

Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria



Functionality of Physical Education in the integral development of high school students

De León Marín, Leonid Manuel

 Leonid Manuel De León Marín

leonidddd150@gmail.com

Escuela de Educación, Facultad de Humanidades y Educación, Universidad del Zulia, Venezuela

Delectus

Instituto Nacional de Investigación y Capacitación Continua, Perú

ISSN-e: 2663-1148

Periodicidad: Semestral

vol. 7, núm. 1, 2024

publicaciones.iniccperu@gmail.com

Recepción: 21 Noviembre 2023

Aprobación: 28 Diciembre 2023

Publicación: 25 Enero 2024

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/390/3904832001/>

Esta licencia permite a otros compartir y adaptar a partir del material, siempre que se brinde crédito de manera adecuada, brinde un enlace a la licencia, e indique si se han realizado cambios.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional.

Resumen: El propósito de este estudio fue evaluar el impacto de la educación física en el desarrollo holístico de los estudiantes de secundaria en Colombia. Se adoptó un enfoque descriptivo cuantitativo bajo el marco del paradigma positivista. La metodología implementada consistió en una encuesta a 32 profesores de educación física, utilizando un cuestionario validado por especialistas y con una alta confiabilidad ($\alpha = 0.988$). Los datos fueron analizados utilizando SPSS v21. Los hallazgos indicaron que la educación física contribuye positivamente a las dimensiones emocional, física y social de los estudiantes, aunque se identificaron deficiencias en el aspecto cognitivo. En conclusión, se resalta la importancia de modificar las estrategias pedagógicas para fortalecer estas áreas débiles, lo que establecerá una base firme para intervenciones futuras y mejoras en la educación física de nivel secundario en Colombia.

Palabras clave: educación física, funcionalidad física, funcionalidad cognitiva, funcionalidad afectiva, funcionalidad social.

Abstract: The purpose of this study was to evaluate the impact of physical education on the holistic development of high school students in Colombia. A quantitative descriptive approach was adopted under the positivist paradigm framework. The methodology implemented consisted of a survey of 32 physical education teachers, using a questionnaire validated by specialists and with high reliability ($\alpha = 0.988$). The data were analyzed using SPSS v21. The findings indicated that physical education contributes positively to the emotional, physical and social dimensions of students, although deficiencies were identified in the cognitive aspect. In conclusion, the importance of modifying pedagogical strategies to strengthen these weak areas is highlighted, which will establish a firm basis for future interventions and improvements in secondary level physical education in Colombia.

Keywords: physical education, physical functionality, cognitive functionality, affective functionality, social functionality.

1. INTRODUCCIÓN

La función de la educación física es esencial en el desarrollo completo de los estudiantes, ya que no solo mejora sus habilidades físicas, sino que también enriquece sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales de manera integral. Esta disciplina es clave para fomentar hábitos de vida saludables, impactando positivamente tanto en la salud física como mental de los alumnos a través de la participación constante en variadas actividades físicas.

Según Mujica (2019), la educación física también promueve habilidades como el trabajo en equipo y el liderazgo. Los estudiantes que se involucran regularmente en actividades físicas aprenden a trabajar juntos para lograr objetivos comunes, desarrollando competencias cruciales como la colaboración, el liderazgo y la gestión de conflictos. Además, esta disciplina incrementa la autoestima y la confianza, ayudando a los estudiantes a sentirse bien consigo mismos y a forjar una imagen corporal positiva. Rodríguez et al. (2020) destacan que la educación física también fomenta la inclusión y la igualdad mediante programas bien estructurados que ofrecen oportunidades equitativas para que todos los alumnos, sin importar su nivel de habilidad o condición física, participen de manera segura y efectiva en actividades físicas.

Bernate et al. (2020) sostienen que la relevancia de la educación física se centra en su aporte integral al crecimiento de los estudiantes, su rol esencial en promover hábitos saludables y su eficacia para desarrollar habilidades importantes como el trabajo en equipo, liderazgo y fortalecimiento de la autoestima. La implementación regular y adecuada de la educación física en las instituciones educativas es fundamental para el desarrollo y bienestar de los alumnos.

