¿Educación Física o deporte? Un estado del arte

Sarahí González Rodríguez



La educación es mucho más que Educación
Física, pero muy poco sin ella.

Hammeleck, *Teoría pedagógica de la educación física.*

Introducción: Entre la EF y el deporte escolar

Una de las grandes confusiones dentro de la enseñanza de la Educación Física (EF) es la comprensión de los actores sobre su práctica. Para algunos alumnos, participar en la clase de educación física es lo mismo que hacer deporte escolar. Inclusive los docentes frente a grupo suelen confundir los alcances de la educación física, así como sus propósitos. Derivado de lo anterior, se ha realizado una revisión de investigaciones previas en donde se contextualizan los temas que se incluyen en la EF y que entre ellos comprenden al deporte escolar como tan solo uno de sus ámbitos.

En esta contribución se analizan diversas investigaciones llevadas a cabo en un periodo entre los años 2009 y el 2023. Dichos estudios fueron realizados en diferentes lugares de Latinoamérica y en España. Se rescatan 20 artículos; todos ellos están escritos en el idioma español. Para estos documentos se exploraron diferentes

fuentes como la Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc), Scientific Electronic Library Online (Scielo), Difusión de Alertas en la Red (Dialnet) y Google Académico, utilizando motores de búsqueda como "Activación física", "Deporte", "Desarrollo motor y motivación".

Principales aportes de la revisión

En este apartado se presentan los principales conceptos y temas identificados a partir de la revisión de diversos documentos relacionados con la educación física y el deporte. El objetivo es mostrar las ideas más relevantes que surgieron en este proceso de búsqueda, así como los aportes que ayudan a comprender mejor las diferencias, similitudes y relaciones entre ambos campos. Las principales temáticas son las siguientes: 1. *Activación física*, con seis artículos (Aibar et al., 2015; Balderrama-Ruedas et al., 2014; Diaz-Domínguez, 2014; Flores & Zamora, 2009; Guillamón et al., 2018; Moreno-Murcia et al., 2013); 2. *Deporte*, con cinco artículos (Celdrán et al., 2016; Corrales, 2010; Gambau, 2015; Pereira et al., 2020; Villafuerte et al., 2019); 3. *Desarrollo motor*, con dos artículos (Rosa et al., 2018; Munzón-Chuya & Jarrin-Navas, 2021) y 4. *Motivación*, con 3 artículos (Moreno & Cervelló, 2009; Moreno-Murcia et al., 2013; Ruiz-Juan & Baena-Extremera, 2014).

La conclusión que arroja la investigación en lo que se refiere a los conceptos mencionados, son los siguientes: La clase de *educación física* está conectada con el juego y la recreación, la cual se logra destacar en la vida de los niños para promover valores importantes al fortalecer el respeto por el propio cuerpo y por el de los demás; de este modo aumenta la autoestima, la *activación física* y se fomenta la disciplina. De esta forma, la EF es "un punto de partida esencial para que los niños aprendan competencias para la vida y adquieran

un compromiso con la práctica deportiva para desarrollar un estilo de vida activo y saludable" (Gambau, 2015, p. 53).

El *deporte* se presenta como una actividad física que, según el contexto de este, puede adquirir un carácter competitivo, pero su principal objetivo sigue siendo lograr una mejor condición física y bienestar en todos los aspectos a quienes lo practican. Pereira et al. (2020) establecen que el deporte como educación no se puede desconectar como un importante fenómeno social, ya que con este se transmiten valores culturales y, por ende, actúa como una herramienta crucial para la formación integral del individuo como principal objetivo de la educación.

De este modo se logra que las actividades deportivas en la escuela tengan un carácter educativo permanente y una práctica deportiva como uno de los fenómenos sociales más significativos en la actualidad para nuestra sociedad. "La presencia del deporte en las clases de Educación Física permite aprovecharlo como medio educativo, aportando unas condiciones especiales a los objetivos más exigentes de la educación" (Corrales, 2010, p. 24).

