documentos y si es posible invitar a profesores de otras disciplinas a compartir su experiencia.

Creación de la Asociación de Acondicionamiento Físico: En agosto de 2021, se creó la Asociación de Acondicionamiento Físico de la UNAM (AAFUNAM), en la que participo como vocal superior, una de las metas principales es establecer redes de intercambio entre todos los responsables del deporte de los diferentes planteles universitarios, se plantea el diseño de proyectos de evaluación y seguimiento de las

capacidades físicas de las y los estudiantes, además de la elaboración de propuestas para el Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos (SICCED) que fortalezcan el modelo curricular de cinco niveles planteado para la disciplina.

Evaluaciones físicas, estudio de seguimiento post COVID: Se tiene programado para el mes de octubre la presentación de los resultados de un estudio comparativo del desarrollo de las capacidades físicas (fuerza, resistencia y flexoelasticidad) de la comunidad universitaria que participo en las Evaluaciones físicas de 2020 y las de marzo de 2022, dicho material se presentara en los conversatorios de la Feria de las ciencias y humanidades de 2022.

Plan de estudios de la DGDU: Es quizá el proyecto más ambicioso de la DGDU, pues se pretende trabajar en el diseño curricular de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte.

Valoración de los procesos de adherencia al ejercicio físico: Es una propuesta de análisis cualitativo de los factores involucrados en la adhesión y permanencia de la comunidad universitaria a los programas de ejercicio físico dentro de la Universidad, se plantea como un proyecto a desarrollar dentro de la AAFUNAM tomando en consideración a los alumnos de AFG y dando seguimiento de la práctica físico-deportiva de este grupo focal.

3.5. Valoración crítica de la actividad profesional

Al iniciar la licenciatura en pedagogía no tenía claros los alcances de la disciplina y sus ámbitos de aplicación, de lo que estaba segura es que no sólo se enfocaba al trabajo con poblaciones infantiles. En el transcurso de la carrera me fui interesando por las materias de corte político y relacionadas con la educación no formal, asignaturas tales como pedagogía contemporánea, técnicas de educación

extraescolar y orientación educativa ampliaron mi panorama acerca del tipo de intervenciones que se podían realizar en materia educativa.

Acudí a la Dirección General del Deporte Universitario por mera curiosidad, había una convocatoria para monitores de curso de verano, entonces estaba recién diplomada en Recreación por el CCH y pensé que podía participar en el evento, no me imagine que, años después, sería parte del equipo que selecciona, recluta, capacita y evalúa a los futuros monitores del programa vacacional (debido a la pandemia, el curso lleva dos años en receso), además de miembro de la Asociación de Acondicionamiento Físico de la UNAM y colaboradora en una amplia variedad de proyectos socioeducativos relacionados con la actividad física, la prevención, la promoción de la salud y el autocuidado.

Por medio de la recién formada Asociación de Acondicionamiento Físico y las actividades encomendadas en la Dirección de Cultura Física, he planteado diversas propuestas divididas en dos grupos:

El análisis de datos e investigación plantea acciones encaminadas a revisar la adherencia de los estudiantes no deportistas a los programas de ejercicio físico, el estudio de caso sobre el desarrollo de las capacidades físicas y su relación con el autocuidado de los participantes del programa de AFG, la investigación sobre la regulación del comportamiento a través de la práctica deportiva, el reforzamiento, profesionalización y actualización del personal docente del programa, el análisis del retorno al ejercicio físico a partir un estudio de percepción de los estudiantes acerca de las condiciones de su práctica y la caracterización de los participantes del proyecto remoto considerando la participación individual, grupal y familiar de las personas que han seguido las transmisiones durante el confinamiento.

En el segundo grupo se considera el trabajo conceptual en torno a la pedagogía y los tensores disciplinares, así como su aplicación en el ámbito físico-deportivo tratando aproximar teóricamente la pedagogía para el deporte en su

carácter epistemológico y práctico, también abonar al fundamento filosófico desde las tecnologías del yo, el cuidado de sí y su relación con la adopción de estilos de vida saludable.

