

La actividad física como estrategia de mediación pedagógica en el aula escolar

Physical activity as a pedagogical mediation strategy in the school classroom

Mynor Rodríguez Hernández¹
Universidad de Costa Rica, San Ramón, Costa Rica
mynor.rodriguez@ucr.ac.cr
<https://orcid.org/0000-0002-7394-0146>

Melissa Fernández Ruiz²
Universidad de Costa Rica, San Ramón, Costa Rica
melissaferu@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-9216-4661>

Fecha de recibido: 14-10-21

Fecha de aceptación: 24-5-23

Resumen

El comportamiento sedentario e inactividad física son considerados una pandemia mundial que afecta a todos por igual. Generando efectos secundarios relacionados con el sobrepeso, la obesidad, enfermedades cardiovasculares, deterioro mental, entre otros. Costa Rica no escapa a ello, mostrando niveles bajos de actividad física diaria y tendencia al sobrepeso y la obesidad, lo que compromete la salud y la calidad de vida de la población. Se debe considerar la limitada acción desde el aula de educación física, la influencia social y el apego a la tecnología como barreras para mantener un estilo de vida físicamente activo y saludable en los niños. Este estudio genera conocimiento novedoso sobre la importancia de desarrollar programas académicos desde el aula regular, que involucren el movimiento locomotor como estrategia pedagógica para reducir el comportamiento sedentario y la inactividad física, como posible solución para combatir el sobrepeso y la obesidad de la población infantil costarricense. La investigación se desarrolló siguiendo el enfoque cualitativo; quince participantes fueron reclutados siguiendo un muestreo a conveniencia. La entrevista no estructurada, la observación no participante y el grupo focal, se utilizaron como estrategias de recolección de información. Esta fue analizada según los criterios de categorización, saturación y triangulación. La inclusión de la actividad física como estrategia de mediación pedagógica del docente de aula regular, puede mejorar la salud física, mental y social, propicia el crecimiento y desarrollo saludable, previene factores de riesgo de enfermedades no transmisibles y ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños. Es primordial que el docente regular fomente espacios pedagógicos que involucren actividad física, según el desarrollo psicomotriz del estudiante, a través de los cuales se aborden los ejes temáticos fundamentales para el desarrollo cognoscitivo, contribuyendo en la disminución del comportamiento sedentario, el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad e impulsando aprendizajes significativos.

Palabras clave: movimiento locomotriz, estrategias pedagógicas, aula regular, estilos de vida saludables, niños escolares.

1 Doctor en Kinesiología de la Universidad de Auburn, Alabama, Estados Unidos. Es profesor catedrático en el Departamento de Educación de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente, Costa Rica.

2 Máster en Planificación Curricular de la Universidad de Costa Rica, Costa Rica. Es profesora en el Departamento de Educación de la Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente, Costa Rica.

Abstract

Sedentary behavior and physical inactivity are considered a global pandemic that affects everyone equally. Generating secondary effects related to overweight, obesity, cardiovascular diseases, mental deterioration, among others. Costa Rica is not the exception, showing low levels of daily physical activity and a tendency to be overweight and obese, which compromises the health and quality of life of the population. The limited action from the physical education classroom, social influence and attachment to technology should be considered as barriers to maintain a physically active and healthy lifestyle in children. This study generates novel knowledge about the importance of developing academic programs from the regular classroom, which involve locomotor movement as a pedagogical strategy to reduce sedentary behavior and physical inactivity, as a possible solution to combat overweight and obesity in the Costa Rican child population. This research was developed following a qualitative approach, fifteen participants were recruited following a convenience sampling. Unstructured interview, non-participant observation and focus group were used as data collection strategies. Then, analyzed according to categorization, saturation and triangulation criteria. The inclusion of physical activity as a pedagogical mediation strategy for regular classroom teachers can improve physical, mental and social health, promote healthy growth and development, prevent risk factors for non-communicable diseases and help prevent overweight and obesity in children. It is essential that the regular teacher promotes pedagogical spaces that involve physical activity, according to the student's psychomotor development, through which the fundamental thematic axes for cognitive development would be addressed, contributing to the reduction of sedentary behavior, the risk of developing overweight and obesity and promoting significant learning.

