



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**EL CICLISMO DE MONTAÑA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA
PARA PROMOVER ACTIVIDAD FÍSICA EN ENTORNOS
NATURALES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: JAVIER NICOLÁS ÁLVAREZ DELGADO

DIRECTOR: LCDO. DANILO SANTIAGO REINOSO VENEGAS, MGS.

MACAS - ECUADOR

2026



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

EL CICLISMO DE MONTAÑA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA
PARA PROMOVER ACTIVIDAD FÍSICA EN ENTORNOS NATURALES:
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: JAVIER NICOLÁS ÁLVAREZ DELGADO

DIRECTOR: LCDO. DANILO SANTIAGO REINOSO VENEGAS, MGS.

MACAS - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

“El ciclismo de montaña como estrategia pedagógica para promover actividad física en entornos naturales: revisión bibliográfica”

Autor:

Javier Nicolás Álvarez Delgado

Director:

Lcdo. Danilo Santiago Reinoso Venegas, Mgs.

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Javier Nicolás Álvarez Delgado portador de la cédula de ciudadanía N° 1401084494. Declaro ser el autor de la obra: "El ciclismo de montaña como estrategia pedagógica para promover actividad física en entornos naturales: revisión bibliográfica", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Macas, 05 de agosto del 2026



F:.....
Javier Nicolás Álvarez Delgado

C.I. 1401084494

Certificación del tutor

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado " **El ciclismo de montaña como estrategia pedagógica para promover actividad física en entornos naturales: revisión bibliográfica**" realizado por **Javier Nicolás Álvarez Delgado**, con documentos de identidad **1401084494**, previo a la obtención del título de licenciado en Pedagogía de la actividad física y deporte, ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación al el respectivo tribunal.

Macas, 05 de agosto del 2026



.....

Lic. Danilo Santiago Reinoso Venegas Mgs.

CC: 0603756552

TUTOR

Agradecimiento

Expreso mi profundo agradecimiento a Dios por concederme la fortaleza, la salud y la perseverancia necesarias para culminar este trabajo de investigación.

A la Universidad Católica de Cuenca, por brindarme una formación académica de calidad y el espacio propicio para fortalecer mis conocimientos, competencias y valores profesionales.

Mi sincero reconocimiento a mi tutor Danilo Reinoso, por su acompañamiento, orientación, compromiso y valiosos aportes durante el desarrollo de este artículo científico. Su experiencia y asesoramiento fueron fundamentales para la culminación de este trabajo. A los docentes de la carrera, quienes, a través de sus enseñanzas, conocimientos y experiencia, contribuyeron significativamente a mi formación académica y profesional.

Expreso un especial agradecimiento a mi familia por su apoyo incondicional, comprensión y constante motivación. Su confianza y respaldo fueron el pilar fundamental para superar los desafíos presentados durante este proceso.

Finalmente, agradezco a todas las personas e instituciones que, de manera directa o indirecta, colaboraron y brindaron su apoyo para hacer posible la realización y culminación de esta investigación.

Dedicatoria

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por guiar cada uno de mis pasos y darme la fortaleza necesaria para superar los desafíos presentados durante este camino.

A mi familia, en especial a mi esposa por su amor, comprensión y apoyo incondicional, a mi hija Nicolita que es mi pilar fundamental para conseguir cada día mis metas; a quienes han sido mi mayor inspiración para seguir adelante y cumplir cada uno de mis objetivos. También dedico este logro a mi padre en el cielo quien fue un apoyo cada día que estuvo a mi lado, también a las personas que creyeron en mí y me motivaron a perseverar, recordándome que con esfuerzo, disciplina y dedicación es posible alcanzar las metas propuestas. Este artículo representa el fruto del compromiso, la constancia y el deseo de seguir creciendo tanto en el ámbito personal como profesional.

