

## **LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: RETOS ACTUALES**

### **SPORTS ACTIVITIES AND THEIR INFLUENCE ON ACADEMIC PERFORMANCE: CURRENT CHALLENGES**

Maria Elena Huapaya Basurco <sup>1</sup> ([huapayamariaelena@gmail.com](mailto:huapayamariaelena@gmail.com)) <https://orcid.org/0000-0003-3375-3570>

#### **RESUMEN**

En el nuevo milenio se buscan proyecciones innovadoras en los ámbitos; social, cultural, deportivo, económico, científico y tecnológico, para generar producción sustentable, mejorando la calidad de vida y el área educativa-deportiva-recreativa; en este sentido el artículo apunta a la transformación de estilos de interaprendizaje y gestión educativa para la formación integral de los estudiantes. El tema ha permitido evidenciar como problemática principal que aún es deficiente la visión y orientación consciente del papel que desempeña la actividad física para lograr la formación integral de los estudiantes como gestores del cambio inspirado en la transmisión de la cultura a través de las prácticas de Educación Física, Deporte y Recreación. El siguiente artículo tiene como objetivo presentar una sistematización de la práctica que permite desarrollar las actividades deportivas que contribuyan a mejorar la formación integral de los estudiantes. La novedad radica en el factor transformador de la actividad deportiva en función de la formación integral de los estudiantes.

**PALABRAS CLAVES:** actividad deportiva, formación integral, proyecciones innovadoras.

#### **ABSTRACT**

In the new millennium, innovative projections are being sought in the fields; social, cultural, sports, economic, scientific and technological, to generate sustainable production, improving the quality of life and the educational-sports-recreational area; In this sense, the article points to the transformation of styles of interaction and educational management for the integral formation of students. The theme has revealed as a main problem that the vision and conscious orientation of the role played by physical activity to achieve the integral formation of students as change managers inspired by the transmission of culture through the practices of Education is still deficient. Physics, Sports and Recreation. The following article aims to present a systematization of the practice that allows the development of sports activities that contribute to improving the integral formation of students. The novelty lies in the transforming factor of the sport activity in function of the integral formation of the students.

---

<sup>1</sup> Docente, Universidad Científica del Sur, Perú.

---

**KEY WORDS:** sports activity, comprehensive training, innovative projections

En las dos últimas décadas y especialmente, en los últimos años, el deporte ha resurgido como fenómeno social y como fórmula para la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos, por lo que, las estrategias de gestión utilizadas en el pasado deben cambiar en consonancia con la situación actual. Algunos de los motivos que pueden ayudarnos a entender este gran crecimiento serían, la escasa actividad física en muchos de los trabajos y el aumento de la facilidad de los medios de transporte que hacen del deporte una alternativa atractiva.

La práctica deportiva en el contexto universitario toma en consideración las diferencias de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado. El mismo, se centra en la estructura organizativa de los servicios de deportes sobre las motivaciones e intereses de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva.

Por tanto, los servicios de deporte se conciben como una estructura organizativa, que pretende dar apoyo a estas inquietudes relacionadas con la actividad física y el deporte. Al respecto, la práctica deportiva supone uno de los fenómenos sociales de más envergadura dentro de las sociedades avanzadas contemporáneas. De forma, que las condiciones para que se lleve a cabo la experiencia deportiva personal, se producen en el entorno social en el que todos se encuentran inmersos, por lo que se puede decir que el deporte y su práctica se constituyen como elementos significativos de la experiencia vital del individuo y del colectivo.

La importancia cultural del deporte, no sólo en el tiempo presente sino también en el tiempo histórico, lo que dota al fenómeno deportivo de un plus especial en el campo de las relaciones humanas. De manera que, si una de las funciones de la educación es la de reproducción de los valores sociales dominantes, a cuyo fin sirven los contenidos educativos, sería absurdo renunciar al deporte como tal, dada su potencialidad para convertirse en vehículo transportador de los valores, de acuerdo con Barreras (2004).