Por otro lado, se considera la reflexión sobre la educación para la salud y la educación a lo largo de la vida como líneas de acción aplicables en los proyectos y programas planteados en el Plan de Desarrollo Institucional de la Universidad, su incorporación podría resultar en el diseño de cursos y talleres autogestivos que resalten la importancia de una cultura física universitaria, así como la integración de pedagogías de lo corporal a las agendas universitarias.

Ambos grupos requieren de protocolos específicos a fin de que su desarrollo pedagógico esté fundamentado desde la filosofía, la ciencia, el arte y la tecnología como tensores de la disciplina, lo que implica una actualización constante de saberes adquiridos durante mi formación y ahora en el ejercicio profesional.

Formar parte de la DGDU me ha permitido identificar procesos formativos en el contexto del deporte y la cultura física, así como reconocer que la pedagogía puede manifestarse dentro y fuera de los entornos escolares y no necesariamente dentro de las aulas. Ha tomado tiempo poder fundamentar teóricamente las prácticas cotidianas del personal académico de la Dirección, sin duda, aún hay mucho trabajo por hacer con caminos muy variados, lo que se requiere desde la formación de pedagogos y pedagogas es incluir en los planes y programas de estudio asignaturas que contribuyan al desarrollo de herramientas de intervención en esta materia.

CONCLUSIONES

Lo que se aprende con el cuerpo no es algo que se sabe, sino algo que se es y al mismo tiempo está determinado por trayectorias comunes a determinadas culturas y clases sociales.

P. Bourdieu

Coincidiendo con la definición de salud de la OMS, no debemos limitar su configuración conceptual a la ausencia de enfermedad, sino concebirlo como un equilibrio físico, psíquico y social para la preservación de la integridad física, el bienestar, la calidad de vida y la autonomía; por lo tanto, es deber de la Universidad desarrollar en la comunidad una aptitud para mantener la integridad propia y a su vez enseñar a utilizar al máximo los recursos disponibles, ya sea desde el ámbito escolar o extraescolar, que los estudiantes puedan ver la salud como un hecho dinámico y no como un estado físico, y en la medida en que se realice actividad física regularmente pueda conducir a quien lo practica a ser consciente de la correlación que existe entre su manera de ser y actuar, sus hábitos de vida y el bienestar individual y colectivo.

La problemática mundial de salud aumentó considerablemente en los últimos dos años debido a la contingencia sanitaria provocada por la COVID-19, las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con el sedentarismo (hipertensión, diabetes, osteoporosis, sobrepeso y obesidad) fueron hechos clave en la recuperación o agravamiento de los casos, lo que propició el reconocimiento del papel fundamental de la actividad física como agente de prevención en salud y como medio para contrarrestar los efectos del confinamiento; en consecuencia, el sistema educativo se enfocó en incluir contenidos relativos a la salud, el autocuidado, la actividad física y el manejo emocional como temas transversales para la vinculación del conocimiento con la aceptación de responsabilidades sobre el propio estado de salud, es decir, educar en y para la salud.

La educación para la salud y la educación integral de las y los universitarios, son ámbitos interdependientes. Optimizar el carácter transversal de estas disciplinas y plantear desde cada una soluciones a los problemas urgentes de la sociedad propicia contribuciones encaminadas a que las personas logren un estado de bienestar con una visión integradora y no segmentada de lo físico y lo mental, donde la utilización eficaz del cuerpo y el desarrollo de las habilidades perceptivas son elementos fundamentales de la educación y se fomentan dentro y fuera de los entornos escolares. La aprehensión de la realidad está medida por el cuerpo y se expresa a través de la cultura, ningún conocimiento se da sin su participación, la realidad es un hecho cultural y un factor de cultura.

