

Educación Física, Deporte y Recreación; Fenómenos Sociales que Influyen en el Rendimiento Académico de los Estudiantes

Mgtr. Juan Carlos Guailas García¹

www.jclicen@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-2607-381X>

Unidad Educativa Pío Jaramillo Alvarado
Loja, Ecuador

Mgtr. Víctor Alexander Cajilima Vega

alex_13748@yahoo.es

<https://orcid.org/0000-0003-0859-4694>

Unidad Educativa Fiscal Pichincha
Pichincha, Ecuador

Mgtr. Dylan Pascual Suquilanda Lozano

dylansuquilanda111@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9153-7628>

Unidad Educativa Fiscomisional Monseñor
Jorge Mosquera Barreiro
Zamora, Ecuador

Mgtr. Cosme Patricio Berrú Torres

cospatri12@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-5885-3299>

Unidad Educativa Cariamanga
Ecuador

Mgtr. Gustavo Fernando Buele Guerrero

gustavobuele2015@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0707-9941>

Unidad Educativa Paltas
Ecuador

RESUMEN

Educación Física, deporte y recreación son categorías relacionadas con la actividad física y la educación, que han regresado a diferentes paradigmas de conocimiento a lo largo del tiempo, pero el dominante es el paradigma analítico empírico, que reduce el enfoque en fenómenos medibles y observables. A partir de la lógica de criticar el modelo típico de determinación social de la epidemiología, se determinan los conceptos y métodos de la educación física y el deporte en diferentes períodos históricos. La actividad física es buena para la salud física y mental de las personas, por lo que su efecto en diversos aspectos psicológicos como la autoestima, el estado de ánimo y el nivel de estrés es un fenómeno recientemente estudiado y puede estar relacionado con el rendimiento académico. En este sentido, el objetivo de esta revisión es describir los fenómenos sociales que influyen en la relación entre la actividad física y el rendimiento académico. Para ello se analizaron diversos repositorios para recopilar información, entre los que se destacaron Scielo, Dialnet y Google académico, con un total de 2104 artículos obtenidos en la primera búsqueda; finalmente, luego de aplicar criterios de inclusión y exclusión, utilizaron 15 estudios relacionados con el respectivo tema.

Palabras claves: educación física; deporte; influencia; fenómenos sociales; recreación

¹ Autor principal

Correspondencia: jclicen@gmail.com

Physical Education, Sports and Recreation; Social Phenomena That Influence Students' Academic Performance

ABSTRACT

Physical Education, sport and recreation are categories related to physical activity and education, which have returned to different knowledge paradigms over time, but the dominant one is the empirical analytical paradigm, which reduces the focus on measurable and observable phenomena. Based on the logic of criticizing the typical model of social determination of epidemiology, the concepts and methods of physical education and sports in different historical periods are determined. Physical activity is good for people's physical and mental health, so its effect on various psychological aspects such as self-esteem, mood and stress level is a recently studied phenomenon and may be related to academic performance. . In this sense, the objective of this review is to describe the social phenomena that influence the relationship between physical activity and academic performance. To this end, various repositories were analyzed to collect information, among which Scielo, Dialnet and Google Academic stood out, with a total of 2104 articles obtained in the first search; Finally, after applying inclusion and exclusion criteria, they used 15 studies related to the respective topic.

Keywords: physical education; sport; influence; social phenomena; recreation

Artículo recibido 17 noviembre 2023
Aceptado para publicación: 26 diciembre 2023

INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas, los deportes y la recreación son componentes de los sistemas de protección social destinados a mejorar la calidad de vida de los estudiantes mediante la prevención de diversos riesgos. De esta manera, se reconoce que la calidad de vida de un estudiante está determinada no sólo por la salud, o la educación adquirida; También depende de otros elementos, como la oferta de actividades culturales, deportivas o recreativas.(1) "No se puede cuantificar el impacto positivo de estos factores en la calidad de vida, la salud, la inclusión social, los resultados educativos o el desarrollo personal y profesional". También se sostuvo que "el deporte, la recreación y la actividad física deben ser considerados como necesidades sociales y sujetos a las políticas sociales, especialmente al desarrollo humano, el liderazgo, la convivencia y la paz. Además, debido a su contribución al logro de los objetivos sociales nacionales, son valiosas estrategias de bienestar, salud, educación y políticas inclusivas.(2)