Resumen

La falta de ejercicio físico en la juventud representa un problema de salud pública que impacta el crecimiento integral de los adolescentes. Dentro de este contexto, el ciclismo de montaña aparece como una opción educativa nueva que ayuda a crear estilos de vida reales entablando una conexión con la naturaleza. El objetivo de este estudio fue analizar la prueba científica existente acerca del efecto del ciclismo de montaña como método didáctico para impulsar el movimiento corporal en zonas naturales. Se hizo una investigación de perspectiva cualitativa, de clase descriptiva y estructura no experimental, apoyada en una lectura documental de escritos científicos, trabajos finales y papeles universitarios registrados en repositorios tales como, SciELO, Dialnet, Redalyc, Google Académico y repositorios universitarios. Los resultados de los artículos revisados demuestran que el ciclismo de montaña ayuda al progreso de las aptitudes corporales, particularmente la resistencia, coordinación y estabilidad; también refuerza habilidades sociales y emocionales como la independencia, el esfuerzo conjunto, la obligación y el deseo por hacer deporte. Además, mejora la enseñanza ecológica al facilitar el encuentro personal con la tierra y el respeto por los lugares naturales. Se determina que el ciclismo de montaña forma una herramienta educativa útil para subir los rangos de actividad física en adolescentes, ayudando al mismo tiempo a su educación completa y al logro de costumbres sanas duraderas.

Palabras clave: ciclismo de montaña, actividad física, educación física, estrategias pedagógicas, espacios naturales

Abstract

The lack of physical exercise among young people represents a public health concern that affects the comprehensive development of adolescents. Within this context, mountain biking emerges as an innovative educational option that helps promote sustainable lifestyles while establishing a connection with nature. This study aimed to analyze the existing scientific evidence regarding the effect of mountain biking as a didactic method to promote physical activity in natural environments. A qualitative, descriptive, and non-experimental research study was conducted based on a documentary review of scientific articles, theses, and academic papers published in repositories such as SciELO, Dialnet, Redalyc, Google Scholar, and university repositories. The findings from the reviewed studies indicate that mountain biking contributes to the development of physical abilities, particularly endurance, coordination, and balance. Furthermore, it strengthens social and emotional skills, including autonomy, teamwork, responsibility, and motivation toward sports participation. Additionally, it enhances environmental education by facilitating personal interaction with nature and promoting respect for natural spaces. It is concluded that mountain biking constitutes an effective educational tool for increasing physical activity levels among adolescents, while contributing to their holistic development and the adoption of lasting healthy habits.

Keywords: mountain biking, physical activity, physical education, pedagogical strategies, natural environments

Introducción

La carencia de actividad física en la población juvenil se ha consolidado como una problemática directa en la afectación de la salud física, mental y social. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020), más del 80 % de los adolescentes no alcanza los niveles recomendados de actividad física diaria, considerando una situación que incrementa el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y afecta el bienestar integral. Este fenómeno se vincula con el incremento del sedentarismo, el uso intensivo de dispositivos tecnológicos y la limitada innovación en las estrategias pedagógicas dentro del sistema educativo.

Así también en el ámbito educativo la Educación Física desempeña un rol fundamental en la promoción de hábitos de vida activos; sin embargo, diversas investigaciones señalan que aún se mantienen los enfoques pedagógicos tradicionales centrados en la repetición de ejercicios y deportes convencionales, lo que disminuye la motivación y participación estudiantil (Hernández-Álvarez, 2010; Devís-Devís, 2015).

Desde un punto de vista teórico el aprendizaje vivencial ocupa un lugar central en la Educación Física actual. Varios estudios demuestran que las acciones creadas en espacios abiertos estimulan la motivación interna, el estado anímico positivo y el conocimiento profundo, mediante contacto directo con el entorno natural (Mackenzie, 2020; Pretty, 2017). Además, un estudio publicado en Scielo por García et al. (2019) señalaron que el ejercicio corporal al aire libre ayuda a construir habilidades sociales-emocionales y fomenta una percepción ecológica reflexiva.

En este contexto, el ciclismo de montaña se presenta como una estrategia pedagógica innovadora que integra el desarrollo físico, cognitivo y social del estudiante. Desde el punto de vista fisiológico, Impellizzeri (2007), nos manifiesta que el ciclismo mejora la resistencia

cardiorrespiratoria y las capacidades coordinativas así también menciona que desde el enfoque educativo fomenta la autonomía, la toma de decisiones y el trabajo colaborativo. Así también estudios recientes evidencian que la inclusión del ciclismo en el ámbito escolar favorece el apego a la actividad física y mejora al desarrollo del ejercicio (Martínez-Bello, 2020).