La educación para la salud dentro de las instituciones educativas es una aproximación didáctica que persigue mejorar la calidad de vida extendiendo su aplicación a la vida cotidiana del estudiante; a través de la auto observación, el autocuidado, la autoevaluación y la planificación de la propia conducta se genera una compleja articulación de saberes vivenciados que contribuyen a la formación integral de los sujetos aportando herramientas y recursos para un proyecto de vida acorde con las necesidades de crecimiento y la visión del mundo en todas las etapas del ciclo vital. Como acción pedagógica, el papel del formador o educador está en función de los objetivos que se persiguen, por lo que la construcción de la personalidad del alumno, la adquisición de su autonomía y el aprendizaje de la vida social son comportamientos útiles a lo largo de la vida.

La planificación y realización de las sesiones de AFG durante la contingencia sanitaria se llevaron a cabo con una visión a largo plazo que permitiera la toma de decisiones oportunas y puntuales que dieran soluciones concretas a una situación que requería atención inmediata, por ello, se puso en práctica el intercambio libre de ideas, la crítica constructiva, la generación y utilización de información, la evaluación de las propuestas y el reconocimiento de las realidades sociales donde se desenvuelve la comunidad universitaria.

Las y los docentes han trabajado arduamente en la consolidación de un programa de AFG que supere el distanciamiento social, sin embargo, hace falta mejorar la construcción y aplicación de las adecuaciones curriculares y hacer que éstas sean más innovadoras, interesantes y contextualizadas para los alumnos, además hay que considerar que el retorno inminente a las actividades presenciales supone un doble desafío; por un lado, ya no es posible prescindir de los recursos digitales en la nueva normalidad universitaria, así que su incorporación es casi un requisito y, por otro, es necesario plantear estrategias viables de evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje-comunicación que fortalezcan los canales de interacción y retroalimentación entre los participantes y el profesorado.

Si bien corroborar la mejora de la calidad de vida requiere de estudios más específicos y especializados (o bien con mayor temporalidad), la presentación de los alcances del programa AFG en tu casa permite demostrar la constante expansión de los canales y espacios de aplicación para la promoción y difusión de la actividad física y deportiva de la comunidad universitaria. Aun así, queda pendiente la revisión de la perspectiva de los alumnos ante los programas y cuáles fueron los beneficios que encontraron al participar desde sus casas, así como los estudios de seguimiento sobre la mejora o mantenimiento de sus capacidades físicas durante el confinamiento.

La acelerada alfabetización digital de las y los profesores marca un momento histórico de modificaciones y actualizaciones didácticas que sin duda tendrán efectos en el diseño curricular a futuro, lo que inició como una actividad para acortar la distancia social o como herramienta para afrontar el confinamiento hoy abre la posibilidad de contribuir en la formación del personal docente en la adquisición de habilidades digitales para localizar, investigar, compartir, analizar información, así como la elaboración y el diseño de propuestas a través de medios electrónicos eficientes y pertinentes a las necesidades e intereses de aprendizaje de las y los estudiantes.

La teoría pedagógica ha ido ganando terreno en el campo de la educación para la salud, sus fundamentos son aplicables en la práctica del ejercicio físico desde los fines, contenidos y métodos, hasta los procesos didácticos concretos. Para profundizar sobre el fenómeno de la relación entre el ejercicio físico y la salud, la pedagogía puede contribuir en lo que se enlista a continuación:

- La revisión y actualización de datos epistemológicos ya existentes.
- Fijar objetivos realistas en cuanto al diseño e implementación de proyectos institucionales.
- Perfeccionar los programas adaptados a los diferentes tipos de usuarios de acuerdo con sus necesidades implícitas y explícitas.
- Aumentar la promoción del ejercicio físico a través del trabajo institucional.
- Realizar evaluaciones continuas y permanentes con carácter multidimensional y multidisciplinar.
- Reajustar y proponer nuevos objetivos.

