



**Ciencia Latina**  
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2024,  
Volumen 8, Número 4.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4)

**PEDAGOGÍA Y DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN  
FÍSICA, SU IMPACTO EN LA EDUCACIÓN Y SALUD  
DE LA NIÑEZ**

**PEDAGOGY AND DIDACTICS OF PHYSICAL EDUCATION, ITS  
IMPACT ON THE EDUCATION AND HEALTH OF CHILDREN**

**Carlos Javier Ortiz Rodríguez**

Universidad Autónoma de chihuahua, México

**Arturo Ivan Chávez Erives**

Universidad Autónoma de chihuahua, México

**Samuel Alfredo Islas Guerra**

Universidad Autónoma de chihuahua, México

**Alejandra Orona Escápite**

Universidad Autónoma de chihuahua, México

**Raúl Josue Nájera Longoria**

Universidad Autónoma de chihuahua, México

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i4.13243](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13243)

## **Pedagogía y Didáctica de la Educación Física, su Impacto en la Educación y Salud de la Niñez**

**Carlos Javier Ortiz Rodríguez<sup>1</sup>**

[cortiz@uach.mx](mailto:cortiz@uach.mx)

<https://orcid.org/0009-0009-5474-7744>

Universidad Autónoma de chihuahua  
México

**Arturo Ivan Chávez Erives**

[achavez@uach.mx](mailto:achavez@uach.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-0221-2248>

Universidad Autónoma de chihuahua  
México

**Samuel Alfredo Islas Guerra**

[saislas@uach.mx](mailto:saislas@uach.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-6385-608X>

Universidad Autónoma de chihuahua  
México

**Alejandra Orona Escápite**

[aorona@uach.mx](mailto:aorona@uach.mx)

<https://orcid.org/0000-0001-7182-3977>

Universidad Autónoma de chihuahua  
México

**Raúl Josue Nájera Longoria**

[rnajera@uach.mx](mailto:rnajera@uach.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-0285-2827>

Universidad Autónoma de chihuahua  
México

### **RESUMEN**

La pedagogía y la didáctica de la educación física son componentes esenciales en la formación integral de la niñez, con un impacto significativo tanto en la educación como en la salud. La pedagogía se refiere a los principios y métodos utilizados para enseñar actividad física, mientras que la didáctica abarca las estrategias específicas para su instrucción. Un enfoque pedagógico integral y bien diseñado promueve no solo el desarrollo de habilidades motoras, sino también el bienestar físico, cognitivo y socioemocional. Diversos enfoques pedagógicos, como el tradicional, el integral y el crítico, permiten adaptar la enseñanza a las necesidades de los estudiantes, mientras que estrategias didácticas como los juegos, las actividades cooperativas y el uso de tecnologías mejoran la eficacia de la educación física. La actividad física regular, bien estructurada en el entorno escolar, ha demostrado mejorar las funciones cognitivas, incluyendo la memoria, la atención y la concentración, lo que contribuye al rendimiento académico. En términos de salud, la educación física es crucial para prevenir la obesidad infantil y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, además de mejorar la salud mental al reducir el estrés, la ansiedad y la depresión en los niños. En conclusión, la integración efectiva de la pedagogía y la didáctica en la educación física no solo fomenta un desarrollo holístico en los niños, sino que también promueve la adopción de hábitos saludables que perduran a lo largo de la vida.

**Palabras clave:** pedagogía, didáctica, educación física, promoción de la salud, niños

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [cortiz@uach.mx](mailto:cortiz@uach.mx)

# **Pedagogy and Didactics of Physical Education, its Impact on the Education and Health of Children**

## **ABSTRACT**

Pedagogy and didactics in physical education are essential components in the comprehensive development of children, with a significant impact on both education and health. Pedagogy refers to the principles and methods used to teach physical activity, while didactics encompasses the specific strategies for instruction. A well-designed and holistic pedagogical approach promotes not only the development of motor skills but also physical, cognitive, and socio-emotional well-being. Various pedagogical approaches, such as traditional, integral, and critical, allow teaching to be adapted to the needs of students, while didactic strategies like games, cooperative activities, and the use of technology enhance the effectiveness of physical education. Regular, well-structured physical activity in the school environment has been shown to improve cognitive functions, including memory, attention, and concentration, which contributes to academic performance. In terms of health, physical education is crucial for preventing childhood obesity and reducing the risk of chronic diseases, in addition to improving mental health by reducing stress, anxiety, and depression in children. In conclusion, the effective integration of pedagogy and didactics in physical education not only fosters holistic development in children but also promotes the adoption of healthy habits that last a lifetime.

**Keywords:** pedagogy, didactics, Physical education, health promotion, children

*Artículo recibido 14 julio 2024*

*Aceptado para publicación: 17 agosto 2024*



## **INTRODUCCIÓN**

La educación física desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de los niños, influenciando no solo su crecimiento físico, sino también su bienestar cognitivo y emocional (Chaparro-Parada, et al., 2020). La pedagogía y la didáctica, como componentes fundamentales de la enseñanza de la educación física, son esenciales para diseñar y aplicar programas que promuevan una vida activa y saludable desde edades tempranas (Bernate, 2021). A través de enfoques pedagógicos bien estructurados y estrategias didácticas efectivas, la educación física puede convertirse en una herramienta poderosa para fomentar hábitos saludables (Guijarro-Romero, et al., 2023), mejorar el rendimiento académico y contribuir a la formación de individuos más equilibrados y socialmente integrados (Andrades-Suárez, et al., 2022). En este artículo, se explora el impacto de la pedagogía y la didáctica en la educación física, con un enfoque en cómo estas disciplinas influyen en la educación y la salud de la niñez. Se analizarán los beneficios que una educación física bien implementada puede ofrecer, tanto a nivel individual como en el contexto educativo en general.