Keywords: locomotor movement, pedagogical strategies, regular classroom, healthy lifestyle, school children.

I. Introducción

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2016, el 81% de los adolescentes en edad escolar a nivel mundial no cumplían con las recomendaciones de actividad física recomendado, al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, necesarios para producir beneficios en la salud y reducir factores de riesgo de mortalidad como, diabetes tipo 2, cáncer de mama y colon, accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardiovasculares, afecciones en la salud mental, lesiones y obesidad. Según estos resultados, la OMS propuso un plan de acción mundial 2013 -2020, en busca de reducir la inactividad física en un 10% para el 2025 (Organización Mundial de la Salud, 2020a).

A su vez, la OMS indica que desde el año 1975, la obesidad se ha triplicado a nivel global y en el año 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes entre 5 y 19 años con sobrepeso y obesidad; esto representa más de un 18% de la población mundial. Este aumento ha sido similar en ambos sexos, un 18% de niñas y un 19% de niños con

sobrepeso. Además, para el año 2016 se calcula que más de 41 millones de niños menores de cinco años de edad, en todo el mundo, tenían sobrepeso o eran obesos (Organización Mundial de la Salud, 2021).

En Costa Rica, para el año 2016, los niveles de sobrepeso y obesidad en la población escolar de 6 a 12 años fueron de 20% en obesidad y 14 % en sobrepeso, o sea, 34 de cada 100 niños escolares presentaban esta condición (Ministerio de Salud y Ministerio de Educación, 2016). Como parte de la explicación del fenómeno, estudios previos determinaron que el 65% de la población general de Costa Rica es inactiva físicamente o muestran un comportamiento sedentario (Castillo-Brais *et al.*, 2016).

El sedentarismo y la inactividad física son cada vez más comunes en la infancia, lo que se relaciona con problemas de sobrepeso y obesidad infantil (Nuñez-Chacón, 2020). En la búsqueda de alternativas para modificar hábitos de vida de las personas, la escuela, como ente formador, puede propiciar espacios para promover la actividad física. Educar a los niños para

la salud a través de la escuela debe ser una prioridad, pues el centro educativo es una institución que impacta el comportamiento de los niños (Rodríguez Torres *et al.*, 2020).

Desarrollar estrategias de orden psicológico, comportamiento y otros aspectos relacionados con el ambiente y que pueden ser aspectos que generen factores de riesgo en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en los niños, es una tarea preponderante para que las futuras generaciones sean saludables y mantengan una buena calidad de vida (Lee y Yoon, 2018).

El uso del aula regular para promover la actividad física, se ha puesto en práctica en otras latitudes, por ejemplo, en el contexto norteamericano existen diversos programas puestos en práctica para el abordaje de la actividad física en los salones de clase. Estas ideas se centran en la intención de que el niño disfrute de la actividad física y que no se vea como una forma de castigo, que se perciba como una oportunidad para fortalecer el movimiento motor y la salud por medio de los aprendizajes diarios, para ello, se requiere del compromiso y responsabilidad de los profesores de aula al proporcionar la cantidad de actividad física establecida (Jiménez-Parra *et al.*, 2022). Sobre todo porque en múltiples ocasiones la actividad física que realizan los niños se encuentra limitada solamente a la que practican en las escuelas (Raney *et al.*, 2017).

Fomentar la actividad física y el deporte, fortalece la educación en valores y el desarrollo asertivo de los niños y jóvenes (Zeng *et al.*, 2017). Permite que los niños aprendan de las experiencias, lo que suele ser motivante e interesante y se propicia mayor participación; se producen problemas reales que se aprende a solucionar de forma autónoma. El movimiento y el juego, propician aprendizajes significativos debido a la motivación, el gusto, la puesta en práctica de habilidades psicomotoras, sociales, comunicativas y generan un clima de aprendizaje positivo (Aristizabal-Almanza *et al.*, 2018).

Además, resultados de diversos programas de desarrollo positivo a través de la actividad física, han demostrado que se pueden obtener beneficios como desarrollo de habilidades sociales, fomento de la motivación intrínseca, empatía, conductas sociales, autorregulación, liderazgo, responsabilidad, entre otras (Aristizabal-Almanza *et al.*, 2018; Caballero, 2015).

