

Barreras Para el Ejercicio Físico en Niños en Condiciones de Vulnerabilidad

Rocío Martínez-Hernández,⁶⁷

Georgina Mayela Núñez Rocha²; ⁶⁸

Jorge Zamarripa

Resumen

Realizar ejercicio físico durante la edad escolar trae consigo importantes beneficios físicos, psicológicos y sociales, así, el niño encuentra un medio de aprendizaje y auto expresión, de modo que se convierte en un proceso formativo y actualmente se considera como uno de los derechos fundamentales. Sin embargo, el goce y el acceso al ejercicio físico en grupos vulnerables, está condicionado por aspectos socioculturales, familiares y medio ambientales y este último es uno de los más olvidados en el desarrollo de actividades escolares. Hay pocos estudios que exploren las barreras para el ejercicio físico de manera simultánea en niños y niñas en condiciones de vulnerabilidad. Desde esta perspectiva el modelo socioecológico, sugiere que la práctica de la actividad y el ejercicio físico viene predicha por una compleja interacción de diferentes factores, tales como, personales, sociales y demográficos, por lo que el presente manuscrito, tiene como objetivo mostrar las barreras a las que se enfrenta este grupo de población mediante clasificación del modelo socioecológico. De acuerdo con las publicaciones recuperadas y revisadas en las bases de datos científicas, se puede concluir que el estudio, el diseño de intervenciones y acciones que promuevan la educación y el ejercicio físico en niños en condiciones de vulnerabilidad, es un tema rezagado, complejo y heterogéneo por lo que su abordaje deber ser inter y multidisciplinario. Finalmente, se señalan algunas sugerencias que pueden servir como guía.

Palabras clave: *Ejercicio físico, actividad física, niños en condiciones de vulnerabilidad*

⁶⁷ Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Salud Pública y Nutrición
rociomartinezhernandez0411@gmail.com/ teléfono: (+52) 8110446639

⁶⁸ Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva

Introducción

Importancia del ejercicio físico en la edad escolar

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física (AF) como “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía superior al consumo energético de descanso” (p.3)(Organización Mundial de la Salud, 2020; Zamarripa, 2010).

Este movimiento se encuentra presente durante las 24 horas del día, a excepción de del descanso y el sueño. Existen diferentes subcategorías de la AF: las actividades de cotidianidad, AF de tiempo libre, actividad físico-deportiva y dentro de esta última existe otra subcategoría que son el deporte y el ejercicio físico (Vidarte et al., 2011; Zamarripa, 2010)

La característica del deporte y el ejercicio físico es la programación para realizar estas actividades y suele ser de manera repetitiva y estructurada, tiene como objetivo principal mejorar y conservar la aptitud física, la salud y bienestar de la persona (INEGI, 2022).

Desde la perspectiva de funcionalidad el ejercicio físico, depende mucho de la etapa de desarrollo en que se encuentre el individuo; es decir, durante la niñez el ejercicio físico se expresa mediante los juegos o deportes no planeados ni organizados con reglas básicas y su objetivo es meramente la diversión y distracción; durante la adolescencia o la juventud se expresa mediante el deporte (acción de realizar actividad física de manera planeada y organizada con objetivo de mejorar la condición física y el somatotipo) y finalmente durante la edad adulta se realiza con el mismo objetivo, pero también se busca el bienestar físico, psicológico y en ocasiones también se busca mejorar la condición de salud (Vidarte et al., 2011)

Realizar ejercicio físico durante la niñez trae consigo importantes beneficios físicos, psicológicos y sociales; dentro de los beneficios físicos se puede mencionar el fortalecimiento óseo, modulación hormonal, aumento de la masa muscular, se reduce el

riesgo de sobrepeso y obesidad, aumenta los reflejos, reduce el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles como diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y otras.

Dentro de los beneficios psicológicos se reducen los síntomas de depresión y ansiedad, mejoran las habilidades de razonamiento, aprendizaje, concentración, atención, se favorece la autoestima y el estado anímico y finalmente dentro de los beneficios sociales se encuentra el aprendizaje y aceptación de reglas, valorar y promocionar el apoyo entre compañeros, se asumen responsabilidades y se disminuye el riesgo de desarrollar comportamientos agresivos y violentos (Alvarez-Pitti et al., 2020).