Sin embargo, a nivel local la evidencia real sobre la implementación del ciclismo de montaña como estrategia pedagógica en el currículo de Educación Física es aún limitada. Esta situación nos muestra una brecha investigativa que dificulta la implementación de propuestas innovadoras en el contexto educativo ecuatoriano. Por ende, se plantea la necesidad de analizar su incidencia en variables como la participación, la motivación y la adopción de estilos de vida activos.

En función de lo expuesto, el presente estudio tiene como objetivo analizar la evidencia científica sobre la incidencia del ciclismo de montaña como estrategia pedagógica para fomentar la actividad física en espacios naturales.

Metodología

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de tipo descriptivo, cuyo propósito fue analizar y sintetizar la evidencia científica disponible en relación con el ciclismo de montaña como estrategia pedagógica para fomentar la actividad física en espacios naturales dentro del contexto educativo. Para ello, se realizó una búsqueda sistemática de información en la biblioteca virtual de la Universidad Católica de Cuenca y en bases de datos académicas reconocidas como: SciELO, Dialnet, Redalyc y Google Scholar. Dentro de la estrategia de búsqueda se empleó combinaciones específicas de palabras clave como estrategias pedagógicas, ciclismo de montaña, actividades físicas para delimitar el criterio de búsqueda.

Con el fin de asegurar la relevancia de esta investigación se establecieron criterios de inclusión que contemplaron artículos científicos, tesis y estudios con respaldo académico con una fecha de publicación entre 2012 y la actualidad. En cuanto a los criterios de exclusión, se eliminaron publicaciones anteriores a 2012, materiales que no poseían rigor científico como foros y blogs que presentaban opiniones sin un soporte metodológico, y artículos duplicados de las bases de datos consultadas.

La información recopilada se organizó en una tabla de revisión bibliográfica, una herramienta que integró de manera metódica las contribuciones de cada artículo evaluado; a través de este instrumento se anotaron variables relevantes como la autoría, el año, el título, la revista publicada y los resultados de cada artículo; lo que reflejó en una apreciación ordenada de la evidencia. Además, su uso favoreció la detección de similitudes y diferencias entre los estudios, lo que a su vez enriqueció la interpretación de los resultados.

Resultados

Tabla 1

Resumen bibliográfico de: “El ciclismo de montaña como estrategia pedagógica para fomentar la actividad física en espacios naturales.”

N°	Título	Autor	Revista	Resultados
1	El ciclismo de montaña y su incidencia en el fortalecimiento del turismo sostenible	(Guamán, Bahamonde, & Vacas, 2020)	Redalyc	<p>El ciclismo de montaña tiene una incidencia positiva en el fortalecimiento del turismo sostenible, debido a que favorece tres dimensiones principales:</p> <p>Social: promueve la integración comunitaria, la recreación y estilos de vida saludables.</p> <p>Económica: genera movimiento turístico y beneficios económicos para los emprendimientos y servicios locales.</p> <p>Ambiental: fomenta el contacto responsable con la naturaleza y la conservación del entorno natural.</p> <p>El estudio se realizó con 89 participantes de la competencia “SINCHI WAMI 2.0”, utilizando encuestas, observación y análisis descriptivo. Los resultados demostraron que actividades como competencias, travesías y ciclopaseos turísticos pueden convertirse en estrategias efectivas para impulsar el ecoturismo y el desarrollo sostenible de la zona.</p>
2	Prácticas de enseñanza que promueven la actividad física y la actividad física de los niños en las clases de educación física basadas en la teoría del aprendizaje motor (SAMPLE-PE)	(Crotti, y otros, 2022)	Plos One	<p>El estudio analizó cómo las prácticas pedagógicas en educación física, fundamentadas en la teoría del aprendizaje motor, influyen en la actividad física de niños de 5 a 6 años durante las clases. Los investigadores compararon dos enfoques:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pedagogía lineal (LP) • Pedagogía no lineal (NP) <p>Los resultados mostraron que ambas metodologías aumentaron la participación física moderada y vigorosa durante las clases de educación física, especialmente cuando los docentes promovían: mayor tiempo de práctica motriz, menos tiempo de espera y participación activa continua. El estudio concluye que las estrategias pedagógicas basadas en el aprendizaje motor pueden contribuir positivamente al incremento de la actividad física infantil en el contexto escolar.</p>
3	Guía de actividades deportivas en ambientes naturales: una propuesta para la formación integral	(Terán, 2021)	Lecturas: Educación Física y Deportes	<p>El artículo “Guía de actividades deportivas en ambientes naturales: una propuesta para la formación integral” analiza la importancia de incorporar actividades físicas en la naturaleza dentro de la educación física escolar. La investigación se realizó con 53 estudiantes de educación básica en Otavalo, Ecuador, utilizando encuestas y análisis documental. Los resultados evidenciaron que los estudiantes muestran gran interés por actividades como el ciclismo de montaña, senderismo y canotaje. Asimismo, se concluye que estas prácticas favorecen la formación integral, el trabajo en equipo, la motivación, la salud y el contacto con la naturaleza. El estudio también señala que el currículo ecuatoriano de Educación Física presenta limitaciones al no incluir suficientes actividades deportivas en ambientes naturales.</p>
4	El ciclismo formativo como herramienta pedagógica para el desarrollo motriz en niños en edad escolar	(Villacrés Heredia, 2025)	Uniandes Episteme	<p>El artículo “El ciclismo formativo como herramienta pedagógica para el desarrollo motriz en niños en edad escolar” analiza cómo el ciclismo puede utilizarse como estrategia educativa para mejorar las habilidades motrices en estudiantes. La investigación concluye que la práctica del ciclismo favorece el equilibrio, la coordinación, la resistencia física y la motricidad general de los niños, además de fortalecer valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la responsabilidad.</p> <p>Asimismo, el estudio destaca que incorporar actividades de ciclismo en el contexto escolar contribuye al desarrollo integral del estudiante, promoviendo estilos de vida saludables y una participación más activa en las clases de educación física.</p>

