



uaim

RA XIMHAI

Volumen 11 Número 4 Edición Especial
Julio - Diciembre 2015
221-230

ACTIVACIÓN FÍSICA Y DEPORTE: SU INFLUENCIA EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO

PHYSICAL AND SPORT ACTIVATION: IT'S INFLUENCE ON THE ACADEMIC PERFORMANCE

José Alfredo **Balderrama-Ruedas**¹; Pedro José **Díaz-Domínguez**² y Rosa Isela **Gómez-Castillo**³

¹M.C., Catedrático de la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón. ²Profesor, Catedrático de la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón. ³M.C., Catedrática de la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón. Responsable José Alfredo Balderrama Ruedas. Dirección Ave. 5ª No. 81-C. Colonia Centro. Cd. Saucillo, Chih. Teléfono (621) 475 0111 y Cel. (639) 101 71 32. Correo electrónico lejosebalderrama@hotmail.com.

RESUMEN

Esta investigación es descriptiva bajo el enfoque cuantitativo, se utiliza el método análisis estadístico, para conocer los resultados obtenidos por alumnas de la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón (ENRRFM), que realizaron actividad física y deporte durante los cuatro años de estudio de la licenciatura en educación, así como en el examen de ingreso al servicio docente y analizar la relación entre la Activación Física y el deporte con el desempeño académico. Los resultados encontrados fueron los siguientes: de las 96 alumnas del estudio, un porcentaje del 21.87% realizaron actividad física y deporte; este grupo obtuvo un mayor promedio final en comparación a las que no lo hicieron y tuvieron mayor porcentaje de idóneas en el examen de ingreso al servicio profesional docente, así también la media muestra un mejor lugar en la lista de prelación y un mayor puntaje, sin embargo la diferencia no resultó ser significativa según el estadístico utilizado para el análisis de los datos.

Palabras clave: actividad física, deporte, desempeño académico.

SUMMARY

This descriptive research is under the quantitative approach, the method analysis statistic is used, to show up the results obtained by the students from the Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón (ENRRFM), whose performed work out and sports among the four years in the bachelor's degree in education, so on the entry test to the teaching service and analyze the relationship between work out and the sports with academic performance. The results found were the following: from the 96 students analyzed, an average of 21.87% performed work out and sport; this group got a higher average in the final results in comparison to the ones who did not and they got a qualified higher average in the entry test to the professional teaching service, however the difference did not show to mean significant according to the statistic used to analyze the data.

Key words: peer assessment, collaborative work, learning styles.

INTRODUCCIÓN

Durante muchos años la educación era completamente enfocada al desarrollo intelectual del estudiante, la llamada escuela tradicional donde el docente era el centro de la educación, donde se practicaban la disciplina y el castigo como un instrumento para mantener el orden, los contenidos de enseñanza iban encaminados más a la memorización del aprendizaje y no a la comprensión de los mismos, y muchas características más; es en una de estas características en la cual se basa esta investigación, en la incapacidad de este modelo educativo para desarrollar todas las capacidades del ser humano, porque se enfocaba totalmente en el aspecto cognitivo.

En la actualidad la educación tiene como finalidad el desarrollo de todas las esferas del desarrollo humano no solamente la cognitiva, sino la física y emocional, conocida como *educación integral*, esta educación basada en un enfoque de competencias donde el alumno debe de; saber conocer,

saber hacer y saber ser, pero la gran incógnita es si realmente se promueve y desarrolla estas competencias en los alumnos de nuestras escuelas.

En México uno de los principales problemas del país es la vida sedentaria que llevan los habitantes, primeros lugares a nivel mundial en sobre peso y obesidad, además de problemas de conducta prosocial y de delincuencia, añadiendo el bajo rendimiento académico en el sector educativo, en muchas ocasiones los docentes de educación física luchan contra la constante falta de interés de los maestros de grupo y de directivos por apoyar y promover este tipo de actividades, aun cuando es obligación de todas las escuelas como lo menciona la ley general de cultura física y deporte en el artículo 3. El ejercicio y desarrollo del derecho a la cultura física y el deporte tienen como base los siguientes principios:

- I. La cultura física y la práctica del deporte son un derecho fundamental para todos;
- II. La cultura física y la práctica del deporte constituyen un elemento esencial de la educación.

