

04

**LA EDUCACIÓN FÍSICA**  
Y LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD DE  
LA COMUNIDAD DE CIUDAD DEL CARMEN, MÉXICO

# LA EDUCACIÓN FÍSICA

## Y LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD DE LA COMUNIDAD DE CIUDAD DEL CARMEN, MÉXICO

### PHYSICAL EDUCATION AND THE PRACTICE OF PHYSICAL EXERCISE FOR THE HEALTH OF THE COMMUNITY OF CIUDAD DEL CARMEN, MEXICO

Lorena Zaleta-Morales<sup>1</sup>

E-mail: [lzaleta@pampano.unacar.mx](mailto:lzaleta@pampano.unacar.mx)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5107-8287>

Juan Prieto-Noa<sup>1</sup>

E-mail: [jprieto@pampano.unacar.mx](mailto:jprieto@pampano.unacar.mx)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8159-1337>

José Juan Carlos Jiménez-Camara<sup>1</sup>

E-mail: [171095@mail.unacar.mx](mailto:171095@mail.unacar.mx)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2567-2706>

<sup>1</sup> Universidad Autónoma del Carmen. México.

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Zaleta-Morales, L., Prieto-Noa, J., Jiménez-Camara, J. J. (2023). La Educación Física y la práctica de ejercicio físico para la salud de la comunidad de Ciudad del Carmen, México. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 2(1), 34-42.

#### RESUMEN

Entre los propósitos que tiene la Educación Física está el promocionar un estilo de vida activo y saludable. El objetivo de esta investigación fue evaluar la opinión de la comunidad de Ciudad del Carmen, Campeche, sobre la Educación Física y el valor que estos le dan al cuidado de la salud a través de la práctica de ejercicios físicos. Una muestra de la población de ciudad del Carmen Campeche, 215 habitantes, contestaron un cuestionario validado por expertos midió la opinión sobre la Educación Física, los beneficios que la misma promueve sobre el cuidado de la salud, la contribución sobre el abatimiento de la obesidad y el sedentarismo, la formación de los individuos, formación de una mejor sociedad y fomento de la practica física. Los resultados encontrados mostraron que los individuos encuestados valoran positivamente la importancia de la Educación Física en la escuela y que se deberían incrementar las horas de clase en la misma, así como la practica físico deportiva. La muestra contó con un porcentaje alto de población con estudios universitarios siendo el menor porcentaje con estudios básicos y ninguno sin estudio. Un porcentaje alto considera que la educación física promueve el cuidado de la salud, beneficia el desarrollo de los niños y niñas, puede ayudar a combatir la obesidad infantil y la consideran como un factor importante en la formación de los individuos. Sin embargo, la opinión se divide en cuanto al cuidado de la salud física, psicológica y social. En cuanto a la práctica de ejercicio físico también se encontró que se está consciente de los beneficios de la practica regular de ejercicio, y gran porcentaje de la muestra lo realiza con frecuencia.

#### Palabras clave:

Educación física, ejercicio físico, salud.

#### ABSTRACT

Among the purposes of Physical Education is promoting an active and healthy lifestyle. The objective of this research was to evaluate the opinion of the community of Ciudad del Carmen, Campeche, on Physical Education and the value that they give to health care through the practice of physical exercises. A sample of the population of the city of Carmen Campeche, 215 inhabitants, answered a questionnaire validated by experts that measured the opinion on Physical Education, the benefits that it promotes on health care, the contribution to the reduction of obesity and sedentary lifestyle, training of individuals, formation of a better society and promotion of physical practice. The results found showed that the individuals surveyed value positively the importance of Physical Education at school and that class hours should be increased in it, as well as sports physical practice. The sample had a high percentage of the population with university studies, with the lowest percentage having basic studies and none without studies. A high percentage consider that physical education promotes health care, benefits the development of boys and girls, can help combat childhood obesity, and considers it an important factor in the formation of individuals. However, opinion is divided in terms of physical, psychological and social health care. Regarding the practice of physical exercise, it was also found that people are aware of the benefits of regular exercise, and a large percentage of the sample does it frequently.

#### Keywords:

Physical education, physical exercise, health.