Otras consideraciones importantes para la promoción del EF durante esta etapa es mejorar el rendimiento académico ya que el niño encuentra un medio de aprendizaje y auto expresión con la peculiaridad de ser expresando con alegría y espontaneidad y que además contribuye a la disminución del riesgo de consumo de sustancias nocivas para la salud (Ceballos Gurrola et al., 2010; Pedraza-González y López-Pastor, 2015).

Por otro lado, y lo que muy pocos autores mencionan, es que el EF en niños que presentan alguna patología como discapacidad motora, síndrome hipotónico, enfermedades cardiorespiratorias, asma, bronquitis, cáncer, depresión, depresión, ansiedad entre otras, se mejora el estado de salud y favorece los procesos clínicos de estas enfermedades (Alvarez-Pitti et al., 2020).

Por lo anterior, organizaciones de salud como la OMS y el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomiendan la promoción de la AF y el EF en niños y adolescentes (Institute of Medicine, 2013; Instituto Mexicano del Seguro Social., 2023; Organización Mundial de la Salud, 2020; Ramírez-Granizo et al., 2019; Reyes-Soto et al., 2019).

Paralelamente la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en la Carta internacional de la educación, actividad física y deporte reconoce a la AF y al EF como responsables de aportar grandes beneficios para la salud y contribuyen al progreso social, al desarrollo económico, empoderamiento de los niños y adolescentes, a la reconciliación y la paz (UNESCO, 2023).

Por lo que actualmente AF y el EF son considerados como un derecho fundamental, donde toda persona debe de acceder a la AF y al EF sin ningún tipo de discriminación, ya sea en criterios étnicos, sexo, orientación sexual, idioma, preferencia religiosa, opinión política, origen nacional o social, posición económica, ubicación geográfica o cualquier otro factor a fin de superar la exclusión experimentada por los grupos vulnerables o marginados (UNESCO, 2023).

Sin embargo, aunque son bien conocidos los beneficios de la AF y el EF y ser derechos fundamentales, el goce y el acceso en grupos vulnerables está condicionado por aspectos socioculturales, familiares y medio ambientales o geográficos, siendo este último uno de los más olvidados en el desarrollo de actividades escolares.

Los niños considerados como vulnerables son aquellos a los que se debe prestar una especial atención, porque su condición social, económica y ubicación geográfica rezagada los coloca en riesgo de exclusión social como los niños de zonas rurales y niños en situación de pobreza (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, 2023; UNICEF, 2022).

Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) menciona que las personas con mayor vulnerabilidad como es la situación de pobreza, con enfermedades crónicas, marginados, indígenas, personas con discapacidad y de contextos rurales, entre otras, tienen mayores posibilidades de ser inactivos y de mantenerse en rezago social y en consecuencia con un menor desarrollo económico y afecciones en la calidad de vida y la salud (Organización Mundial de la Salud, 2020; Organización Panamericana de Salud (OPS), 2019).

En México de acuerdo con el instituto nacional de estadística, geografía e informática (INEGI), una población es rural cuando tiene **menos de 2,500** habitantes, por otro lado una población es considerada **urbana cuando viven más de 2,500** personas (INEGI, 2023); De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) 2018, en México habitan 38.3 millones de niños y adolescentes; de los cuales 13.2 millones se encuentran en edad escolar (6 a 11 años) y cerca del 25% de la población total de niños en edad escolar viven en zonas rurales (INEGI, 2022, 2023).

Al mismo tiempo, un informe dado por el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación en México menciona que menos de 4.8 millones de niños de entre tres y 17 años no asiste a la escuela; en zonas rurales la inasistencia es mayor (17.1%) que en zonas urbanas (13.5%). En números absolutos, alrededor de 1.5 millones de niños en áreas rurales y 3.3 millones en áreas urbanas no asisten a la escuela. En el caso de los niños y niñas de localidades rurales la asistencia decrece de 90.4% en el grupo de 12 a 14, a 63.2% en el de 15 a 17 años (Instituto para la Evaluación de la Educación en México, 2023).