El artículo 88 de esta misma ley dice que a cultura física deberá ser promovida, fomentada y estimulada en todos los niveles y grados de educación y enseñanza del país como factor fundamental del desarrollo armónico e integral del ser humano.

Los grandes cambios tecnológicos, culturales y sociales entre otros, han traído grandes beneficios en la vida del ser humano, sin embargo algunas problemáticas en materia de salud han sido ocasionadas por estos cambios, la actividad física definida por Sánchez (2006), es toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un sinnúmero de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares.

El deporte definido por Cagigal, en el manual de educación física (1983) dice que es semejante a una diversión liberal, espontánea, desinteresada expansión del espíritu y el cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas. Son dos actividades esenciales en el cuidado y mantenimiento de un óptimo estado de salud que conlleve un mejor rendimiento en las personas que la realizan.

La presente investigación busca conocer los resultados obtenidos en el examen de ingreso al servicio docente, por alumnas de la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón, de Saucillo, Chihuahua; estableciendo las diferencias entre las que desarrollaron permanentemente actividad física y deporte y las que no lo hicieron, durante los cuatro años de estudio de la licenciatura en educación, así como en y analizar la relación entre la Activación Física y el deporte con el desempeño académico, además de:

- Conocer el porcentaje de las alumnas que realizaron actividad física y deporte durante las carreras de licenciaturas en educación preescolar y primaria,
- Identificar cuántas de ellas ingresaron al servicio docente en el año 2014 y,
- Conocer los resultados obtenidos en el examen de ingreso para obtener o estar en condiciones de ejercer la labor docente.

Esta investigación se realizó en la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón ubicada entre los municipios de Delicias y Saucillo, con domicilio en Km. 2.5 Carretera Saucillo- Las Varas Cd. Saucillo, Chih.; es una escuela tipo internado para mujeres donde las alumnas viven en la escuela las 24 horas del día, y sólo las alumnas de cuarto año tienen la opción de elegir si se quedan en su casa o en la escuela ya que están realizando sus prácticas profesionales en escuelas primarias o preescolares y en ocasiones lo hacen cerca de sus casas.

Las alumnas generalmente se levantan para tomar el desayuno de 7:00 am. a 8:00 am. para posteriormente asistir a sus clases matutinas que duran hasta la 1:30 pm. Acuden a sus dormitorios y el comedor les atiende en un horario de 2:00 a 3.00 pm. Si deben acudir a clase en la tarde los módulos comienzan a las 4:00 pm. y terminan a las 7:30 pm. El horario varía para todos los grupos y pueden tener horas de descanso entre una clase y otra. Al terminar estas, las alumnas se incorporan a otro tipo de actividades ya sean deportivas, culturales o de otro ámbito; en el aspecto deportivo se trabajan clubes de basquetbol, futbol, voleibol, softbol y natación. En lo cultural, danza, rondalla y teatro.

La Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón cuenta actualmente (2015) con 485 alumnas de licenciatura, 122 en Educación Preescolar y 363 en Educación Primaria en los distintos grados académicos, con un rango de edad que oscila entre los 17 a los 24 años.

El Informe del Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes o Informe PISA (por sus siglas en inglés: Programme for International Student Assessment) 2012 muestra resultados no muy favorables para México dentro de los países de la OCDE (organización para la cooperación y desarrollo económico), ya que se ubica en los últimos lugares en las pruebas de matemáticas, lectura y ciencia, además México se encuentra entre los países con más alto índice de sobre peso y obesidad, de acuerdo a la ENSANUT (2012), 35% de los adolescentes de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad, uno de cada cinco adolescentes tiene sobrepeso. Esta misma investigación reveló una prevalencia combinada de sobrepeso u obesidad en adultos de 73% para las mujeres y 69.4% para los hombres, y la obesidad incrementó 38.1%. Por lo tanto se puede decir que de cada 10 Mexicanos 7 tienen sobre peso y de esos 7, casi 4 tienen obesidad. El estado de Chihuahua desafortunadamente está en el primer lugar como el estado con más problemas de este tipo, en México se gasta más dinero en la atención, que en la prevención y esto ocurre en diferentes ámbitos del desarrollo del país, al surgir esta problemática, el gobierno federal ha puesto en marcha algunos programas en coordinación con la secretaría de Salud y de Educación, pero no se sabe si realmente se están llevando a cabo y si se tienen los recursos necesarios para su desarrollo, estas son grandes incógnitas que se tienen que contestar, y es también labor de todos los ciudadanos contribuir para que estos se realicen.

