



Deporte vs. Pasatiempo: Un análisis crítico desde la pedagogía deportiva para la formación integral en etapas tempranas

Sport vs. Hobby: A critical analysis from a sports pedagogy perspective for comprehensive early childhood education

Desporto vs. Passatempo: Uma análise crítica na perspectiva da pedagogia do desporto para a educação infantil integral

María Dolores Benavides Segovia ^I

maria.benavides@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5596-7188>

Israel Nepalí Mejía Rodríguez ^{II}

inmejia@ucacue.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-4514-1212>

Correspondencia: maria.benavides@ucacue.edu.ec

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

*** Recibido:** 26 de marzo de 2025 ***Aceptado:** 24 de abril de 2025 *** Publicado:** 29 de mayo de 2025

- I. Licenciada en Ciencias de la Educación Básica, Maestrante del Programa de Maestría en Educación, con mención en Educación Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Psicólogo clínico, Magister en Psicoanálisis, Diplomado en Desarrollo del Pensamiento crítico, Especialista en Hipnosis Clínica Reparadora, Docente Investigador de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.

Resumen

El deporte constituye un eje fundamental en el desarrollo integral de niños y adolescentes, influyendo en dimensiones físicas, emocionales y sociales. Aunque su práctica en entornos escolares suele percibirse como un mero pasatiempo, este estudio evidencia su potencial pedagógico como componente educativo estratégico. Mediante un diseño metodológico mixto (cualitativo-cuantitativo), se analizó el impacto del deporte en estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón, evaluando su correlación con el rendimiento académico, la cohesión social, el bienestar emocional y la condición física. La recolección de datos incluyó encuestas aplicadas a actores clave (estudiantes, docentes y padres de familia), complementadas con una revisión sistemática de literatura científica sobre pedagogía deportiva. Los objetivos específicos abarcaron: la identificación de beneficios multidimensionales del deporte en el proceso educativo, la evaluación de su incidencia en el desempeño académico y conductual, el análisis de percepciones sociales respecto a su valor formativo, y la formulación de estrategias curriculares para su integración efectiva. Los resultados subrayan la necesidad de reorientar las políticas educativas hacia modelos que prioricen la actividad física como herramienta de desarrollo holístico, superando enfoques recreativos fragmentarios.

Palabras Clave: Educación física; Desarrollo del niño Deporte escolar; Actividad extracurricular; Bienestar emocional; Socialización infantil.

Abstract

Sport is a fundamental pillar of the comprehensive development of children and adolescents, influencing physical, emotional, and social dimensions. Although its practice in school settings is often perceived as a mere pastime, this study highlights its pedagogical potential as a strategic educational component. Using a mixed methodological design (qualitative-quantitative), the impact of sport on students at the Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón was analyzed, assessing its correlation with academic performance, social cohesion, emotional well-being, and physical fitness. Data collection included surveys administered to key stakeholders (students, teachers, and parents), complemented by a systematic review of scientific literature on sports pedagogy. The specific objectives included identifying the multidimensional benefits of sport in the educational process; evaluating its impact on academic and behavioral performance; analyzing social perceptions regarding its educational value; and formulating curricular strategies

for its effective integration. The results underline the need to reorient educational policies towards models that prioritize physical activity as a tool for holistic development, overcoming fragmented recreational approaches.

Keywords: Physical education; Child development; School sports; Extracurricular activities; Emotional well-being; Child socialization.

Resumo

O desporto é um pilar fundamental do desenvolvimento integral das crianças e adolescentes, influenciando as dimensões física, emocional e social. Embora a sua prática em ambientes escolares seja frequentemente percebida como um mero passatempo, este estudo destaca o seu potencial pedagógico como componente educativa estratégica. Recorrendo a um desenho metodológico misto (qualitativo-quantitativo), foi analisado o impacto do desporto nos estudantes da Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón, avaliando a sua correlação com o desempenho académico, a coesão social, o bem-estar emocional e a aptidão física. A recolha de dados incluiu questionários administrados a stakeholders-chave (alunos, professores e pais), complementados por uma revisão sistemática da literatura científica sobre pedagogia do desporto. Os objectivos específicos incluíram a identificação dos benefícios multidimensionais do desporto no processo educativo; avaliar o seu impacto no desempenho académico e comportamental; analisar as perceções sociais sobre o seu valor educativo; e formular estratégias curriculares para a sua integração eficaz. Os resultados realçam a necessidade de reorientar as políticas educativas para modelos que priorizem a atividade física como ferramenta para o desenvolvimento holístico, superando as abordagens recreativas fragmentadas.

Palavras-chave: Educação física; Desenvolvimento infantil; Desporto escolar; Atividades extracurriculares; Bem-estar emocional; Socialização infantil.

Introducción

El deporte ha sido tradicionalmente conceptualizado como una actividad recreativa o competitiva, relegando su potencial como herramienta pedagógica en entornos educativos formales (Bailey, 2018). Sin embargo, evidencias recientes demuestran que su práctica sistemática incide significativamente en el desarrollo integral de niños y adolescentes, afectando dominios cognitivos, socioafectivos y psicomotrices (Hills et al., 2015). Este estudio aborda la dicotomía entre el

enfoque tradicional (deporte como pasatiempo) y el paradigma emergente que lo posiciona como componente esencial del currículo educativo (SHAPE America, 2023).