Desde la perspectiva de la neurociencia, se han obtenido importantes hallazgos acerca del impacto significativo de la educación física en el desarrollo global de los estudiantes. Investigaciones destacan que la actividad física aporta múltiples beneficios, incluyendo la mejora de funciones cognitivas gracias al incremento del flujo sanguíneo cerebral, lo cual optimiza la atención, concentración, memoria y habilidades de pensamiento espacial (De La Cruz-Urrutia, 2020). Además, se ha comprobado que el ejercicio regular disminuye el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, problemas cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Por otro lado, Weiss et al. (2020) indican que la actividad física mejora el estado de ánimo al reducir niveles de estrés y ansiedad, y favorece la calidad del sueño.

Según Rodríguez et al. (2020), la educación física es crucial no solo para el bienestar físico y mental de los estudiantes, sino también para el desarrollo de habilidades sociales importantes. La participación en actividades físicas brinda a los estudiantes la oportunidad de colaborar en equipo, ejercer liderazgo y mejorar sus habilidades para resolver conflictos. De acuerdo con Palacios & Perozo (2020), se ha demostrado que la actividad física es beneficiosa para la neurogénesis y la neuroplasticidad, potenciando la capacidad del cerebro para aprender y adaptarse. Además, la liberación de endorfinas durante el ejercicio físico tiene un impacto positivo en el estado de ánimo.

Estas consideraciones subrayan el valor de la educación física como una materia crucial, que contribuye significativamente al desarrollo integral de los estudiantes, abarcando aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Por tanto, se afirma que la educación física es una asignatura esencial en el currículo de la educación secundaria, desempeñando un papel importante en el desarrollo holístico de los jóvenes en los ámbitos físico, cognitivo, afectivo y social.

Posso-Pacheco et al. (2020) destacan la importancia de la actitud de los docentes para fomentar una educación completa que no solo se enfoque en el desarrollo académico, sino también en las dimensiones físicas, emocionales, sociales y cognitivas de los estudiantes. Es esencial que los educadores demuestren empatía y respeto por las experiencias únicas de cada alumno, valorando la diversidad como un elemento enriquecedor en el aula. Un enfoque holístico en la enseñanza permite la creación de actividades equilibradas que promuevan el desarrollo integral de los estudiantes.

Bernate (2021) enfatiza la importancia de estimular la curiosidad y el deseo de aprender para desarrollar el pensamiento crítico. Los profesores pueden motivar a los estudiantes a indagar, explorar y descubrir, favoreciendo un aprendizaje profundo. Además, el fomento de habilidades socioemocionales, como la empatía, comunicación efectiva y gestión de conflictos, es clave para formar individuos emocionalmente equilibrados y competentes socialmente.

Garrido & Paul (2020) consideran vital la promoción de la autonomía en los estudiantes. Ofrecerles oportunidades para tomar decisiones, establecer objetivos y reflexionar sobre su progreso impulsa la autorregulación y responsabilidad en su aprendizaje. Un ambiente colaborativo y de comunicación abierta entre estudiantes y docentes fortalece las relaciones y el apoyo mutuo, contribuyendo a un desarrollo integral y enriquecedor.

Por otro lado, Vega-Caro (2021) señala que las percepciones de los estudiantes sobre la educación física pueden variar ampliamente. Algunos pueden verla como una oportunidad para disfrutar de actividades físicas, socializar y mejorar su bienestar, mientras que otros pueden tener una perspectiva menos positiva. Casimiro et al. (2014) sugieren que, para fomentar una percepción positiva, es crucial diversificar las actividades y adaptarlas a diferentes intereses y habilidades, promoviendo la inclusión y contextualizando las actividades de manera relevante.

Posso et al. (2020) abogan por enfocarse en el desarrollo personal más que en la competencia. Flix (2020) resalta la importancia de la comunicación abierta, mientras que Reyes et al. (2020) enfatizan el valor del apoyo y reconocimiento. Estos enfoques pueden hacer que las clases de educación física sean más atractivas y significativas, contribuyendo a una experiencia educativa más positiva. Este estudio tiene como objetivo evaluar la funcionalidad de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria en Colombia, considerando todas estas perspectivas.

1.1. Educación física

La educación física, como disciplina académica, se enfoca en el desarrollo holístico del individuo mediante la participación activa en actividades físicas, deportes y ejercicios diversos. Este ámbito educativo tiene como meta fomentar el bienestar físico, mental y social de los alumnos, proporcionándoles la oportunidad de perfeccionar habilidades motrices, mejorar su estado físico, estimular el trabajo colectivo, promover la salud mental y desarrollar hábitos de vida activos y saludables (Bernate, 2021).