Las estadísticas anteriores son imprescindibles debido a que proporcionan un panorama general de la dimensión de la problemática y la relevancia de ésta, y considerando que la literatura científica actual señala que los estudiantes que finalizan en la edad prescrita un nivel educativo, tienen mayores probabilidades de continuar su escolarización obligatoria en el siguiente nivel y que la educación está ligada con la realización del ejercicio físico, vincular el acceso a la educación básica o la deserción de la misma es importante debido a que es uno de los principales potencializadores de las barreras al acceso a la educación y ejercicio físico; además, se debe recordar que los niños acceden a estas actividades mediante el acceso a la educación básica. Por tanto, es importante mencionar que dentro del contexto donde se desarrollan los niños de zonas rurales existen factores que condicionan el acceso al EF y a la educación física (Ceballos Gurrola et al., 2010; Instituto para la Evaluación de la Educación en México., 2023).

La importancia del EF infantil o durante la etapa escolar ha sido investigado y reexaminado por varios investigadores y académicos, no obstante la investigación existente sobre el EF de los niños en condiciones de vulnerabilidad y sus barreras es tema limitado lo mismo que acceso a oportunidades para personas que se desarrollan y viven en estas condiciones (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, 2023; Organización de las Naciones Unidas/Habitad., 2023; Organización Mundial de la Salud, 2020).

Desde esa perspectiva, el presente trabajo tiene como objetivo principal mostrar las barreras y particularidades con las que se enfrentan los niños en condiciones de

vulnerabilidad para tener acceso al EF con el fin de buscar estrategias que ayuden a mitigar estas desigualdades en oportunidades.

Cuerpo

Factores que influyen en la actividad física en niños de zonas rurales

La literatura científica actual expone una multitud de factores que predicen el ejercicio de la AF, el EF y el deporte, pudiéndose encontrar diferentes teorías que estudian dicha predicción. No obstante, la mayoría de ellas se centran en el individuo, por lo que hay pocos estudios que analicen los factores que inciden en el EF de manera simultánea en niños en condiciones de vulnerabilidad (Zamarripa, 2010).

A partir de ello, es donde el modelo socio ecológico sugiere que la práctica de la actividad y el ejercicio físicos viene predicha por una compleja interacción de diferentes factores, tales como personales (e.g., creencias, actitudes, eficacia), sociales (p.e. amigos, apoyo familiar, escolar) y demográficos (McCrorie et al., 2020; Poblete et al., 2016; Zamarripa, 2010). . El presente estudio se enfocará al análisis de estas tres dimensiones, pero solo considerando aquellas que inciden el ejercicio físico de niños de zonas rurales.

- **Factores personales**

Los niños de zonas rurales en muchas de las ocasiones se ven obligados a contribuir en actividades del hogar o en actividades propias para el sustento económico de la familia (ganadería, cosecha o cultivo de algún producto, entre otras) lo que a veces no solo imposibilita el acceso a la educación física y al ejercicio físico-deportivo, sino también a la educación básica-formal, y aunque contribuir al mantenimiento del hogar representa una AF de la vida cotidiana no engloba la AF física de tiempo libre o ejercicio físico por lo que los beneficios sobre la salud mental no se obtienen como debería ser (Pedraza-González y López-Pastor, 2015), esta situación también va acompañada de la falta de recursos económicos para el acceso a materiales de uso personal como lo son tenis o calzado deportivo, short o pants y el acceso a material propio para la curricula básica (útiles escolares) (McCrorie et al., 2020).

Otro factor personal que puede imposibilitar el ejercicio físico en niños de estas zonas geográficas es la distancia para el acceso a la educación; en muchas ocasiones los niños tienen que caminar largas distancias para acceder a una escuela y recibir educación básica, lo cual, si bien es actividad física, ésta no se incluye dentro de la categoría de ejercicio físico por distracción y no se disfruta como debería ser; aunado a lo anterior al finalizar el día los niños se encuentran agotados como para querer jugar y realizar ejercicio físico que implique el desarrollo de la motricidad fina o/y gruesa porque prefieren descansar antes que jugar o realizar algún tipo de deporte (Pedraza-González y López-Pastor, 2015).

En lo que respecta a lo anterior es importante mencionar que como refiere Ceballos-Gurrola et al., (2010) “La práctica de una actividad física o deportiva bien dosificada y adecuada a las características de cada persona, puede ser una fuente de salud, por el contrario, si se realiza de manera indiscriminada, sin respetar las características del practicante, puede convertirse en un factor de riesgo” (p. 3) por lo que, en este grupo de población, sería conveniente examinar con detenimiento las características, tales como el estado nutricional, actitudes o hábitos de alimentación y otras variables que pueden interferir en el desarrollo del ejercicio físico.