En la modalidad de juego, la actividad física en niños, genera un efecto positivo importante para el progreso de las capacidades, ya que enlaza todos los aspectos del desarrollo integral biológico, psicomotor, cognitivo, psicosocial. En el espacio del juego, el niño logra resolver problemas, construir vocabulario, comprender causas y efectos, controlar reacciones e impulsos, desarrollar destrezas motrices finas y gruesas, almacena información en su memoria, experimenta con personas y cosas, interpreta acontecimientos nuevos y fortalece su autoconcepto (Faas, 2018). En este sentido, es necesario desarrollar estrategias metodológicas que impliquen mayor actividad física, en momentos donde se desarrollan los aprendizajes según planes de estudio, para promover actitudes positivas hacia la adquisición de hábitos saludables y la mejora del conocimiento (Jiménez-Parra *et al.*, 2022).

En función de lo planteado anteriormente, este estudio tiene como propósito analizar la importancia de la inclusión de la actividad física como estrategia de mediación pedagógica del docente de aula regular en escolares de segundo grado, para combatir el comportamiento sedentario, la inactividad física, los índices de sobrepeso y obesidad.

II. Metodología

2.1 Descripción

Este proceso investigativo cumplió con lo establecido en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Esta investigación se ubica en el marco del trabajo de

tesis para optar por la Maestría en Planificación Curricular y sus lineamientos cumplieron con los requerimientos éticos establecidos para el desarrollo de una investigación de este tipo. Se obtuvieron los permisos requeridos por parte de las autoridades del MEP y se contó con el consentimiento informado de los participantes.

Por su parte, la presente investigación se fundamentó en el enfoque cualitativo, el cual permite al abordaje oportuno de la temática tratada en este estudio, emplea la recolección y estudios de la información para mejorar las preguntas de investigación y dar a conocer nuevas interrogantes durante el proceso de interpretación (Hernández, 2014). Se hace uso del método fenomenológico (Villalobos, 2017), ya que se estudia fenómenos de la realidad o contexto donde se presentan; se demuestran las cosas vivenciadas y experimentadas por el individuo en un tiempo y lugar en específico.

2.2. Participantes

Los participantes o informantes clave, fueron seleccionados según conveniencia por su conocimiento y experiencia sobre la temática. Los participantes son aquellas personas que brindan información acorde con la particularidad del hecho social, es decir la selección se realiza con una intención, con un fin determinado; a su vez, cada proceso cualitativo define quienes proporcionan los datos que se requieren a través de cada instrumento aplicado. Cada participante firmó un consentimiento informado antes de iniciar el proceso de recolección de información.

Para efectos de esta investigación, se contó con seis docentes regulares, que imparten los niveles de primero a sexto grado, con una experiencia laboral entre 10 y 27 años de servicio. Se incluyó en la muestra a las personas asesoras de las materias básicas, profesionales con amplia experiencia en cada disciplina y brindan gran apoyo y acompañamiento a los docentes de la zona. Se contó con la participación de la vocera del Departamento de Vida Estudiantil

del Departamento de Salud y Medio Ambiente del MEP, encargada de los proyectos del MEP de Juegos Estudiantiles que se realizan en los centros educativos donde se promueve la participación del estudiantado en diversas disciplinas deportivas que representan a cada institución. Además, coordina el programa: *hora de moverse*, convenio entre Florida Bebidas y el MEP. Asimismo, se entrevistó a las personas investigadoras de la Red Centroamericana de Investigación en Movimiento Humano para la Niñez y Adolescencia, de la Escuela de Ciencias del Movimiento y Calidad de Vida de la Universidad Nacional.

2.3. Procedimientos

Se revisaron y analizaron los documentos oficiales del MEP como programas interdisciplinarios y de educación física de segundo grado con el fin de comprender los alcances y posibilidades que desde al aula regular se pueden implementar para incrementar el movimiento humano en las escuelas.