## INTRODUCCIÓN

La inactividad física en las personas se ha ido incrementando con el paso del tiempo; no obstante, la variedad de programas y alternativas existentes para disminuirla generando una gran preocupación para los sistemas de salud. También se conoce sobre los múltiples beneficios de la actividad física regular sobre la salud. Es además una realidad que grandes grupos sociales siguen llevando una vida sedentaria que no solo se enfoca a una parte de la población, sino que se extiende a todo tipo de edades y estratos sociales (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Promover un estilo de vida que dedique un tiempo y una intensidad suficiente a la actividad física y deportiva forma parte del papel que debe desempeñar la escuela y, más concretamente, los profesores de educación física (Pate & Hohn, 1994). McKenzie & Sallis (1996), sugieren que *“la participación de niños, niñas y adolescentes en la actividad física y la enseñanza de habilidades relacionadas con el desarrollo y el mantenimiento adecuado de actividad física puede ayudar a prevenir en las futuras generaciones de adultos que se conviertan en sedentarios”* (pp. 223-224). El reconocimiento creciente de la actividad física y sus beneficios relacionados con la salud son ejemplo de la necesidad existente de que los educadores físicos, estén adecuadamente preparados para facilitar el desarrollo de las habilidades, los conocimientos, las actitudes y los niveles de “fitness”, deban ayudar a sus alumnos a mantener un estilo de vida físicamente activo para siempre (Centeno & Calderón, 2017).

La escuela es el entorno idóneo ya que los programas educativos tienen integrados los ejes de educación para la salud. La educación física escolar juega un papel decisivo en el desarrollo de patrones de comportamientos positivos sobre actividad física entre la población infantil. Sin embargo, es necesario plantearse la siguiente cuestión: ¿la educación física escolar favorece la participación activa en las actividades físicas de tiempo libre? La respuesta no se presenta como evidente si se tiene en cuenta que las experiencias escolares vividas por los adolescentes no conducen necesariamente a actitudes y motivaciones muy positivas con respecto a la actividad física. En investigaciones encontradas se han registrado resultados que indican que las chicas, en particular, desarrollan sentimientos en los que la educación física no representa para ellas un objetivo real ni les es de gran utilidad (Flinntoff & Scraton, 2001).

Además, son muy críticas sobre la naturaleza de la actividad física ofrecida por la escuela. Existen entre las chicas, sobre todo, varios indicadores que permiten emitir la hipótesis de que las relaciones entre la educación física escolar y la participación en las actividades físicas a lo largo del tiempo libre no son significativas para diversos grupos de jóvenes, quienes presentan un alto riesgo de sedentarismo.

La opinión del alumno sobre la educación física escolar puede también representar un elemento de motivación positiva o negativa en relación con las prácticas físicas (Daley & O’Gara, 1998). La cuestión puede ser: ¿cuál es la opinión de los alumnos sobre las clases de educación física? Sería también útil determinar en los adultos en qué medida las clases de educación física han influido sobre su práctica regular de actividades físicas y deportivas o su ausencia de práctica. La práctica de las actividades, el nivel de abandono y las motivaciones indican que las chicas de más de 15 años representan un grupo de riesgo de inactividad (Cale, 1996). Es particularmente claro en el estudio de Biddle et al. (2004), sobre la inactividad de jóvenes en Inglaterra y en los EE.UU. Por otro lado, los chicos, adolescentes particularmente en el Sur de Europa, constituyen un grupo en riesgo de obesidad (Currie et al., 2004).

Aún en estos tiempos en los que los adelantos tecnológicos, de comunicación con los que se facilita el manejo de información; así como la difusión de la misma; existe un desconocimiento sobre el verdadero sentido científico y profesional de la educación física y la práctica del ejercicio físico, que desestima el impacto que esta tiene sobre el estilo de vida de la población. El objetivo del estudio fue conocer la opinión de la ciudadanía sobre la importancia de la educación física y la práctica de ejercicio físico.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El presente trabajo se enmarcó en un tipo de investigación transversal con alcance descriptivo y bajo un diseño no experimental. La población para el estudio fueron habitantes de Ciudad del Carmen de los cuales un total de 215 fueron tomados como muestra. El instrumento para esta investigación fue una encuesta que constó de 18 ítems y el programa de docs.google para la recogida y tratamiento de los datos.. La muestra para considerar en el estudio fue de tipo aleatoria simple, ya que tienen idéntica posibilidad para ser escogidos y así completar la muestra requerida. Los criterios de eliminación, personas menores de 15 años.