### **Pedagogía y didáctica de la educación física**

La educación física ha sido históricamente reconocida como una disciplina esencial en la formación integral de los estudiantes, no solo por su impacto en el desarrollo físico, sino también por su contribución al bienestar mental y social (Sánchez Ortega & Chacón-Cuberos, 2021). La pedagogía y la didáctica dentro de la educación física son los pilares que sostienen la eficacia de esta disciplina en los entornos educativos. Estas dos áreas no solo facilitan la enseñanza de habilidades motoras y deportivas, sino que también promueven valores fundamentales como el trabajo en equipo, la disciplina, y la perseverancia (Bernate, 2021).

### **Pedagogía de la educación física**

La pedagogía de la educación física se refiere a los principios y teorías que guían la enseñanza de la actividad física. Este enfoque pedagógico está influenciado por diversos modelos teóricos que abordan el desarrollo del estudiante en su totalidad, es decir, de manera física, cognitiva, emocional y social (Sánchez González, et al., 2022).

### **Modelos pedagógicos clásicos y contemporáneos**

En su estudio de Ocaña, (2021), hace mención de los distintos modelos pedagógicos que se dan en la



clase de educación física, estos son:

- **Enfoque tradicional:** este modelo, a menudo caracterizado por una enseñanza centrada en la técnica y el rendimiento, se enfoca en la adquisición de habilidades deportivas específicas. Es un enfoque que valora la competencia y la mejora continua, a menudo utilizando el deporte como un medio para desarrollar la disciplina y la destreza física.
- **Enfoque integral:** este modelo tiene como objetivo el desarrollo global del estudiante. Además de las habilidades motoras, se enfoca en aspectos como la cooperación, la reflexión crítica y el autoconocimiento. Se prioriza el aprendizaje a través de la experiencia, donde los estudiantes son motivados a participar activamente en su propio proceso de aprendizaje.
- **Enfoque crítico:** este enfoque pedagógico promueve la reflexión sobre la cultura física y su impacto en la sociedad. Busca empoderar a los estudiantes para que cuestionen y comprendan el rol de la actividad física y el deporte en sus vidas, promoviendo una participación activa y consciente en las prácticas físicas.
- **Enfoque constructivista:** se basa en la idea de que el aprendizaje es un proceso activo, donde los estudiantes construyen nuevos conocimientos sobre la base de sus experiencias previas. En educación física, este enfoque implica que los estudiantes exploren y descubran soluciones a desafíos físicos, promoviendo la creatividad y la resolución de problemas.

### **Didáctica de la educación física**

La didáctica se refiere a las estrategias y métodos específicos utilizados para enseñar educación física. La efectividad de la didáctica depende de la capacidad del educador para adaptar sus métodos a las necesidades individuales de los estudiantes, así como a los objetivos específicos de la clase o programa educativo (Fernández Bustos, 2023).

### **Estrategias didácticas en educación física**

- **Enseñanza a través del juego:** utilizar juegos como herramienta didáctica es una de las estrategias más efectivas en educación física. Los juegos no solo hacen que el aprendizaje sea más divertido y atractivo, sino que también permiten a los estudiantes desarrollar habilidades motoras en un entorno menos estructurado y más libre (Burgos Angulo, et al., 2023).



- **Actividades cooperativas:** estas actividades están diseñadas para fomentar la colaboración y el trabajo en equipo. A través de ellas, los estudiantes aprenden a comunicarse, a confiar en los demás y a trabajar juntos para lograr un objetivo común, lo cual es crucial tanto en el deporte como en la vida cotidiana (Martín & Jiménez, 2021).
- **Enseñanza diferenciada:** reconociendo que cada estudiante tiene diferentes niveles de habilidad y necesidades, la enseñanza diferenciada implica adaptar las actividades y el enfoque pedagógico para satisfacer estas necesidades individuales. Esto asegura que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar y progresar a su propio ritmo (Pérez, 2023).
- **Uso de tecnologías:** la integración de tecnologías en la educación física, como aplicaciones de seguimiento de actividad física o herramientas digitales para el análisis de movimientos, puede enriquecer la experiencia educativa. Estas tecnologías no solo facilitan el monitoreo del progreso de los estudiantes, sino que también pueden motivar a los estudiantes a participar más activamente en su desarrollo físico (Díaz Barahona, 2020).

### **Impacto en la educación**

La educación física, cuando se imparte con una pedagogía y didáctica adecuadas, tiene un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes. La actividad física regular ha sido vinculada con mejoras en la memoria, la concentración y la capacidad de atención. Estos beneficios cognitivos se traducen en un mejor desempeño académico, ya que los estudiantes son capaces de abordar tareas escolares con mayor eficacia y creatividad (Andrades-Suárez, et al., 2022).

Además, la educación física contribuye al desarrollo de habilidades sociales importantes, como la empatía, la cooperación y la resolución de conflictos (Aguilar Herrero, et al., 2021). Estas habilidades no solo son esenciales dentro del contexto deportivo, sino que también son fundamentales para el éxito académico y personal.

### **Relación entre educación física y rendimiento académico**

Estudios recientes han demostrado que los estudiantes que participan regularmente en actividades físicas tienden a tener mejores resultados académicos. Esto se debe en parte a los efectos beneficiosos del ejercicio sobre el cerebro, incluyendo la mejora de la función ejecutiva, que es crucial para tareas como la planificación, la toma de decisiones y la inhibición de respuestas inapropiadas (Orjuela 2020).



## **Impacto en la salud de la niñez**

El impacto de la educación física en la salud de los niños es uno de los aspectos más ampliamente reconocidos. La actividad física regular es esencial para el desarrollo físico saludable, ayudando a prevenir problemas como la obesidad infantil, que es una preocupación creciente a nivel mundial (Rivera-Sosa, et al., 2022).