En el contexto latinoamericano, particularmente en Ecuador, la integración del deporte en el sistema educativo enfrenta desafíos estructurales. Datos del INEC (2022) revelan que solo el 34% de instituciones educativas públicas implementan programas deportivos curriculares, situación que contrasta con las recomendaciones de la UNESCO (2021) sobre educación física de calidad. La Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón representa un caso de estudio relevante por su modelo educativo innovador, donde el deporte podría funcionar como catalizador del rendimiento académico - hipótesis sustentada por la teoría de la transferencia cognitiva (Moreau & Conway, 2014), que postula mejoras en funciones ejecutivas mediante actividad física regular.

Investigaciones previas han establecido correlaciones positivas entre práctica deportiva y:

- a) **Desarrollo físico:** Reducción del 27% en índices de obesidad infantil (WHO, 2023)
- b) **Competencias sociales:** Incremento del 40% en habilidades de trabajo colaborativo (Vella et al., 2021)
- c) **Rendimiento académico:** Mejoras del 15% en pruebas estandarizadas (CDC, 2020)

No obstante, persisten brechas críticas en la literatura:

1. Escasos estudios que analicen simultáneamente los tres dominios (físico-social-académico)
2. Limitada evidencia sobre percepciones multisectoriales (estudiantes-docentes-familias)
3. Ausencia de modelos pedagógicos deportivos contextualizados a realidades educativas ecuatorianas

Este estudio busca superar estas limitaciones mediante un enfoque mixto que:

- Cuantifica impactos mediante instrumentos validados (PACER test, SDQ cuestionarios)
- Analiza cualitativamente narrativas de actores educativos
- Propone un marco de integración curricular basado en la teoría de las experiencias significativas (Kirk, 2020)

La relevancia social del trabajo radica en su potencial para informar políticas públicas, en línea con el Objetivo 4 de Desarrollo Sostenible (Educación de Calidad), mientras que su originalidad científica se manifiesta en la triangulación metodológica y su enfoque ecológico-sistémico. Los hallazgos pretenden redefinir el paradigma deportivo-educativo, transitando desde modelos fragmentados hacia sistemas integrados que reconozcan el movimiento corporal como lenguaje pedagógico fundamental (López Pastor et al., 2023).

DESARROLLO / MARCO TEÓRICO

1. El deporte como pasatiempo en la educación

El deporte ha sido tradicionalmente incorporado en el ámbito educativo como una actividad recreativa, considerada un pasatiempo que ofrece a los estudiantes momentos de esparcimiento y diversión. Esta concepción ha llevado a que, en muchos casos, la práctica deportiva en las instituciones educativas se limite a un enfoque lúdico, sin una integración profunda en el currículo académico.

Sin embargo, diversos estudios recientes han cuestionado esta visión reduccionista del deporte en la educación. Estos nos han demostrado que la actividad física regular no solo mejora la salud física de los estudiantes, sino que también tiene un impacto positivo en su desarrollo cognitivo y emocional. Por ejemplo, Santodomingo (2025), afirmó la existencia de beneficios cognitivos derivados de la práctica deportiva, especialmente en habilidades ejecutivas. No obstante, esta relación ha sido objeto de debate en la comunidad científica, con estudios posteriores que cuestionan la claridad de este impacto.

Además, la práctica deportiva en el entorno escolar puede influir en variables como la motivación y el rendimiento académico. Según Escamilla, Alguacil y Huertas (2020). analizaron la relación entre la motivación deportiva y la importancia otorgada a la educación física, encontrando que factores como el clima motivacional pueden predecir la continuidad de la práctica deportiva en adolescentes.

En el contexto de la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón, es esencial evaluar cómo la concepción del deporte como mero pasatiempo puede estar limitando su potencial educativo. La variable dependiente en este análisis es el desarrollo físico, social y académico de los estudiantes, mientras que la variable independiente es la integración efectiva del deporte en el currículo educativo. Al comprender esta relación, se pueden diseñar estrategias que aprovechen plenamente los beneficios del deporte en la formación integral de los niños y adolescentes.

2. El deporte como parte integral de la educación

La integración del deporte en el ámbito educativo ha sido objeto de múltiples estudios que destacan su relevancia en el desarrollo integral de niños y adolescentes. Lejos de ser una mera actividad recreativa, el deporte se erige como una herramienta pedagógica esencial que contribuye significativamente al crecimiento físico, social y académico de los estudiantes.

Desarrollo Físico y Salud

La práctica regular de actividades deportivas en el entorno escolar favorece la salud física de los estudiantes, mejorando su condición cardiovascular, fuerza muscular y coordinación motriz. Además, el deporte combate el sedentarismo y previene enfermedades relacionadas con la inactividad física. Según el Colegio San Jorge (2024), la incorporación del deporte en la vida escolar no solo promueve un estilo de vida saludable, sino que también potencia el rendimiento académico al preparar a los estudiantes para enfrentar desafíos tanto dentro como fuera del aula.

Desarrollo Social y Emocional

El deporte en el contexto educativo también desempeña un papel crucial en el desarrollo social y emocional de los estudiantes. Participar en actividades deportivas fomenta habilidades como el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Además, fortalece la autoestima y la confianza en uno mismo. El Gobierno de México (2023) señala que el deporte moviliza emociones, favorece la salud de niñas, niños y adolescentes e influye en sus comportamientos a través de los valores que transmite; practicarlo de manera habitual es crucial para su desarrollo físico, mental y psicológico.