N°	Título	Autor	Revista	Resultados
5	Modelo de la Escuela de Ciclismo para la formación integral de los ciclistas de alto rendimiento deportivo en Guayaquil-Ecuador.	(Chica, 2012)	Revista Científica y Tecnológica UPSE	<p>El estudio del artículo plantea que la formación de los ciclistas no debe centrarse únicamente en el rendimiento físico y competitivo, sino también en el desarrollo humano, cultural y ciudadano. La investigación destaca que el ciclismo moderno requiere una preparación integral que combine entrenamiento deportivo, valores, disciplina, educación y formación social. El estudio concluye que una escuela de ciclismo debe fundamentarse en tres ejes principales: formación ciudadana, formación cultural integral, y formación deportiva estructurada.</p> <p>Además, se señala que este enfoque humanista favorece el desarrollo personal y profesional de los deportistas, fortaleciendo su desempeño deportivo y su integración social.</p>
6	Ciclismo de Montaña como Motor del Desarrollo Sostenible del Turismo Local en Ecuador	(Gómez, Mantilla, Posso, & Maldonado, 2018)	Scielo	<p>El artículo “Ciclismo de Montaña como Motor del Desarrollo Sostenible del Turismo Local en Ecuador” analiza los beneficios del ciclismo de montaña turístico para el desarrollo local sostenible en la ciudad de Ibarra, Ecuador. La investigación se desarrolló mediante encuestas aplicadas a 126 participantes de la competencia “Vuelta al Imbabura 2015”.</p> <p>Los resultados evidenciaron que el ciclismo de montaña genera impactos positivos en tres dimensiones principales:</p> <p>Económica: incremento del turismo, generación de empleo y fortalecimiento de emprendimientos locales.</p> <p>Social: integración comunitaria, recreación y mejora de la calidad de vida.</p> <p>Ambiental: promoción de prácticas sostenibles y mayor conciencia sobre la conservación de los recursos naturales.</p> <p>El estudio concluye que el ciclismo de montaña constituye una estrategia eficaz para impulsar el turismo sostenible y el desarrollo local, favoreciendo el crecimiento económico y la protección ambiental de las comunidades involucradas.</p>
7	Bicicleta de montaña: un proyecto interdisciplinar para tercer ciclo de Educación Primaria.	(Casanova, 2023)	Repositorio Institucional de Documentos de la Universidad de Zaragoza	<p>El trabajo “Bicicleta de montaña: un proyecto interdisciplinar para tercer ciclo de Educación Primaria” propone utilizar el ciclismo de montaña como eje pedagógico en estudiantes de educación primaria dentro de un contexto rural. El proyecto busca fomentar hábitos de vida saludable, el cuidado del medio ambiente y el aprendizaje integral mediante actividades relacionadas con la bicicleta de montaña.</p> <p>La propuesta incluye 12 sesiones educativas donde los estudiantes aprenden: partes y mantenimiento de la bicicleta, seguridad vial, trabajo cooperativo, orientación en el entorno natural, y actividades prácticas de ciclismo.</p> <p>Además, el estudio destaca que el ciclismo puede integrarse con otras asignaturas como Lengua, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales y Educación Artística, fortaleciendo un aprendizaje interdisciplinario y significativo. Los resultados muestran que esta metodología incrementa la motivación, la actividad física y la conciencia ambiental de los estudiantes.</p>
8	Aprendizaje basado en proyectos: Aplicación pedagógica del diseño y análisis de las bicicletas de montaña	(Urquiza Catelló, 2015)	ResearchGate	<p>El artículo “Aprendizaje basado en proyectos: aplicación pedagógica del diseño y análisis de las bicicletas de montaña” analiza el uso del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) como estrategia metodológica en el ámbito educativo mediante el estudio y diseño de bicicletas de montaña. La propuesta integra conocimientos de física, mecánica, matemáticas y educación tecnológica para fomentar un aprendizaje práctico y significativo.</p> <p>Los resultados muestran que el ABP mejora: la motivación estudiantil, el trabajo colaborativo, la resolución de problemas, y el pensamiento crítico.</p> <p>Además, el estudio concluye que el análisis de las bicicletas de montaña permite relacionar la teoría con situaciones reales, fortaleciendo las competencias técnicas y el aprendizaje interdisciplinario de los estudiantes.</p>