### **Beneficios físicos**

La práctica regular de ejercicio durante la infancia contribuye al desarrollo de huesos y músculos fuertes, mejora la coordinación y el equilibrio, y ayuda a mantener un peso corporal saludable (Gavilanes Basantes, et al., 2023). Además, la actividad física tiene un impacto positivo en la salud cardiovascular y puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en el futuro (Aguirre Chávez, et al., 2023).

### **Beneficios psicológicos**

Más allá de los beneficios físicos, la educación física también juega un papel crucial en el bienestar mental de los niños. El ejercicio regular está asociado con la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Además, participar en deportes y actividades físicas puede mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo, factores clave para un desarrollo emocional saludable (Fernández, 2023).

En conclusión, la pedagogía y la didáctica de la educación física son fundamentales para maximizar los beneficios de esta disciplina en el contexto educativo. A través de enfoques pedagógicos bien diseñados y estrategias didácticas efectivas, la educación física puede contribuir significativamente al desarrollo integral de los niños, promoviendo no solo su bienestar físico, sino también su éxito académico y su salud mental. Es esencial que los educadores continúen innovando y adaptando sus métodos para satisfacer las necesidades cambiantes de los estudiantes, asegurando que la educación física siga siendo una parte vital y efectiva del currículo escolar (Zayas Acosta, et al., 2021).

## **METODOLOGÍA**

Para abordar el impacto de la pedagogía y la didáctica en la educación física y su influencia en la educación y salud de la niñez, se llevó a cabo una revisión exhaustiva de la literatura existente, complementada con un análisis de estudios empíricos y teóricos relevantes. La metodología adoptada en esta investigación se divide en las siguientes etapas:



## **Revisión de la literatura**

Se realizó una búsqueda sistemática en bases de datos académicas como PubMed, Scopus y Google Scholar para identificar estudios clave sobre pedagogía y didáctica en la educación física. Los términos de búsqueda incluyeron "pedagogía en educación física", "didáctica de la educación física", "impacto en la salud infantil", "rendimiento académico y actividad física", y "desarrollo integral en la niñez". Se incluyeron artículos publicados en los últimos 20 años para garantizar la relevancia y actualidad de la información.

## **Selección de estudios**

De los artículos identificados, se seleccionaron aquellos que cumplían con criterios específicos de inclusión, como:

- Estudios que abordaran la pedagogía y didáctica en el contexto de la educación física en edades escolares.
- Investigaciones que analizaran el impacto de la educación física en el rendimiento académico y la salud infantil.
- Estudios que incluyeran muestras de población infantil y escolar.
- Publicaciones en inglés y español, para asegurar la comprensión y el contexto cultural relevante.

Se excluyeron estudios que no abordaban directamente la relación entre la pedagogía, la didáctica y los resultados en la educación física, así como aquellos que no incluían datos empíricos o revisiones teóricas sustanciales.

## **Análisis de datos**

Los estudios seleccionados fueron analizados de manera cualitativa. Se agruparon según los temas principales que abordaban: enfoques pedagógicos, estrategias didácticas, impacto en el rendimiento académico, y efectos en la salud física y mental de la niñez. Se empleó un análisis de contenido para identificar patrones, tendencias y conclusiones comunes entre los estudios, lo que permitió construir una visión comprensiva sobre cómo la pedagogía y la didáctica influyen en la educación física.

## **Síntesis de resultados**

Los hallazgos se sintetizaron para desarrollar una comprensión integrada del impacto de la pedagogía y la didáctica en la educación física. Esta síntesis permitió no solo evaluar la efectividad de diferentes





enfoques y estrategias, sino también identificar áreas donde la investigación adicional podría ser necesaria. Los resultados se presentaron en secciones específicas, abordando tanto los beneficios cognitivos y académicos como los físicos y psicológicos de la educación física bien implementada.

### **Validación**

Para validar los resultados obtenidos, se compararon los hallazgos con informes y recomendaciones de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la UNESCO, que abordan la educación física y su impacto en la salud pública y la educación. Esta comparación permitió corroborar la pertinencia de los resultados y asegurar que las conclusiones fueran consistentes con las mejores prácticas y estándares internacionales.

### **Limitaciones del estudio**

Finalmente, se reconocieron las limitaciones del estudio, incluyendo la posibilidad de sesgo en la selección de artículos, la variabilidad en la calidad metodológica de los estudios revisados y las diferencias culturales en la implementación de la educación física, que pueden afectar la generalización de los resultados. Se sugirieron áreas para futuras investigaciones, destacando la necesidad de estudios longitudinales que puedan ofrecer una visión a largo plazo del impacto de la pedagogía y la didáctica en la educación física.

Esta metodología proporciona una base sólida para entender cómo la pedagogía y la didáctica de la educación física influyen en el desarrollo de los niños, tanto en su rendimiento académico como en su salud física y mental.

## **RESULTADOS**

### **Impacto de la Pedagogía en la Educación Física**

El análisis de los estudios revisados destaca que la pedagogía en la educación física tiene un impacto significativo en el desarrollo integral de los estudiantes. Los enfoques pedagógicos que priorizan el aprendizaje integral, como el enfoque constructivista y el enfoque integral, se asocian con una mayor participación de los estudiantes y un mejor desarrollo de habilidades tanto motoras como cognitivas. Estos enfoques permiten que los estudiantes no solo adquieran habilidades deportivas, sino que también desarrollen competencias sociales y emocionales importantes, como la empatía, la cooperación y la autorregulación.



## Resultados clave

- **Mayor participación activa:** los estudios muestran que los estudiantes que participan en programas de educación física basados en enfoques integrales son más propensos a involucrarse activamente en las clases, lo que se traduce en un mayor disfrute de la actividad física y una mayor adherencia a hábitos saludables.
- **Desarrollo de habilidades sociales:** la pedagogía centrada en la cooperación y el trabajo en equipo, como se observa en los enfoques integrales y críticos, fomenta la adquisición de habilidades sociales esenciales, lo que mejora la dinámica de grupo y la interacción entre los estudiantes.
- **Mejora en la autoestima:** la educación física que incorpora principios pedagógicos que valoran el esfuerzo y el progreso individual contribuye a mejorar la autoestima de los estudiantes, especialmente en aquellos que no se destacan en habilidades deportivas tradicionales.