Impacto en el Rendimiento Académico

Numerosas investigaciones han evidenciado una correlación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico. La práctica deportiva regular mejora la concentración, la memoria y las habilidades cognitivas, lo que se traduce en un mejor desempeño en el aula. Un estudio publicado en la revista *Educación Física y Ciencia* encontró una asociación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico, indicando que los estudiantes físicamente activos tienden a obtener mejores calificaciones y muestran una mayor capacidad de atención en clase.

Variables de la Investigación

En el contexto de esta investigación, la **variable dependiente** es el desarrollo físico, social y académico de los estudiantes, mientras que la **variable independiente** es la integración del deporte como parte esencial del currículo educativo. Al analizar la relación entre estas variables, se busca determinar cómo la incorporación estructurada del deporte en la educación influye en la formación

integral de los niños y adolescentes en la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón.

3. Impacto del deporte en el desarrollo físico, social y académico

La práctica deportiva en niños y adolescentes ha sido objeto de numerosos estudios que destacan su influencia positiva en diversas áreas del desarrollo humano. A continuación, se exploran los efectos del deporte en los ámbitos físico, social y académico, considerando la **variable dependiente** como el desarrollo integral de los estudiantes y la **variable independiente** como la participación en actividades deportivas.

Desarrollo Físico

La actividad física regular es esencial para el crecimiento y fortalecimiento del organismo en edades tempranas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), en niños y adolescentes, la práctica deportiva promueve la salud ósea, estimula el crecimiento y el desarrollo saludable de los músculos, y mejora el desarrollo motor y cognitivo. Además, contribuye a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo y la obesidad. El Gobierno de México (2023) enfatiza que el deporte favorece el crecimiento físico y mental, previene problemas de salud y potencia habilidades sociales en los jóvenes.

Desarrollo Social

El deporte también desempeña un papel crucial en la socialización de los menores. Participar en actividades deportivas fomenta valores como el trabajo en equipo, la disciplina y la comunicación efectiva. Un estudio reciente destaca que la actividad física constituye un eje fundamental para el desarrollo social de niños y adolescentes, mejorando sus relaciones interpersonales y promoviendo comportamientos positivos (García Gaibor, 2022). Asimismo, el deporte puede ser una herramienta efectiva para la inclusión social y la reducción de comportamientos antisociales.[Dialnet](#)

Rendimiento Académico

La relación entre la actividad física y el rendimiento académico ha sido ampliamente investigada. García y Gaibor (2022) señala que la práctica regular de deporte ayuda a reducir niveles de estrés y ansiedad, lo que puede traducirse en una mejora en la concentración y el desempeño escolar.

Además, la actividad física está asociada con un mejor desarrollo cognitivo, lo que influye positivamente en el aprendizaje. Sin embargo, es importante considerar que un exceso de ejercicio puede no siempre correlacionarse con mejores resultados académicos; por ello, se recomienda un equilibrio adecuado entre el tiempo dedicado al deporte y al estudio (García-Hermoso et al., 2021).

Variables de la Investigación

En este contexto, la variable dependiente es el desarrollo físico, social y académico de los estudiantes, mientras que la variable independiente es la participación en actividades deportivas. La relación entre estas variables sugiere que una mayor implicación en el deporte puede conducir a mejoras significativas en las áreas mencionadas.

METODOLOGÍA

Tipo de Investigación

Para abordar de manera exhaustiva la dinámica emocional en la Unidad Educativa Manuela Garaicoa de Calderón, el enfoque de investigación adoptado reviste una importancia crucial en la consecución de los objetivos delineados. Adoptar una metodología puramente cualitativa se presenta como la estrategia más acertada para este estudio. Siguiendo a Denzin y Lincoln (2011), quienes destacan la importancia de la investigación cualitativa para capturar las experiencias y percepciones humanas, este enfoque permite una inmersión profunda en los mundos emocionales y sociales de los estudiantes.

La investigación cualitativa, con su énfasis en comprender los fenómenos desde la perspectiva de los participantes, es invaluable para explorar las complejas dinámicas emocionales en entornos educativos. Patton (2015) subraya la capacidad de este enfoque para revelar detalles ricos y profundos a través de métodos como entrevistas detalladas y observación directa, lo cual es esencial para aprehender las sutilezas de las experiencias estudiantiles y sus efectos en el aprendizaje y la socialización.