La pedagogía, al surgir de una necesidad social, puede generar espacios y planteamientos que engloben y justifiquen las intervenciones socioeducativas que se realizan desde la educación para la salud, así como otros ámbitos educativos, sean escolarizados o no. La actividad física es hoy en día una línea de acción en los programas actuales de formación que contemplan el ejercicio físico como una herramienta para fijar hábitos de vida sanos, tales como la enseñanza, la evaluación y la consejería en materia de actividad física, la gestión del estrés, los hábitos alimenticios, el control de peso, la mejora de la condición física, etcétera. Además, el carácter pedagógico de la intervención en el deporte y la cultura física puede distinguir distintos ámbitos de acción.

Desde un enfoque filosófico o epistemológico, la discusión se debe desarrollar en torno a si la cultura física es una extensión de la cultura general, o bien corresponde a un fenómeno distinto que para su definición reconoce el nivel de desarrollo físico, de salud, el grado de condición física y las formas de recreación de la población, las instalaciones, los medios, materiales y recursos (físicos y

humanos) con los que se cuenta y el nivel de preparación profesional de quienes dirigen los proyectos físico-deportivos, así como los logros deportivos, récords o lugares alcanzados en competiciones nacionales e internacionales, lo que significaría una nueva ruta de estudio y objetivación, además de una nueva cultura de cuidado del cuerpo, el autocuidado y el cuidado de sí, lo que abre la posibilidad de analizar la pertinencia del término de AFG y su naturaleza epistemológica.

En cuanto a la evaluación de planes, programas y proyectos de intervención, en términos de análisis de resultados y procesos formativos que ya se están dando, sin ser aun sistematizados o fundamentados teóricamente con una base pedagógica y multidisciplinar, está la investigación; además de los elementos cuantitativos de la práctica del ejercicio físico y el deporte (que también es un terreno poco explorado), se requiere el análisis cualitativo y multifactorial de la adherencia al deporte de la comunidad universitaria.

Por su parte, a nivel curricular, podría contribuir con un diseño de planes y programas de estudio enfocados al deporte y la cultura física, una materia pendiente para la máxima casa de estudios.

El ejercicio físico es un determinante importante de salud, y a su vez la salud es una consecuencia del ejercicio, esta relación actividad física-salud los convierte en un soporte fundamental en el ritmo de vida actual de la sociedad y uno de los temas transversales de los planes de pertinencia social y educativos, de desarrollo de servicios comunitarios de la salud y de investigación, siendo necesaria la intervención de diversas disciplinas que en conjunto pueden mejorar la calidad de vida de las colectividades.

En medio de las tensiones y contradicciones derivadas de la pandemia, se vive una revolución educativa, la cual, aunque inconvenientemente forzada, presenta espacios de intervención, investigación, innovación y horizontes de oportunidad para el cambio y la renovación que se pueden y necesitan estudiar y

analizar para fomentar el desarrollo educativo y obtener aprendizajes tanto para la mejora como para el mantenimiento de la salud y el bienestar de la comunidad universitaria, tal como se plantea en el Plan de Desarrollo Institucional.

Contribuir a la formación universitaria a partir de ofertar actividades que favorezcan la realización de actividad física es también promover la igualdad de oportunidades entre los universitarios desde la escuela: más allá de incorporar a los estudiantes a alguna disciplina deportiva, se debe buscar promover entre los jóvenes la producción de ideas y la adquisición de saberes que repercutan en la conformación de proyectos personales. Al inculcar el gusto por la práctica del ejercicio físico, la Universidad favorece el incremento de oportunidades y experiencias educativas significativas que a mediano y largo plazo amplían las posibilidades de formación integral.