Dentro del entorno escolar, la educación física incluye un amplio espectro de actividades, que van desde deportes hasta ejercicios aeróbicos y prácticas al aire libre. Su finalidad trasciende el mero mejoramiento de la condición física; también se orienta a impartir enseñanzas sobre salud, nutrición, colaboración en equipo y principios de ética deportiva. Mediante su participación en estas actividades, los estudiantes no solo adquieren habilidades y conocimientos útiles para su desarrollo personal, sino que también se preparan para llevar una vida sana y activa (Mujica, 2019).

1.2. Fundamentos de la Educación Física

El fundamento de la educación física radica en el reconocimiento de la interconexión entre el bienestar físico, mental y social de los individuos. Este campo educativo se basa en la comprensión de que la participación activa en actividades físicas y deportes no solo contribuye al desarrollo físico, sino que también tiene impactos significativos en la salud mental, las habilidades sociales y el bienestar general (Piña et al., 2020).

Weiss et al. (2020) enfatizan que un aspecto clave de la educación física es alentar un estilo de vida activo y saludable. Esta disciplina se centra en inculcar prácticas de ejercicio regular y concientizar sobre la relevancia de mantener una buena forma física para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Adicionalmente,

De La Cruz-Urrutia (2020) sostiene que la participación en deportes y actividades físicas no solo mejora habilidades motoras, sino que también es esencial para el desarrollo social. Mediante la colaboración en equipo y la competencia sana, los estudiantes ganan habilidades sociales y éticas esenciales para su desarrollo personal.

Por otro lado, Rodríguez et al. (2020) identifican otro fundamento importante: los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud mental. La generación de endorfinas durante la actividad física, así como la posibilidad de liberar tensión y mejorar el ánimo, subrayan el papel crucial de la educación física en el bienestar emocional de los alumnos. En resumen, la educación física se fundamenta en la idea de que la participación activa en actividades físicas y deportivas es vital para el desarrollo integral de la persona, contribuyendo tanto a su salud física como mental y fomentando habilidades sociales valiosas.

2. METODOLOGÍA

En este estudio, se optó por un método de investigación basado en el paradigma positivista y un enfoque cuantitativo. Acosta (2023) describe el paradigma positivista como un enfoque que percibe la realidad como un fenómeno objetivo, accesible a través de la observación y experimentación. De acuerdo con esta visión, el enfoque cuantitativo fue aplicado para investigar y describir el fenómeno en estudio, utilizando análisis numéricos y evaluando la frecuencia de su aparición.

La naturaleza del estudio se definió como descriptiva, enfocándose en una exploración detallada de un aspecto específico de la educación: la eficacia de la educación física en el desarrollo integral de estudiantes de secundaria en Colombia. Esta elección metodológica se hizo para obtener una comprensión exhaustiva y detallada del contexto en estudio.

Para la recopilación de datos, se empleó una encuesta estructurada en un cuestionario de 36 ítems, cada uno alineado con un indicador clave. Estos indicadores fueron seleccionados en base a la teoría y objetivos del estudio. El cuestionario fue administrado a 32 docentes de educación física del departamento de Magdalena, Colombia, quienes cumplieron con criterios de inclusión específicos, como tener una experiencia mínima de cinco años en el área, disposición para participar en la investigación y actividad académica continua en la región.

La validación del cuestionario se realizó a través de la revisión de contenido por parte de cinco expertos en educación con doctorados y experiencia en educación física. La fiabilidad del instrumento se evaluó usando el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de alta confiabilidad de 0.988. Los datos recolectados fueron analizados utilizando el software estadístico SPSS versión 21, asegurando un proceso metodológico riguroso que garantiza la validez y confiabilidad de los resultados.

3. RESULTADOS

En la siguiente sección, se detallan minuciosamente los resultados de cada una de las dimensiones investigadas, descomponiéndolos en los indicadores que resultan más relevantes y significativos para los propósitos de esta investigación. Este enfoque riguroso y minucioso brinda una comprensión más profunda de las complejidades y particularidades de cada dimensión evaluada. Al dividir los resultados en indicadores específicos, se facilita la detección de patrones, tendencias y áreas de fortaleza o debilidad en relación con los elementos clave considerados esenciales para el estudio.

El modo en que se presentan estos resultados está diseñado para ofrecer una perspectiva clara y completa de los datos recogidos, proporcionando a los lectores una valiosa oportunidad para interpretar y analizar cada indicador en el marco más amplio de las dimensiones evaluadas. Esta estructuración de los resultados

promueve la transparencia y facilita el acceso, permitiendo una evaluación más fundamentada de las conclusiones y recomendaciones que emergen del estudio.