En la actualidad se presentan con más frecuencia problemas en el *desarrollo motor* de los alumnos, reflejando una condición física, participación y coordinación más deficientes. "El desarrollo motor es la adaptación del ser humano que determina el dominio de sí mismo y de su entorno inmediato" (Rosa et al., 2018, p.105); como consecuencia, los alumnos podrían presentar trastornos por déficit de actividad y condición física, presentar un índice de masa corporal en valores poco saludables, una autoestima deficiente, un autoconcepto erróneo, una deteriorada percepción de competencia atlética y, por ende, podrían sufrir de ansiedad social y acoso escolar.

Tener una educación física saludable es esencial para una vida óptima en los estudiantes, ya que permite desarrollar habilidades motrices, cognitivas y coordinativas; así mismo, promueve un trabajo efectivo por medio de actividades lúdicas y recreativas, logrando

motivar la práctica de deportes específicos, fomentar la actividad motriz y mejorar la calidad de vida al prevenir el sedentarismo, el cual afecta con más frecuencia a las nuevas generaciones (Munzon-Chuya & Jarrin-Navas 2021).

La psicología define la *motivación* como una fuerza interna que activa al organismo y dirige la conducta hacia una meta; en el ámbito del deporte y la actividad física, la motivación influye en entornos tanto sociales como ambientales, así como en variables individuales que actúan en la intensidad de la práctica y durabilidad de la actividad física. Cuando se alude al clima motivacional para lograr que la persona adopte juicios de habilidad basándose en el nivel de dominio de la actividad que está desempeñando y esforzándose en mejorar, mientras que en el caso en donde se implica al ego se actuaría por comparación con los demás (Moreno-Murcia et al., 2013).

Perspectivas metodológicas

En este apartado se presentan las principales perspectivas encontradas en los documentos revisados sobre el tema. Se incluyen enfoques tanto cuantitativos, cualitativos y mixtos, así como los diferentes instrumentos utilizados en cada uno para realizar y comprender dinámicas, significados y prácticas vinculadas a la educación física y al deporte.

En las perspectivas metodológicas se encontraron tres investigaciones que son de tipo cuantitativo, en las cuales se utilizó la técnica de cuestionarios, encuestas y estadísticos, tablas de los deportes alternativos, la observación, análisis documental, estadística descriptiva. Los sujetos investigados fueron docentes, profesores de educación física y entrenadores (Munzon-Chuya & Jarrín-Navas, 2021; Martínez, 2018; Hernández et al., 2023). En cuanto al método cualitativo, fueron 14 investigaciones, utilizando diferentes técnicas como teorías, investigaciones, cuestionario de metas, análisis de

regresión, entrevistas, diario de campo y encuesta. En los sujetos se encontró educadores físicos (1), estudiantes (6), niñas, niños y jóvenes (1), adolescentes (1), docentes (3), alumnos (1), personas (Domínguez, 2021; Rodríguez et al., 2019; Moreno-Murcia et al., 2013; Guillermón et al., 2018; Flores y Zamora, 2009; Villafuerte et al., 2019; Gambau, 2015; Ortega et al., 2015; Airbar et al., 2015; Tomás et al., 2010; Pereira et al., 2020; Balderrama-Ruedas et al., 2014; Moreno y Cervelló, 2009; Corrales, 2010). Con diseño mixto se identificaron dos investigaciones, utilizando como técnica cuestionarios y encuestas, los sujetos fueron estudiantes (Zueck et al., 2019; Rodríguez et al., 2019).

Objetivos de las investigaciones

Con respecto a los *objetivos de investigación*, se localizó que Zueck et al. (2019), Ruiz-Juan (2014) y Moreno-Murcia (2013) tratan de identificar, analizar y favorecer la satisfacción, motivación y eficiencia del docente en las sesiones clase de educación física. Zueck et al. (2019) buscaron reconocer el grado de satisfacción que tiene el alumno en las clases de educación física, siendo este el único momento donde los niños y jóvenes tienen que realizar actividad física; es por ello la importancia de tener un espacio donde los alumnos experimenten movimientos y emociones de manera divertida. Ruiz-Juan (2014) menciona que, para lograr el cumplimiento de las metas de los estudiantes en la educación física, influye ampliamente la satisfacción personal, la motivación y las creencias en el tiempo libre utilizado en el deporte. Como objetivo, Moreno-Murcia (2013) muestra en su estudio cómo fomentar nuevas estrategias didácticas que mejoren la efectividad de la enseñanza en las clases de educación física, para que tenga un impacto en su vida diaria.