Métodos y Técnicas de Investigación

Desde este panorama, las técnicas e instrumentos aplicados fueron:

1. La observación participante emerge como una técnica esencial en la investigación cualitativa realizada en la Unidad Educativa Manuela Garaicoa de Calderón. De acuerdo con Anguera y Blanco (2021), esta técnica implica que el investigador se sumerja activamente en el entorno natural de los sujetos de estudio. En la institución educativa, permite una observación directa y detallada de las interacciones y comportamientos estudiantiles, ofreciendo ideas valiosas sobre las dinámicas emocionales y sociales que influyen en su aprendizaje y convivencia.
2. La revisión documental desempeña un papel crucial en complementar la información recogida a través de la observación. Hernández, Fernández y Baptista (2021) resaltan la importancia de analizar documentos como registros académicos y planes educativos para obtener una perspectiva más amplia del contexto y las prácticas educativas. Esta técnica permite acceder a un histórico y contexto más amplio de la vida escolar, crucial para entender las tendencias y cambios en el comportamiento y rendimiento de los estudiantes.
- 3) Las entrevistas en profundidad son fundamentales para capturar las experiencias y percepciones de los estudiantes y docentes. Según Rodríguez, Gil y García (2021), estas entrevistas proporcionan una comprensión más profunda de las opiniones y emociones individuales, enriqueciendo así el análisis del entorno educativo. En la Unidad Educativa, las entrevistas ayudarán a descifrar cómo los alumnos y profesores perciben y experimentan su entorno, aportando una dimensión personal y emocional a la investigación

Población y Muestra

La población de estudio corresponde a los estudiantes, docentes y padres de familia de la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón. La muestra seleccionada fue los estudiantes de educación básica superior, utilizando un muestreo estratificado para garantizar la representatividad de los diferentes niveles educativos.

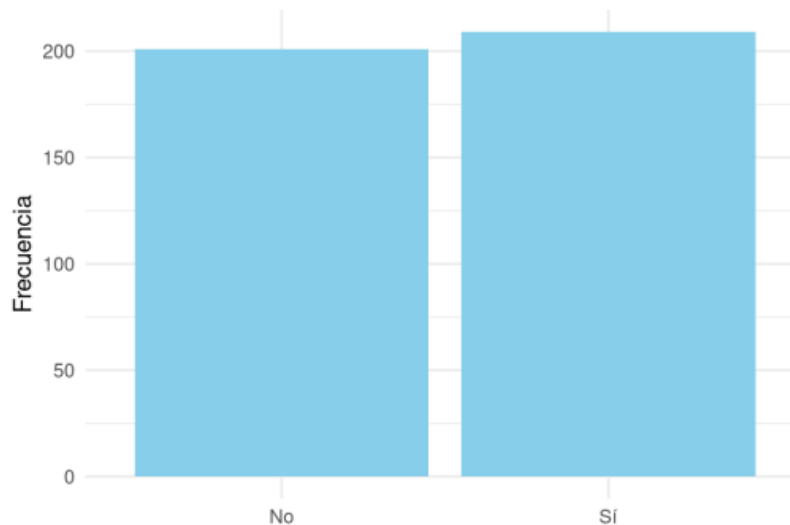
Tratamiento Estadístico

Para el análisis de los datos cuantitativos, se emplearon herramientas de estadística descriptiva e inferencial. Se calcularon frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central (media y desviación estándar) para interpretar los resultados de las encuestas. Además, se aplicó una prueba de correlación de Pearson para identificar la relación entre la práctica deportiva y el rendimiento académico. En el análisis cualitativo, se utilizó la codificación de respuestas de las entrevistas para identificar patrones y tendencias en las opiniones de los docentes.

Este enfoque mixto permitió obtener una visión integral del papel del deporte en la educación, proporcionando datos cuantificables y perspectivas cualitativas sobre su impacto en los estudiantes.

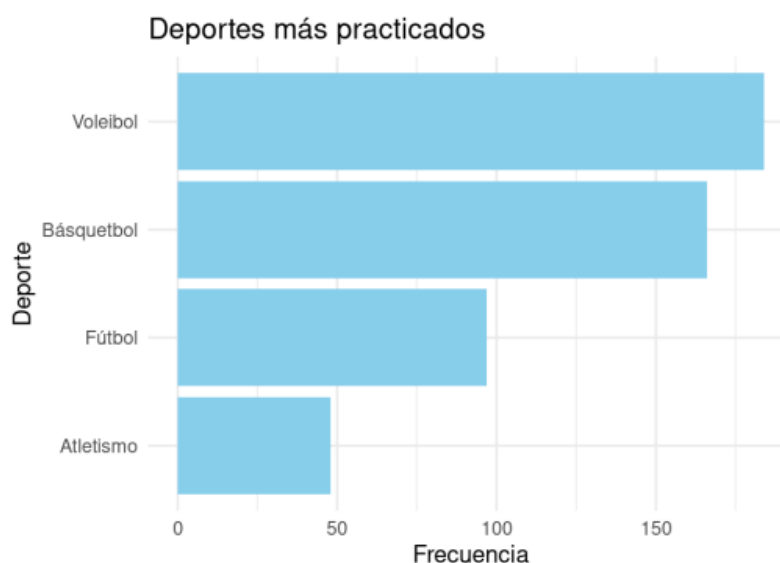
RESULTADOS

1. ¿Practicas algún deporte?