Sobre esta base, el deporte constituye un producto de elaboración social, dentro de la cultura en la que está inmerso, su carácter histórico ha condicionado a los intereses de las distintas clases sociales y políticas. No obstante, las personas viven en esas sociedades, y en sus comportamientos innatos aparece el afán por la lucha, el juego, la confrontación, la colaboración, etc... De ahí que, habrá que buscar el sistema que permita utilizarlo como elemento educativo, cuya potencialidad es evidente y, dependerá, en gran proporción, de las características personales del alumnado.

En consonancia con ello, la Educación constituye uno de los objetivos estratégicos de una sociedad. En este sentido, con los niveles de desarrollo alcanzados hoy en día por la humanidad se revaloriza y considera con especial atención el papel de la Educación en el progreso social. Sin embargo, esta visión de la Educación no se manifiesta por igual en todos los países. Mientras en los menos desarrollados las graves crisis económicas han provocado

un retroceso en los indicadores educativos y niveles de educación de sus habitantes. Por su parte, en los más desarrollados se promueven innovaciones educativas que ponen el desarrollo del conocimiento humano en función de alcanzar mayores niveles científico-técnicos de la sociedad.

Al respecto, educar es permitir, por medio de actos concertados, que un ser humano llegue a ser finalmente lo que es. Además, es personalizar y es humanizar. Por consiguiente, educar es conducir a un ser consciente, libre, responsable, al mayor grado posible de lucidez y de verdad, de autonomía y de voluntad, para llenar finalmente su vida de unos bienes que son los bienes propios de los hombres, bienes espirituales, valores ideales; todo ello por medio de unos actos que elijan esos bienes, que los inscriban en la existencia de cada día. Por tanto, educar es hacer a uno capaz de crear su vida como una obra eminentemente original, tan única como es única la persona.

En lo que se refiere a la Educación Superior ya se vislumbran las necesarias transformaciones para asumir la misión de la universidad ante las exigencias del nuevo siglo. Estos cambios, están relacionados con la búsqueda de solución a problemas tales como: la distancia entre lo que se enseña y las necesidades reales del desarrollo social y lo que se aprende; el aumento y complejidad cada vez mayor de la información contemporánea, su carácter interdisciplinario y transdisciplinario. No obstante, la insuficiencia de la práctica educativa vigente para asumir las tareas del quehacer científico; el lugar que ocupan actualmente el estudiante y el profesor frente al que verdaderamente se reclama.

Consecuentemente, la creciente demanda de la práctica de la actividad física y deportiva plantea la necesidad de impulsar su desarrollo de una manera organizada, científica y funcional. En este sentido, la formación de las nuevas generaciones para que sean capaces de asimilar activa y críticamente los contenidos de la cultura y, en particular, de apropiarse de aquellos modos de pensar, de sentir y de hacer, que les garanticen la orientación inteligente en contextos complejos (locales y globales) y cambiantes, y la participación responsable, creativa y transformadora. Para ello, la educación tiene como reto preparar a los estudiantes para los nuevos tiempos, promover el aprender a conocer, a hacer y a convivir con otros, y finalmente, aprender a ser, pilares básicos de la misma, según (Delors, 1996).

Lo anterior, exige contribuir a que los y las estudiantes se apropien de procedimientos y estrategias cognitivas, metacognitivas y motivacionales que permitan producir el saber (más que consumirlo), resolver problemas, aprender a aprender de manera permanente a lo largo de la vida, y en diferentes situaciones y contextos.

En consonancia con ello, uno de los principales logros de todos los tiempos es el aumento en la expectativa de vida del ser humano. Al respecto, la tendencia actual promueve la integralidad dada por mejorar el nivel de vida y a la prolongación de la esperanza de vida. En este sentido, los datos referidos en diferentes publicaciones de la Organización Panamericana de la Salud, Estados Unidos y Canadá tendrán una población carente de una integralidad dado la poca cultura relacionada con la actividad deportiva para los próximos años. América Latina y el Caribe alcanzarán 23,2% y para el año 2020 el 12.4% de la población latinoamericana y caribeña.