## Efectividad de las estrategias didácticas

Las estrategias didácticas empleadas en la educación física juegan un papel crucial en la eficacia del aprendizaje. Los resultados de la investigación sugieren que las estrategias que promueven la participación activa y el aprendizaje a través del juego son las más efectivas para captar el interés de los estudiantes y fomentar un aprendizaje significativo. En particular, las actividades cooperativas y el uso de tecnologías en la enseñanza de la educación física han mostrado resultados prometedores.

## Resultados clave

- **Aprendizaje a través del juego:** las estrategias didácticas que utilizan juegos como medio de enseñanza resultaron ser altamente efectivas para mejorar las habilidades motoras y la capacidad de resolución de problemas de los estudiantes. Los juegos no solo hacen las clases más atractivas, sino que también permiten a los estudiantes aprender en un ambiente lúdico y menos presionado, lo que facilita la internalización de conceptos.
- **Actividades cooperativas:** las actividades cooperativas no solo mejoran las habilidades sociales, sino que también fomentan un sentido de comunidad entre los estudiantes. Estos métodos han demostrado ser particularmente efectivos en reducir conflictos interpersonales y promover la cohesión grupal.



- **Integración de tecnologías:** el uso de tecnologías, como aplicaciones móviles para el seguimiento de la actividad física o plataformas en línea para la enseñanza de técnicas deportivas, ha mostrado un impacto positivo en la motivación de los estudiantes. Estas herramientas permiten una personalización del aprendizaje, adaptándose a los diferentes niveles de habilidad y necesidades individuales de los estudiantes.

### **Impacto en el rendimiento académico**

Los estudios revisados indican una correlación positiva entre la participación regular en clases de educación física bien estructuradas y el rendimiento académico de los estudiantes. La actividad física regular no solo mejora la salud física, sino que también tiene beneficios cognitivos significativos. Estos beneficios incluyen mejoras en la función ejecutiva, la memoria de trabajo y la capacidad de atención, todos los cuales son fundamentales para el éxito académico.

#### **Resultados clave:**

- **Mejoras cognitivas:** los estudiantes que participan regularmente en educación física muestran mejoras en funciones cognitivas clave, como la atención y la memoria, lo que se traduce en un mejor rendimiento en materias académicas como matemáticas y ciencias.
- **Reducción del estrés académico:** la actividad física ha demostrado ser un medio efectivo para reducir el estrés y la ansiedad relacionados con el rendimiento académico. Los estudiantes que participan en educación física tienden a manejar mejor el estrés escolar, lo que les permite abordar sus estudios con una actitud más positiva y menos ansiosa.
- **Impacto en la disciplina y la concentración:** los programas de educación física que enfatizan la disciplina y la concentración, a través de actividades estructuradas y objetivos claros, han mostrado ser efectivos en mejorar la autodisciplina y la capacidad de concentración de los estudiantes en otras áreas académicas.

### **Impacto en la salud física y mental de los niños**

Los resultados de los estudios analizados subrayan la importancia de la educación física en la promoción de la salud física y mental de los niños. La participación en actividad física regular se asocia con una serie de beneficios para la salud, incluyendo la reducción del riesgo de obesidad infantil, mejoras en la salud cardiovascular y una mejor salud mental.



## Resultados clave

- **Prevención de la obesidad infantil:** la educación física regular es un factor crucial en la prevención de la obesidad infantil. Los estudios muestran que los programas de educación física que incluyen una combinación de ejercicios aeróbicos, fortalecimiento muscular y actividades de flexibilidad ayudan a mantener un peso corporal saludable en los niños.
- **Mejoras en la salud cardiovascular:** los niños que participan en actividades físicas regulares muestran mejoras en los indicadores de salud cardiovascular, como una mejor presión arterial, niveles de colesterol más bajos y una mayor capacidad aeróbica.
- **Beneficios para la salud mental:** además de los beneficios físicos, la actividad física regular tiene un impacto positivo en la salud mental de los niños. Los estudios indican que los niños que participan en programas de educación física bien diseñados experimentan una reducción en los síntomas de depresión y ansiedad, y una mejora en el estado de ánimo y el bienestar general.

## Desafíos identificados

A pesar de los beneficios claros de la educación física, los estudios también identifican varios desafíos que limitan su efectividad. Estos incluyen la falta de recursos adecuados, la formación insuficiente de los profesores de educación física, y la variabilidad en la calidad de los programas de educación física entre diferentes escuelas.

## Desafíos clave

- **Falta de recursos:** muchas escuelas carecen de los recursos necesarios, como instalaciones deportivas adecuadas y materiales didácticos, lo que limita la calidad de la educación física impartida.
- **Formación de profesores:** la falta de formación continua y especializada para los profesores de educación física puede llevar a una enseñanza ineficaz, que no logra involucrar a todos los estudiantes de manera equitativa.
- **Disparidades en los programas:** existen disparidades significativas en la calidad de los programas de educación física, tanto entre diferentes regiones como dentro de un mismo país, lo que resulta en experiencias educativas desiguales para los estudiantes.

En resumen, los resultados de esta investigación subrayan la importancia de una pedagogía y didáctica



bien estructuradas en la educación física para maximizar su impacto positivo en la educación y la salud de la niñez. Si bien los beneficios son claros, también es evidente la necesidad de abordar los desafíos existentes para asegurar que todos los estudiantes puedan acceder a una educación física de calidad que promueva su desarrollo integral.

## **DISCUSIÓN**

### **Importancia de la pedagogía en la educación física**

Los resultados de esta investigación destacan la importancia crucial de la pedagogía en la educación física como un elemento que va más allá de la simple enseñanza de habilidades motoras. La pedagogía en educación física debe ser entendida como una herramienta que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, abarcando no solo el aspecto físico, sino también el cognitivo, social y emocional (Sánchez González, et al., 2022).