Finalmente, dentro de las barreras personales, otro aspecto que obstaculiza el ejercicio físico es la cuestión del sexo, generalmente las niñas y mujeres dentro de las zonas rurales tienen los roles muy marcados y tienen que desarrollar actividades propias del hogar y difícilmente salen a realizar algún deporte como fútbol u algún otro deporte; además, el ejercicio físico es motivado por las relaciones de amistad que los niños poseen con sus pares, no por los resultados alcanzados por eso es necesaria una influencia externa para realizarlo de manera cotidiana (Nykiforuk et al., 2018).

Factores sociales (amigos, apoyo familiar, escolar)

Otro obstáculo al que se enfrentan los niños de zonas rurales es la falta de recursos, espacios y la baja formación y experiencia del maestro de educación física (Poblete et al., 2016), de lo anterior se desglosan las siguientes situaciones contextuales:

1. Diversidad en la estructura de muchos centros de educación rurales: es decir dentro de la zona rural existen escuelas donde hay pocos niños de diferentes edades y solo un profesor para impartir clases. De la situación anterior, pueden presentarse dos situaciones más; la primera donde el profesor encargado del grupo es un licenciado en educación básica egresado de la normal y tenga que aplicar la asignatura de educación física y por tanto no cuente con las estrategias y competencias que ésta implica, lo cual imposibilita que los niños adquieran las competencias propias de la misma. El segundo panorama, es donde el maestro de educación física tiene que aplicar todas las asignaturas correspondientes a la educación básica como: español, matemáticas, ciencias naturales y otras. En ambas situaciones los roles del profesor, la conducta y actitudes que se dan en la cancha o patio no son los mismos que en el aula de clases impartiendo clases de matemáticas u otras materias y tanto a los alumnos como a los profesores se les dificulta cambiar el rol al momento de realizar ejercicio físico por diversión y distracción (Dols Molina, 2005; Pedraza-González y López, 2015).

2. Otro obstáculo es que en las escuelas rurales suelen acudir alumnos de tres a seis años (educación inicial) a los que también se les debe prestar atención, lo que exige una orientación a la programación hacia temas como la psicomotricidad o la estimulación temprana y que además también hay alumnos de primer ciclo de educación básica. Esto exige que el maestro de educación física se oriente al predeporte y el desarrollo de las capacidades físicas básicas. Todo lo anterior implicará disponer de amplios recursos en la programación y sobre todo experiencia del maestro de educación física (Dols Molina, 2005; Pedraza-González y López, 2015).

3. Otro factor relacionado con las barreras para la educación en el deporte o el ejercicio físico por distracción y diversión está relacionado con en el ámbito familiar, donde los padres, en la mayoría de los casos presentan mayor interés por las aficiones y preferencias deportivas de los hijos varones frente a las necesidades o

gustos por las hijas, a lo anterior se le puede sumar que en muchas ocasiones el ejercicio físico y el deporte no forma parte del interés de los padres de familia o cuidadores (Nykiforuk et al., 2018).

- **Del entorno**

La distribución de los recursos financieros a las partes más vulnerables de México, impide garantizar el derecho a la educación en aquellos que atienden a estudiantes con menor ingreso económico, social y cultural, al respecto se deben considerar dos aspectos importantes: primero buscar satisfacer las necesidades básicas de instalaciones y materiales; el segundo incorporar una dimensión que hace referencia a las necesidades de conectividad y habilidades para el manejo y uso de tecnologías de la información y la comunicación, y disponibilidad de espacios y materiales necesarios para el desarrollo de métodos de enseñanza innovadores incluidos los materiales propios que implica la asignatura de educación física y en consecuencia el ejercicio físico (Dols Molina, 2005).

Lamentablemente lo anterior, no solo repercute en el ámbito de la educación básica y formal sino también en la salud general de este grupo de población, lo que a su vez se convierte en un círculo vicioso que en lugar de promover el desarrollo integral de los niños los coloca en una zona de mayor vulnerabilidad al no contar con el pleno acceso a la educación (Nykiforuk et al., 2018).

El profesor encargado de la clase de educación física y promotor del ejercicio físico, en varias ocasiones no cuenta con los materiales y recursos específicos del área como son: balones, pelotas, raquetas, sticks, bancos, aros, pista de baloncesto, porterías, cuerdas, entre otros materiales, aun cuando el directivo del centro de educación es en ocasiones maestro de la normal y en otras maestro de educación física es el responsable de la adquisición, mantenimiento, almacenamiento y uso de los materiales.