Una vez revisada la documentación respectiva, se procedió a obtener el permiso respectivo para realizar los diversos procedimientos de recolección de información y se procedió a reclutar a las personas seleccionadas como informantes clave. A cada persona se le informó sobre los objetivos de la investigación y los alcances de la misma y se procedió a firmar el Consentimiento Informado.

Se construyó la guía de observación para las lecciones de los docentes, las entrevistas para los asesores y la guía para el grupo focal, aplicada a las docentes. Una vez confeccionados los instrumentos, se pasó a la aplicación de estos a los diferentes participantes seleccionados para la investigación. Luego se procedió a realizar el análisis de los datos.

2.4. Instrumentos

2.4.1. Entrevista semiestructurada

La entrevista semiestructurada es una herramienta utilizada para recolectar datos cualitativos de alta calidad, permite la reciprocidad entre entrevistado y entrevistador, permite improvisar según las respuestas obtenidas y da espacio a los participantes para exponer sus ideas de forma confortable (Kallio *et al.*, 2016). Se aplicó esta estrategia a los asesores interdisciplinarios de la Región de Occidente. El objetivo de las entrevistas fue conocer el punto de vista de cada asesor sobre la importancia del fomento de la actividad física en los estudiantes, a través de las actividades de mediación realizadas por el docente regular; además, se identifican sus puntos de vista o criterios sobre la necesidad de que los niños adquieran sus aprendizajes de forma creativa, participativa y lúdica. También, se entrevistó a la vocera del Departamento de Salud y Medio Ambiente de la Dirección de Vida Estudiantil del Ministerio de Educación Pública, ubicado en el Edificio Raventós en San José, para obtener información sobre los programas extracurriculares propuestos en los últimos años por el MEP como: “Escuelas Promotoras de Salud” y “Hora de moverse”, para determinar los aportes que han brindado a las diversas poblaciones estudiantiles.

2.4.2. Observación no participante

La observación no participante permite recolectar datos sobre un hecho social de forma sistematizada y sin interrumpir el proceso normal o curso del fenómeno en análisis (Villalobos, 2017). Se realizan dos observaciones en cada asignatura básica en los diferentes niveles, con el fin de determinar si las actividades realizadas para el abordaje de los aprendizajes implican que los niños se desplacen o muevan de un lugar a otro durante las lecciones o por el contrario se realizan actividades que favorecen el sedentarismo escolar.

2.4.3. Grupo focal

Participaron seis docentes en el conversatorio “Importancia de la propiciación de la actividad física en las actividades de mediación”. El grupo focal es una reunión en la que se conversa sobre un tema previamente establecido, en esta, se interactúa para obtener conocimiento profundo de un fenómeno social determinado (Villalobos, 2017).

2.4.4. Análisis de la información

Para el análisis de los datos, se sistematizó y analizó la información para la búsqueda de categorías y temas de análisis. La categorización es la agrupación y ordenación de los datos dentro de categorías y conceptos (Buendía *et al.*, 2010). En el enfoque fenomenológico, las categorías de análisis son los ejes de información del hecho investigado, que surgen a partir de la información que se analiza y que muchas veces no se precisan con anterioridad, sino que provienen de las interrogantes de la investigación, de la teoría que se tiene del hecho investigado o del ambiente o de la conducta que se estudia (Villalobos, 2017).

Se realizó el proceso de triangulación de la información. La triangulación radica en establecer coincidencias a partir de diversas valoraciones fuentes de información y distintos puntos de vista de un mismo fenómeno. Es decir, el investigador realiza triangulación, al contrastar la teoría de los diferentes autores con los datos obtenidos en el proceso investigativo, así como con la interpretación de los criterios y aportes propios sobre la temática en estudio (Gurdián, 2010).

III. Discusión de los resultados

Los problemas originados por el comportamiento sedentario, la inactividad física y la obesidad en la infancia se consideran como uno de los retos más significativos para la salud de las poblaciones en el siglo XXI, pues las actividades realizadas por los niños y niñas en su tiempo de esparcimiento se han transformado drásticamente en las últimas décadas.