Sobre esta base, los programas físico-recreativos han jugado un papel importante en el quehacer recreativo de las comunidades, en especial si tenemos en cuenta los esfuerzos del país por contribuir a mejorar la salud de los estudiantes. De manera que, se trabaja para que todos los programas sean de fácil aplicación para que se adecuen a todas las comunidades lo cual facilitará una mejor comprensión por parte de los especialistas encargados de desarrollarlos.

De ahí que, la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países. Al respecto, numerosas investigaciones destacan que una adecuada práctica de actividad físico-deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en la sociedad. Esta, realizada bajo determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. Asimismo, existen investigaciones que establecen relaciones significativas de la actividad físico-deportiva con otros hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol.

Los aspectos anteriores, permiten aseverar que se aprecia la falta en los estudiantes de un programa de actividades físico-recreativas como una opción para mejorar la formación integral a través de hacer de la cultura física, deportiva y recreativa, elementos que favorezcan el desarrollo de los valores tales como la honradez, lealtad, autocuidado, disciplina y superación personal, trabajo en equipo, respeto y sentido de identidad con su Universidad y con su País. Esto propicia, condiciones de recreación que favorezcan el tránsito exitoso de los estudiantes por su Universidad, según Achilli (2002).

### **Concepción generalizada de la relación directa entre la práctica de la actividad física y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud**

Existe una concepción generalizada de la relación directa entre la práctica de la actividad física y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud. Desde diversos sectores (Medicina, Educación Física, Fisioterapia, Psicología, etc.)

En este sentido, desde tiempos inmemoriales el ser humano ha vinculado la práctica de la actividad física al buen estado corporal y la salud. En consonancia con ello, los grandes avances en materia de investigación que se han producido a lo largo del siglo XX, corroboran los efectos fisiológicos beneficiosos de una práctica de actividad física adecuada, regular y sistematizada. Sin embargo, la mayoría de las investigaciones sociológicas destacan unos índices muy bajos de participación en la práctica de actividad físico-deportiva. La misma, demanda de modelos de comportamiento social dirigidos al cuidado del cuerpo y la imagen física que, por otro lado, no están exentos de manipulación mercantilista.

Sobre esta base, la Educación Física como promotora de salud se revaloriza dentro de nuestra sociedad. Al respecto, su contribución puede llegar a ser determinante en la creación de hábitos positivos de salud, centrados fundamentalmente en la práctica regular de actividad físico-deportiva. De ahí que, la formación debe servir para mejorar a las personas. Por ello, no es suficiente con equiparlas de un perfil profesional estándar o de un determinado bagaje de conocimientos y hábitos culturales, o simplemente, con adaptarlas mejor a un puesto de trabajo.

Consecuentemente, el mundo actual necesita de la riqueza espiritual interior del hombre, que le permita un desarrollo personal equilibrado. Para ello, la mejora de sus capacidades básicas, su autoestima, autodeterminación, sensibilidad ética y estética, sentimiento de responsabilidad y competencia debe estar en mejores condiciones para aceptar los retos normales de la vida (no solo laborales).

Asimismo, esta idea de la formación que la vincula al desarrollo profesional y personal, está relacionada con la “cultura del aprendizaje”, expresada en los “pilares de la educación”, donde se enfatiza en la necesidad de: “Aprender a conocer”, como un proceso infinito que requiere sobre todo de estrategias de aprendizaje: de búsqueda de información a través de los recursos analógicos o digitalizados; el desarrollo de habilidades de lectura que ayuden en la selección y rapidez de la comprensión de lo leído, a la distinción de lo esencial, al poder de la síntesis, a la asimilación crítica de lo leído y a su uso en la solución de problemas con un pensamiento creativo, humanista y el estímulo a la curiosidad permanente.