Lo anterior que parece en ocasiones ser muy normal en escuelas urbanas parece ser muy complicado en una escuela rural: lo anterior parte de que en muchas ocasiones se tiene que optar por otros gastos como la adquisición de un pizarrón, de unos bancos, material

didáctico, abanicos y por consecuencia el material de educación física no es una prioridad dado el recurso financiero limitado con el que se cuenta (Lázaro González et al., 2014; Pedraza-González y López-Pastor, 2015).

A lo anterior hay que añadirle la dificultad a la que se enfrenta el maestro encargado de la asignatura de educación física para decidir qué tipo de material, cuántas unidades y dónde y cuándo comprar, para considerar que sea material durable, útil y que la mayoría de los estudiantes puedan utilizar; que sea fácil de transportar cuando se tiene a su cargo más de dos instituciones de educación (Dols Molina, 2005).

Otras barreras que no tienen nada que ver con el entorno escolar pero que afecta sin duda alguna la realización del deporte y el ejercicio físico en niños de zonas rurales, son la falta banquetas, pobre iluminación o falta de focos en la calle, preocupaciones de inseguridad, animales callejeros (perros en particular), falta de acceso físico o instalaciones como deportivos, parques bien diseñados con áreas para juegos, o prácticas deportivas como canchas. (Nykiforuk et al., 2018).

Sugerencias

1. Acciones solidas pero que son a largo plazo

- Como primer punto es importante identificar las necesidades y prioridades de la comunidad mediante procesos colaborativos con profesionales del área deportiva y salud, investigadores y alcaldes o líderes comunitarios para en conjunto identificar las mejores estrategias y en consecuencia intervenciones que fomenten y promuevan el ejercicio físico en niños en condiciones de vulnerabilidad (Nykiforuk et al., 2018).
- Involucrar a las comunidades rurales en la identificación de prioridades de investigación y políticas para promover el ejercicio físico en estos entornos buscando garantizar que los resultados sean significativos y procesables para los investigadores, profesionales y responsables políticos (Nykiforuk et al., 2018).
- Aumentar las oportunidades de financiación mediante procesos de abogacía para crear espacios de colaboración entre miembros de la comunidad,

profesionales, investigadores y responsables políticos y en conjunto buscar las mejores alternativas para el acceso a recursos materiales y humanos que promuevan la educación física (Nykiforuk et al., 2018).

- Estudiar, analizar y evaluar el contexto en entornos rurales a través de Investigación cualitativa, cuantitativa y mixta para desarrollar políticas y programas que sean pertinentes para los contextos específicos de comunidades, dada la heterogeneidad naturaleza de las comunidades rurales (Nykiforuk et al., 2018).

2. Acciones de mejoras inmediatas pero temporales

- El personal que ha tenido la oportunidad de trabajar con niños de zonas rurales expone que en la medida de sus posibilidades se aprovechen los recursos municipales como el polideportivo del pueblo u otros lugares en donde sea posible utilizar estos espacios de manera habitual para las sesiones, o bien identificar espacios para habilitarlos y tener la posibilidad de realizar ejercicio físico y deporte. Lo anterior tiene varias ventajas como son: la proximidad al centro, la escasez de tráfico rodado y lo vacío que se encuentra en horario escolar (Dols Molina, 2005).

- Otra opción sería, el uso del principal y más económico recurso del que dispone cualquier centro de educación rural, que es el entorno natural. Desde la experiencia de licenciados en educación física los entornos naturales son el marco ideal para tratar el contenido sobre salud, higiene, respeto mutuo, respeto a la naturaleza, superación, resistencia aeróbica, desarrollo de la fuerza y motricidad. Lo anterior sería conveniente realizarlo desde el inicio del curso escolar, en donde se puede gestionar junto con el equipo directivo una autorización, tanto por parte de las familias como del ayuntamiento para que los niños salgan del centro y puedan utilizar estas instalaciones, o bien, programar excursiones periódicas con el fin de realizar ejercicio físico, socializar con sus compañeros y enseñarse a respetar el medio ambiente, entonces se podría acudir cuando se considere oportuno siempre tomando las pertinentes medidas de seguridad (Dols Molina, 2005).