La aparición del internet, juegos electrónicos, el poco espacio de zonas verdes con que cuentan las familias y comunidades, la inseguridad ciudadana y el ajeteo diario de los padres de familia, entre otros, ha generado que los niños de ambos sexos dediquen en la actualidad una gran parte de su tiempo de ocio a actividades de tipo sedentarias. Con ello se vislumbra la necesidad de incorporar actividades de mediación por parte del docente regular, que impliquen la adquisición de aprendizajes de alto nivel e involucrando diversas formas de movimiento humano para la atención de problemáticas que afectan la salud y la calidad de vida de las personas.

3.1. Sobre peso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad en niños, a nivel nacional e internacional, se ha convertido en un problema de salud relacionado con diversas enfermedades no transmisibles y que trae serias repercusiones en el desarrollo integral de las nuevas generaciones. Se considera estas enfermedades como una pandemia mundial, que afecta a la población en general y que son los niños quienes sufren efectos más severos debido a que deben acarrear esta problemática a lo largo de sus vidas (Organización Mundial de la Salud, 2022). Esto es percibido por las personas informantes como una realidad altamente preocupante, que genera problemas, tanto físicos como psicológicos en la población y repercute directamente de forma negativa en el bienestar general de los niños. Por ejemplo, el participante "A1" menciona:

... en el sector educación tenemos cerca de un 24% de obesidad que se cuadruplicó desde los

años 70 hasta la actualidad, pero es curioso cuando uno compara la población escolar y ve que nuestra población escolar anda cerca de un 35% de obesidad. Es decir, tenemos mayor problemática en niños que en personas adultas y nosotros tenemos, se supone, una posibilidad con la parte de la educación muy importante que podemos manejar.

Las personas docentes tienen el compromiso de formar a los ciudadanos del mañana, por ello, deben promover estrategias para la adquisición de conocimientos, promover el desarrollo de niños y niñas integralmente activos, con estilos de vida saludables que gocen de buena salud física y mental (Fonseca *et al.*, 2021).

Por su parte, el informante "A4", indica:

...Costa Rica es un país que, por su forma, su visión concentró mucha importancia en lo que es la parte de la salud y tenemos un sistema de seguridad social muy rico y envidiado, pero es un sistema de seguridad social que poco a poco se ve amenazado porque la atención a las enfermedades es tan diversa y el tema de enfermedades ligadas a la obesidad. Sabemos que empiezan a detonarse a tempranas edades.

La percepción anterior se relaciona con lo reflejado en estudios previos, donde se indica el alto porcentaje de niños y niñas con obesidad y sobrepeso, además de bajos niveles de actividad física diaria (Herrera-Monge *et al.*, 2019; Ministerio de Salud. y Ministerio de Educación, 2016). Esta situación debe ser considerada y tratada para que Costa Rica cuente con una población físicamente activa, se controle el sobrepeso y la obesidad, y los niveles de salud y calidad de vida no se vean comprometidos.

3.2. Comportamiento sedentario e inactividad física

El comportamiento sedentario e inactividad física que viven las poblaciones infantiles en la sociedad actual, aumentan constantemente y algunas de las posibles causas son el uso excesivo e inadecuado de la tecnología, medios de transporte pasivos, los pocos espacios seguros para la práctica del ejercicio y la poca afinidad, motivación e interés de los padres de familia para que sus hijos practiquen alguna actividad física (Baumann *et al.*, 2022). Datos reportados previamente, indican que, el 81% de los adolescentes en edad escolar (5 a 17 años), a nivel mundial, no son suficientemente activos; es decir, no dedican el tiempo de actividad física recomendado por esta organización, que implica al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Del mismo modo, un estudio realizado por la OMS se señala que Costa Rica es el sexto país más sedentario del mundo, donde el 46,1% de los adultos (38% de los hombres y 54% de las mujeres), no realiza actividad física suficiente para mantenerse saludable. Estos datos revelados son alarmantes y ello conlleva al incremento de enfermedades no transmisibles y al deterioro de la calidad de vida (Organización Panamericana de la Salud, 2016)2016. El participante “A5”, manifiesta que “...la sociedad moderna en que se vive en la actualidad ha ocasionado que las personas sean sedentarias echando de menos que nuestro cuerpo necesita moverse para mantenerse sano”.