TABLA 1.
Funcionalidad cognitiva de la educación física

Indicadores	Alternativas de respuestas					
	Siempre		Algunas veces		Nunca	
	Fr	F%	Fr	F%	Fr	F%
Concentración	2	6.25	8	25,0	22	68,0
Memoria	7	21.8	12	38.4	13	40.6
Pensamiento espacial	15	45.8	12	38.4	5	15.6

La Tabla 1 muestra un análisis profundo de cómo la educación física afecta la función cognitiva, enfocándose en las técnicas pedagógicas de los instructores. Un dato notable es que el 68% de los docentes reportan que sus actividades raramente se diseñan para mejorar la concentración, destacando un área clara de mejora en el enfoque y la atención durante el ejercicio físico.

En lo que respecta a la memoria, los resultados muestran una amplia variedad en las prácticas docentes. Un 40.6% de los profesores reconoce que sus enseñanzas infrecuentemente se enfocan en la memoria y retención de los estudiantes, mientras que un 38.4% lo hace de vez en cuando y un 21.8% siempre incluye esta finalidad en sus actividades. Estos datos indican una notable diversidad en cómo se aborda la memoria en las clases de educación física. Respecto al pensamiento espacial, el 45.8% de los docentes afirma promover activamente esta habilidad, lo que muestra una preocupación considerable por desarrollar habilidades espaciales. Sin embargo, un 38.4% solo lo hace ocasionalmente y un 15.6% nunca se enfoca en el pensamiento espacial. Estos hallazgos sugieren la necesidad de estrategias más específicas y enfocadas para potenciar el pensamiento espacial en la educación física.

TABLA 2.
Funcionalidad emocional de la educación física

Indicadores	Alternativas de respuestas					
	Siempre		Algunas veces		Nunca	
	Fr	F%	Fr	F%	Fr	F%
Autoestima	20	62.5	12	38.4	0	0
Confianza	18	56.25	14	43.5	0	0
Capacidad de trabajo en equipo	20	62.5	12	38.4	0	0

Según los datos de la tabla 2, un 62.5% de los encuestados afirma que las actividades de educación física consistentemente mejoran la autoestima de los estudiantes, mientras que un 38.4% piensa que esto sucede solo ocasionalmente. En lo que respecta al desarrollo de la confianza, el 56.25% de los encuestados coincide en que las prácticas físicas y deportivas incrementan la confianza de los estudiantes, aunque un 43.5% cree que esto ocurre solamente en algunas circunstancias. Estas diferencias en las respuestas subrayan la necesidad de investigar más a fondo cómo las actividades físicas específicas y las interacciones en el deporte pueden afectar la construcción de confianza en los alumnos.

En cuanto a la capacidad de trabajo en equipo, un 62.5% de los participantes indica que la actividad física y el deporte promueven la cooperación, pero un 38.4% observa que esto se da solo en ciertas

ocasiones. Estos hallazgos enfatizan el efecto beneficioso de la educación física en el desarrollo de habilidades colaborativas y su rol crucial en el fomento del trabajo en equipo entre los estudiantes. Los resultados revelan la influencia emocional y social de la educación física en los alumnos, resaltando tanto sus fortalezas como las oportunidades para mejorar su aporte al bienestar emocional y social de los estudiantes

TABLA 3.
Funcionalidad física de la educación física

Indicadores	Alternativas de respuestas					
	Siempre		Algunas veces		Nunca	
	Fr	F%	Fr	F%	Fr	F%
Capacidades motoras	16	50.0	16	50.0	0	0
Resistencia	22	68.7	10	31.2	0	0
Coordinación	15	45.8	17	53.1	0	0

La Tabla 3 presenta los resultados relacionados con el impacto de la educación física en el desarrollo físico de los estudiantes, detallando cómo las prácticas pedagógicas influyen en este aspecto. De acuerdo con los datos, un 50% de los docentes enfoca constantemente sus prácticas hacia el desarrollo de habilidades motoras, mientras que la otra mitad lo hace ocasionalmente. Este balance indica una variedad de métodos pedagógicos aplicados al desarrollo motor en la educación física.