En una sociedad devastada por hábitos de vida poco saludables, el deporte y la actividad física han sido un importante impulsor de la promoción de estilos de vida saludables. Vivimos hoy en una sociedad basada en estilos de vida sedentarios, presiones sociales y hábitos poco saludables, pero esto afecta no sólo a la población adulta, sino también a niños y jóvenes que experimentan poca actividad física, y este nivel actualmente está disminuyendo.(3) Esto puede deberse al cambio social basado en la inteligencia, que conduce al crecimiento y desarrollo de la tecnología. Las actividades realizadas hoy requieren mucha menos energía que en el pasado. El deporte ha estado presente en la educación de los estudiantes a lo largo de la historia. En la actualidad este es un curso donde junto a todas las ventajas y beneficios también se busca la educación en valores, que intenta concienciar a los alumnos sobre los beneficios de las clases deportivas.(4) Por su carácter práctico, también se considera un curso motivador que proporciona una sensación de satisfacción y una experiencia autodirigida, a pesar del tiempo de estudio reducido en comparación con otras materias troncales. Además de informar a las familias, las escuelas también deben promover hábitos positivos de salud y animar a los jóvenes a participar en actividades físicas para promover una vida más activa, ya que las escuelas juegan un papel muy importante en la educación de niños y jóvenes para que desarrollen hábitos beneficiosos para la salud y bienestar.(5)

Para potenciar cualquier actividad, en la sociedad actual es especialmente importante hacer deporte en edad escolar o participar en cualquier tipo de actividad de ocio, a pesar de que no se le da mucha importancia, y muchos estudios confirman que el nivel de ocio moderno es el deporte y la actividad física es relativamente baja. Estas actividades pueden ayudar a combatir problemas cardiovasculares como la hipertensión, la cardiopatía isquémica y los accidentes cerebrovasculares, así como la obesidad, que hoy se considera una epidemia.(5,6)

En una sociedad devastada por hábitos de vida poco saludables, el deporte y la actividad física han sido un importante impulsor de la promoción de estilos de vida saludables. Vivimos hoy en una sociedad basada en estilos de vida sedentarios, presiones sociales y hábitos poco saludables, pero esto afecta no sólo a la población adulta, sino también a niños y jóvenes que experimentan poca actividad física, y este nivel actualmente está disminuyendo. Esto puede deberse al cambio social basado en la inteligencia, que conduce al crecimiento y desarrollo de la tecnología. Las actividades realizadas hoy requieren mucha menos energía que en el pasado. El deporte ha estado presente en la educación de los jóvenes a lo largo de la historia.(7,8) En la actualidad este es un curso donde junto a todas las ventajas y beneficios también se busca la educación en valores, que intenta concienciar a los alumnos sobre los beneficios de las clases deportivas. Por su carácter práctico, también se considera un curso motivador que proporciona una sensación de satisfacción y una experiencia autodirigida, a pesar del tiempo de estudio reducido en comparación con otras materias troncales. Además de informar a las familias, las escuelas también deben promover hábitos positivos de salud y animar a los jóvenes a participar en actividades físicas para promover una vida más activa, ya que las escuelas juegan un papel muy importante en la educación de niños y jóvenes para que desarrollen hábitos beneficiosos para la salud y bienestar.(9) Para potenciar cualquier actividad, en la sociedad actual es especialmente importante hacer deporte en edad escolar o participar en cualquier tipo de actividad de ocio, a pesar de que no se le da mucha importancia, y muchos estudios confirman que el nivel de ocio moderno es el deporte. y la actividad física es relativamente baja.

Estas actividades pueden ayudar a combatir problemas cardiovasculares como la hipertensión, la cardiopatía isquémica y los accidentes cerebrovasculares, así como la obesidad, que hoy se considera una epidemia.(10)

En términos de logro de aprendizaje, el rendimiento académico se puede definir como el nivel de conocimientos, destrezas y habilidades que un estudiante ha alcanzado a lo largo del año escolar; dicho aprendizaje es medido por los docentes mediante un sistema de evaluación que produce resultados cuantitativos. De esta manera, se puede decir que los estudiantes con buen rendimiento académico son estudiantes que logran excelentes resultados durante el año escolar. Sin embargo, el bajo rendimiento se ha convertido en uno de los problemas más importantes de los jóvenes estudiantes, por lo que es necesario estudiar cómo mejorar las estrategias de los estudiantes para mejorar la calidad de vida e indirectamente mejorar el rendimiento escolar.(11,12) En los últimos años, las investigaciones han encontrado que la actividad física está asociada con el rendimiento académico, lo que sugiere un impacto significativo en los estudiantes al analizar las variables de la actividad física.

