

## **Edudatos N° 34: ¿Cómo beneficia una adecuada Educación Física al rendimiento académico?**

*Wesley Verástegui Arteaga*

Se tiene evidencia de que la actividad física y el incremento de los niveles de energía que ésta conlleva, puede aumentar la atención de los niños en el salón de clases y lograr un mejor rendimiento académico<sup>1</sup>. Es por ello que actualmente se busca que esta asignatura tenga una ampliación de hasta cinco horas curriculares más en las instituciones educativas de primaria y secundaria<sup>2</sup>, así como mejorar las condiciones en las que se desarrolla dicha asignatura. A continuación se explicará los aportes de la Educación Física y lo que viene realizando el Ministerio de Educación en este campo.

Los beneficios que presenta la asignatura en mención pueden verse en dos niveles: una mejora en el logro de aprendizajes de los alumnos y una adopción de valores sociales y personales en la escuela gracias al deporte. Con respecto al primer punto, la práctica de una actividad física puede mejorar las funciones cognitivas y tener beneficios sobre el rendimiento académico de los estudiantes, ya que una mayor actividad aeróbica causa una menor degeneración neuronal<sup>3</sup>. Al respecto, se realizó un estudio con jóvenes sedentarios<sup>4</sup> a los cuales se les evaluó cognitivamente antes de someterlos a un programa de entrenamiento físico. Luego de éste se les volvió a evaluar y los resultados fueron mejores después del deporte, siendo la mayor incidencia en atención, control inhibitorio y memoria de trabajo. Otras investigaciones indican que más que el deporte en sí, son las reglas de juego de estos las que mejoran los niveles de desarrollo cognitivo ya que se trata de sistemas de intervención estructurada. Por su parte, Shephard (1984) señala que –aplicando una investigación de tipo experimental- los alumnos de una escuela donde se realizaba educación física a lo largo de nueve años dieron señales de una mejor salud, actitud, disciplina, entusiasmo y rendimiento académico que los integrantes de otra escuela en comparación donde no se llevaba a cabo esta asignatura.

Aunado a lo dicho, se tiene que el deporte no sólo influye en el logro de aprendizajes sino también en otros ámbitos de la vida estudiantil. Por ejemplo, favorece la capacidad de aceptar valores éticos y morales a través del comportamiento aprendido como deportista, además de desarrollar comunicaciones verbales y no verbales a través del desarrollo de un lenguaje específico, entre otros<sup>5</sup>. Esto nos lleva al segundo punto mencionado en el párrafo anterior sobre los valores sociales y personales que se logran gracias al deporte. Con respecto a los primeros, se obtiene una participación y cooperación grupal, respeto a los otros, relaciones sociales y amicales, sentido de pertenencia a un grupo, competitividad, convivencia y compañerismo. Por el lado de los valores personales, surgen creatividad, autodisciplina, autoconocimiento, triunfos, espíritu de sacrificio, perseverancia, autodominio, reconocimiento, respeto, obediencia y autorrealización.

A raíz de los beneficios mostrados, en el Ministerio de Educación existe un “Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar al 2021”, cuyo objetivo es desarrollar habilidades físicas, socioemocionales y motrices, necesarias para lograr un estilo de vida activo y saludable en los estudiantes, y para lo cual se han establecido las siguientes líneas de acción:

- Incrementar las horas (cinco horas curriculares) de Educación Física en las instituciones educativas públicas, tanto para inicial, primaria y secundaria.
- Fortalecer las capacidades de los profesores<sup>6</sup> para garantizar el logro de los aprendizajes en los estudiantes e identificación del talento deportivo.
- Ampliar la cobertura de atención a través de la contratación de profesores de Educación Física.<sup>7</sup>
- Optimizar el uso de la infraestructura deportiva existente en las instituciones educativas.
- Equipar con materiales deportivos a las instituciones educativas para el logro de los aprendizajes en Educación Física.
- Promover la participación de los estudiantes en competencias deportivas que permitan la identificación del talento deportivo.