Respecto al indicador de resistencia, los resultados muestran que un 68.7% de los docentes siempre se centra en fortalecer la resistencia de los estudiantes, en comparación con un 31.2% que lo hace solo a veces. La tendencia a priorizar la resistencia física refleja la importancia que los profesores le otorgan a este elemento esencial del desarrollo físico.

En lo que concierne a la coordinación, el 53.1% de los encuestados afirma que consistentemente promueven la colaboración entre los estudiantes, y un 45.8% indica que lo hacen regularmente. Estos resultados destacan el enfoque significativo en el fomento de la coordinación y la colaboración durante las actividades físicas.

TABLA 4.
Funcionalidad social de la educación física

Indicadores	Alternativas de respuestas					
	Siempre		Algunas veces		Nunca	
	Fr	F%	Fr	F%	Fr	F%
Habilidades sociales	10	31.2	20	62.4	2	6.5
Comunicación	12	38.4	12	38.4	8	25.0
Resolución de conflictos	12	38.4	17	53.1	3	9.3

La Tabla 4 despliega los hallazgos relacionados con el impacto de la educación física en el desarrollo físico de los estudiantes, detallando cómo las metodologías de enseñanza afectan este desarrollo. Se observa que un 50% de los docentes siempre dirigen sus enseñanzas hacia el mejoramiento de habilidades motoras, mientras que el otro 50% lo hace en ciertas ocasiones. Esta distribución equitativa indica una variedad en los métodos pedagógicos enfocados en el desarrollo motor dentro del ámbito de la educación física.

En cuanto al indicador de resistencia, los datos indican que el 68.7% de los profesores siempre enfocan sus estrategias en potenciar la resistencia física de los estudiantes, en contraste con un 31.2% que lo hace

ocasionalmente. Este énfasis constante en la resistencia subraya la importancia que los educadores le otorgan a este aspecto vital del desarrollo físico.

Por otro lado, respecto al indicador de coordinación, un 53.1% de los encuestados asegura que constantemente promueve la cooperación entre los estudiantes, y un 45.8% lo hace de forma regular. Estos resultados resaltan la significativa dedicación a cultivar la coordinación y el trabajo en equipo en el marco de las actividades físicas.

DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio destacan áreas de mejora en la funcionalidad cognitiva dentro de la educación física, lo cual contrasta con la visión de Piña et al. (2020). Estos autores subrayan el rol vital de la educación física en enriquecer capacidades mentales cruciales para el aprendizaje y el rendimiento académico. Una capacidad clave es la atención, que se beneficia de actividades físicas que exigen concentración y coordinación. Esto sugiere una necesidad imperativa para los educadores de implementar métodos que simultáneamente desarrollen habilidades físicas y cognitivas. Actividades físicas que integren memorización de secuencias, estrategias de juego, y desafíos de coordinación, por ejemplo, pueden ser herramientas eficaces para fortalecer la función cognitiva al tiempo que se mejora la aptitud física. Adoptar un enfoque holístico en la educación física, que abarque tanto el desarrollo físico como cognitivo, es esencial para maximizar el impacto positivo en el crecimiento integral de los estudiantes.

La perspectiva de Bernate et al. (2020) resalta que la educación física va más allá de lo puramente físico, incidiendo significativamente en la mejora de la concentración. Ellos argumentan que las actividades físicas, al requerir una atención focalizada y sostenida, son instrumentales en ayudar a los estudiantes a desarrollar la habilidad de permanecer concentrados en una tarea específica. Esta capacidad de concentración adquirida en el contexto deportivo tiene aplicaciones valiosas en otros campos académicos, mejorando el desempeño general de los estudiantes en una variedad de disciplinas. Este enfoque integral destaca cómo la educación física no solo fortalece el cuerpo, sino también la mente, preparando a los estudiantes para el éxito en múltiples aspectos de su vida educativa y personal.

Garrido & Paul (2020) destacan que la educación física tiene un impacto positivo en la memoria, un elemento esencial en la cognición. Según su análisis, la participación regular en actividades físicas no solo mejora la memoria a corto plazo, sino que también tiene efectos beneficiosos en la retención y recuperación de información a largo plazo. Este fortalecimiento de la memoria es un factor clave en el proceso educativo, ya que facilita la consolidación y el recuerdo de conceptos y experiencias. Por lo tanto, las experiencias en la educación física contribuyen significativamente al desarrollo cognitivo de los estudiantes, no solo en su capacidad física, sino también en habilidades mentales fundamentales para su rendimiento académico y su capacidad de aprendizaje general.