Con base en lo anterior, el objetivo de este estudio es identificar los fenómenos sociales que influyen en la educación física, deporte y recreación del estudiante, propuestos desde la lógica del modelo de determinación social propio de la epidemiología crítica.

METODOLOGÍA

Para efectos de este estudio, se propone una revisión sistemática exploratoria, que permita reconocer estudios relacionados con los fenómenos sociales que influyen de categorías de cultura física, deporte y recreación a partir de modelos sociales que intentan relacionar dichas categorías con los procesos deportivos. Generaciones y reproducción social, desde las perspectivas de la composición social y la epistemología crítica. Metodológicamente se consideró como método de investigación la revisión de artículos correspondientes a las categorías. Por un lado, estudiamos fuentes secundarias y terciarias; Realizamos una RAE sobre diversas literaturas y luego las sistematizamos en una matriz analítica que organizó, ordenó, clasificó y analizó categorías de literatura científica y no científica. Este proceso se puede realizar utilizando métodos cuantitativos, pero tiene un componente más cualitativo. Esta revisión sistemática se guiará por las categorías de cultura física y deporte.

Respecto al tema de actividad física, se entendió que, si bien el tema está relacionado, quedó claro que la revisión estaría dirigida hacia los temas de investigación del propio proyecto. La actividad física se aborda a través de diferentes disciplinas y no es la única materia de este curso. La búsqueda se realizó en bases de datos científicas especializadas, principalmente en campos relacionados con la sociología, la economía y el derecho, y en revistas que abordan categorías analíticas y permiten definir subcategorías. Por otro lado, se revisó literatura gris relacionada con el tema. También se hace referencia a los documentos de política estatal en materia de deporte y cultura física desde una perspectiva conceptual orientada a los modelos sociales, especialmente desde los procesos de generación y reproducción social, que impulsan elementos no sólo metodológicos, sino también conceptuales y epistemológicos. Se revisaron los repositorios Pubmed, Medlatina y Scielo; Portales gubernamentales en Ecuador, Colombia, México, Argentina. El número de artículos estuvo determinado por los criterios de inclusión de artículos y documentos y la saturación de información recolectada.

RESULTADOS

Según los datos analizados por varios autores, los resultados necesitan ser clarificados e interpretados, especialmente entre los alumnos, porque la relación directa entre actividad física y rendimiento académico aún es controvertida. Los beneficiarios de este estudio serán los profesionales de la actividad física, los estudiantes de actividad y educación físicas y el público en general. Además, esta investigación fue posible porque está disponible en repositorios y artículos de acceso abierto. Por tanto, el objetivo de esta revisión sistemática fue describir la prevalencia de actividad física y rendimiento académico entre estudiantes y recopilar información sobre las variables estudiadas.

Una revisión sistemática implica la recopilación, selección y evaluación crítica de artículos científicos relevantes para el tema de investigación, seguida de la preparación de un resumen claro y estructurado basado en la información obtenida. Este proceso permitió a los investigadores identificar la evidencia más relevante sobre la relación entre la actividad física y el rendimiento académico. Resumen en la tabla 1.

Tabla 1.

Autor	Concepto	Conclusiones	Relación entre la actividad física y el rendimiento académico
Juan González y Alberto Portolés (2016)	Identificar y acotar la existencia de relaciones entre el cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física y el rendimiento académico	Los estudiantes que participan en más actividades deportivas tienen un menor rendimiento académico que los estudiantes que no participan en actividades deportivas. Sin embargo, las personas que realizaban actividad física moderada obtuvieron puntuaciones más altas, pero no más altas, que aquellas que no realizaban actividad física.	Relación estadística no significativa y negativa entre las dos variables.
Rosa & Alfonso (2016)	Describir y establecer relaciones entre la práctica de Actividad Física Extraescolar y el rendimiento académico de escolares.	Existe una relación significativa entre la actividad física y el rendimiento académico, ya que se observó que los estudiantes que participaron en actividad física mejoraron sus puntuaciones en las áreas de evaluación de inglés y educación física.	Relación estadística significativa y positiva entre las dos variables.
Becerra, Guzmán, Lozano, Portillo y Vela (2017)	Determinar la relación de la actividad física con el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad del Bosque.	A los estudiantes de medicina que participaron en actividades físicas no les fue mejor. De ello se deduce que los cursos de medicina tienen una carga académica mayor en comparación con otras profesiones y, por lo tanto, los estudiantes necesitan más tiempo para estudiar.	Relación estadística no significativa y negativa entre las dos variables