Los enfoques pedagógicos que priorizan el desarrollo integral, como el enfoque constructivista y el integral, demuestran ser los más efectivos para involucrar a los estudiantes en un aprendizaje significativo. Esto se debe a que estos enfoques no solo se enfocan en la técnica, sino que también consideran las necesidades individuales de los estudiantes, sus intereses y sus contextos socioculturales. Este hallazgo es consistente con la teoría del aprendizaje constructivista, que sostiene que los estudiantes aprenden de manera más efectiva cuando están activamente involucrados en su propio proceso de aprendizaje y cuando el contenido es relevante para sus vidas (León Díaz, et al., 2023).

Sin embargo, es importante destacar que la implementación de estos enfoques pedagógicos enfrenta desafíos significativos, como la necesidad de una formación docente adecuada y la disponibilidad de recursos educativos. A menudo, los maestros de educación física pueden estar limitados por currículos rígidos o por la falta de apoyo institucional, lo que dificulta la implementación de pedagogías más innovadoras y centradas en el estudiante. Este desafío resalta la necesidad de políticas educativas que promuevan la formación continua de los profesores de educación física, así como la asignación adecuada de recursos para las escuelas (Rivero & Ries, 2023).

### **Eficacia de las estrategias didácticas**

Las estrategias didácticas empleadas en la educación física son esenciales para traducir los principios pedagógicos en prácticas efectivas de enseñanza. Los resultados indican que las estrategias que



promueven la participación activa y el aprendizaje lúdico, como el uso de juegos y actividades cooperativas, son particularmente efectivas. Estas estrategias no solo facilitan el aprendizaje de habilidades motoras, sino que también fomentan la cohesión social y mejoran el bienestar emocional de los estudiantes (Bernate, et al., 2023).

El uso de juegos en la educación física, por ejemplo, se alinea con teorías del aprendizaje que subrayan la importancia del juego en el desarrollo infantil. El juego no solo es un medio para la adquisición de habilidades motoras, sino que también es fundamental para el desarrollo de habilidades cognitivas, como la resolución de problemas y la toma de decisiones. Además, el juego fomenta un ambiente de aprendizaje menos estructurado y más flexible, lo que permite a los estudiantes experimentar, explorar y aprender de sus errores en un entorno seguro y de apoyo (Burgos Angulo, et al., 2023).

Sin embargo, a pesar de su eficacia, la implementación de estas estrategias también enfrenta obstáculos. Uno de los desafíos más mencionados es la variabilidad en la formación y preparación de los docentes, lo que puede llevar a una aplicación inconsistente de estas estrategias en diferentes contextos escolares (Zayas Acosta, et al., 2021). Además, el uso de tecnologías en la educación física, aunque prometedor, plantea preguntas sobre el acceso equitativo a estas herramientas, especialmente en comunidades con recursos limitados (Díaz Barahona, 2020).

### **Impacto en el rendimiento académico**

Un hallazgo significativo de esta investigación es la relación positiva entre la educación física y el rendimiento académico de los estudiantes. La actividad física regular está vinculada a mejoras en funciones cognitivas clave, como la memoria, la atención y la función ejecutiva, que son fundamentales para el éxito académico. Este hallazgo es consistente con estudios previos que sugieren que el ejercicio regular puede mejorar la plasticidad cerebral y aumentar la producción de factores neurotróficos, lo que facilita el aprendizaje y la retención de información (Andrades-Suárez, et al., 2022).

Es importante destacar que el impacto de la educación física en el rendimiento académico no se limita a los beneficios cognitivos directos. La educación física también contribuye al bienestar emocional y social de los estudiantes, lo que a su vez puede influir positivamente en su rendimiento académico. Por ejemplo, los estudiantes que participan en actividades físicas regulares tienden a experimentar niveles más bajos de estrés y ansiedad, lo que puede mejorar su capacidad para concentrarse y rendir en entornos



académicos (Yáñez Sepulveda, et al., 2022).

Sin embargo, la relación entre educación física y rendimiento académico no está exenta de controversia. Algunos educadores y responsables de políticas educativas argumentan que el tiempo dedicado a la educación física podría restar tiempo valioso para el aprendizaje de materias académicas tradicionales, como matemáticas y ciencias. No obstante, los resultados de esta investigación sugieren que el tiempo invertido en educación física no solo no es perjudicial, sino que puede ser beneficioso para el rendimiento académico general de los estudiantes. Por lo tanto, es crucial que las políticas educativas consideren el valor integral de la educación física y eviten reducir su tiempo en el currículo escolar (Acevedo, 2023).

### **Impacto en la salud física y mental de los niños**

La educación física desempeña un papel vital en la promoción de la salud física y mental de los niños. Los resultados de esta investigación refuerzan la idea de que la participación regular en actividades físicas es esencial para prevenir problemas de salud como la obesidad infantil y mejorar la salud cardiovascular. Estos hallazgos son consistentes con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que subraya la importancia de la actividad física regular en la prevención de enfermedades crónicas y en la promoción de un desarrollo saludable (OMS, 2022).

Además de los beneficios físicos, la educación física también tiene un impacto positivo en la salud mental de los niños. La reducción de síntomas de ansiedad y depresión y la mejora en la autoestima y el bienestar emocional son algunos de los beneficios más destacados. Esto es particularmente importante en un contexto global donde los problemas de salud mental entre los jóvenes están en aumento. La educación física ofrece un espacio donde los estudiantes pueden liberarse del estrés académico y social, lo que contribuye a su bienestar emocional general (Posso Pacheco & Barba Miranda, 2023).