Personas de fuera de ciudad del Carmen; así como los datos detectados como incompletos de la encuesta. Para la recolección de datos y el tratamiento de los resultados se examinó por medio del formulario de Google, con lo recolectado se hizo un vaciado de los datos según el número de ítem, de esta manera se consiguieron resultados de estadística descriptiva dado que permite organizar y clasificar los indicadores cuantitativos logrados, por lo cual la forma para establecer los datos es llevada a cabo mediante tablas donde se usó frecuencias y medidas de tendencia central.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Al aplicar la encuesta, se analizaron y procesaron cada uno de los datos, obteniendo los siguientes resultados.

Con respecto a la edad, el rango establecido fue de 15 a >61 años; se obtuvo que un 42.3% corresponde al rango de 21 a 30 años, seguido de un 38.1% en el rango de 15 a 20 años, el 8.8% en el rango de 41 a 50 años, en el 7.4% con el rango de 31 a 40 años y con un 3.3% con el rango de 51 a 60 años (Tabla 1 y Figura 1).

Tabla 1. Distribución según la edad.

	f	%
15 – 20	82	38.1
21 – 30	91	42.3
31 – 40	16	7.4
41 – 50	19	8.8
51 – 60	7	3.3
>61		
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

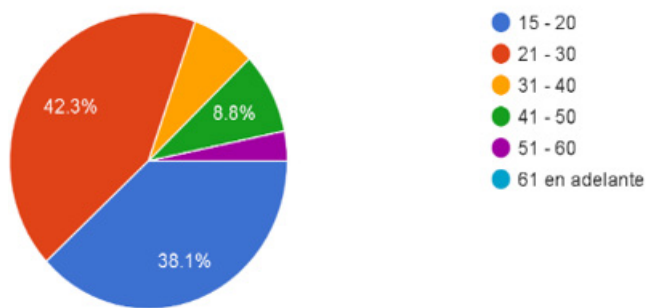


Figura 1. Distribución según la edad.

Tabla 2. Distribución según la escolaridad.

	F	%
Primaria		
Secundaria	6	2.8
Preparatoria	24	11.2
Licenciatura	168	78.1
Maestría	12	5.6
Doctorado	5	2.3
Sin estudios		
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

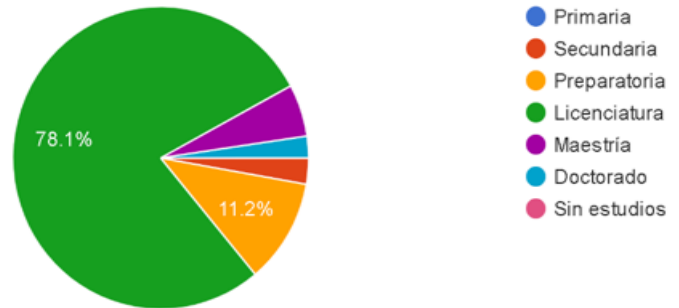


Figura 2. Distribución según la escolaridad.

En la tabla y Figura 2 se muestra la distribución según la escolaridad de los encuestados, observándose que, del total de personas por escolaridad, el 78.1% tiene licenciatura, el 11.2% tiene preparatoria, el 5.6% tiene maestría, el 2.8% tiene secundaria y el 2.3% tiene doctorado.

Tabla 3. Distribución según el género.

	f	%
Hombre	73	34
Mujer	142	66
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

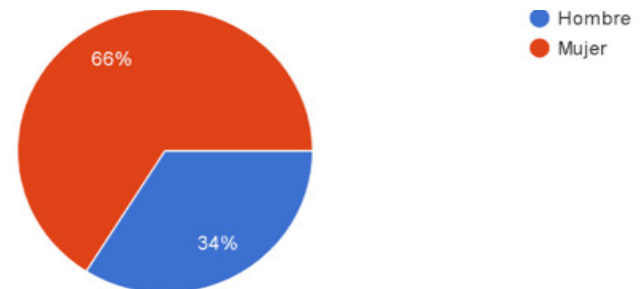


Figura 3. Distribución según el género.