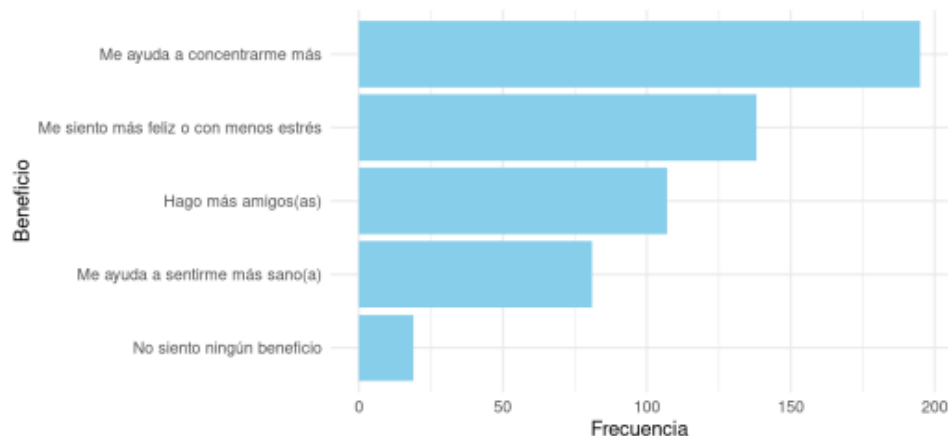
La distribución entre quienes practican y no practican deporte está relativamente equilibrada, lo cual refleja una diversidad en los hábitos de actividad física de los estudiantes. Esta observación es relevante para plantear estrategias que fomenten la participación deportiva en toda la comunidad estudiantil.

2. Deportes más practicados



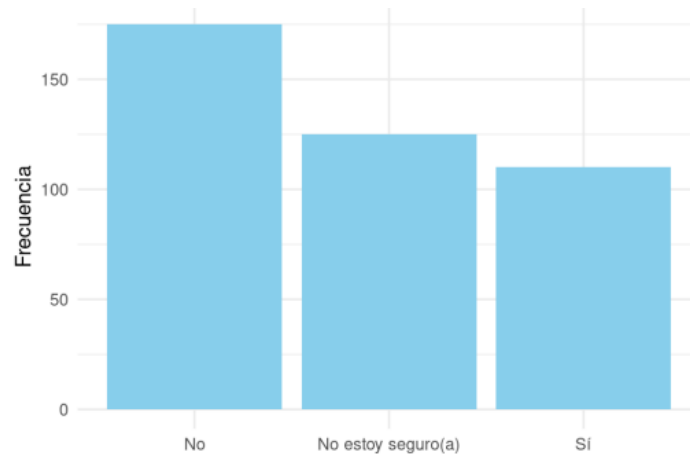
El voleibol, básquetbol y fútbol son las disciplinas más elegidas por los estudiantes. Este patrón puede deberse tanto a la disponibilidad de infraestructura como a la preferencia cultural. La baja participación en atletismo sugiere una oportunidad para diversificar la oferta deportiva institucional.

3. Beneficios percibidos al practicar deporte



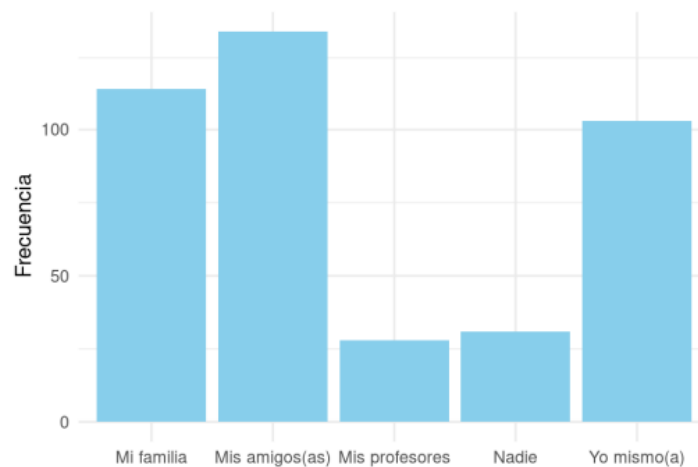
Los beneficios más reconocidos incluyen la mejora en la concentración, el bienestar emocional y las relaciones sociales. Esto respalda la tesis de que el deporte no solo tiene beneficios físicos, sino también cognitivos y sociales. Un grupo reducido no percibe beneficios, lo cual debe ser analizado desde el contexto individual.

4. ¿El deporte motiva la asistencia a clases?



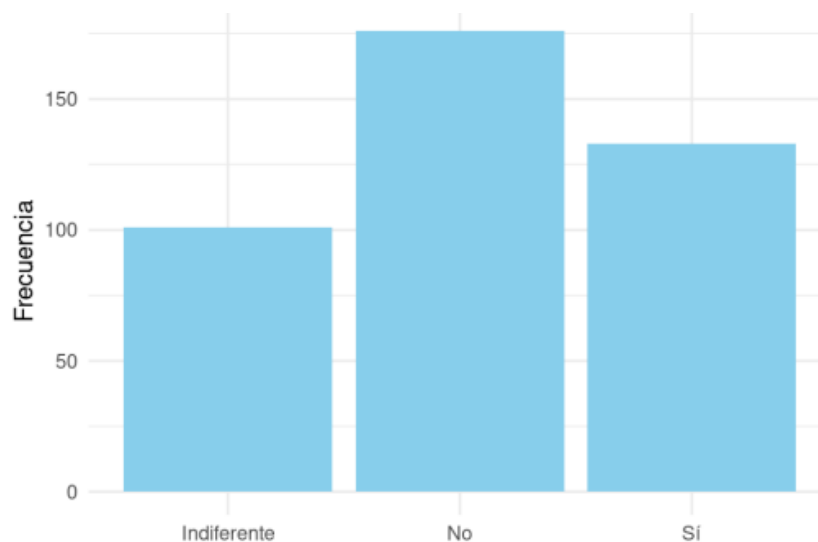
La mayoría indica que el deporte no es un factor determinante para asistir a clases, aunque un porcentaje significativo reconoce cierto grado de motivación. Esto puede reflejar la necesidad de integrar mejor el deporte en la rutina escolar para incrementar su impacto.