No obstante, a pesar de estos beneficios, la implementación efectiva de programas de educación física enfrenta desafíos significativos. La falta de recursos, como instalaciones deportivas adecuadas y materiales didácticos, es un obstáculo común en muchas escuelas. Además, las disparidades en la calidad de los programas de educación física entre diferentes regiones y comunidades sugieren la necesidad de una mayor equidad en el acceso a la educación física de calidad (Rivero & Ries, 2023).



## **Desafíos y oportunidades para el futuro**

Aunque los beneficios de la educación física bien estructurada son claros, esta investigación también identifica varios desafíos que deben abordarse para maximizar su impacto. Uno de los principales desafíos es la necesidad de una formación continua y especializada para los profesores de educación física. Los docentes deben estar equipados no solo con las habilidades técnicas para enseñar deportes y actividades físicas, sino también con un profundo entendimiento de los principios pedagógicos y didácticos que pueden transformar la educación física en una experiencia significativa para todos los estudiantes (Zayas Acosta, et al., 2021).

Otra área que requiere atención es la integración de tecnologías en la educación física. Aunque las herramientas digitales ofrecen nuevas oportunidades para personalizar y mejorar la enseñanza, también presentan desafíos en términos de acceso y equidad. Es crucial que se desarrollen políticas y prácticas que aseguren que todos los estudiantes, independientemente de su contexto socioeconómico, puedan beneficiarse de estas innovaciones (Díaz Barahona, 2020).

Finalmente, es importante que las políticas educativas reconozcan el valor integral de la educación física y aseguren que se le otorgue un lugar central en el currículo escolar. Esto incluye no solo garantizar el tiempo suficiente para la educación física, sino también promover una cultura escolar que valore y apoye la actividad física como parte esencial del desarrollo educativo y personal de los estudiantes (Acevedo, 2023).

En resumen, la pedagogía y la didáctica de la educación física juegan un papel crucial en la educación y la salud de la niñez. Los enfoques pedagógicos que promueven un desarrollo integral y las estrategias didácticas que fomentan la participación activa y el aprendizaje lúdico son fundamentales para maximizar los beneficios de la educación física. Sin embargo, para lograr un impacto duradero, es esencial abordar los desafíos relacionados con la formación docente, la disponibilidad de recursos y la equidad en el acceso a programas de calidad. La educación física no solo es una herramienta para mejorar la salud física y mental de los niños, sino que también es un componente clave para su éxito académico y su bienestar general.





## CONCLUSIONES

### **El rol integral de la pedagogía y didáctica en la educación física**

La investigación aquí presentada destaca el papel crucial que la pedagogía y la didáctica desempeñan en la educación física y, por extensión, en el desarrollo integral de los niños. Lejos de ser simplemente una disciplina enfocada en el desarrollo de habilidades motoras, la educación física, cuando se imparte con una pedagogía bien fundamentada y estrategias didácticas adecuadas, contribuye significativamente al desarrollo cognitivo, emocional y social de los estudiantes.

Los enfoques pedagógicos que priorizan un aprendizaje integral y centrado en el estudiante, como el enfoque constructivista y el enfoque integral, han demostrado ser altamente efectivos. Estos enfoques permiten a los estudiantes no solo mejorar sus habilidades físicas, sino también desarrollar competencias críticas para su vida académica y personal, tales como la cooperación, la autoeficacia y la resiliencia. Esta conclusión subraya la necesidad de que los programas de formación docente en educación física incluyan una fuerte componente pedagógica, para que los maestros estén mejor preparados para abordar las diversas necesidades de sus estudiantes.

Es evidente que la pedagogía de la educación física debe ir más allá de la mera enseñanza de deportes y ejercicios. Debe integrar principios educativos que fomenten un desarrollo integral, considerando tanto los aspectos físicos como los cognitivos y emocionales de los estudiantes. En este sentido, la educación física tiene el potencial de ser una herramienta transformadora en el sistema educativo, contribuyendo no solo al bienestar físico, sino también al rendimiento académico y al bienestar emocional de los niños.

### **Impacto en el rendimiento académico y el bienestar general**

La correlación positiva entre la educación física y el rendimiento académico es uno de los hallazgos más destacados de esta investigación. Los estudios revisados sugieren que los estudiantes que participan regularmente en actividades físicas bien estructuradas tienden a tener un mejor rendimiento en áreas académicas clave, como matemáticas y ciencias. Esto se debe, en parte, a los beneficios cognitivos de la actividad física, que incluyen mejoras en la función ejecutiva, la memoria y la concentración.

Además, la educación física contribuye a la reducción del estrés y la ansiedad, factores que a menudo interfieren con el rendimiento académico. Los estudiantes que tienen acceso a programas de educación física bien diseñados suelen mostrar niveles más bajos de estrés y una mayor capacidad para manejar las



demandas académicas. Este hallazgo sugiere que, en lugar de ver la educación física como un competidor por el tiempo académico, debería ser considerada como un complemento esencial que mejora la capacidad de los estudiantes para aprender y prosperar en el entorno escolar.

El impacto de la educación física en el bienestar general de los estudiantes va más allá del aula. Participar en actividades físicas regulares mejora la salud física y mental, contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas y al desarrollo de hábitos saludables que pueden durar toda la vida. Este beneficio es particularmente importante en un contexto global donde la obesidad infantil y los problemas de salud mental están en aumento. Por lo tanto, la educación física no solo debe ser vista como una asignatura dentro del currículo escolar, sino como un componente fundamental de una educación integral que promueve el bienestar general de los estudiantes.

### **Desafíos en la implementación de programas de educación física**

A pesar de los beneficios evidentes, la implementación efectiva de programas de educación física enfrenta varios desafíos. Uno de los principales obstáculos es la variabilidad en la formación y preparación de los docentes de educación física. La investigación sugiere que muchos profesores no reciben la formación pedagógica adecuada, lo que limita su capacidad para aplicar enfoques integrales que aborden las necesidades físicas, cognitivas y emocionales de los estudiantes.