Está claro que el ejercicio físico es un vehículo educativo, por ello es importante no desvirtuar el carácter formativo de la educación para la salud, así como establecer como prioritaria su práctica durante todos los periodos de la vida para contribuir en la modificación o mejora de procesos, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos o grupos que conlleven a la satisfacción de necesidades humanas para alcanzar el bienestar y mejorar la calidad de vida.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, R. (2000). El profesor de educación física: especialista del ejercicio físico. Lecturas: Educación física y deportes. En *Revista digital*, año 5, (19).
- Andújar, C., Prada A. y Muyor J. (2005). *Manual básico de prescripción del ejercicio físico para todos*. Almería: Excmo.
- Busquets, M., Cainzos, M. y otros. (1996). *Los temas transversales. Claves de la formación integral*. Madrid: Aula XXI / Santillana.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. España: Médica Panamericana.
- Cruz, G. y Salazar J. (2013). Determinantes de la Actividad Física en México. En *Revista Estudios Sociales*, XXI (41).
- Delgado, M. y Tercedor P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. España: INDE.
- Flores, M. y Ramírez A. (octubre-diciembre de 2012). Intervenciones dirigidas a disminuir/evitar el sedentarismo en escolares. En *Enfermería universitaria*, 9 (4).
- Gómez, C. y Jiménez R. (comp.) (2009). *Antología de Educación Física. Programa Nacional de Carrera Magisterial*. México: Secretaría de Educación Pública.
- Green, L.W., Kreuter, M., Deeds, S., Partridge, K. (1980). *Planificación de la Educación en Salud: un Enfoque Diagnóstico*. Mayfield: Palo Alto.
- Guido, P. (2013). Mantenimiento del ejercicio físico: articulación y prueba de un modelo basado en la teoría de la conducta planeada. Tesis de Doctorado en Psicología, Facultad de Psicología, UNAM, México.

- Guillen, M. (2011). *La actividad física, la salud y el alto rendimiento: Su interrelación e importancia en el desarrollo de programas a distintos niveles*. Córdoba: Nuevas tendencias. Servicio de publicaciones Universidad de Córdoba, España.
- Hernández O. y Salinas S. (2021). Dos años de pandemia y activación física. Período de innovación y crecimiento para el deporte universitario. En *Gaceta UNAM*, (5282).
- Manidi, M. y Dafflon-Arvanitou, I. (2002). *Actividad Física y salud. Aportaciones de las ciencias humanas y sociales. Educación para la salud a través de la actividad física*. Barcelona: Masson.
- Mazarrasa L. (1992). *Educación para la Salud en Atención Primaria. Programa de Enfermería en Salud Comunitaria*. Madrid: McGraw Hill.
- Noyola, G. (2011). *Geografías del cuerpo. Hacia una pedagogía de la experiencia. Horizontes educativos*. México: Universidad Pedagógica Nacional.
- Pateti Y. (2008). *Educación y corporeidad. La despedagogización del cuerpo*. Colombia: Universidad Pedagógica Experimental Libertador.
- Peña E. (2011). *Sedentarismo. Implicaciones para la vida*. Colombia: Universidad de Caldas.
- Rodríguez, C. (2012). Conferencia “El deporte en los universitarios” presentada en la Universiada de la Ciencia. Universidad Veracruzana, Jalapa Veracruz, México.

- Rodríguez, L. (2010). Actividad física, capacidad aeróbica y sobrepeso-obesidad en profesores de educación básica. En *Revista mexicana de investigación en Cultura Física y Deporte*, 2 (2).
- Rosales, J. y Delgado M. (1994). *Psicología y Pedagogía de la actividad física y el deporte*. México: Siglo XXI.
- UNAM (1969). *Organización y manual de procedimientos*. México: Dirección General de Actividades Deportivas, UNAM.
- UNAM (1973). Se reestructura el deporte en la UNAM. En *Gaceta UNAM*, (43).
- UNAM (1990). *Manual de organización UNAM*. México: Secretaría Administrativa, UNAM
- UNAM (1998). *Guía general del archivo histórico de la UNAM*. México: Centro de Estudios Sobre la Universidad.
- UNAM (2001). Acuerdo por el que se crea y determina la estructura y organización de la Secretaría de Servicios a la Comunidad Universitaria. En *Gaceta UNAM*, (3432).
- UNAM (2005). Normas generales de organización, funciones y operación de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR). En *Gaceta UNAM*, (3861).
- UNAM (2011). *Plan escrito pedagógico de la Coordinación de Cultura Física*. México: Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas.
- UNAM (2012), Programa Académico de Acondicionamiento Físico General. Material interno de trabajo. Departamento de Cultura Deportiva Dirección General del Deporte Universitario UNAM.