- Asimismo, una opción para superar las dificultades de los recursos materiales es el uso de objetos de desecho para reciclarlos y construir nuevos materiales que se puedan utilizar como, por ejemplo: zancos a partir de latas o cubetas y cuerdas; cesta-punta a partir de botellas ovaladas de detergente; pelotas malabares a partir de globos con arroz, realizar aros con mangueras, entre muchos materiales mas También es conveniente reutilizar o adquirir objetos de bajo costo y reutilizarlos a su conveniencia como neumáticos, para rodar, cargar, saltar; botellas de plástico, para llenarlas de arena o agua y que sirvan de postes, señales, carga; también retazos de tela, para hacer cuerdas, vendas, petos; cajas de cartón para fabricar trineos y trabajar tracciones, etc.(Dols Molina, 2005) Dols-Molina, J. (2005).

- Considerar la actividad física en las zonas rurales a través de una perspectiva holística y que forme parte integral de la vida cotidiana de los niños (Nykiforuk et al., 2018).

Conclusión

La importancia de identificar las barreras u obstáculos que interfieren en la práctica del ejercicio físico y educación física reside, como señalan algunos autores, en que aquellos individuos que tienen más barreras, tienen menos probabilidad de ser activos físicamente, lo anterior debería ser de interés para muchos académicos y personal de salud ya que la literatura menciona que las personas que tienen a ser inactivas físicamente durante la niñez pueden persistir en ese comportamiento durante la vida adulta lo cual puede repercutir en el estado de salud general.

De acuerdo con esta revisión y análisis de lo recuperado en las bases científicas, se puede concluir que el estudio, el diseño de intervenciones y acciones que promueven la actividad física y el ejercicio físico en niños en condiciones de vulnerabilidad, es en un tema rezagado y un tanto complejo y heterogéneo ya que en este grupo de población se pueden identificar varios factores que influyen en el sedentarismo.

Por lo anterior, se sugiere que para mejorar estas grandes desigualdades y desventajas en esta población y promover el acceso al ejercicio físico, salud e integración competitiva en

la sociedad, es necesario el apoyo, el esfuerzo colaborativo de diferentes profesionales de la salud, la educación, el gobierno, investigadores y sobre todo la participación de la comunidad y otros ejes afines.

Para incrementar la efectividad de una intervención es necesario conocer y entender los factores que influyen en la práctica del ejercicio físico e identificar cual es la línea de acción con evidencia científica y teorías que ayuden hacer más efectiva la intervención; lo anterior resulta particularmente importante ya que los niños inactivos tienden a convertirse en adultos inactivos y visto desde una etapa formativa, la etapa de la infancia y la adolescencia es una gran oportunidad para fortalecer y crear hábitos o estilos de vida saludable.

Aunado a lo anterior también es importante mencionar que conocer y entender los factores y el entorno que contribuye a la inactividad es imperativo antes de implementar las intervenciones o estrategias pues muchos de los niños pueden tener problemas de deficiencias nutricionales o hábitos de alimentación poco saludables que pueden interferir de manera negativa en el la práctica de la AF, EF y deporte.

Es urgente diseñar y aplicar estrategias para la promoción de la AF desde edades tempranas, desafortunadamente, los profesionales en el deporte, la educación y la salud piensan en la mayoría de los casos en otros contextos que pueden ser más productivos como polideportivos, colegios, clubs, unidades de medicas de alta especialidad, pero poco en ayudar y participar en la formación y desarrollo de un ser humano con metas, proyecto de vida que tiene grandes desventajas y falta de oportunidades”.

Referencias

Alvarez-Pitti, J., Casajús Mallén, J. A., Leis Trabazo, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno Aznar, L. A., y Rodríguez Martínez, G. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de Pediatría*, 92(3), 173.e1-173.e8. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>