Del total de personas, el 66% fueron mujeres y el 34% hombres.

Tabla 4. Opinión tiene sobre la educación física.

	f	%
Si		
No		
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

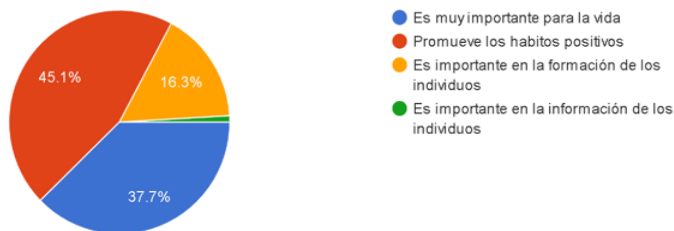


Figura 4. Opinión tiene sobre la educación física.

La tabla y Figura 4 muestra la opinión que tienen sobre la Educación Física, donde casi la mitad de los encuestados (45.1 %) considera que promueve hábitos positivos y un 37.7 % que es muy importante para la vida, mientras que solo el 16.3 % ve a la Educación Física como importante en la formación de los individuos.

Tabla 5. Influencia de la educación física para promover el cuidado de la salud.

	f	%
Si	212	98.6
No	2	0.9
No lo sé	1	0.5
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

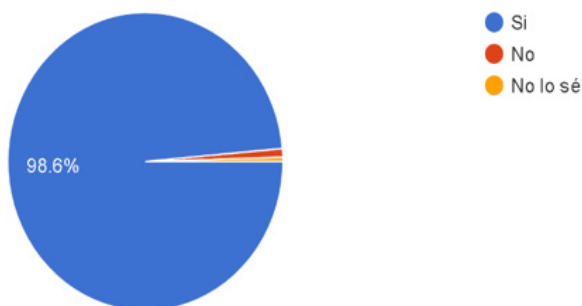


Figura 5. Influencia de la educación física para promover el cuidado de la salud.

La tabla y Figura 5 se refiere a su consideración en cuanto a que, si la Educación Física promueve el cuidado de la salud, del total de personas encuestadas, el 98.6% si considera que la Educación Física promueve el cuidado de la salud, mientras que solo el 0.9% contestó que no y el 0.5% no sabe.

Tabla 6. Beneficios de la educación física en el desarrollo de los niños.

	f	%
Si	214	99.5
No	1	0.5
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

¿Considera que la educación física beneficia el desarrollo de los niños?  
215 respuestas

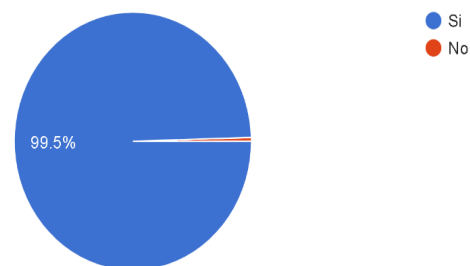


Figura 6. Beneficios de la educación física en el desarrollo de los niños.

La tabla y Figura 6 refleja la consideración de la Educación Física en cuanto al beneficio hacia el desarrollo de los niños mostrando que el 99.5% si la considera benéfica para el desarrollo de los niños.

Tabla 7. Criterios sobre la cantidad de horas de educación física a la semana.

	f	%
Si	200	93
No	15	7
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

¿Considera que se deben de tener mas horas de educación física a la semana?  
215 respuestas

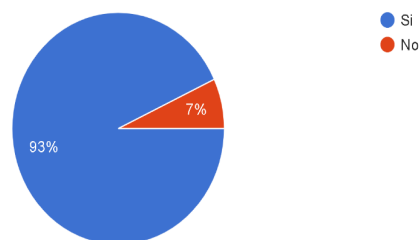


Figura 7. Criterios sobre la cantidad de horas de educación física a la semana.