Falta de cultura hacia estas actividades han llevado a tener una población muy sedentaria y con resultados no muy favorables en algunos ámbitos como el deportivo, académico y un gran número de problemas de salud en comparación con otros países.

La educación en México actualmente apuesta a ser una educación de calidad, que desarrolle armónicamente todas las esferas del desarrollo humano como la cognitiva, la emocional y la física. Los programas educativos actuales de educación básica (2011), y de educación normal (2012) dentro de sus propósitos mencionan el de ofrecer una educación integral de calidad, por lo que incluyen dentro de sus programas asignaturas encaminadas al cuidado de la salud y el desarrollo motor.

Como se publicó en el Diario Oficial de la Federación 13 de julio de 1993, última reforma publicada a la ley general de educación (DOF 2 de julio de 2010), la cual menciona en su artículo 7º (2010) que la educación debe:

Contribuir al desarrollo integral del individuo, favorecer el desarrollo de capacidades para adquirir conocimientos, estimular la educación física y la práctica del deporte, y la AF se encuentra dentro de estos conceptos ya que es un medio para preservar la salud y el bienestar en los individuos.

Igualmente el diario oficial de la federación, el 7 de junio de 2013 de cultura física lo marcan en el artículo 3. Señala que el ejercicio y desarrollo del derecho a la cultura física y el deporte tienen como base los siguientes principios:

- I. La cultura física y la práctica del deporte son un derecho fundamental para todos;
- II. La cultura física y la práctica del deporte constituyen un elemento esencial de la educación.

El Artículo 88 menciona que: La cultura física deberá ser promovida, fomentada y estimulada en todos los niveles y grados de educación y enseñanza del país como factor fundamental del desarrollo armónico e integral del ser humano.

Será coincidencia que algunos países en los cuales se fomenta de manera favorable la actividad física y el deporte tengan también resultados muy significativos en aprovechamiento escolar, tal vez, es por eso que esta investigación busca encontrar la relación entre una y otra.

Existen diferentes clasificaciones de activación física (Ariasca, 2002). Para la presente investigación se han establecido diferentes modalidades de activación física y deporte; en la *Figura 1* se pueden apreciar cuatro modalidades: Natural, por salud, entrenamiento deportivo y alto rendimiento.



Figura 1.- Actividad física y deporte.

Todo ser humano realiza diariamente la activación física natural. Todas las alumnas de la escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón realizan este tipo de AF, ya que tienen que trasladarse de sus dormitorios a los salones de clases, realizar sus labores de limpieza de la escuela, así como trasladarse durante el día al comedor, biblioteca, sala de cómputo, y otros espacios. Las dimensiones territoriales de la Escuela Normal son bastante extensas por lo que las áreas de dormitorios no se encuentran muy cerca a los salones de clases y a las demás instalaciones, propiciando indirectamente este tipo de AF.

Dentro de la modalidad de AF por salud, no todas las alumnas de la Escuela Normal se preocupan por mantener un estado óptimo de salud, la misma organización interna por parte de las alumnas y las responsabilidades académicas no dejan mucho espacio para realizar estas actividades, solamente de 1:30 pm. a 4:00 pm., y de las 7:30 pm. en adelante tienen tiempo libre para las necesidades propias de cada una de las alumnas, algunas prefieren realizar otras actividades y las que si realizan AF en su mayoría son alumnas que pertenecen a algún club deportivo o cultural, son pocas las alumnas que se observan en el gimnasio o en las áreas deportivas haciendo algún tipo de ejercicio cardiovascular.