Por otra, “Aprender a hacer”, aprendizaje para el cambio, que estimule la capacidad emprendedora, la iniciativa, la innovación. Además, vínculo teoría-práctica. Por tanto, da sentido al quehacer didáctico que no debe confundirse con la rutina o la resistencia al cambio. Otro, “Aprender a ser”, existir en correspondencia con los principios fundamentales de una ética humana, aplicados a cada profesión y a todos los ámbitos de la actividad humana.

Consecuentemente, el respeto al desarrollo humano sustentable, la preservación de la identidad cultural, es un criterio que conjuga autonomía y responsabilidad. De ahí que, “Aprender a vivir juntos, aprender a vivir con los demás”, emana no solo del carácter social del hombre sino de las peculiaridades del trabajo profesional actual, en grupos multidisciplinarios e interdisciplinarios, plantea una tarea especial: la habilidad de comunicarse con las personas, ajustándose al medio que se usa. Por ello, el desarrollo pleno de la individualidad coincida con la participación en la vida en sociedad. Asimismo, aprender a ocupar diferentes puestos en el colectivo.

Al respecto, la práctica deportiva proporciona al individuo múltiples cualidades que son beneficiosas para su vida y desarrollo al influir en el aspecto físico, psicológico y social. Es por ello que la actividad física, adquiere gran importancia en el ámbito educativo y, sobre todo, en edades en las que lo aprendido influye en la formación integral de la persona y es susceptible de permanecer para toda la vida. En este sentido, la educación a través del deporte englobaría una serie de actitudes, valores, formas de vida, hábitos, formación, etc., así como un sin fin de importantes particularidades que deben tenerse presentes en sus diferentes manifestaciones. Por tanto, es imprescindible considerar que aunque el deporte sea un instrumento muy útil para alcanzar una educación adecuada y el propio concepto de deporte lleve inmerso el de educación, existen muy distintas formas de orientarlo.

En consonancia con lo anterior, es muy importante que se enfoque apropiadamente. La misma, puede ser muy beneficioso, pero si no se le da la perspectiva necesaria puede llegar a ser perjudicial para el desarrollo de los estudiantes. De manera que, la práctica deportiva se convierte en una oportunidad instrumental para llegar a la formación y educación global; representa una actividad de gran importancia en la que se manifiestan, además de los beneficios ya aludidos, determinados valores imprescindibles para desarrollar la personalidad y acceder a un estilo de vida asociado al deporte. Esta práctica deportiva, se puede producir a través de diferentes tiempos y escenarios: en las clases de Educación Física, en el recreo, en el parque, en la calle, en el club, etc.

De manera que, es necesario confiar en los objetivos que se pueden conseguir a través del deporte en edad escolar. Por tanto, es imprescindible que exista una vinculación y coherencia entre el deporte realizado en horario lectivo y en horario no lectivo, sea cual sea el lugar, agente o institución que lo imparta.

Sobre esta base, el deporte educativo constituye una verdadera actividad cultural que permite una formación básica y, luego, una formación continua a través del movimiento. Este modo de deporte, postula la búsqueda de unas metas más educativas y pedagógicas aplicadas al deporte para dirigirse hacia una visión global del proceso de enseñanza e iniciación, donde la motricidad sea el común denominador y el estudiante protagonista del proceso educativo. De ahí que, la preocupación del técnico o educador no debe ser modelar al estudiante, sino dotarle de una gran autonomía motriz que le permita adaptarse a variadas situaciones.

En consonancia con lo anterior, el deporte educativo debe permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad al respetar los estadios del desarrollo humano. Para ello, las múltiples situaciones educativas que ofrece el deporte no surten de manera automática en la formación moral del estudiante. De ahí que, es necesario dedicar intencionadamente un tiempo de clase y esfuerzo docente para promover y llevar a cabo momentos de análisis y reflexión crítica sobre las situaciones, actitudes y conductas que surgen durante el juego y sobre el significado y valor social de las mismas. Al respecto, el carácter formativo y la función preventiva y socializadora son esenciales en la adquisición de hábitos y actitudes.