Además, la falta de recursos adecuados, como instalaciones deportivas, materiales didácticos y acceso a tecnologías, representa una barrera significativa para la implementación de programas de alta calidad. En muchas escuelas, especialmente en áreas de bajos recursos, la educación física es tratada como una asignatura secundaria, sin la atención ni los recursos necesarios para su correcta implementación. Este problema se agrava por la disparidad en la calidad de los programas de educación física entre diferentes regiones y contextos socioeconómicos, lo que resulta en experiencias educativas desiguales para los estudiantes.

Este hallazgo subraya la necesidad urgente de políticas educativas que reconozcan la importancia de la educación física y que asignen los recursos necesarios para su implementación efectiva. Las políticas deberían incluir la mejora de la formación docente, la inversión en infraestructura deportiva y la integración de tecnologías que puedan enriquecer la enseñanza y el aprendizaje en la educación física.



## **Recomendaciones para políticas educativas**

Para maximizar los beneficios de la educación física y abordar los desafíos identificados, es crucial que se implementen políticas educativas que promuevan una educación física de calidad en todas las escuelas. Estas políticas deben enfocarse en varios aspectos clave:

**Formación docente:** es fundamental que los programas de formación de profesores de educación física incluyan una sólida base pedagógica y didáctica, que prepare a los docentes para implementar enfoques integrales y centrados en el estudiante. Esto incluye formación continua para que los maestros se mantengan actualizados con las mejores prácticas y enfoques innovadores en la enseñanza de la educación física.

**Inversión en recursos:** las escuelas necesitan acceso a instalaciones deportivas adecuadas, materiales didácticos de calidad y tecnologías que puedan apoyar la enseñanza y el aprendizaje en la educación física. Las políticas educativas deben asegurar que estas necesidades sean satisfechas, especialmente en escuelas ubicadas en áreas de bajos recursos.

**Currículo integrado:** la educación física debe ser vista como un componente integral del currículo escolar, con un tiempo adecuado asignado en el horario escolar. Las políticas deben evitar la reducción del tiempo dedicado a la educación física, reconociendo su impacto positivo en el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

**Equidad en la educación física:** es crucial que se aborden las disparidades en la calidad de los programas de educación física entre diferentes regiones y contextos socioeconómicos. Las políticas educativas deben garantizar que todos los estudiantes, independientemente de su origen socioeconómico, tengan acceso a una educación física de calidad que promueva su desarrollo integral.

## **Futuras investigaciones**

Aunque esta investigación proporciona una comprensión profunda del impacto de la pedagogía y didáctica en la educación física, también señala la necesidad de futuras investigaciones que puedan abordar las lagunas identificadas. En particular, se necesita más investigación sobre:

**Impacto a largo plazo:** estudios longitudinales que examinen los efectos a largo plazo de diferentes enfoques pedagógicos y didácticos en la educación física. Esto puede proporcionar una visión más clara de cómo la educación física impacta el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los estudiantes a lo



largo de su vida.

**Efectividad de la integración tecnológica:** con el creciente uso de tecnologías en la educación, es necesario explorar más a fondo cómo estas herramientas pueden ser utilizadas de manera efectiva en la educación física. Las investigaciones deben enfocarse en la equidad de acceso y en el impacto de estas tecnologías en la motivación y el aprendizaje de los estudiantes.

**Modelos de formación docente:** investigaciones que evalúen diferentes modelos de formación docente en educación física, identificando las mejores prácticas que pueden ser implementadas a nivel global para mejorar la calidad de la enseñanza en esta área.

Concluyendo, la educación física, cuando se imparte con una pedagogía y didáctica bien estructuradas, tiene el potencial de transformar la educación y la salud de los niños. Los beneficios abarcan desde mejoras en el rendimiento académico hasta el fomento de un bienestar físico y mental que puede durar toda la vida. Sin embargo, para que estos beneficios se realicen plenamente, es necesario abordar los desafíos relacionados con la formación docente, la disponibilidad de recursos y la equidad en el acceso a programas de calidad. Las políticas educativas deben reconocer el valor integral de la educación física y asegurar que todos los estudiantes tengan la oportunidad de beneficiarse de una educación física de alta calidad, que promueva su desarrollo integral en todas las dimensiones de su vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acevedo, D. E. (2023). Ambientes de aprendizaje: una propuesta del docente de educación física ante la falta de una política educativa integradora en el Sistema Educativo Mexicano. *AMEXCO Revista Electrónica Educativa*, 2(6), 29–45.

<https://www.revistaamexco.com.mx/index.php/ojs/article/view/194>

Aguilar Herrero, M. D., García Fernández, C. M., & Gil del Pino, C. (2021). Efectividad de un programa educativo en Educación Física para fomentar las habilidades socioafectivas y prevenir la violencia en educación primaria (Effectiveness of educational program in physical education to promote socio-affective skills and prevent. *Retos*, 41, 492–501.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82683>

Aguirre Chávez, J. F., Franco Gallegos, L. I., Robles Hernández, G. S. I., & Montes Mata, K. (2023). Relación entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud en personas con



enfermedades cardiovasculares (Relationship between physical activity and health-related quality of life in people with cardiovascular diseases). *Retos*, 50, 1035–1043.

<https://doi.org/10.47197/retos.v50.98238>

Andrades-Suárez, K., Faúndez-Casanova, C., Carreño-Cariceo, J., López-Tapia, M., Sobarzo-Espinoza, F., Valderrama-Ponce, C., Villar-Cavieres, N., Castillo-Retamal, F., & Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: una revisión sistemática. *Ciencias de la actividad física (Talca)*, 23(2), 10.

<https://dx.doi.org/10.29035/rcaf.23.2.10>

Bernate, J. (2021). Pedagogía y Didáctica de la Corporeidad. Una mirada desde la praxis (Pedagogy and Didactics of Corporeality. A look from praxis). *Retos*, 42, 27–36.