La tabla y Figura 7 muestra los resultados referentes a si creen pertinente que se deben de tener más horas de clases de E Fa la semana y la inmensa mayoría (93%) piensan que sí se debe tener más de horas educación física a la semana, esto nos lleva a pensar que las autoridades educativas deben tener en cuenta estos resultados para un posible análisis del plan de estudio en los distintos niveles educativos

Tabla 8. Influencia de la educación física para disminuir la obesidad en los niños.

	f	%
Si	209	97.2
No	6	2.8
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

¿Considera que la educación física puede disminuir la obesidad en los niños?  
215 respuestas

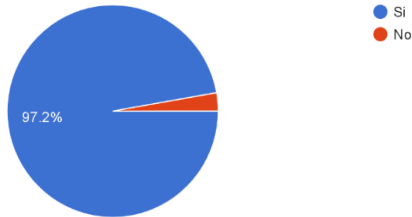


Figura 8. Influencia de la educación física para disminuir la obesidad en los niños.

La tabla y Figura 8 se refiere a la opinión que tienen sobre si la Educación Física puede influir en la disminución de la obesidad en los niños, observándose que, del total de personas, el 97.2% si considera que puede disminuir la obesidad infantil.

Tabla 9. Importancia de la educación física.

	f	%
Si	212	98.6
No	3	1.4
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

¿Para usted es importante la educación física?  
215 respuestas

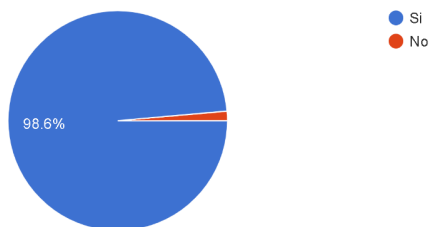


Figura 9. Importancia de la educación física.

En la tabla y Figura 9 se pregunta si es importante la Educación Física donde el 98.6% si la considera importante, aunque hay un 1.4% que no considera esto.

Tabla 10. Importancia de la educación física para los seres humanos.

	f	%
Si	210	97.7
No	5	2.3
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

¿Considera usted que la educación física es fundamental para los seres humanos?  
215 respuestas

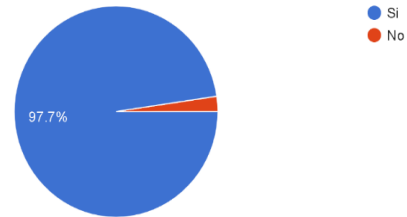


Figura 10. Importancia de la educación física para los seres humanos.

Del total de personas, el 97.7% si considera que la educación física es fundamental para los seres humanos y el 2.3% no.

Tabla 11. Salud de los participantes.

¿Goza de buena salud física?

	f	%
Si	158	73.5
No	57	26.5
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

¿Goza de buena salud física?  
215 respuestas

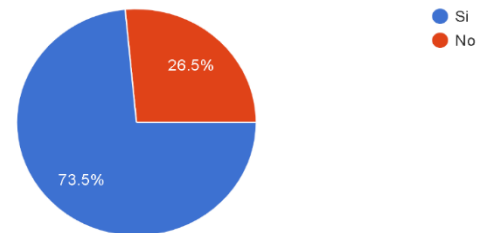


Figura 11. Salud de los participantes.

La tabla y Figura 11 se refiere a los resultados obtenidos a la pregunta de que, si goza de buena salud física, mostrando que el 73.5% considera que goza de buena salud y el 26.5% que no lo cual es preocupante pues representa a 1/4 de la población encuestada como se muestra en la gráfica anterior.

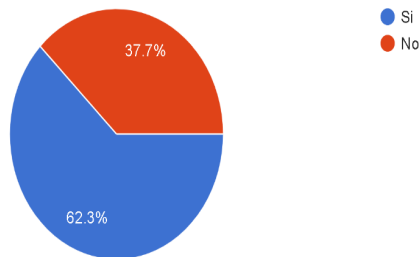
**Tabla 12. Realización de actividad física de forma habitual.**

	f	%
Si	134	62.3
No	81	37.7
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

¿Practica alguna actividad física o ejercicio físico de forma habitual?

215 respuestas



**Figura 12. Realización de actividad física de forma habitual.**

En la tabla y Figura 12 aparecen si practican alguna actividad o ejercicios físicos de forma habitual y del total de personas, el 62.3% si practica alguna actividad física o ejercicio físico pero un 37.7% no lo hace lo cual refleja q más de 1/3 de la población no realiza algún tipo de actividad o ejercicio físico.