N°	Título	Autor	Revista	Resultados
9	Revisión bibliográfica sobre la actividad física en el medio natural en Educación Física.	(Díaz Pérez, Caballero Julia, & Cuellar Moreno, 2023)	Retos	<p>En el artículo tipo revisión bibliográfica se identificaron 142 publicaciones científicas relacionadas con la Actividad Física en el Medio Natural (AFMN) y la Educación Física, evidenciando un creciente interés académico por esta temática.</p> <p>La evolución de las investigaciones se organizó en tres etapas temáticas principales: recreación y ocio, educación y formación, y finalmente educación, salud y sostenibilidad ambiental.</p> <p>Los estudios revisados coinciden en que la práctica de AFMN contribuye significativamente al desarrollo físico, psicológico y social de los estudiantes, mejorando su condición física, autoestima, motivación y habilidades de interacción social.</p> <p>Se evidenció que estas actividades favorecen la conciencia ambiental, promoviendo actitudes de respeto, conservación y valoración de los espacios naturales.</p> <p>Los resultados destacan la necesidad de fortalecer la inclusión de las AFMN en los currículos educativos, debido a su potencial para fomentar estilos de vida activos, saludables y sostenibles.</p> <p>La revisión concluye que las actividades físicas en el medio natural constituyen una estrategia pedagógica innovadora que contribuye simultáneamente al aprendizaje, la salud y la educación ambiental de los estudiantes.</p>
10	Sistematización de experiencias de actividad física para la práctica del ciclismo de montaña para niños (Trabajo de titulación)	(Anchundia Ramírez, 2022)	Repositorio Institucional del Instituto Tecnológico Superior Honorable Consejo Provincial de Pichincha.	<p>La sistematización de experiencias sobre la práctica del ciclismo de montaña en niños de 13 a 15 años permitió identificar que esta actividad constituye una alternativa eficaz para promover la actividad física y el desarrollo integral de los participantes. Los resultados evidenciaron que los niños perciben el ciclismo de montaña como una actividad recreativa, motivadora y beneficiosa para su salud física y mental.</p> <p>Asimismo, se determinó que la implementación de un programa estructurado de actividades permitió mejorar el aprendizaje de técnicas básicas de ciclismo, el manejo seguro de la bicicleta y la capacidad para superar obstáculos en diferentes tipos de terreno. Estas actividades contribuyeron al incremento de la confianza, autonomía y seguridad de los participantes durante la práctica deportiva.</p> <p>Otro hallazgo relevante fue que el ciclismo de montaña favorece la socialización entre los niños y fortalece valores como el trabajo en equipo, la disciplina, la responsabilidad y el respeto por el entorno natural. Además, se observó que las actividades al aire libre contribuyen a reducir los niveles de estrés y ansiedad, mejorando el bienestar emocional de los participantes.</p> <p>Finalmente, se identificó que la práctica segura del ciclismo de montaña requiere una adecuada preparación física, capacitación técnica y el uso correcto de implementos de protección personal. También se evidenciaron limitaciones relacionadas con el acceso a equipamiento especializado, espacios adecuados para la práctica y la necesidad de contar con mayor apoyo institucional para fomentar este deporte entre la población infantil.</p>