Por su parte la AF como entrenamiento deportivo la escuela Normal cuenta con cuatro equipos deportivos de futbol, voleibol, softbol y basquetbol, además de clubes en los cuales se trabaja con alumnas que no quieren ni tienen las habilidades necesarias para formar parte de los equipos representativos, pero que por decisión propia y con el propósito de aprender y realizar ejercicio acuden constantemente a los entrenamientos, así como el club de natación que tuvo gran aceptación por parte de las alumnas y que, desafortunadamente, no se puede realizar todo el año por cuestión climáticas.

En el ámbito cultural también se realizan actividades que estimulan y desarrollan la AF como la danza, el teatro y los socioculturales, se puede decir que esta modalidad junto con la de por salud abarcan una parte importante del alumnado de la escuela que conscientemente realizan algún tipo de AF y deporte.

En lo que AF de alto rendimiento se refiere no hay ningún caso de este tipo en las alumnas de la escuela Normal, sus objetivos son en el ámbito académico y no en lo deportivo, ven la AF y el deporte como una parte importante dentro de su formación integral como docentes mas no como un modo de vida.

MATERIALES Y MÉTODOS

Esta investigación es descriptiva bajo el enfoque cuantitativo, utilizando el método análisis estadístico, para obtener el alcance o resultado de la misma. Dentro de las actividades que se realizan en la escuela Normal Ricardo Flores Magón, están las de promoción y fomento a la salud con actividades físicas y deportivas, esta investigación se realizó con las alumnas de la generación 2010-2014 de ambas licenciaturas. Se analizaron los datos de la generación mencionada utilizando el estadístico SPSS statics 23.

RESULTADOS

Con base en el análisis de la información, resultados del examen de ingreso al servicio profesional docente 2014, se obtuvieron datos interesantes de la relación entre la actividad física y deporte

con el desempeño académico, de las alumnas que si realizaron actividad física durante los cuatro años de carrera profesional, obtuvieron mejor promedio de licenciatura, en la hipótesis de análisis de media salieron con mayor porcentaje de idóneas, más altas en la puntaje y lista de prelación en comparación con las que no realizaron. Sin embargo esas diferencias no resultaron significativas según el estadístico utilizado.

Para *interpretar* la *Figura 2*, la cual se refiere a la actividad física y deporte y su relación con promedio de licenciatura, muestra que de las 96 alumnas de la Esc. Normal Rural Ricardo Flores generación 2010-2014, 21 si realizaron actividad física o practicaron un deporte en los clubes de la institución y obtuvieron en promedio una calificación de 9.48 y 75 no lo hicieron obteniendo como promedio una calificación de 9.39.