En este sentido, el deporte por los valores educativos que encierra y por la relevancia que tiene para la salud, representa en el marco de la infancia una de las actividades de mayor trascendencia para el desarrollo físico y psíquico de las personas. Por tanto, es necesario que la sociedad en general, y los responsables en el ámbito educativo y deportivo en particular, tomen definitiva conciencia de la importancia que tiene el deporte en edad escolar, no sólo como fuente básica para la adquisición de hábitos deportivos, sino como elemento integrante del proceso educativo del estudiante.

De manera que, el deporte escolar se realiza en el seno de la institución educativa. Este, abarca los períodos de escolarización obligatoria. Además, pone mayor énfasis en los objetivos educacionales que persigue la institución escolar al generar hábitos duraderos y formación de actitudes positivas. Al respecto, las diferentes formas de práctica de los estudiantes deben ser apoyadas por las diferentes instituciones deportivas. Por tanto, debe existir una adecuada coordinación entre las mismas para conseguir que el deporte en estas edades sea llevado a cabo en unas condiciones óptimas y existir una adecuada coordinación entre las situaciones en el proceso de práctica deportiva de los estudiantes.

Consecuentemente, la actividad física no solo promueve el bienestar físico, sino también el mental. De ahí que, a nivel psicológico reduce la depresión, la ansiedad, el estrés y la ira; mejora el humor; contribuye a mejorar el sentido de estima, de propósito, la calidad de vida, y el sueño. Asimismo, ayuda a crear relaciones sociales más fuertes y mayor conexión social. Además, es un factor determinante en el consumo de energía o gasto energético. Por ello, es fundamental para conseguir el equilibrio energético y control de peso.

Sin embargo, el papel de la actividad física es aún subestimado a pesar de toda la evidencia que existe de sus efectos protectores en la salud y de la disminución de los costes sanitarios provocados por los niveles actuales de inactividad física a nivel mundial. La misma, implica cualquier movimiento del cuerpo producido por la contracción de la musculatura esquelética que incrementa el gasto energético por encima de los niveles de reposo. No obstante, este movimiento corporal puede dividirse en dos categorías:

- **Actividad base:** se refiere a las actividades de la vida diaria de intensidad ligera, como estar de pie, caminar lentamente o levantar objetos de poco peso. Varía según el tipo de persona que la realiza. Aquellas personas que solo realizan actividad base se consideran inactivos. Es posible que realicen cortos episodios de actividades de intensidad moderada a vigorosa, como subir unos tramos de escaleras, pero estos episodios no son lo suficientemente largos como para estar establecidos en las directrices estipuladas de actividad física necesaria para obtener beneficios en la salud.
- **Actividad física encaminada a la mejora de la salud:** es aquella actividad que, al sumarla a la actividad base, produce beneficios en la salud. Ejemplos de este tipo de actividades serían caminar de manera energética, saltar a la comba, bailar, hacer yoga, etc. Generalmente, al hablar de actividad física, se refiere a esta segunda categoría. De hecho, en la pasada década, se estandarizaron los instrumentos para medir el total de actividad física, considerándose esta el total que se realiza tanto durante el tiempo libre, ocupacional, tareas domésticas y/o transporte.

Asimismo, el término ejercicio físico implica que la actividad física realizada sea planificada, estructurada y controlada, con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de una persona. Esta condición física, es el estado fisiológico de bienestar que facilita la realización de las actividades de la vida cotidiana a las personas y comprende un conjunto de propiedades relativas al rendimiento de la persona en cuanto al ejercicio. La misma, está compuesta por los elementos de resistencia cardiorrespiratoria, fuerza, resistencia muscular, flexibilidad, composición corporal, coordinación-equilibrio y un buen estado psicoemocional.