Rodríguez (2019), Rosa (2018) y Gambau (2015) hacen hincapié en llevar una vida saludable a través del conocimiento de la educa-

ción física. En Rodríguez (2019), su propuesta es el fortalecimiento del aprendizaje de los estudiantes sobre temas de la salud, mediante el apoyo del docente en la planeación de las actividades durante la clase, sin afectar la condición física de los alumnos. Rosa (2018) menciona que los docentes de Educación Física y del Deporte deben apoyar a los jóvenes con dificultades en el desarrollo de habilidades cognitivo-motrices complejas, a lograr un nivel de condición física saludable mediante su desarrollo motor de acuerdo con la edad y etapa que se encuentren. Gambau (2015) promueve el compromiso del profesional de la Educación Física en el fomento de un estilo de vida activo y saludable, luchando por esforzarse al máximo en el cuidado de la salud, logrando calidad y seguridad en los estudiantes.

Los documentos de Ortega (2015), Valera (2010), Pereira (2020), centran sus investigaciones en el perfeccionamiento de sus contenidos curriculares y extracurriculares para el afianzamiento del talento deportivo, enriqueciendo las habilidades motrices, cognitivas, sociales y afectivas. Ortega (2015), en este estudio, se caracteriza por el uso del cuestionario de metas de logro en estudiantes, comparando con variables deportivas, académicas y profesionales, para fomentar el aprendizaje de la materia de educación física. Valera (2010) analiza la forma de enseñanza deportiva en estudiantes de secundaria, con el propósito de observar la importancia de cómo los profesores enseñan deportes colectivos en las clases de educación física y con ello mejorar la práctica docente y la intervención pedagógica. En otro punto de vista, Pereira (2020) medita sobre la evolución del deporte y los enfoques curriculares dentro de las clases de educación física, en el cual ubican el talento deportivo identificado hacia entrenadores especializados para su desarrollo fuera del horario escolar, mientras se enfocan en enriquecer las habilidades motrices, cognitivas, sociales y emocionales en cada área del currículo educativo.

Aibar et al. (2015) y Balderrama-Ruedas et al. (2014) analizaron la importancia de la activación física en la clase y los cambios

que se registraron conforme pasa el tiempo. Aibar et al. (2015) estudian la manera en cómo se llevó la percepción del apoyo a la autonomía por parte de los profesores de educación física y cómo ayuda en la práctica regular de actividad física; este estudio deja ver un ambiente positivo a la autonomía de las clases de educación física no solo aumenta la intención de los adolescentes de participar en la actividad, sino que también impacta positivamente en su participación en actividad física durante su tiempo libre. Por otra parte, Balderrama-Ruedas et al. (2014), estudiaron las actitudes de las alumnas hacia la activación física y el deporte en relación con su formación y futura labor como docentes, donde se dio el cambio de las alumnas respecto a su actitud, pasando de negativas a positivas, llevando un registro en el diario de campo y encuestas.

Moreno (2009) y Celdrán (2016) dan a conocer en sus exploraciones qué tan importante es la materia de Educación Física en el sistema educativo; Moreno (2009) examina a los estudiantes en torno a las percepciones y actitudes de los alumnos hacia la Educación Física, teniendo como resultado que es la clase que más gusta a los alumnos de tercer año de primaria según su información recabada del Cuestionario para el Análisis de la Satisfacción en Educación Física (CASEF), dando a resaltar su gusto por la clase y menos disgusto por ella, resaltando que es de gran importancia la motivación y pruebas cada vez más difíciles donde ellos se sienten más competentes. Celdrán (2016) observó la importancia de la educación física en el sistema educativo; entre muchas consecuencias, se mencionan el sedentarismo y la falta de actividad física que han detonado varias enfermedades en los infantes, tales como la diabetes infantil y la obesidad. Tomando en cuenta que las pocas horas de clase de educación física no cubren las necesidades de los alumnos.