Vega-Caro (2021) resalta el impacto positivo de la educación física en el desarrollo del pensamiento espacial, una habilidad cognitiva esencial para procesar y manipular información visual en el entorno. Las actividades que requieren coordinación motora y conciencia del espacio fomentan esta capacidad, crucial no solo en el contexto deportivo, sino también en ámbitos académicos. El pensamiento espacial, potenciado por la práctica física, se traduce en ventajas tangibles para la comprensión de materias como las matemáticas y las ciencias, y juega un papel importante en la habilidad para resolver problemas complejos. Este enfoque demuestra cómo la educación física puede ser una herramienta valiosa para el desarrollo integral de habilidades cognitivas que son aplicables y beneficiosas en diversas áreas del conocimiento y la vida cotidiana de los estudiantes.

La funcionalidad física emerge como un área de fortaleza en los resultados del estudio, reflejando un claro compromiso por parte de los educadores para enfocarse en el desarrollo integral físico de los estudiantes. Flix (2020) subraya la importancia crucial de la educación física en la promoción del desarrollo de capacidades

motoras esenciales, incluyendo fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación. Este énfasis en el desarrollo de habilidades motoras fundamentales es esencial, ya que no solo mejora la condición física general de los estudiantes, sino que también les proporciona las bases necesarias para un estilo de vida activo y saludable. Además, el desarrollo de estas habilidades motoras tiene implicaciones positivas más allá del ámbito físico, contribuyendo al bienestar general y al éxito en otras actividades que requieren control corporal, disciplina y concentración.

Vega-Caro (2021) señala que el fomento de la fuerza en la educación física es fundamental para mejorar la habilidad de realizar actividades diarias con mayor eficacia. Este enfoque en fortalecer los músculos no solo prepara a los estudiantes para enfrentar desafíos físicos variados, sino que también establece una base robusta para la salud general y la capacidad física. Por otro lado, la resistencia, otro aspecto clave desarrollado en la educación física, incrementa la habilidad del cuerpo para soportar esfuerzos prolongados. Esta capacidad es vital no solo en contextos deportivos, sino también para el bienestar físico general, permitiendo a los individuos realizar actividades cotidianas y deportivas con mayor resistencia y menos fatiga. Estos beneficios de la educación física en la fuerza y resistencia demuestran su papel integral no sólo en el desarrollo deportivo, sino también en la promoción de un estilo de vida saludable y activo para los estudiantes.

Rodríguez et al. (2020) resaltan la importancia de la flexibilidad en la educación física, destacando su rol esencial en aumentar la amplitud de movimiento y en la prevención de lesiones. La atención de los docentes en este aspecto es crucial, ya que, al fomentar la flexibilidad, los estudiantes desarrollan una mayor agilidad y capacidad de movimiento. Esta mejora no se limita solo a la práctica deportiva; también tiene un impacto significativo en la realización eficiente de las actividades cotidianas. Al mejorar la flexibilidad, los estudiantes pueden realizar tareas con mayor facilidad y menor riesgo de lesiones, lo que contribuye a una mejor calidad de vida tanto dentro como fuera del ámbito deportivo. Por lo tanto, la educación física, al abordar la flexibilidad, no solo enriquece el rendimiento deportivo, sino que también prepara a los estudiantes para un estilo de vida más activo y saludable.

Mujica (2019) enfatiza el papel crucial de la educación física en la mejora de la coordinación, una habilidad motora esencial. Según su perspectiva, las actividades físicas y deportivas sistemáticas incrementan significativamente la capacidad del cuerpo para ejecutar movimientos de manera armónica y precisa. Esta habilidad trasciende el ámbito deportivo, pues una mejor coordinación tiene efectos positivos en la realización de actividades diarias. Al perfeccionar la coordinación, los estudiantes no solo mejoran en deportes específicos, sino que también adquieren una mayor destreza en tareas cotidianas que requieren precisión y agilidad. Por tanto, la educación física, al potenciar la coordinación, prepara a los estudiantes para enfrentar desafíos físicos tanto en contextos deportivos como en su vida diaria, lo que resulta en un bienestar general más holístico y una mayor eficacia en diversas actividades.

El análisis de la funcionalidad emocional en la educación física revela sus beneficios más allá de lo meramente físico, tal como lo indica Flix (2020). Este autor señala que la educación física contribuye significativamente al desarrollo integral de los individuos, impactando positivamente en sus aspectos emocionales y sociales. La participación activa en actividades físicas no solo conduce a un mejoramiento corporal, sino que también es esencial en el desarrollo de componentes emocionales y habilidades sociales clave.