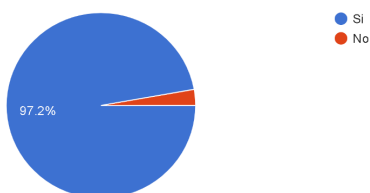
**Tabla 13. Importancia de la educación física para la formación de los individuos.**

	f	%
Si	209	97.2
No	6	2.8
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

¿Considera usted que la educación física es importante en la formación de los individuos?

215 respuestas



**Figura 13. Importancia de la educación física para la formación de los individuos.**

La tabla y Figura 13 refiere su consideración sobre si la Educación Física es importante en la formación de los individuos, se observa que casi la totalidad de las personas (97.2% ) contestó que sí es importante en la formación de los individuos..

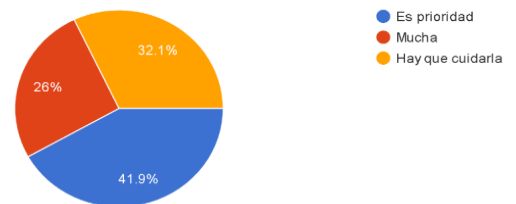
**Tabla 14. Importancia al cuidado de la salud física, psicológica y social.**

	f	%
Es prioridad	90	41.9
Mucha	56	32.1
Hay que cuidarla	69	26
Total	250	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

¿Qué importancia le da usted al cuidado de su salud física, psicológica y social?

215 respuestas



**Figura 14. Importancia al cuidado de la salud física, psicológica y social.**

La tabla y Figura 14 refleja la opinión de los encuestados sobre la importancia que le dan al cuidado de su salud física, psicológica y social mostrándose que del total de personas solo el 41.9% considera que es prioridad la salud física, psicológica y social, mientras que el 32.1% contestó que hay que cuidarla y el 26% le da mucha importancia a la misma.

**Tabla 15. Relación de la práctica de ejercicio físico con el cuidado de la salud.**

	f	%
Si	215	100
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

¿Considera la practica de ejercicio físico parte del cuidado de la salud?

215 respuestas

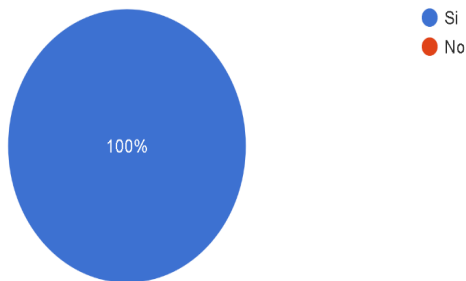


Figura 15. Relación de la práctica de ejercicio físico con el cuidado de la salud.

En la tabla y Figura 15 se muestra si consideran a la práctica de ejercicio físico parte del cuidado de la salud, en este caso si el 100% contestó que la práctica de ejercicio físico es parte del cuidado de la salud.

Tabla 16. Relación de la práctica de ejercicio físico con la buena salud.

	f	%
Si	200	93
No	1	0.5
No siempre	14	6.5
Total	250	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

¿La practica de ejercicio físico favorece la buena salud?

215 respuestas

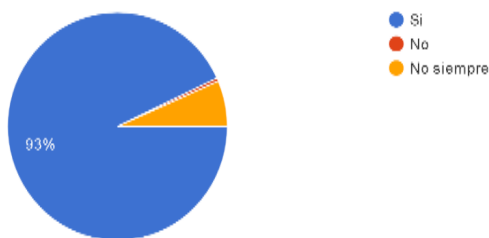


Figura 16. Relación de la práctica de ejercicio físico con la buena salud.

La tabla y Figura 16 se refiere a los resultados arrojados en cuanto a si la práctica de ejercicio físico favorece la buena salud, la gran mayoría (93%) contestó que el ejercicio físico si favorece la salud y solo el el 6.5% dice que no siempre favorece.

Tabla 17. Práctica de ejercicio físico.

	f	%
Si	157	73
No	58	27
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

¿Realiza ejercicio físico?

215 respuestas

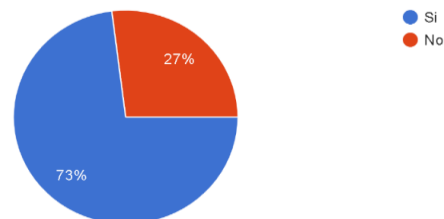


Figura 17. Práctica de ejercicio físico.