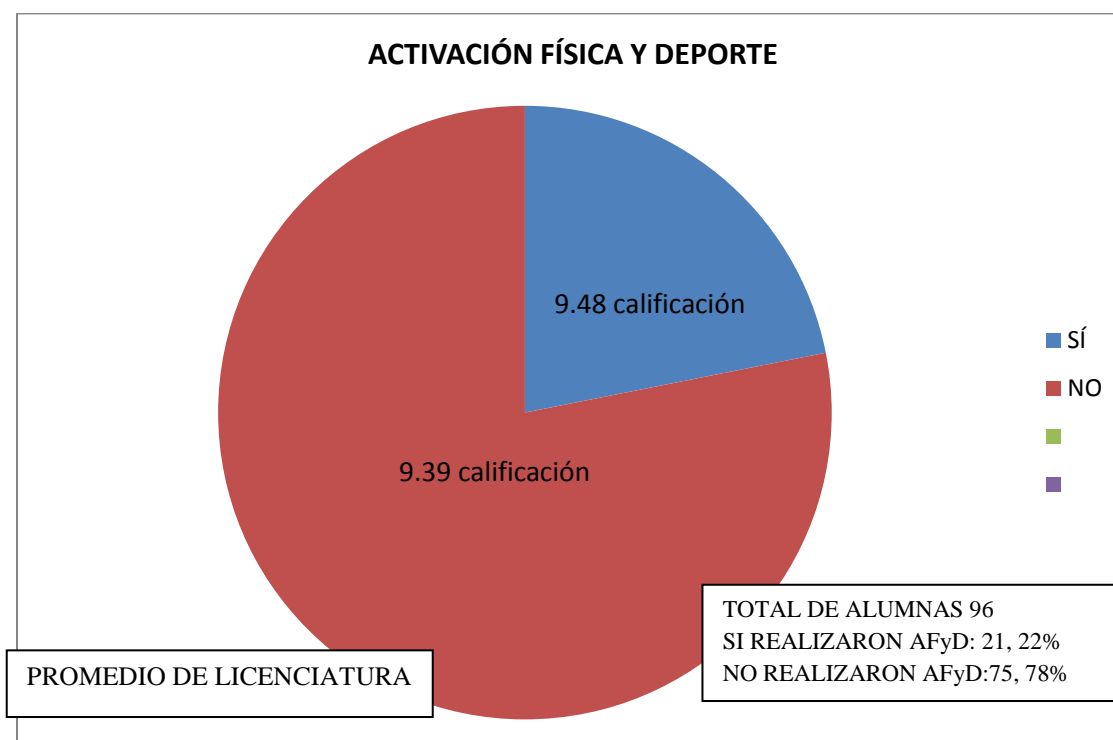


Figura 2.- Actividad física y deporte con promedio de licenciatura.

La AF y el deporte debe ser promovida y fomentada en todos los niveles, muchos son los beneficios que trae consigo y no solamente en cuanto a salud física se refiere, sino en el aspecto emocional, social y afectivo, la persona que realiza constantemente este tipo de actividad reducen el riesgo de padecer enfermedades crónicas, son más sociables y tienen mayor estabilidad emocional, además de mejorar el rendimiento en las actividades cotidianas, entre ellas el desempeño académico.