- UNAM (2015). Acuerdo que Crea y Establece las Funciones y Estructura de la Secretaría de Atención a la Comunidad Universitaria de la Universidad Nacional Autónoma de México. En *Gaceta UNAM*, (4747).
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de teoría del Entrenamiento Deportivo*. México: UNAM.
- Vázquez, B. (2001). *Bases educativas de la actividad Física y el deporte*. España: Síntesis.
- Weineck J. (2002). *Salud, ejercicio y deporte*. España: Paidotribo.
- Zarzar, C. (2003). *La formación integral del alumno: qué es y cómo propiciarla*. México: Fondo de Cultura Económica.

Fuentes electrónicas

- Agüero, M., Benavides, M., Pompa, M., García, M., Hernández, M., Rendón, V., Martínez, S. y Sánchez, M. (2021). La educación remota y digital en la UNAM durante la pandemia. Panorama General. *Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia UNAM*, https://cuaieed.unam.mx/url_pdf/educacion-remota-digital_V06-29-10-21.pdf
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2013). Ley General de Cultura Física y Deporte (DOF 19-01-2018). Recuperado de: https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/558c2c24-0b12-4676-ad90-8ab78086b184/ley_general_cultura_fideporte.pdf
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2019). Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024 (DOF 12-07-2019). Recuperado de:

http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5565599&fecha=12/07/2019

- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2020). Programa Sectorial de Educación (DOF 6-07-2020). Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/562380/Programa_Sectorial_de_Educacion_2020-2024.pdf
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2020). Programa Sectorial de Salud (DOF 17-08-2020). Recuperado de: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5598474&fecha=17/08/2020
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2021). Programa Institucional 2021-2024 de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (DOF 10-05-2021). Recuperado de: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5617903&fecha=10/05/2021
- Casanova, R. (2010). El deporte en ciudad universitaria. Memorias y reflexiones (1059-1960). En *Revista Diacronías*, 3 (6). Recuperado de https://www.palabradeclio.com.mx/src_pdf/diacronias/Dia1460703908.pdf
- CEPAL (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible Una oportunidad para América Latina y el Caribe*. Recuperado de: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141_es.pdf
- Crespo-Salgado J. (2014). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. En *El Sevier*, 47 (3): 175- 183. Recuperado de: <https://runa.sergas.gal/xmlui/bitstream/handle/20.500.11940/2710/PMID%2025443767.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Fernández-Varela A. (2020). *Memoria UNAM 2020-DGDU*. Recuperado de: <https://www.planeacion.unam.mx/Memoria/2020/PDF/14.8-DGDU.pdf> 4 enero 2022
- INEGI (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT. *Centro de Investigación en Evaluación y Encuestas*. Recuperado de: <https://ensanut.insp.mx/>
- INEGI (2020). Resultados del módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2019. *INEGI*. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/EstSocio/demo/moprade2020.pdf>
- López P. (2018). La salud la actividad física en el marco de la sociedad moderna. Universidad de Murcia. Recuperado de: <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%C3%adsica.pdf>, el 20 febrero de 2022.
- López S. (2010). Curso: Promoción de la salud. Tema 2. La educación para la salud. Universidad de Cantabria. Recuperado de: <https://ocw.unican.es/mod/page/view.php?id=491>, el 22 febrero de 2022.
- Mercado, N. B. (2021). El papel de los deportes en las sociedades en el marco del Covid-19. En *Revista Panameña de Ciencias Sociales*, (5): 36-47. Recuperado de: <file:///C:/Users/rmedi/Downloads/2187-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3652-1-10-20210611.pdf>
- Narro, J., Martuscelli, J. y Barzana, E. (2012). *Plan de diez años para desarrollar el Sistema Educativo Nacional*. México: Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial, UNAM. Recuperado de: <http://www.planeducativonacional.unam.mx>