En la tabla y Figura 17 se refleja lo concerniente a si realizan ejercicio físico y solo el 73% lo hace y es preocupante que el 27% no realiza ejercicio físico.

Tabla 18. Frecuencia con que se realiza ejercicio físico.

	f	%
Mas de 5 veces a la semana	50	23.3
3 veces por semana	80	37.2
Solo fines de semana	50	23.3
Nunca	27	12.6
No me gusta	8	3.7
Total	215	100

Nota: f= frecuencia, %= porcentaje.

¿Con que frecuencia realiza ejercicio físico?

215 respuestas

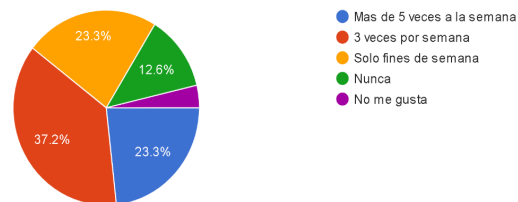


Figura 18. Frecuencia con que se realiza ejercicio físico.

La tabla y Figura 18 está referida a la frecuencia en la que realizan ejercicio físico observando que el 37.2% realiza ejercicio físico 3 veces a la semana, y solo el 23.3% lo hace más de 5 veces a la semana, otro 23.3% solo los



fines de semana mientras que casi el 13 % nunca realizan ejercicios y un 3.7% no le gusta.

## CONCLUSIONES

En la investigación se aplicó un cuestionario que arrojó la opinión sobre la Educación Física que tienen en la comunidad de Ciudad del Carmen; junto a los beneficios que la misma promueve sobre el cuidado de la salud lo que posibilitó un proceso de retroalimentación para conocer la opinión de los encuestados lo cuales valoran positivamente la importancia de la Educación Física dentro del plan de estudio en las escuelas y opinan que se deberían incrementar las horas de clase en la misma.

Un alto porcentaje considera que la Educación Física es un factor que promueve el cuidado de la salud beneficiando el desarrollo de los educandos; así como que contribuye a combatir la obesidad infantil siendo un factor importante en la formación de los individuos.

En cuanto a la práctica de ejercicio físico opinan que se está consciente de los beneficios de la práctica regular de ejercicio, y gran porcentaje de la muestra lo realiza con frecuencia; sin embargo, la opinión se divide en cuanto al cuidado de la salud física, psicológica y social. La valoración del cuestionario permitió aseverar que los elementos que contiene la misma son muy adecuados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Biddle, S., Gorely, T., Marshall, S., Murdey, I., & Cameron, N. (2004). Physical activity and sedentary behaviours in youth: Issues and controversies. *Journal of The Royal Society for the Promotion of Health*, 124(1), 29-33.
- Cale, L. (1996). An assessment of the physical activity levels of adolescent girls - implications for Physical Education. *European Journal of Physical Education*, 1, 46- 55.
- Centeno, A., & Calderón, M. (2017). *Incidencia de la nutrición en la educación física de los niños de sexto grado de la escuela Rubén Baltodano y Alfaro de la ciudad de Sébaco en el II semestre del año 2017*. (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.
- Currie, C., Roberts, C, Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., & Samdal, O. (2004). Young People's Health in Context. Health Behaviour in Schoolaged Children (HBSC) study. International report from the 2001-2002 survey. (Health Policy for Children and Adolescent, 4. World Health Organization Regional Office for Europe.
- Daley, A., & O'gara, A. (1998). Age, gender and motivation for participation in extra curricular physical activities in secondary school adolescents. *European Physical Education Review*, 4, 47-53.

Flintoff, A., & Scraton, S. (2001). Stepping into Active Leisure? Young Women's Perceptions of Active Lifestyles and their Experiences of School Physical Education Sport. *Education and Society*, 6.

Mckenzie, T.L., & Sallis, J.F. (1996). Physical activity, fitness, and health-related physical education. En, S.J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction*. (pp. 223-246). Human Kinetics.

Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

Pate, R., & Hohn, R. (1994). Health and fitness through physical education. *Human Kinetics*.