Nota. Se describen diferentes pensamientos del ciclismo de montaña como estrategias pedagógicas en espacios naturales de acuerdo a autores.

Análisis de resultados

El análisis de los estudios seleccionados nos permite identificar una tendencia equilibrada respecto a los beneficios del ciclismo de montaña como estrategia pedagógica

dentro del ámbito educativo. La mayoría de las investigaciones revisadas coinciden en señalar que el ciclismo favorece el desarrollo de capacidades físicas fundamentales como la resistencia cardiovascular, la coordinación motriz, el equilibrio y la fuerza muscular, aspectos esenciales para el bienestar y la salud de los estudiantes.

Desde la perspectiva educativa los resultados muestran que la incorporación del ciclismo de montaña en los procesos de enseñanza y aprendizaje incrementa la motivación, la participación activa y el interés de los estudiantes por la práctica habitual de la actividad física. Investigaciones como las de Crotti et al. (2022), Terán (2021) y Casanova (2023) evidencian que las metodologías activas desarrolladas en ambientes naturales generan aprendizajes más significativos que los enfoques tradicionales de educación física.

Asimismo, los estudios revisados destacan que el ciclismo de montaña favorece el desarrollo de competencias socioemocionales, tales como la autonomía, la toma de decisiones, la disciplina, la responsabilidad y el trabajo colaborativo. Estas habilidades contribuyen al desarrollo integral del estudiante y fortalecen su capacidad para enfrentar desafíos tanto dentro como fuera del contexto escolar.

Otro aspecto relevante identificado en la revisión bibliográfica es la relación entre el ciclismo de montaña y la educación ambiental. Diversos autores coinciden en que las actividades realizadas en espacios naturales promueven actitudes de respeto, conservación y valoración del entorno, fortaleciendo la conciencia ecológica y la sostenibilidad.

Finalmente, aunque la evidencia científica demuestra múltiples beneficios, también se identifican limitaciones relacionadas con la disponibilidad de infraestructura, equipamiento adecuado, capacitación docente y apoyo institucional para implementar este tipo de actividades

dentro del sistema educativo. Estas condiciones representan desafíos que deben ser considerados para garantizar una aplicación segura y efectiva de esta estrategia pedagógica.

Discusión

Los resultados obtenidos en esta revisión bibliográfica permiten afirmar que el ciclismo de montaña constituye una alternativa pedagógica pertinente para responder a los desafíos actuales relacionados con el sedentarismo y la baja participación de los estudiantes en actividades físicas. Los hallazgos coinciden con lo mencionado por la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020), que recalca la necesidad de implementar estrategias innovadoras para incrementar los niveles de actividad física en la población adolescente.

Los estudios analizados demuestran que las actividades desarrolladas en ambientes naturales generan beneficios que trascienden el ámbito físico, contribuyendo al desarrollo emocional, social y ambiental de los estudiantes. Estos resultados son consistentes con los planteamientos de Mackenzie (2020) y Pretty (2017), quienes sostienen que la interacción con espacios naturales favorece el bienestar psicológico y el aprendizaje experiencial.

Así también, los estudios revisados muestran que el ciclismo de montaña fortalece competencias motrices y socioemocionales, aspectos que respaldan las propuestas de Villacrés Heredia (2025) y Anchundia Ramírez (2022), quienes identifican mejoras significativas en la coordinación, el equilibrio, la autonomía y la responsabilidad de los participantes.

Por otra parte, la limitada presencia de actividades físicas en entornos naturales dentro del currículo escolar muestra la necesidad de ampliar las oportunidades pedagógicas orientadas al aprendizaje activo y contextualizado. En este sentido, el ciclismo de montaña puede convertirse en un recurso educativo valioso para complementar los contenidos de Educación Física y fomentar estilos de vida saludables desde edades tempranas.