Posso et al. (2020) destacan la importancia de la educación física en el fomento de la autoestima. Las diversas actividades físicas ofrecen a los estudiantes oportunidades para descubrir y mejorar sus habilidades y fortalezas, lo que conduce a una percepción más positiva de sí mismos. Esta mejora en la autoestima, lograda a través de éxitos personales en el ámbito físico, es fundamental para incrementar la autoconfianza, brindando a los estudiantes una base sólida para enfrentar desafíos en diversas áreas de sus vidas.

Mujica (2019) añade que la educación física también promueve la confianza en uno mismo. Al aprender y dominar nuevas habilidades, superar obstáculos físicos y participar en actividades que exigen esfuerzo y perseverancia, los estudiantes desarrollan una confianza inherente en sus capacidades. Esta autoconfianza

obtenida en el contexto físico se transforma en un recurso valioso que los estudiantes pueden aplicar en desafíos académicos, sociales y profesionales, ampliando así el alcance y la influencia positiva de la educación física en su desarrollo personal y emocional.

Piña et al. (2020) resaltan la importancia de la educación física en la promoción de la capacidad de trabajo en equipo. Las actividades deportivas y ejercicios cooperativos enseñan a los estudiantes a colaborar, comunicarse de manera eficiente y valorar el trabajo conjunto. Estas habilidades, fundamentales en contextos deportivos, se aplican también en diversas situaciones de la vida, equipando a los estudiantes para la interacción y colaboración efectiva en equipos y comunidades.

En cuanto a la funcionalidad social, los hallazgos del estudio reflejan una ventaja considerable, apoyándose en la teoría de Palacios & Perozo (2020). Ellos señalan que la educación física tiene un efecto positivo más allá del aspecto físico, influyendo significativamente en el desarrollo de habilidades sociales clave. Entre estas, destacan la comunicación efectiva, la cooperación y la resolución de conflictos, habilidades vitales para una convivencia armónica y exitosa en sociedad.

Casimiro et al. (2014) enfatizan el papel de la educación física en la mejora de las habilidades comunicativas. La participación en actividades físicas conlleva interacciones constantes, ya sea en deportes de equipo o ejercicios colaborativos, proporcionando un ambiente ideal para desarrollar tanto la comunicación verbal como no verbal. Este contexto facilita que los estudiantes aprendan a expresarse claramente, coordinarse con los demás, y ser receptivos a las señales comunicativas de sus compañeros, lo cual es esencial para el desarrollo de una comunicación efectiva y la construcción de relaciones interpersonales sólidas.

Posso et al. (2020) enfatizan que la cooperación es una dimensión esencial que se refuerza mediante la educación física. Participar en juegos y deportes de equipo capacita a los estudiantes para trabajar juntos hacia objetivos comunes. La colaboración efectiva, fomentada a través de la práctica regular de actividades físicas, enseña a los estudiantes a valorar las contribuciones individuales dentro de un equipo. Estas experiencias cooperativas van más allá del deporte y se convierten en habilidades de colaboración aplicables en una variedad de entornos sociales.

Finalmente, Reyes et al. (2020) argumentan que la resolución de conflictos es una competencia crítica desarrollada en la educación física. La competición deportiva y la participación en actividades físicas suelen presentar retos y situaciones que demandan una gestión efectiva de conflictos. Los estudiantes aprenden a negociar, a buscar soluciones justas y a desarrollar habilidades para resolver problemas. Estas capacidades son fundamentales para establecer y mantener relaciones sociales saludables. La educación física, al ofrecer un escenario para practicar y mejorar estas habilidades, desempeña un papel significativo en la preparación de los estudiantes para interactuar de manera constructiva y armónica en la sociedad.

CONCLUSIONES

Este estudio evidencia que, aunque los docentes de educación física se esfuerzan en promover el desarrollo emocional, físico y social de los estudiantes, se detectan carencias significativas en el aspecto cognitivo. Esta laguna se puede deber a la visión tradicional de la educación física, centrada primordialmente en el bienestar físico, lo que posiblemente ha limitado la atención hacia el desarrollo cognitivo. Históricamente, esta perspectiva podría haber influido en la carencia de estrategias y recursos dirigidos a fortalecer las habilidades cognitivas.

