

Metodología basada en el Aprendizaje Físicamente Activo para optimizar la motivación y la exigencia cognitiva en el aula universitaria

I. González-Ponce¹, M. A. López-Gajardo ², J. Díaz-García² y C. Barbosa³

¹Facultad de Educación, Badajoz, Universidad de Extremadura

²Facultad de Ciencias del deporte, Cáceres, Universidad de Extremadura

³Facultad de Enfermería y terapia ocupacional, Cáceres, Universidad de Extremadura

Esta investigación forma parte del proyecto “Aprendizaje físicamente activo: desarrollo e implementación de estrategias”, financiado por la Universidad de Extremadura en la Convocatoria 2021.

Introducción: La finalidad del proyecto de innovación docente era implementar estrategias de Aprendizaje Físicamente Activo (AFA) en las aulas universitarias. Este tipo de metodología basadas en el juego y la actividad física ha demostrado que favorecen los procesos cognitivos generando mejoras en el rendimiento académico y cognitivo de los estudiantes. Además, aumenta el bienestar psicológico, y disminuye los procesos emocionales negativos como el estrés, el burnout y la depresión. Por otro lado, la motivación hacia el aprendizaje también es otro de los constructos que se mejoran con la utilización de juegos y actividad física como medio de enseñanza. Así, el principal objetivo era comprobar si en las clases donde se implementaban estrategias de AFA aumentaba el aprendizaje y la motivación y disminuía la exigencia cognitiva en relación a las clases donde no se empleaba este tipo de metodología.

Método: Se desarrolló en clases de diversos grados con estructuras similares donde impartían docencia los profesores participantes con y sin estrategias AFA.

Resultados: En las clases donde se implantaba este tipo de metodología basada en AFA los alumnos percibían las clases más motivantes y aumentaba el aprendizaje que en aquellas clases donde no se desarrollaba este tipo de metodología. Además, los alumnos percibían menor exigencia cognitiva cuando se implementaba el juego o actividad física.

Conclusiones: La principal conclusión de este proyecto de innovación es la consecución de beneficios psicológicos y académicos en el aula mediante este tipo de metodología AFA.

Palabras clave: actividad física, bienestar psicosocial, metodología y procesos cognitivos.