Conclusiones

El análisis documental mostró que el ciclismo de montaña funciona como método didáctico útil para impulsar ejercicio corporal en entornos abiertos, ayudando al crecimiento de aptitudes corporales tales como aguantar esfuerzo, coordinar movimientos, mantener estabilidad y generar potencia en músculos.

Así también, los trabajos revisados demostraron que el deporte de ciclismo de montaña eleva el deseo y la asistencia escolar, fomentando conocimientos profundos a través vivencias personales al aire libre. Más allá de sus ventajas corporales, dicho ejercicio ayuda a mejorar habilidades afectivas tales como independencia, orden, deber y cooperación en equipo, componentes básicos para el desarrollo total del alumno.

Se concluye que integrar prácticas de ciclismo de montaña dentro de los planes de educación física constituye una opción nueva para luchar contra la inactividad y fomentar los hábitos sanos; no obstante, una vez puesta en marcha se necesitará reforzar los medios, las instalaciones y la formación del profesorado que aseguren su correcta realización y ejecución.

Referencias

- Álvarez, N. (2026). El ciclismo de montaña como estrategia pedagógica para fomentar la actividad física en espacios naturales.
- Anchundia Ramírez, M. A. (2022). Sistematización de experiencias de actividad física para la práctica del ciclismo de montaña para niños (Trabajo de titulación). *Repositorio Institucional del Instituto Tecnológico Superior Honorable Consejo Provincial de Pichincha*.
- Casanova, J. (2023). Bicicleta de montaña: un proyecto interdisciplinar para tercer ciclo de Educación Primaria. *Repositorio Institucional de Documentos de la Universidad de Zaragoza*.
- Chica, P. (2012). Modelo de la Escuela de Ciclismo para la formación integral de los ciclistas de alto rendimiento deportivo en Guayaquil-Ecuador. *Revista Científica y Tecnológica UPSE*, 9-23.
- Crotti, M., Rudd, J., Roberts, S., Davies, K. F., O'Callaghan, L., Utesch, T., & Fowweather, L. (2022). Physical activity promoting teaching practices and children's physical activity within physical education lessons underpinned by motor learning theory (SAMPLE-PE). *PLOS ONE*.
- Devís-Devís, J. P.-V.-C. (2015). Barreras para la práctica de actividad física en adolescentes. 347-365. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*.
- Díaz Pérez, J. C., Caballero Julia, D., & Cuellar Moreno, M. (2023). Revisión bibliográfica sobre la actividad física en el medio natural en Educación Física. *Retos*, 807–815. Obtenido de <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/95801>
- García-Montes, M. E.-B.-G. (2019). Actividad física en el medio natural y educación integral. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 20-26.
- Gómez, J., Mantilla, J., Posso, M., & Maldonado, X. (2018). Ciclismo de Montaña como Motor del Desarrollo Sostenible del Turismo Local en Ecuador. *Scielo*.
- Guamán, F. I., Bahamonde, R. C., & Vacas, K. V. (2020). El ciclismo de montaña y su incidencia en el fortalecimiento del turismo sostenible. *Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía, Redalyc*, 144-162.
- Hernández-Álvarez, J. L.-B.-G. (2010). La educación física en el sistema educativo: enfoques actuales. 390. *Revista Española de Educación Física y Deportes*.
- Impellizzeri, F. M. (2007). The physiology of mountain biking. *Sports Medicine*, 59-71.
- Mackenzie, S. H. (2020). Adventure recreation and subjective well-being: A conceptual framework. *Leisure Studies*, 26-40.

Martínez-Bello, V. B.-V.-G. (2020). El ciclismo como contenido educativo en Educación Física. *Retos*, 472-478.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020).

Pretty, J. B. (2017). Improving health and well-being through green exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 573.

Terán, A. S. (2021). Guía de actividades deportivas en ambientes naturales: . *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 17-201.

Urquiza Catelló, D. (2015). Aprendizaje basado en proyectos: aplicación pedagógica del diseño y análisis de las bicicletas de montaña. *Researchgate*.

Villacrés Heredia, J. (2025). El ciclismo formativo como herramienta pedagógica para el desarrollo motriz en niños en edad escolar. *Uniandes Episteme*, 277-295.