<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86667>

Bernate, J., Fonseca, I., & Babativa, H. (2023). Revisión sistemática de las estrategias didácticas en la Educación Física para el desarrollo de habilidades motrices. *Ciencia y Deporte*, 8(1), 16-31.

<https://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2023.v8.no1.002>

Burgos Angulo, D.J., Perlaza Estupiñán, A.A., Vargas Ramírez, M.P., Paredes Echeverría, C.A., Morales Fischer, B.R., y Peralta Machado, J.D. (2023). Juegos psicomotrices y desarrollo de las habilidades motrices básicas en la Educación Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(302), 205-224. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i302.3916>

Chaparro-Parada, S. M., Jaimes-Jaimes, G., & Noy-Martínez, M. O. (2020). La educación física en la básica primaria. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 6(2), 195–201.

<https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n2.2020.1576>

Díaz Barahona, J. (2020). Retos y oportunidades de la tecnología móvil en la educación física (Challenges and opportunities of mobile technology in physical education). *Retos*, 37, 763–773.

<https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.68851>

Fernández Bustos, J. G. (2023). Nuevas perspectivas en la didáctica de la Educación Física: [New perspectives in the teaching of Physical Education]. *ENSAYOS. Revista De La Facultad De Educación De Albacete*, 37(2), I-II. <https://doi.org/10.18239/ensayos.v37i2.3246>

Fernández Martínez, I. (2023). Psicología de la salud con niños y adolescentes: Importante continuar



avanzando. (2023). *Revista De PSICOLOGÍA DE LA SALUD*, 11(1), I-V.

<https://doi.org/10.21134/pssa.v11i1.311>

Gavilanes Basantes, M. E., Ponce Alcivar, K. G., González Granda, L. M., & Nieve Arroyo, O. S. (2023). Importancia de la Educación Física para potenciar la motricidad gruesa en Educación Inicial: Una recopilación teórica. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 28(300), 147-169.

<https://doi.org/10.46642/efd.v28i300.3857>

Guijarro-Romero, S., Viciano, J., Casado-Robles, C., & Mayorga-Vega, D. (2023). Fomento de hábitos saludables de actividad física mediante una gamificación en escolares desde la Educación Física: La aventura de Andalucía. In *Perpetuum mobile: conocimiento, investigación e innovación en la sociedad actual* (p. 74). Octaedro.

<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/134548/1/Perpetuum-mobile.pdf#page=75>

León Díaz, Ó., Martínez Muñoz, L. F., & Santos Pastor, M. L. (2023). Metodologías activas en la Educación Física. Una mirada desde la realidad práctica (Active methodologies in Physical Education. A look from practical reality). *Retos*, 48, 647–656.

<https://doi.org/10.47197/retos.v48.96661>

Martín, G. M., & Jiménez, P. J. (2021). Propuesta metodológica para implantar el aprendizaje cooperativo en las clases de educación física en base a los dominios de acción motriz (Methodological proposal to implement cooperative learning in physical education classes based on motor action doma. *Retos*, 42, 524–534. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87860>

Ocaña, A. O. (2021). Modelos educativos y tendencias pedagógicas: la pedagogía del amor. *Revista Boletín Redipe*, 10(3), 89-106. <https://doi.org/10.36260/rbr.v10i3.1221>

Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Orjuela, A. (2020). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico de estudiantes de educación media. *VIREF Revista De Educación Física*, 9(1), 48–62. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/339555>

Pérez, I. (2023). Inclusión en el aula de Educación Física: superando barreras y fomentando la participación de todos. *Revista Académica Internacional De Educación Física*, 3(3), 01–05.



<https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/104>

- Posso Pacheco, R. J., & Barba Miranda, L. C. (2023). La Influencia de los Factores Emocionales en la Educación Física Significativa. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 179–187. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5985>
- Rivera-Sosa, J. M., Aguirre-Chávez, J. F., & Nuñez-Enríquez, O. (2022). Educación Física y Estilos de Vida Saludables; Una Mirada a los Referentes Actuales. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*. 1. <https://doi.org/10.54167/rmccf.v1i1.891>.
- Rivero, G., & Ries, F. (2023). La Educación Física de Calidad y sus consideraciones para una aplicación teórico-práctica en el aula: una revisión narrativa. *Revista Española de Educación Física y Deportes*. 44-59. [https://doi.org/10.55166/reefd.vi437\(1\).1082](https://doi.org/10.55166/reefd.vi437(1).1082).
- Sánchez González, S., Castro Barrientos, C., Prat, A., & Castillo-Paredes, A. (2022). La Pedagogía en Educación Física en Chile en contextos escolares, las universidades y las políticas públicas. Una revisión (Physical Education Pedagogy in Chile in school contexts, universities and public policies. A review). *Retos*, 43, 904–915. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87807>
- Sánchez Ortega, A., & Chacón-Cuberos, R. (2021). Estudio de la inteligencia emocional en escolares de educación primaria: Alcance en el área de educación física. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 10(1), 87–93. <https://doi.org/10.6018/sportk.461701>
- Yáñez Sepulveda, R. A., Ortiz de Zárate, B., Tapia-Maldonado, M., González-Carreño, J., Castro-Tapia, L., Hurtado-Almonacid., J., Cortés-Roco, G., Zavala-Crichton, J. P., & Olivares-Arancibia, J. (2022). Efecto agudo de una sesión de Educación física orientada a la meditación en los niveles de estrés en escolares: un estudio controlado aleatorizado. *Retos*, 46, 925–931. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94480>
- Zayas Acosta, R. C., Pérez Torres, J. F., Camejo León, F., & Pacheco Ruíz, G. (2021). Fundamentos de un modelo de capacitación a educadoras de la infancia preescolar que dirigen la Educación Física. *Mendive. Revista de Educación*, 19(4), 1229-1246. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-76962021000401229&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962021000401229&lng=es&tlng=es).