Es importante ver cómo se traslada a la práctica lo mencionado previamente. Así, desde marzo del 2018, alrededor de 2 millones de estudiantes de diferentes instituciones educativas de la zona urbana y rural del país<sup>8</sup>, donde se imparte la educación primaria, tienen tres horas de clases de Educación Física debido a la implementación progresiva del nuevo currículo escolar<sup>9</sup>. Por otro lado, revisando información histórica, se tiene que a nivel nacional 417,874 alumnos en 2014 se beneficiaron con el mencionado plan<sup>10</sup>, y si esto se observa en términos de instituciones educativas, se tiene que el 0.09% de nivel primaria y 0.07% de secundaria estuvieron incluidas en el programa en

<sup>1</sup> Ramírez, Vinaccia & Suárez: “El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica”. Revista de Estudios Sociales # 18. Chile, 2004.

<sup>2</sup> Actualmente es de tres horas en ambos niveles según el Currículo Nacional 2017.

<sup>3</sup> Hanneford: “Smart Moves: Why Learning is Not All in Your Head”. Great Oceans Publishing, 1995.

<sup>4</sup> Brainwork: “The Neuroscience Newsletter, 12”, 2002.

<sup>5</sup> Massengale: “The Americanization of School Sports: Historical and Social Consequences”. The Physical Educator, 36, 2, 59-69. 1979.

<sup>6</sup> Los profesores y entrenadores serán capacitados en técnica deportiva, metodología para identificar talento deportivo y formación deportiva especializada.

<sup>7</sup> Se designará el número de profesores de educación física por cada Red, en atención a la densidad estudiantil de las mismas.

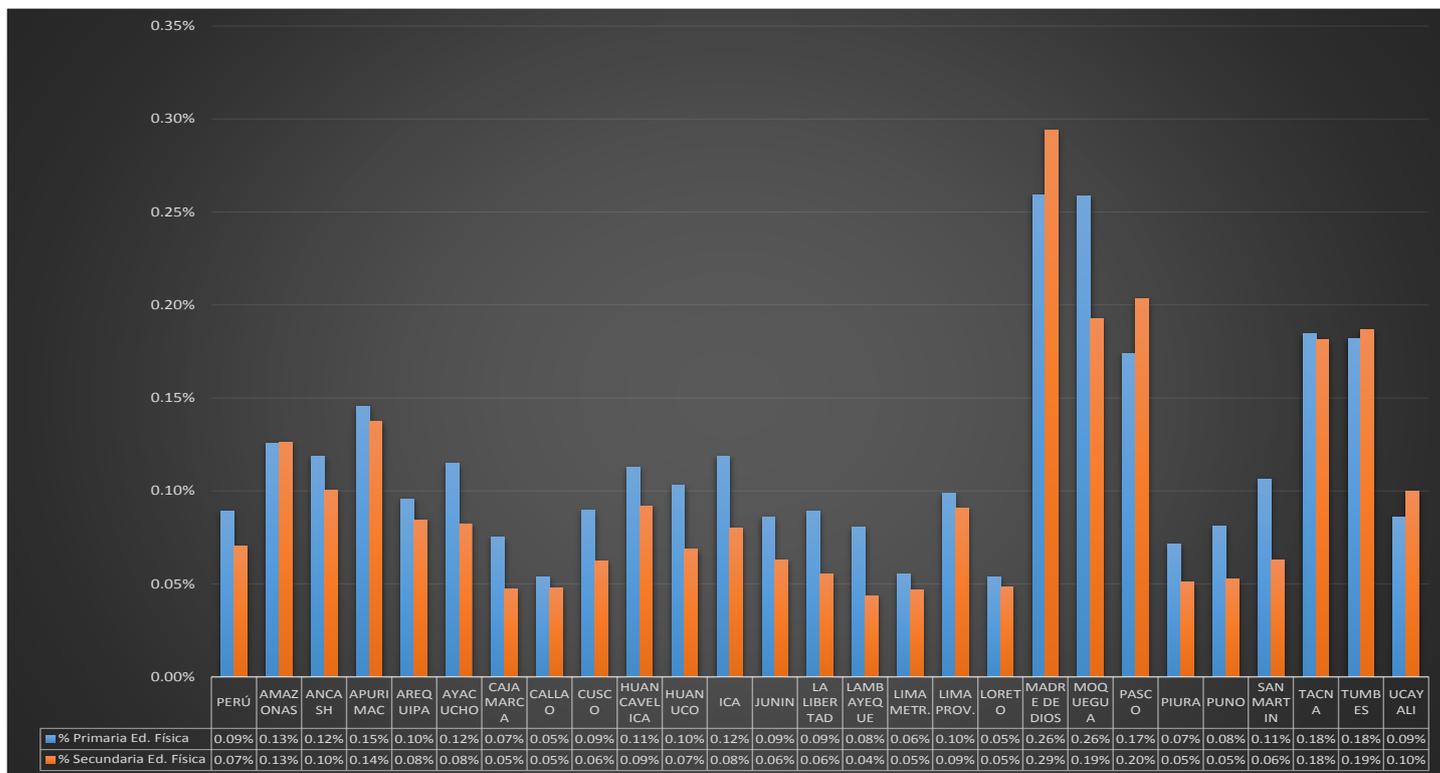
<sup>8</sup> <http://www.dreim.gob.pe/politicas/aprendizajes/plan-de-fortalecimiento-de-la-educacion-fisica-y-el-deporte-escolar>