Además, la presión en el sistema educativo por enfocarse en resultados de exámenes estandarizados y materias académicas tradicionales quizás haya desplazado el enfoque de los educadores físicos, relegando el desarrollo cognitivo a un segundo plano. Esta dicotomía entre las expectativas académicas y los objetivos de la educación física puede haber impedido la integración efectiva de elementos cognitivos en las clases de educación física.

Es crucial considerar la importancia de una mayor colaboración interdisciplinaria. La sinergia entre los docentes de educación física y expertos en desarrollo cognitivo podría enriquecer significativamente el currículo, incorporando estrategias y prácticas que fortalezcan el aspecto cognitivo en la educación física.

La formación continua de los profesores en este ámbito es igualmente vital. Ofrecer programas de desarrollo profesional que se enfoquen en estrategias pedagógicas integradoras puede ser fundamental para superar las deficiencias cognitivas observadas.

En resumen, los desafíos identificados en la educación física, incluyendo factores históricos, presiones académicas, falta de colaboración interdisciplinaria y necesidades de desarrollo profesional, deben ser abordados para lograr un enfoque más holístico e integrador en la educación física. Reconociendo y enfrentando estas áreas, se puede mejorar significativamente el impacto de la educación física en el desarrollo integral de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 643-661. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-2452202100020643&script=sci_arttext
- Bernate, J., Fonseca, I., & Jiménez, M. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 742-747. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243345>
- Casimiro, A., Delgado, M., & Águila, C. (2014). Actividad física, educación y salud. España: Editorial Universidad de Almería. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/3938007>
- De La Cruz-Urrutia, L. (2020). La neurociencia como herramienta para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Dominó de las Ciencias*, (3), 434-454. <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1408>
- Flix, X. (2020). La escolarización de la educación física: un análisis de cinco imágenes publicadas en la prensa de Barcelona de principios del siglo XX (1910-1913). *Revista Brasileira de História da Educação*, 20. <https://www.redalyc.org/journal/5761/576163175022/html/>
- Garrido, R., & Paul, J. (2020). Educación Física en Chile: hacia una transdisciplinariedad desde el currículo y la colaboración pedagógica. *Praxis educativa*, 24(2), 117-133. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S0328-97022020000200117&script=sci_abstract&tlng=pt
- Mujica, F. (2019). Análisis crítico de la formación actitudinal en la asignatura de Educación Física y Salud en Chile. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 18(38), 151-166. <http://dx.doi.org/10.21703/rexe.20191838mujica9>
- Palacios, C., & Perozo Ch, (2020). La formación didáctica en educación física del docente de básica primaria en escuelas colombiana. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(15), 277-289. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642020000300010&script=sci_arttext
- Piña, D., Ochoa, P., Hall, J., & Sáenz-López, P. (2020). Efecto de un programa de educación física con intensidad moderada vigorosa sobre el desarrollo motor en niños de preescolar. <http://hdl.handle.net/10272/18318>
- Posso, R., Barba, L., León X., Ortiz, N., Manangón R., & Marcillo, J. (2020). Educación Física significativa: propuesta para la contextualización de contenidos curriculares. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(2), 371-381. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522020000200371&script=sci_arttext
- Posso-Pacheco, R. J., Barba-Miranda, L. C., Rodríguez-Torres, Á. F., Núñez-Sotomayor, L. F. X., Ávila-Quinga, C. E., & Rendón-Morales, P. A. (2020). An Active Microcurricular Learning Model: A Guide to Classroom Planning for Physical Education. *Revista Electrónica Educare*, 24(3), 294-311. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.24-3.14>
- Reyes, A., Reyes, A., & Reyes, C. (2020). Dispositivos que median las relaciones en la clase de educación física. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 19(41), 71-86. <http://dx.doi.org/10.21703/rexe.20201941reyes5>

- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252020000200010&script=sci_arttext
- Vega-Caro, L. (2021). Igualdad y calidad educativa: oportunidades y desafíos de la enseñanza.. España: Dykinson. <https://www.torrossa.com/it/resources/an/5115389>
- Weiss, A., Kerkoski, M., Marchi, W., Cabral, A., & Afonso, G. (2020). Metodologías facilitadoras na Educação Física: objetivando o desenvolvimento social eo autodomínio emocional. *Educación Física y Ciencia*, 22(2), 131-131. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2314-25612020000200131&script=sci_abstract&tlng=en