En el informe de la OMS se indica que, a medida que se reduce el comportamiento sedentario, se mejora significativamente la salud, el comportamiento social, el sueño, entre otros. Se propician las buenas relaciones sociales, disminuyen los problemas emocionales relacionados con la autoestima y las conductas inapropiadas o agresivas hacia las demás personas (Organización Mundial de la Salud, 2020b). El participante “A5” manifiesta:

... el comportamiento sedentario afecta a los niños de diferentes formas como: autoestima, acoso escolar, rendimiento académico, impacto familiar, emocional social, por ejemplo, los niveles de suicidio infantil en Costa Rica, están creciendo y cuanto es generado porque no aceptan su imagen corporal; esto influye en todas las áreas del desarrollo humano y marca al ser humano para siempre.

3.3. Potenciar el comportamiento físicamente activo en la niñez

La práctica de la actividad física involucra actividades motrices que favorecen la adquisición de habilidades, conocimientos, actitudes y destrezas para un adecuado desarrollo integral de la persona (Yamamoto-Kimura *et al.*, 2015).

La actividad física, implica para la niñez, juegos y movimiento, deportes, caminar, brincar, saltar, trotar, correr, o ir en bicicleta de un lugar a otro o realizar oficios domésticos que impliquen al menos 60 minutos diarios de actividad física, puede hacerse en una sola sesión o irse sumando en varias sesiones durante el día (dos sesiones de 30 minutos o tres de 20 minutos), más de esos 60 minutos proveen beneficios adicionales (Organización Mundial de la Salud, 2022).

La actividad física influye positivamente en la salud y emocional. Esto, porque cuando se realiza ejercicio físico, la persona se siente motivada por los cambios físicos y emocionales que se empiezan a generar en su cuerpo; se fortalece su autoestima y proporciona un bienestar en general (Barbosa y Urrea, 2018), tal y como lo menciona “A2”:

...la escuela se convierte en una oportunidad para que la persona tenga un desenvolvimiento más activo y no solamente desde la clase de educación física como alguien pensó en algún momento, que solo se hacía ejercicio ahí, sino que también nos

podemos mover, jugar, dramatizar, ubicar puestas en escena, podemos dialogar y no solamente estamos sentados, sino en un estado un poco más activos”.

En palabras del participante “A4”:

...la parte física es el equilibrio en el ser humano porque lo podríamos juzgar utilizando un ejemplo cuando fuimos estudiantes. Si no nos movemos llegan momentos en la clase que caemos en un estado de pasividad que nos produce sueño ya no escuchamos verdaderamente no estamos comprendiendo estamos físicamente, pero estamos en otra parte, mientras que cuando hay actividad física nos movemos, entramos en un tipo de pulsación luego ya logramos encontrar el equilibrio y probablemente el estado idóneo para ir aprendiendo.

La actividad física y el deporte, contribuyen a su vez en el fortalecimiento de una educación en valores que promueven el desarrollo positivo de los niños y jóvenes, ya que les permite pertenecer a un grupo de pares y demostrar sus capacidades y logros alcanzados. Se fortalece, de esta forma, su autoestima y concepto de sí mismos; al ser vivencial permite que los niños aprendan de las experiencias; esto suele ser motivante e interesante, pues propicia mayor participación.

Se producen problemas reales que se aprende a solucionar de forma autónoma; los aprendizajes al darse de forma lúdica, propician la motivación, el gusto, la puesta en práctica de habilidades psicomotoras, sociales, comunicativas y generan un clima de aprendizaje positivo (Rodríguez *et al.*, 2020; Rodríguez, 2015). Es por ello que la motivación que recibe el niño desde pequeño, para que practique alguna actividad en la que incorpore el movimiento como parte de su estilo de vida, es fundamental. Así lo manifiesta el participante “A1”: “...la incentivación de la familia es importante

para motivar al niño a realizar actividad física, pero para ello es necesario que se vea como una prioridad, pero muchos padres de familia no lo ven importante”.