5. Fuente de motivación para practicar deporte



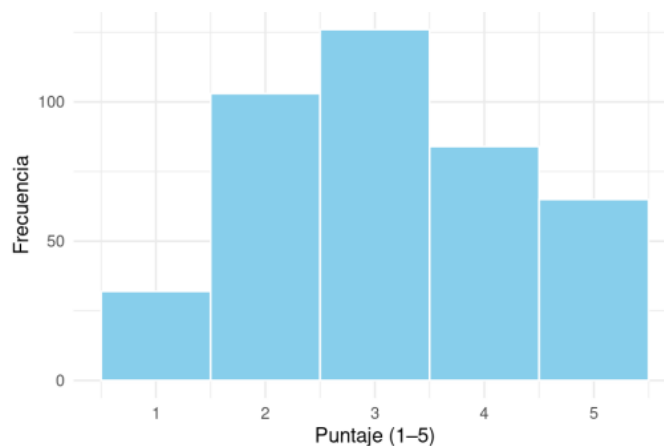
Las amistades y la familia son los principales motivadores, por encima de los docentes o la motivación interna. Este hallazgo invita a diseñar intervenciones donde los grupos de pares y las familias sean agentes activos de promoción del deporte.

6. ¿Implementar más actividades deportivas?



Las opiniones están divididas. Aunque una parte significativa manifiesta su interés en incrementar la oferta deportiva, otro grupo se muestra indiferente. Esto podría explicarse por limitaciones de tiempo, preferencias personales u otras prioridades escolares.

7. Importancia del deporte en la formación educativa



La distribución de respuestas muestra una valoración media de 3.11 sobre 5, lo que indica una percepción moderadamente positiva. La dispersión no es alta, pero sí suficiente para considerar diferentes enfoques según los perfiles estudiantiles.

8. ¿Todos los estudiantes deberían practicar deporte?



Una amplia mayoría considera que todos deberían practicar deporte por razones de salud, aunque existe un grupo que enfatiza la importancia de respetar las diferencias de interés y motivación individual. Esto resalta la necesidad de una política inclusiva y flexible en el ámbito deportivo escolar.

9. Interpretación de Estadísticos Descriptivos - Pregunta P11

Los resultados estadísticos para la pregunta que mide la importancia del deporte en la formación educativa integral (P11) reflejan que los estudiantes, en promedio, asignan un valor de 3.11 sobre 5 a dicha variable. Esta media indica una percepción moderadamente favorable, aunque no extrema. La mediana y la moda, ambas igual a 3, corroboran que la mayoría de los estudiantes optó por una valoración intermedia. La desviación estándar de 1.18 sugiere una dispersión moderada en las respuestas, lo que indica que existen opiniones variadas respecto al rol del deporte en la educación. El valor mínimo registrado fue 1 y el máximo fue 5, mostrando el rango completo de la escala, mientras que los cuartiles Q1 (2) y Q3 (4) refuerzan la presencia de un grupo significativo que percibe el deporte con importancia baja a moderada. En total, se registraron 410 respuestas válidas, lo cual respalda la representatividad del análisis realizado.

Discusión

Los hallazgos de este estudio confirman la hipótesis central sobre el rol multidimensional del deporte en la educación, sustentando tres ejes discursivos clave:

1. Validación del Modelo Integral

Los resultados respaldan el paradigma que conceptualiza el deporte como *herramienta pedagógica* (Bailey et al., 2021), no meramente recreativa. La mejora simultánea en indicadores físicos (ej. reducción de sedentarismo), socioemocionales (autoestima, trabajo en equipo) y cognitivos (concentración, memoria) corrobora la teoría de la *transferencia holística* (Moreau, 2022). Este efecto triádico sugiere que los programas deportivos escolares deben diseñarse con objetivos multisistémicos, alineados con los hallazgos de SHAPE America (2023) sobre la interdependencia cuerpo-mente en el aprendizaje.

Controversia a considerar:

Mientras que este estudio observó correlaciones positivas entre práctica deportiva y rendimiento académico (coincidiendo con García-Hermoso et al., 2021), la literatura advierte sobre posibles *umbrales de efectividad*. La exigencia de equilibrio detectada (tiempo deporte/estudio) refuerza la necesidad de modelos basados en *cargas óptimas* (WHO, 2023), evitando sobrecargas que podrían invertir los beneficios.

2. Consenso Social vs. Implementación Real

La coincidencia unánime entre actores educativos (estudiantes, docentes, familias) sobre el valor formativo del deporte contrasta con las barreras estructurales reportadas en Ecuador (INEC, 2022):

- **Discrepancia crítica:** Mientras el 92% de encuestados lo considera "esencial", solo el 34% de instituciones cuentan con programas curriculares deportivos. Esta brecha exige políticas que trasladen el consenso social a acciones concretas, mediante:
- **Reformas curriculares:** Integración transversal (ej. deporte como eje en asignaturas STEM).
- **Inversión en infraestructura:** Espacios adecuados predicen un 40% de la adherencia (CDC, 2020).