<sup>9</sup> Currículo Nacional de la Educación Básica, aprobado por Resolución Ministerial N.º 281-2016-MINEDU.

<sup>10</sup> Dirección de Educación Física y Deporte, 2014.

2015, es decir 4,404 instituciones. De otra parte, los resultados regionales son muy diversos, siendo Madre de Dios y Moquegua las regiones con mayor valor del indicador para primaria (0.26%), en tanto que para secundaria es Madre de Dios con 0.29%<sup>11</sup>. La situación mejora para 2016, donde el 14% de instituciones educativas ya formaba parte del Plan Nacional de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar<sup>12</sup>. Por ello, a continuación se muestra un cuadro que grafica los datos mencionados a 2015, tanto a nivel nacional como para todas las regiones del país<sup>13</sup>.

### Porcentaje de instituciones educativas incluidas en el Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar – 2015



Fuente: Dirección de Educación Física y Deporte. Elaboración propia.

Es importante mencionar las tres competencias que se encuentran en el Programa Curricular de Educación Secundaria con respecto a Educación Física: a) el estudiante se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad, b) el alumno asume una vida saludable y c) el estudiante interactúa a través de sus habilidades sociomotrices. Todo esto con el fin de que los niños y jóvenes comprendan su cuerpo y puedan expresarse físicamente.

En conclusión, la actividad física y el deporte generan un mayor rendimiento académico, los cuales se traducen en mejores logros en matemática y lectura según Geron (1996). Además de ello, se desarrollan diversos valores sociales y personales en los estudiantes. Es por ello que actualmente existe en el Ministerio de Educación el “Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar”, que busca que haya hasta cinco horas las clases de Educación Física en instituciones educativas de primaria y secundaria a fin de que los alumnos desarrollen habilidades físicas, socioemocionales y motrices, necesarias para lograr un estilo de vida activo y saludable en ellos.

### Bibliografía:

- Ministerio de Educación. Semáforo Escuela - Agosto 2016: <http://www2.minedu.gob.pe/encuestas/Semaforo%20Escuela%20EBR/2016/Data/Agosto/>
- Ramírez, Vinaccia & Suárez: “El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica”. Revista de Estudios Sociales # 18, 2004.
- Hanneford: “Smart Moves: Why Learning is Not All in Your Head”. Great Oceans Publishing, 1995.
- Brainwork: “The Neuroscience Newsletter, 12”, 2002.
- Massengale: “The Americanization of School Sports: Historical and Social Consequences”. The Physical Educator, 36, 2, 59-69. 1979.
- Geron: “Intelligence of Child and Adolescent Participants in Sports. In The Child and Adolescent Athlete (Vol. 6)”. Oxford: Blackwell Science Ltd, 1996.
- Shephard: “Required physical activity and academic grades: A controlled study”. Springer. Berlin, 1984.
- “Plan de Fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar”. Ministerio de Educación. <http://www.dreim.gob.pe/politicas/aprendizajes/plan-de-fortalecimiento-de-la-educacion-fisica-y-el-deporte-escolar>

<sup>11</sup> Este mayor porcentaje se debe a que estas dos regiones tienen menos instituciones educativas que las demás.

<sup>12</sup> Muestra de 5749 casos a nivel nacional. Base de datos de Semáforo Escuela, Agosto 2016. <http://www2.minedu.gob.pe/encuestas/Semaforo%20Escuela%20EBR/2016/Data/Agosto/>

<sup>13</sup> Se observa que ninguna región llega aún al 0.5% de cobertura. Asimismo, se considera el año 2015 en lugar de 2016 al tomar en cuenta el universo total de instituciones educativas y no solo a una muestra, como en 2016.