Munzon-Chuya (2021) da a conocer que las actividades lúdicas son necesarias e indispensables en las clases de educación física, ya que estas son herramientas esenciales para el docente de esta, y por medio de un buen programa puede mejorar la coordinación

motriz de los estudiantes. Martínez (2018) abre un panorama sobre los deportes alternativos y nos presenta los más manejados en la actualidad; estos son novedosos y motivantes para los alumnos, ya que participan e interactúan diferentes actividades, materiales y reglamentos. Hernández (2023) menciona que, por medio de la observación, el análisis documental, la encuesta y estadísticas, propone orientaciones metodológicas para perfeccionar la selección, formulación y control de los objetivos en la clase de educación física y sesiones de entrenamiento deportivo que son de suma importancia para la preparación de los profesores y entrenadores deportivos.

Domínguez (2021) estipula que los objetivos son metas o resultados planificados de manera flexible que orientan las actividades tanto de profesores como de alumnos, con el fin de lograr cambios necesarios en los estudiantes en clases de iniciación deportiva en la sesión de educación física, en su tiempo libre y lo académico. Flores (2009) enseña cómo poner en práctica los valores que pueden ser fomentados durante las clases de educación física y deportes; estos serán fortalecidos y utilizados no solo en la clase, sino también en su vida diaria. Villafuerte (2019), por medio de cuestionarios, identificó las carencias y fortalezas de la implementación de la asignatura de Educación Física, Deportes y Recreación,;se obtuvo como resultado que se tienen que fortalecer aspectos relacionados con la innovación de las prácticas deportivas. Corrales (2010) menciona el dirigir la atención de los estudiantes hacia la autonomía y la sociabilidad, asegurándose de que también se promuevan los patrones de movimiento durante este proceso, ayudando al alumno a reflexionar sobre sus prácticas deportivas, sus logros y sentimientos respecto al deporte.

Conclusiones: apuntando a nuevas investigaciones

Derivado del análisis de los documentos y artículos revisados en torno al tema, en este apartado se presentan las principales conclusiones y recomendaciones encontradas. Estas ideas finales permiten reconocer puntos y propuestas que surgieron en las distintas investigaciones y ofrecen orientaciones relevantes para la reflexión y la práctica en el ámbito educativo. Respecto a las *recomendaciones*, se tiene que con la satisfacción, la motivación y el uso de estrategias lúdicas para la clase de educación física, se obtiene una mejor participación dentro de la clase de educación física y en los deportes escolares que se practiquen (Zuek et al., 2019). Llevar a cabo proyectos de deporte alternativo donde conozcan la importancia de juegos y actividades deportivas que favorezcan la interacción tanto personal como en la de su entorno (Martínez, 2018). Evitar la especialización temprana y la organización y fomento del deporte escolar competitivo; en su lugar, propiciar la práctica del deporte con carácter lúdico recreativo y abierto a la participación de todos y todas (Corrales, 2010).

Reconocer el valor de la experiencia en la clase de educación física y el deporte escolar es clave para el desarrollo integral de los alumnos. Les permite ganar confianza en sí mismos, fortalecer su autoestima y descubrir nuevas pasiones. La revisión del tema ¿Educación física o deporte? permite reafirmar la importancia de construir ambientes de aprendizaje participativos donde los alumnos no solo sean receptores de instrucciones, sino protagonistas activos en el desarrollo de su esquema corporal, habilidades y destrezas motrices, así como de su creatividad motriz. En este proceso, el rol del docente es fundamental, puesto que tiene la responsabilidad de diseñar experiencias significativas que fomenten la exploración, el movimiento consciente y la reflexión sobre el propio cuerpo. Asimismo, es tarea del profesorado guiar a los estudiantes en la identificación de componentes, contenidos y aprendizajes propios

de la educación física, promoviendo una comprensión más profunda y autónoma de su sentido formativo.