En consonancia con lo anterior, las teorías psicológicas que determinan la modificación de una conducta son las siguientes:

- **Teorías del aprendizaje y del comportamiento,** para prevenir la extinción del cambio de conducta con el uso de refuerzos (parece ser que los que tienen más influencia en relación al mantenimiento de la actividad física son: la integración social, el asesoramiento y la potenciación de la autoestima), la cohesión grupal (la percepción de grupo cohesionado disminuye los retrasos, el absentismo y el abandono de la actividad), y las técnicas de control de estímulos (la propia elección de la actividad, por ejemplo, aumenta el compromiso del practicante hacia esa actividad).
- **Teorías cognitivo-sociales,** engloban estrategias de autocontrol como la especificación de objetivos a corto, medio y largo plazo, o la implicación de los participantes en el proceso de toma de decisiones para facilitar la adherencia al ejercicio.
- **El concepto de automotivación,** destacando que los individuos altamente motivados no se ven influidos, en gran medida, por los factores motivacionales externos, mientras que, por el contrario, los individuos con baja motivación se ven beneficiados de las intervenciones programadas que se lleven a cabo.



- Teoría del aprendizaje social, que ha desarrollado el modelo de prevención del abandono; incidiendo directamente en el problema del mantenimiento a largo plazo de las nuevas conductas de ejercicio físico y salud, y el modelo de auto-eficacia, basado en que la seguridad en la propia habilidad para poner en práctica una determinada conducta está relacionada, en gran medida, con la puesta en práctica exitosa de esa conducta.
- Teoría de las metas de logro: es una de las aportaciones teóricas más fructíferas para el estudio de la motivación hacia la práctica físico-deportiva, y, por tanto, también para la comprensión del abandono. Esta teoría explicativa de la motivación de logro parte del supuesto de que los patrones conductuales están determinados por un conjunto de elementos que incluyen aspectos disposicionales, sociales y contextuales y de desarrollo.

Las ideas anteriores, ponderan el difundido reconocimiento del aporte de la educación al desarrollo de los actores del proceso de formación profesional en su dimensión ética, social, productiva, cultural y deportiva. En este sentido, CEPAL y UNESCO han venido sosteniendo desde hace más de una década que la educación es el medio privilegiado para asegurar un dinamismo productivo con equidad social, tender puentes de comunicación en sociedades multiculturales, y fortalecer democracias basadas en el ejercicio ampliado y sin exclusiones de la ciudadanía.

Al respecto, no hay que olvidar que el individuo que aprende es siempre “un ser en situación”. Sus procesos de aprendizaje son parte integrante de su vida concreta, que transcurre en sus distintos contextos de actuación. El estudiante, es sin dudas el centro de múltiples influencias y condicionamientos, y su aprendizaje será también el reflejo de sus correspondientes vínculos con el medio social al cual pertenece y en el cual despliega su actividad vital.

Sobre esta base, en la actualidad, el proceso de globalización de las economías obliga a revisar y modificar los procesos de producción y comercialización y, consecuentemente, es preciso recurrir a otras formas de gestión y organización del trabajo. De ahí que, se comienza a conceder importancia al trabajo en equipo frente al trabajo individual. En la esfera educacional, conceptos como enseñanza globalizada, interdisciplinariedad, participación, integración, autonomía, entre otros, son utilizados, aunque pueden perder su riqueza si se reducen al discurso y a frases hechas sin que lleguen a concretarse en la práctica pedagógica.

De manera que, se asevera que pocas veces a lo largo de la historia fue tan urgente una educación verdaderamente comprometida con valores de democracia, solidaridad y crítica. Por ello, es preciso formar personas, profesionales, con estas capacidades y en este empeño las instituciones universitarias deben trabajar en las tendencias dirigidas a la vinculación de la universidad con la práctica social; la lógica de la ciencia como vía fundamental del aprendizaje e introducción de los logros científicos-técnicos y culturales en la práctica social; el logro de la

---

unidad de la educación y la instrucción y una mejor comunicación social mediante la práctica preprofesional.

## **METODOLOGÍA**

En consonancia con los aspectos anteriores, este estudio va dirigido a determinar la asociación entre sentido de coherencia y actividad física con las características sociodemográficas, estado de salud, calidad de vida y estilos de vida de los estudiantes universitarios.