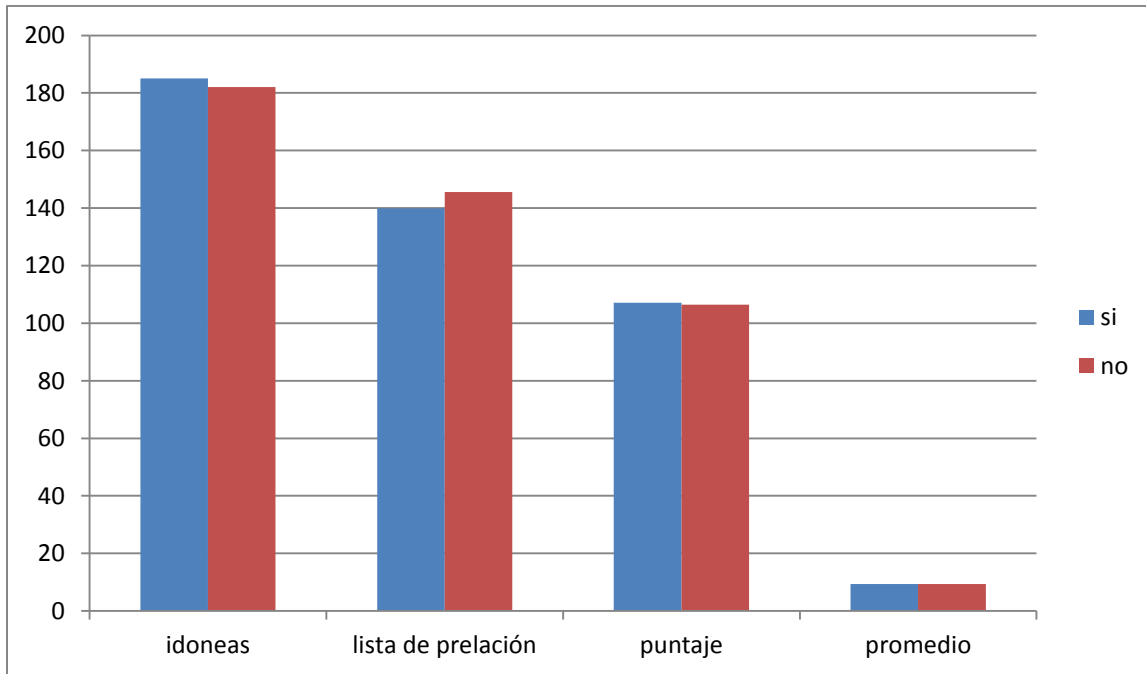


Figura 3.- Actividad física y deporte con desempeño académico.

Para analizar la *Figura 3*, la cual muestra cuatro elementos importantes en los cuales se basa esta investigación para evaluar el desempeño académico, este concepto ha sido discutido por varios autores (González, 2002) y sus definiciones pueden ser clasificadas en dos grandes grupos: las que consideran al desempeño/rendimiento como sinónimo de aprovechamiento y las que hacen una clara distinción entre ambos conceptos. El desempeño puede ser expresado por medio de la calificación asignada por el profesor o el promedio obtenido por el alumno. También se considera que el promedio resume el rendimiento escolar.

En el caso de esta investigación ha de considerarse al rendimiento académico como el nivel de desempeño de la alumna primero en las calificaciones obtenidas en sus estudios de licenciatura en educación a través del promedio en la misma así como las competencias desarrolladas y aplicadas en el examen de ingreso al servicio profesional docente.

Dentro de la investigación se encontró que de las alumnas de la escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón generación 2010-2014, las alumnas que realizaron actividad física y deporte tuvieron mayor porcentaje de idóneas (nivel de desempeño aceptable) en el examen de ingreso al servicio profesional docente, así también la media muestra un mejor lugar en la lista de prelación y un mayor puntaje, el promedio ya analizado en la *Figura 1*, en comparación con las alumnas que no realizaron este tipo de actividades.

Según el estadístico utilizado para el análisis de los datos, esas diferencias no resultan significativas, pues la diferencia es muy pequeña, sin embargo muestra que las alumnas que realizan actividad física y deporte de manera cotidiana, desarrollan capacidades que les permiten actuar con mayor eficacia en las tareas diarias del quehacer docente, se sabe de la importancia de lo intelectual, pero como formadores de docentes hay que considerar, no dejar de lado el

desarrollo de todo tipo de competencias en nuestros alumnos, saber conocer, saber hacer y saber ser.

Las actividades físicas y deportivas deben de incluirse, promoverse y fomentarse en los programas de educación normal, como lo menciona la ley general de cultura física y deporte, ya que los beneficios que trae consigo son de gran importancia en el desarrollo de saberes de los alumnos, además de crear ciudadanos más sanos y comprometidos en el crecimiento social, económico y cultural de nuestro país.

Fomentar la AF y el deporte en la Escuela Normal es una acción que debe seguir promoviéndose, como parte de su formación integral, propiciar espacios de esparcimiento para la práctica de estas actividades así como ofrecer actividades que sean de interés y motivación para las alumnas, y que les ayude en su estancia en dicha escuela, contribuir en la adquisición de competencias en las alumnas para que al egresar tengan las herramientas necesarias y las pongan en práctica con sus futuros alumnos (as), y juntos construir un país más activo y productivo.

CONCLUSIONES

Ha sido comprobado científicamente y mediante un sin número de investigaciones de los beneficios que trae consigo la actividad física y el deporte cuando se realiza de manera correcta.

En cuanto al propósito de esta investigación, se concluye en que las alumnas de la Escuela Normal Ricardo Flores Magón que si realizaron actividad física y deporte de manera constante tuvieron mejor desempeño académico que las que no lo hicieron, sin embargo los resultados no muestran una diferencia significativa en cuanto a promedio general de licenciatura, resultados y lugar en la lista de prelación en el examen de ingreso al servicio profesional docente 2014.