Referencias

Aibar, A., Julián, J., Murillo, B., García-González, L., Estrada, S. y Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación. *Revista de Psicología del Deporte, 24*(1), 155–161. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235139639018

Balderrama-Ruedas, J., Díaz-Domínguez, P. & Gómez-Castillo, R. (2014). Actitudes hacia la actividad física y el deporte, *Ra Ximhai 10*(5), 339-352 https://www.redalyc.org/pdf/461/46132134022.pdf

Chuya, P. y Jarrín, S. (2021). Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de educación física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria koinonia, 2*(6), 483-503. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953200

Domínguez, G. (2021). Importancia de los modelos de enseñanza de acuerdo a los objetivos en la clase de Educación Física e Iniciación Deportiva. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores, 38*, 1-20 https://dilemascontemporaneo-seducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2945/2947

Guillamón A., Cantó E. y López P. (2018), La educación física como programa de desarrollo físico y motor. *EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 9*(52), 105-124. https://www.educacionfisicaenprimaria.es/uploads/4/2/1/3/4213158/revista_emasf_52_desarrollo_f%C3%ADsico_y_motor.pdf

Hernández, J. y Prieto, E. (2023), El objetivo en las clases de Educación Física y sesiones de entrenamiento deportivo. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, *18*(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522023000200011&lng=es&tlng=es.

Hita, F. (2018). Nuevos deportes para una nueva Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, *23*(243). https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/498/294

Moreno-Murcia y Hernández (2013), Cómo aumentar la motivación intrínseca en clases de educación física. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, *1*, 30-39. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4701823

Moreno, R. y Salas, J. (2009). La educación física y deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel primaria. *Revista Educación*, *33*(1), 133-143. https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082008.pdf

Murcia, J. y Gimeno, E. (2009). Pensamiento del alumno hacia la educación física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador, *Enseñanza & Teaching: Revista Interuniversitaria de Didáctica*, 21, 345-362. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=931400

Pinasa, V. (2015). Las problemáticas actuales de la educación física y el deporte escolar en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 411, 53-69. https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/114

Rodríguez, A., Moré, M. y Gutiérrez, M. (2019). La educación física y la educación para la salud en función de la mejora del rendimiento físico de los estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad*, *11*(1), *410-415*. https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/1139

Rodríguez, A., Valenzuela, A. y Martínez, B. (2016), La importancia de la educación física en el sistema educativo. *EmásF, Revista*

Digital de Educación Física, 8(43), 83-96. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5758183

Ruiz-Juan, F. y Baena-Extremera, A. (2015). Predicción de las metas de logro en educación física a partir de la satisfacción, la motivación y las creencias de éxito en el deporte, *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 10*(2), 193-203. http://hdl.handle.net/10553/13610

Salguero, S. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física, 1*(4), 23-36. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3233220

Tomás, S., Ortín, N., Lara, E. y López, F. (2010). La enseñanza de los deportes colectivos en educación física en la E.S.O. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 10*(40), 502-520. https://www.redalyc.org/pdf/542/54222122001.pdf

Valdez, M. y Velastegui, C. (2020). Prácticas deportivas y enfoques curriculares: Una perspectiva desde la educación física ecuatoriana, *Revista Educare, 1*(24), 180-197. https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i1.1233

Villafuerte, J., Pérez, L. & Delgado, V. (2019). Retos de la Educación Física, Deportes y Recreación en Ecuador: Las competencias docentes. *Retos*, 36, 327-335. https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67062

Zueck, M., Ramírez, A., Rodríguez, J. & Irigoyen, H. (2020). Satisfacción en las clases de Educación Física y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 37, 33-40. https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69027

Zurita, F., Padial, R., Viciana, V., Martínez, A., Hinojo, M. y Cepero, M. (2015). Perfil del estudiante de Educación Física en primaria, *Redie, 18*(2). https://redie.uabc.mx/redie/article/view/1073