Para ello, se realizó un estudio de diseño observacional transversal que respondiera un cuestionario de forma voluntaria y anónima que recogía información sobre sus datos sociodemográficos, antropométricos, de sentido de coherencia, estrés académico y hábitos deportivos. Este, permite plantear mejoras de actuación en el deporte para conocer muy bien la realidad existente. Por ello, se considera de interés lo que se plantea en esta comunicación, realizando un análisis para alcanzar el conocimiento de algunas características básicas del deporte extraescolar en los centros de Educación.

En este sentido, el enfoque del trabajo de investigación se fundamentó en el paradigma crítico- propositivo de carácter cuali-cuantitativo. Este, permitió un conocimiento significativo y no un conocimiento mecanizado. Además, se consideró a los estudiantes como seres con iniciativa, con necesidades personales de crecer, con potencialidad para idear actividades y solucionar problemas. Al respecto, se analizó las cualidades que presentan las variables de investigación en el entorno educativo para encontrar los defectos y dar las posibles soluciones a la falta de estrategias didácticas para fortalecer los procesos de enseñanza. Asimismo, se obtuvieron datos que permitieron tabular estadísticamente y determinar la relación existente entre las variables investigadas.

Sobre esta base, se logró analizar la formación integral de los estudiantes a partir de la actividad deportiva como recurso pedagógico innovador desde una mirada holística, pues se abarca el fenómeno en su conjunto, de acuerdo a las aportaciones de Muñoz, Tamarit, & Ortiz (2018).

## **RESULTADOS**

Al respecto, el enfoque o tratamiento didáctico en la enseñanza del Deporte y la práctica física tiene que ser acorde con la etapa educativa y se ha de asentar sobre una Pedagogía Activa en la que se hace partícipe el estudiante de su aprendizaje. Para ello, los principios que se tuvieron en cuenta son: la individualización, las experiencias previas, la actividad del alumno, sus intereses, la sociabilidad y la diversidad. Lo anterior, desarrolla estilos de enseñanza que implican de forma cognoscitiva, fomentan la individualización y la socialización. En este

sentido, podemos apuntar la resolución de problemas, el descubrimiento guiado, el trabajo en grupos por niveles de ejecución, según Cenich (2009).

Además, el mando directo referido al establecimiento de medidas de seguridad y prevención de accidentes, pautas referidas a conceptos deportivos con probado rendimiento a partir del juego como una metodología donde el estudiante desarrolla su actividad en función de sus capacidades, intereses y necesidades a través del trabajo en equipo fundamentalmente al evitar la competitividad. Sobre esta base, el estudiante debe valorar las posibilidades que les ofrece su entorno y lograr el hábito de la actividad física como fuente de satisfacción.

## REFERENCIAS

- Achilli, E. (2002). Investigación y formación docente. Interrogantes sobre la educación pública. Rosario, Argentina: Laborde Editor. Recuperado el 07 de abril de 2013, de [http://www.publicacionesemv.com.ar/paginas/archivos\\_texto/115.pdf](http://www.publicacionesemv.com.ar/paginas/archivos_texto/115.pdf)
- Barreras, M. (2004). *La educación holística*. Caracas: Nuevas Letras.
- Cenich, G. (2009). *Diseño de propuestas de información colaborativa: Un modelo desde la perspectiva de la teoría de la actividad*. Universidad Nacional de La Plata. Recuperado el 30 de enero de 2013, de [http://postgrado.info.unlp.edu.ar/Carreras/Magisters/Tecnologia\\_Informatica\\_Aplicada\\_en\\_Educacion/Tesis/Cenich\\_Gabriela.pdf](http://postgrado.info.unlp.edu.ar/Carreras/Magisters/Tecnologia_Informatica_Aplicada_en_Educacion/Tesis/Cenich_Gabriela.pdf)
- Muñoz, I., Tamarit, R., & Ortiz, J. (2018). Metodología para la adaptación de los juegos en las actividades físicas para escolares con retraso mental. *Opuntia Brava*, 10(1), 328-335. <https://doi.org/https://doi.org/10.35195/ob.v10i1.79>