- Ceballos Gurrola, O., Medina Rodríguez, R. E., Ochoa Ahmed, F., y Carranza García, L. E. (2010). Barreras para la práctica de actividades físico-deportivas en escolares. *Educación Física Argemex: Temas y Posiciones*.
- Dols Molina, J. (2005). La educación física en la escuela rural: particularidades. *V Congreso Internacional Virtual de Educación*.
- INEGI. (2022). Comunicado de prensa Núm. 34/23. Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF), 2022.
- INEGI. (2023). “Estadísticas a propósito del día del niño (30 de abril)” datos nacionales. Nino2019_Nal.Pdf (Inegi.Org.Mx).
- Institute of Medicine. (2013). Educating the student body: taking physical activity and physical education to school (Comité de Física Actividad y Educación Física en el Ámbito Escolar; Comida y Junta de Nutrición; Instituto de Medicina, Ed.).
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (2023). *Haz Deporte*. Haz Deporte (Imss.Gob.Mx).
- Instituto para la Evaluación de la Educación en México. (2023). La educación obligatoria en México, informe del 2019. La Educación Obligatoria En México, Informe Del 2019.
- Lázaro González, I. E., Halty Barrutieta, Amaia., Meneses Falcón, C., Perazzo Aragoneses, A., Rúa Vieites, A., y Uroz Olivares, J. (2014). Vulnerabilidad y exclusión en la infancia: hacia un sistema de información temprana sobre la infancia en exclusión (Vol. 1). UNICEF Comité Español.
- McCrorie, P., Mitchell, R., Macdonald, L., Jones, A., Coombes, E., Schipperijn, J., y Ellaway, A. (2020). The relationship between living in urban and rural areas of Scotland and children’s physical activity and sedentary levels: a country-wide cross-sectional analysis. *BMC Public Health*, 20(1), 304. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8311-y>
- Nykiforuk, C. I. J., Atkey, K., Brown, S., Caldwell, W., Galloway, T., Gilliland, J., Kongats, K., McGavock, J., y Raine, K. D. (2018). Promotion of physical activity in rural, remote and northern settings: a Canadian call to action. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 38(11), 419–435. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.38.11.03>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación. (2023). La Ciencia y la Cultura. Organización de Las Naciones Unidas Para La Educación, La Ciencia y La Cultura (UNESCO).

Organización de las Naciones Unidas/Habitad. (2023). Organización de las Naciones Unidas/Habitad. (Recuperado 07 de febrero 2023). ONU-Habitat - ¿Cómo definir ciudades, pueblos y áreas rurales? (onuhabitat.org.mx). Organización de Las Naciones Unidas/Habitad. (Recuperado 07 de febrero 2023). ONU-Habitat - ¿Cómo Definir Ciudades, Pueblos y Áreas Rurales? (Onuhabitat.Org.Mx).

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*:

Organización Panamericana de Salud (OPS). (2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura.* https://Www3.Paho.Org/Hq/Index.Php?Option=com_contentyview=articleid=15604:New-Who-Led-Study-Says-Majority-of-Adolescents-Worldwide-Are-Not-Sufficiently-Physically-Active-Putting-Their-Current-and-Future-Health-at-Risky-itemed=0ylang=es#gsc.Tab=0.

Pedraza-González, M. A., y López-Pastor, V. M. (2015). Investigación-acción, desarrollo profesional del profesorado de educación física y escuela rural. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 15(57), 1–16.

Poblete, F., Gerra, R., Toro, P., y Cruzat, E. (2016). Desarrollo motor grueso en escolares de zona urbana y rural. *Rev. Horiz., Cienc. Act. Fis*, 7, 59–66.

Ramírez-Granizo, I. A., Zurita-Ortega, Felix., Sánchez-Zafra, María., y Cuberos-Chacón, Ramon. (2019). Análisis del clima motivacional hacia el deporte y el uso problemático de videojuegos en escolares de Granada Analysis of the motivational climate towards sport and the problematic use of video games in schoolchildren in Granada. *Retos*, 35, 255–260. www.retos.org

- Reyes-Soto, D., Delgado-Floody, P., Martínez-Salazar, C., y García-Pinillos, F. (2019). Health-related quality of life, psychosocial variables, and academic performance in school-age girls who practice dancing. A comparative study. *Nutricion Hospitalaria*, 36(6), 1368–1374. <https://doi.org/10.20960/nh.02639>
- UNESCO. (2015, November 17). Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte.
- UNICEF. (2022, August 9). Informe anual de UNICEF México: Romper el ciclo de pobreza que afecta a infancia y adolescencia “paso clave para el futuro de México.” Informe Anual de UNICEF México: Romper El Ciclo de Pobreza Que Afecta a Infancia y Adolescencia “Paso Clave Para El Futuro de México.”
- Vidarte, C. A. J., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., y Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia La Promoción de La Salud*, 16(1), 202–218.
- Zamarripa, J. (2010). Motivaciones y etapas de preparación para el cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en monterrey (N. L., México) [Tesis]. Universidad Autónoma de Nuevo León.