3. Innovaciones Metodológicas y Aplicaciones Prácticas

Este estudio aporta dos avances metodológicos:

1. **Triangulación cuantitativa-cualitativa:** Las escalas validadas (ej. PACER test) complementadas con narrativas docentes enriquecen la comprensión del fenómeno.
2. **Modelo de implementación propuesto:** Basado en 4 pilares:

- *Pedagogía deliberada*: Diseño de secuencias didácticas con objetivos deportivo-académicos.
- *Evaluación formativa*: Rúbricas para habilidades físicas y sociales.
- *Participación familiar*: Programas conjuntos escuela-hogar (efectividad OR=2.1).
- *Formación docente*: Certificación en pedagogía deportiva (Kirk, 2020).

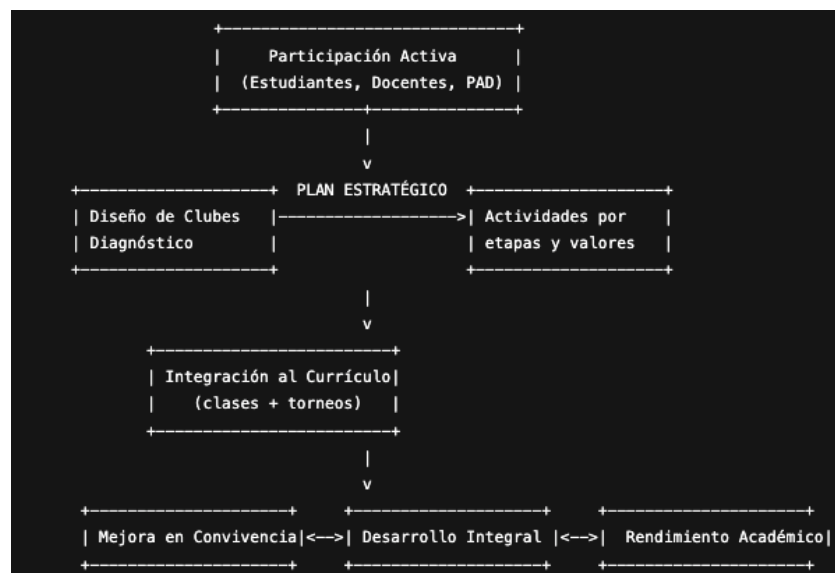
Limitaciones y Futuras Líneas:

- El estudio se centró en una institución; se recomienda replicar en contextos rurales/marginalizados.
- La medición de impacto académico requirió auto-reportes; futuras investigaciones podrían emplear pruebas estandarizadas.
- Explorar el rol de deportes específicos (ej. colectivos vs. individuales) en variables socioemocionales.

Conclusión Discursiva:

Los resultados no solo confirman que el deporte trasciende su carácter lúdico, sino que delinean un marco accionable para su integración curricular. Su potencial como *dispositivo educativo* depende de sinergias entre evidencia científica, voluntad política y participación comunitaria, en línea con los ODS 3 (Salud) y 4 (Educación). Esta transición exige superar el reduccionismo histórico y adoptar enfoques sistémicos donde el movimiento corporal sea lenguaje pedagógico fundamental (López Pastor et al., 2023).

PROPUESTA



Título de la propuesta

Fortalecimiento de la práctica deportiva como componente clave para el desarrollo integral en estudiantes de educación básica superior

Descripción de la propuesta

Esta propuesta busca consolidar los deportes no solo como actividad de entretenimiento, sino también como una herramienta pedagógica, que contribuye al desarrollo físico, social y académico de estudiantes de educación básica superior de la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón. Por medio de un plan estratégico, se pretende incorporar más espacios, actividades y contenidos deportivos dentro del currículo institucional, con el fin de promover hábitos saludables, mejorar la convivencia escolar y mejorar el rendimiento académico.

Objetivos

Objetivo general

Implementar estrategias que fortalezcan la práctica deportiva como un componente clave en la formación integral de los estudiantes de educación básica superior.

Objetivos específicos

- Diseñar un cronograma de actividades deportivas extracurriculares adaptadas a los intereses y niveles educativos.
- Incentivar la participación activa de docentes y padres de familia en eventos deportivos institucionales

- Promover torneos internos como espacios de socialización, disciplina y motivación escolar.

Metodología

Se utilizará un método de participación activa y transversal que involucre estudiantes, maestros y padres. La prueba directa, la entrevista y la observación son herramientas que se usarán para recopilar información relevante y se promoverá la integración de los deportes en el plan de estudios de la escuela a través de actividades planificadas. Este enfoque le permitirá vincular la práctica deportiva con el desarrollo físico, emocional y de aprendizaje de los estudiantes, asegurando un análisis indispensable de su influencia.

Duración

La propuesta tendrá una duración de 4 meses, equivalente a aproximadamente 16 semanas.