Se pudo constatar que las alumnas que realizaban actividad física y deporte desarrollan capacidades para poder responder de manera más óptima en las tareas de la docencia, tienen mayor rendimiento y son más activas en sus prácticas docentes, además de poder gozar de un mejor estado de salud, se enferman menos y su IMC (índice de masa corporal) muestra menos sobre peso u obesidad.

Durante muchos años se ha tenido un paradigma que ha aquejado a los alumnos deportistas que: *el alumno bueno para el deporte, es mal estudiante*. Y las cualidades de estos estudiantes muestran que cumplen con las tareas escolares aun cuando tienen menos tiempo que los demás, las alumnas deportistas de la escuela normal son reconocidas no solamente por sus logros deportivos, sino también por su compromiso y dedicación a la profesión docente, cabe destacar que de esta generación la alumna con mejor promedio de todo el estado de Chihuahua era alumna de la Escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón, y no sólo eso sino que era una alumna deportista de esta institución.

Se podrán tener diferentes opiniones y muy respetables, pero una vez más se muestra como la Actividad Física y el deporte contribuyen de manera favorable en el desarrollo de capacidades físicas, cognitivas y emocionales en las personas que la realizan.

LITERATURA CITADA

- Ariasca, D. (2002). *Actividad física y salud*. PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1.
- Buendía, L. (1994). *Análisis de la investigación Educativa*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Granada. Granada.
- Cagigal, J. M. (1983). *Educación Física, en Diccionario de las Ciencias de la Educación*. Tomo 1, Santillana. Madrid.
- Castillo, M. A., y González, C. A. (2009). *Rendimiento académico de los deportistas destacados de la universidad de los lagos campus Osorno*. Chile.
- CONADE. (2013). *Ley general de cultura física y deporte*. Gobierno Federal, Comisión Nacional del Deporte. México.
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (2010). *Artículo tercero constitucional*. México.
- González, L. D. (2002). *El desempeño académico universitario: variables psicológicas*. Universidad de Sonora. México.
- ENSANUT. (2012). *Sobre peso y obesidad en México*. México.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, L. (2006). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill. México.
- IMSS. (2010). *Por obesidad y sobrepeso, daño irreversible en columna, cadera, pierna, rodillas y tobillos*. México.
- Katch, F., Match, V. y Mc Ardle, W. (2004). *Fundamento de fisiología del ejercicio*. McGraw Hill, Interamericana. Estados Unidos.
- Koetting, J. (1984). *Foundations of naturalistic Inquiry: developing a Theory Base for Understanding individual Interpretations of Reality*. Dallas, Texas: Association for Educational Communications and Tecnology.
- Montenegro, T. (2008). Disponible en: <http://tamaramontenegro.bligoo.com/content/view/177615/Importancia-de-la-Actividad-Fisica-en-el-Rendimiento-Escolar.html>. Chile.
- OCDE. (2008). *La obesidad y la economía de la prevención*. México.
- Océano. (1984). *Manual de educación física y deportes*. Océano. España.
- OMS. (2008). *Obesidad y sobre peso*.

Publicado por Ministerio Público/AG. (2010). *Perspectivas OCDE: México Políticas Clave para un Desarrollo Sostenible Getting it Right*. OECD Perspectives on Policy Challenges in México Políticas Públicas para un mejor desempeño económico, México 10 años en la OCDE. Ministerio Público/AG.

PubliCEstandar. (2002). *Actividad física y salud*. Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1. Salud.

Rodríguez, L. J. (1995). *Deporte y ciencia*. Inde publicaciones. Barcelona, España.

Sánchez, D. J. C. (2006). *Definición y Clasificación de Actividad Física y Salud*. PubliCE Standard. 18/09/2006. Pid: 704. Colombia.

SEP. (1993). *Ley General de Educación*. Diario oficial de la federación. México.

SEP. (2010). *Programa Escuela y Salud, guía de activación física educación primaria*. Gobierno Federal, Secretaría de Educación Pública. México.

Viramontes, E. (2005). Consultado el 8 de Abril de 2010. Disponible en: www.observatorio.org/.../HISTORIA%20ESC%20NORMALES%20-%20Efren%20Viramontes.html) México.