Fernando Maureira (2018)	Revisión de investigaciones que examinan los efectos o asociaciones entre la actividad física, la aptitud física o la salud y la composición corporal en el rendimiento académico de estudiantes de todas las edades.	Las actividades físicas mejoran los procesos cognitivos de génesis de los vasos sanguíneos del cerebro, neurogénesis y sinaptogénesis; los dos últimos procesos son promovidos por factores de crecimiento cerebral, mejorando así las capacidades de aprendizaje de los estudiantes.	Relación estadística significativa y positiva entre las dos variables.
Samuel Manzano, Sebastián López Sara Suárez y Alberto Ruíz (2018)	Describir y observar la relación entre la práctica semanal de actividad física y el rendimiento académico de jóvenes estudiantes.	Los estudiantes que practicaban más actividad física obtuvieron mejores resultados en materias de educación física, pero no hubo correlación significativa en materias como matemáticas, español, inglés o francés.	Relación estadística no significativa y negativa entre las dos variables
Sergio Sebastián, Miguel García, Alberto Ferriz y José Jiménez (2019)	Evaluar la relación entre el nivel de actividad física, el rendimiento deportivo y la calificación promedio en otras materias de 117 estudiantes de secundaria.	Se ha demostrado que los estudiantes que participan más en deportes extracurriculares obtienen mejores resultados académicos, independientemente del género y el tipo de escuela secundaria. Sin embargo, las mujeres parecen beneficiarse más de los posibles efectos positivos de la actividad física en el rendimiento académico.	Relación estadística significativa y positiva entre las dos variables.

Cigarro (2020)	Asociación entre el tiempo de uso de teléfono celular, nivel de actividad física y rendimiento académico en universitarios.	Estudio correlacional con diseño observacional y longitudinal	Relación estadística no significativa y negativa entre las dos variables
Cara et al. (2021)	Hábitos de vida y rendimiento académico en periodo evaluativo en estudiantes de enfermería.	Se reveló que un estilo de vida poco saludable repercutiría en el rendimiento académico de los estudiantes.	Relación estadística significativa y positiva entre las dos variables.
Lara (2022)	Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios	Investigación no experimental de nivel descriptivo y corte transversal, En cuanto a la actividad física y el rendimiento escolar, gracias a los resultados obtenidos, existe una profunda correlación positiva	Relación estadística significativa y positiva entre las dos variables.

Nota: En la siguiente tabla se analizaron una serie de artículos donde se puede concluir que la mayoría de los artículos revisados la actividad física tiene una relación significativa sobre el rendimiento académico.

DISCUSIÓN

El propósito de este estudio es identificar diversos fenómenos sociales que afectan las lecciones de educación física. En este sentido, los resultados son en su mayoría positivos, ya que los tipos de motivación más evidentes son la intrínseca y la extrínseca. Una comparación de nuestros resultados con estudios similares muestra similitudes y diferencias entre diferentes autores, ya que veinte estudios han demostrado que la motivación en las clases de educación física afecta las actitudes de los estudiantes, el enfoque de las actividades y el rendimiento en la realización de ejercicios. La motivación en la enseñanza necesaria para resolver la tarea ha sido analizada desde diversos aspectos científicos, siendo

importante comprender las principales herramientas que se pueden utilizar para evaluar la motivación de los estudiantes.(13)