- OCDE (2014). Índice para una Vida Mejor Enfoque en los países de habla hispana de la OCDE Chile, España, Estados Unidos y México. Recuperado de:
https://www.oecd.org/centrodemexico/%C3%8Dndice%20para%20una%20Vida%20Mejor%20resumen_130529.pdf, el 24 de febrero de 2022.
- OCDE (2017). ¿Cómo va la vida en México? Recuperado de:
<https://www.oecd.org/statistics/Better-Life-Initiative-country-note-Mexico-in-Espagnol.pdf>
- OMS (1989). Educación para la Salud: Manual sobre educación sanitaria en atención primaria de salud. Recuperado de:
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/38660>
- OMS (1996). Calidad de vida Grupo de evaluación. ¿Qué calidad de vida? En *Foro mundial de la salud 1996*, 17(4): 385-387. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/55264>
- OMS (1998). Promoción de la salud: glosario. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67246>
- OMS (2004). Promoción de la salud y modos de vida sanos, Informe de la Secretaría, 57ª Asamblea Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/21231>
- OMS (2005). Estrategia de cooperación con el país México. Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/166913>
- ONU (2015). Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Septuagésimo periodo de sesiones. Recuperado de:

https://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=S, el 9 de febrero de 2022.

- Ruvalcaba, N., Salazar, J. y Fernández–Berrocal, P. (2012), Indicadores sociales, condiciones de vida y calidad de vida en jóvenes mexicanos. De *Revista Iberoamericana De Psicología*, 5 (1): 71–80. Recuperado de: <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.5107>
- Sáenz-Jiménez C. (2017). Beneficios del Ejercicio Físico sobre la Neuroplasticidad y la Cognición. En *NeuroRehab News*, 2 (1). Recuperado de: <https://neurorehabnews.com/neuroplasticidad-y-ejercicio/beneficios-ejercicio.html>
- Sallis, J. (1986). Predictores de adopción y mantenimiento de la actividad física en una muestra comunitaria. De *Revista de Medicina Preventiva*, 15 (4). Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0091743586900010>
- UNAM (s. f.). Anuarios y agendas estadísticas 1959-2019 Coordinación General de Planeación y Simplificación de la Gestión Institucional, Dirección General de Planeación. Recuperado de: <http://agendas.planeacion.unam.mx/>
- UNAM (2020a). *Plan de Desarrollo Institucional 2020-2024*. Recuperado de: <https://www.rector.unam.mx/doctos/PDI2019-2023.pdf>
- UNAM (2020b). *Manual de organización de la Dirección General del Deporte Universitario*. Recuperado de: https://deporte.unam.mx/pdf/manual_de_organizacion.pdf, el 4 de febrero de 2022.

- UNESCO (1978). Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. Recuperado de: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000216489_spa, el 10 de enero de 2022.
- UNESCO (2009). Conferencia Mundial sobre la Educación Superior. La nueva dinámica de la educación superior y la investigación para el cambio social y el desarrollo. Comunicado. París, Francia. Recuperado de: <http://www.congresouniversidad.cu/sites/default/files/Conferenciamundial.pdf>
- Urzua, M. y Caqueo, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica del Gobierno de Chile-CONICYT. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>, el 23 de febrero de 2022.
- Villa, J. M., Ruiz, E. y Ferrer, J. R. (2006). Antecedentes y Concepto de Educación para la Salud. Documento de apoyo a las actividades de Educación para la Salud, 4. Recuperado de: <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2015/01/antecedentes-y-conceptos-de-eps.pdf>, el 2 de marzo de 2022.