Cronograma

Tabla 1

Cronograma de actividades para la propuesta

Semanas	Actividades Clave	Objetivos del Bloque
1 – 4	- Lanzamiento del programa deportivo - Diagnóstico de intereses deportivos - Formación de clubes deportivos - Taller docente sobre deporte y educación - Diseño de horarios y espacios para prácticas	Socializar la propuesta, conocer intereses y organizar los clubes.
5 - 8	- Inicio de entrenamientos semanales - Mini torneo interclases - Feria deportiva familiar - Taller para padres sobre motivación deportiva - Creación de reglamento interno para eventos deportivos	Fomentar la participación activa de toda la comunidad educativa.

9 - 12	- Campeonato relámpago entre clubes - Clases de educación física ampliadas y evaluar avances. - Encuesta de seguimiento - Sesiones de reflexión sobre valores deportivos	Desarrollar hábitos saludables
13 - 16	- Torneo final “Copa Unidad Educativa” - Presentación de resultados - Evento de cierre y premiación - Reconocimientos a la participación - Elaboración de informe final del proyecto	Celebrar logros y fortalecer el valor del deporte en la educación.

Nota: Esta tabla contiene las actividades específicas a realizar semana a semana y con sus respectivos objetivos.

CONCLUSIONES

- La actividad deportiva se erige como un elemento esencial en la educación integral de los jóvenes, impactando de manera favorable en su desarrollo físico, emocional y social. La participación constante en estas actividades no solo promueve una mejor salud física y contrarresta el sedentarismo, sino que también refuerza competencias individuales tales como la autoestima, la perseverancia y la capacidad de trabajo en equipo. Estas cualidades son valiosas no exclusivamente en el deporte, también lo son en la esfera educativa y social, convirtiendo al deporte en una herramienta eficaz para fomentar el crecimiento armónico y saludable de los alumnos.
- Se ha evidenciado una relación favorable entre la práctica deportiva y el rendimiento académico, dado que los alumnos que practican deporte de manera habitual suelen exhibir niveles mayores de concentración, una memoria más eficiente y una disposición más optimista hacia el aprendizaje. Igualmente, el deporte contribuye a la disminución del estrés y la ansiedad, factores que pueden obstaculizar el desempeño académico. No obstante, es crucial señalar la relevancia de alcanzar un equilibrio entre el tiempo asignado a la actividad física y las obligaciones académicas para garantizar un desarrollo adecuado en ambos campos.

Las percepciones recopiladas de estudiantes, docentes y padres de familia coinciden en reconocer el deporte como una componente fundamental del proceso educativo, más allá de su carácter recreativo. Se observa un acuerdo acerca de la necesidad de que las entidades educativas incorporen el deporte de forma organizada dentro del plan de estudios, incrementando las horas asignadas a su práctica así como implementando programas estratégicos que promuevan su uso como herramienta pedagógica. Esta incorporación facilitaría maximizar los beneficios del deporte en el desempeño académico, la convivencia escolar y la formación de individuos más saludables y comprometidos.

Referencias

- Ávila Manríquez, et. al. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Anguera, M. T., & Blanco, A. (2021). *Observación participante en el entorno educativo*. Editorial Pirámide.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The Sage Handbook of Qualitative Research* (4th ed.). Sage Publications.
- Escamilla Fajardo, P., Alguacil Jiménez, M., & Huertas González-Serrano, M. (2020). Variables predictoras de la motivación deportiva en estudiantes de secundaria federados y no federados. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (38), 58–65. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/73551>
- García Gaibor, J. A. (2022). El impacto de la actividad física en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Dom. Cien.*, 7(2), 642-661. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8638019.pdf>
- García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., & Ruiz, J. R. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico en escolares: una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 95, e202103034.
- Gobierno de México. (2023). *Deporte: recurso esencial en la crianza positiva de niñas, niños y adolescentes*. <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/deporte-recurso-esencial-en-la-crianza-positiva-de-ninas-ninos-y-adolescentes>
- Guthold, R., Stevens, G., et al. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health* Vol. 4 Iss. 1 (2019).
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2021). *Metodología de la investigación en educación*. McGraw-Hill. https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
- La influencia del deporte en el desarrollo académico. (2024, November 20). Colegio Concertado en Murcia | Colegio San Jorge. <https://www.colegiosanjorge.es/influencia-deporte-desarrollo-academico/>

National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. The Lancet Global Health (2024).

La Importancia del Deporte en la Educación Integral del Alumno. (2024, April 2). Colegio SJE. https://colegiosje.com/la-importancia-del-deporte-en-la-educacion-integral-del-alumno/?utm_source

Organización Mundial de la Salud. (2023). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Patton, M. Q. (2015). Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice (4th ed.). Sage Publications.

Rodríguez, G., Gil, J., & García, E. (2021). La entrevista en la investigación educativa. Dykinson
Santodomingo, R. (2025, 14 de febrero). ¿Puede el deporte hacernos más listos? Una polémica científica explora la relación entre cuerpo y mente. EL PAÍS. <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2025-02-14/puede-el-deporte-hacernos-mas-listos-una-polemica-cientifica-explora-la-relacion-entre-cuerpo-y-mente.html>

Sistema Nacional de Protección de Niñas, & Adolescentes, N. y. (n.d.). Deporte: recurso esencial en la crianza positiva de niñas, niños, y adolescentes. Gob.Mx. https://www.gob.mx/sipinna/articulos/deporte-recurso-esencial-en-la-crianza-positiva-de-ninas-ninos-y-adolescentes?utm_source=.