La mayoría de los estudios encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los estudiantes que realizaron más actividad física y los que no, y una tendencia hacia un mayor rendimiento en el grupo de jóvenes que realizaron más actividad física. Está claro que la actividad física tiene un efecto estadísticamente positivo sobre el rendimiento académico. Los efectos de la actividad física están relacionados con beneficios cognitivos, ya que la actividad física facilita el proceso de aprendizaje y aumenta el flujo de sangre y oxígeno al cerebro, ya que aumentan los niveles de endorfinas y adrenalina y disminuyen los niveles de estrés. También mejora procesos cognitivos como realizar operaciones matemáticas, resolver problemas y procesar información.(14)

Los resultados muestran un efecto positivo entre la actividad física y el rendimiento académico y demuestran que un estilo de vida saludable, incluido un nivel aceptable de actividad física, puede crear un amplio sentido de responsabilidad en los estudiantes universitarios y así enfatizar un rendimiento académico y/o cognitivo efectivo. Además, la mayoría de los estudios demuestran que la actividad física puede suponer mejoras significativas en los estudiantes, tanto a nivel físico (condición física y salud) como a nivel psicológico (reducción de tensión, ansiedad, preocupación, estrés, etc.).(15,16)

CONCLUSIÓN

Está científicamente comprobado y sometido a innumerables estudios. Existen beneficios al realizar actividad física y ejercitarse adecuadamente. Puede que usted tenga una perspectiva diferente y muy respetable, pero las actividades y movimientos físicos desarrollan habilidades tanto físicas, cognitivas y emocionales que son saludables para la vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Méndez Morales JS. Impacto de la actividad física en el rendimiento académico en adolescentes: una monografía. 2021;

Saúl Villalba Lombarte, Manuel Villena Serrano, Rosario Castro López. Influencia de la actividad física y práctica deportiva en el rendimiento académico del alumnado de educación secundaria. Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte. 2020;

- Ávila Manríquez FDJ, Méndez Ávila JC, Silva Llaca JM, Gómez Terán OÁ. Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. 2021 Sep 14;12(23).
- Andrades-Suárez K, Faúndez-Casanova C, Carreño-Cariceo J, López-Tapia M, Sobarzo-Espinoza F, Valderrama-Ponce C, et al. Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: Una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física*. 2022;23(2):1–17.
- Alfonso Rosa RM. Relación entre la actividad física extraescolar y el rendimiento académico en alumnos de Educación Secundaria. *Sportis Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*. 2016 Apr 23;2(2):177–87.
- Alfaro Ibáñez PT, David J, Estupiñán G. MEDICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES, CUESTIONARIO YOUTH ACTIVITY PROFILE-SPAIN DURANTE EL CONFINAMIENTO, CHIA 2020. 2021.
- Juan José Blanco Boada, Barco Sosa Jenny Andreina. INFLUENCIA DE FACTORES SOCIO-ECONÓMICOS EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO ESTUDIANTIL. *Educare*. 2020;
- Miguel A. Conde, Pablo Tercedor. La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes. Revisión sistemática. 2015.
- Juan Ramón Merino Bocos. LA INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO. Universidad de Valladolid. 2022;
- Illanes AL, Casas AG, Escribano LG, Carlos J, Baños E, Tárraga L, et al. Does physical activity improve academic performance in schoolchildren? A bibliographic review. *JONNPR*. 2021;
- Ávila CM, Aldas HG, Jarrín SA. La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Killkana Social*. 2018 Dec 21;2(4):97–102.
- Isorna-Folgar M, Albaladejo-Saura M, Rial-Boubeta A, Vaquero-Cristóbal R. Relación entre práctica de actividad física en el tiempo libre y rendimiento académico en alumnos(as) de 5º de Primaria a 4º de ESO. *Glob Health Promot*. 2023 Jun 1;30(2):71–85.

Carriedo A, González C, Cayón AC. Academic Achievement in Physical Education: Academic versus Physical Activity aspects. *Cultura_Ciencia_Deporte*. 2017;

Abalde-Amoedo N, Pino-Juste MR. Dialnet-InfluenciaDeLaActividadFisicaYElSobrepesoEnElRendi-5294909. 2016;

Barraza Gómez R, Mahecha Matsudo F. Actividad Física, Rendimiento Académico y Autoconcepto Físico en Adolescentes de Quintero, Chile. *Educación Física y Ciencia* [Internet]. 2016;18(2):17.

Available from:

http://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCe017http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es_AR

Posso Pacheco R, Comité Científico C, Barba Miranda L. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*. 2023.