Sin embargo, la escuela, al ser el lugar donde los niños pasan la mayor parte de su tiempo, es el lugar ideal para fomentar en los niños prácticas que involucren mayor desplazamiento, movimiento, actividad física. Si el estudiante aprende de forma más vivencial y lúdica, sus aprendizajes serán adquiridos de forma más significativa. Así lo manifiesta el participante “A5”:

Según la neurociencia la mejor forma de aprender es emocionándose si yo juego la mayoría de tiempo me emociono y voy a aprender de forma positiva, se mantendrá en la memoria por más tiempo que si logramos que los niños se muevan en los recreos y que las maestras de I^{er} y II^{do} Ciclo hicieran enseñanza físicamente activa y que lo logren hacer por lo menos dos veces a la semana por contenido, sería genial es muy completo.

La actividad física incorporada en los salones de clase a través de estrategias de medición, lúdicas, propicia que los niños adquieran los aprendizajes de forma más vivencial y entretenida; a la vez que fomentan destrezas auditivo- motoras, desplazamiento, coordinación, equilibrio, fuerza corporal y logran esta emoción necesaria, para que el niño aprenda de forma más significativa y duradera (Rodríguez *et al.*, 2020).

Esto exige que la educación, basada en un enfoque tradicional o academicista, siendo el predominante en el sistema educativo costarricense, muestre cambios importantes en su diseño y ejecución. El estudiante es un ser pasivo que recibe la información del docente, quien es el que dirige la clase y es visto como el dueño del conocimiento. La concepción del currículo que se tiene y se plantea limita a los estudiantes a aprender haciendo,

pues se prescinde de la experiencia como parte del proceso integrante del aprendizaje. Así lo manifiesta el participante “A1”:

... las clases magistrales debemos hacerlas a un lado, pero cuál es la principal preocupación que muchas veces existe, que aula donde hay ruido es señal de desorden y eso no es así. La educación es una cuestión más integral, más vivencial, la educación se construye no solamente por lo que yo sé y el otro sabe, sino que se construye conjuntamente y cuando hablo conjuntamente se escapa del espacio de las cuatro paredes del aula.

A su vez el participante “A2”, menciona:

...como educadores tenemos que caer en la razón que nuestras clases normalmente son muy pasivas, seguimos sentados por espacios de 80 minutos, donde el estudiante se levanta pocas veces de su pupitre y cuando lo hace es para pedir permiso para ir al baño o levantar algo que se les cayó al piso, con jornadas diarias que duran entre 8 y 10 lecciones; es decir, pasan la mayor parte del tiempo sentados escuchando al docente, resolviendo ejercicios o copiando de la pizarra.

Las prácticas sedentarias que viven día con día los estudiantes en los centros educativos de Costa Rica y mayormente durante la pandemia provocada por el COVID-19, traen como consecuencia niños pasivos, generando espacios de tiempo prolongado sentados escuchando al docente, con una demanda de energética mínima y donde las oportunidades de actividades de medicación participativas que involucran algún tipo de actividad física son limitadas; esto acrecienta a su vez el sedentarismo en niños escolares. Debido a ello, es importante promover un cambio que permita desarrollar futuras generaciones saludables y con una adecuada calidad de vida (Universidad de Costa Rica, 2021). Los informantes “A3”, “A4” y “A5”, concuerdan que existe una gran necesidad de generar cambios en la

educación que se transmite en los centros educativos. Estos siguen esquemas de una educación tradicional, donde el movimiento, bullicio y la entropía, son vistas como clases desordenadas, sin límites y con conductas inadecuadas y contradictorias a lo que equivocadamente se ha considerado un salón de clase modelo donde el único que se escucha es el profesor, los estudiantes se sientan en hileras ordenadas y todos permanecen sentados en silencio escuchando al docente donde se aceptan los aprendizajes sin hacer muchos cuestionamientos y se asimilan para una prueba escrita siendo olvidados al poco tiempo, lo que conlleva a conocimientos poco o nada significativos.

Por ejemplo, “A3”, reflexiona y dice:

...a pesar de los cambios realizados al sistema de evaluación en el año 2018, donde el trabajo en el aula lleva un porcentaje mayor de calificación con respecto a las pruebas, se siguen realizando actividades pasivas donde el estudiante tiene poca opción de aprender haciendo a través de aprendizajes activos que favorezcan el desarrollo y la estimulación de habilidades psicomotoras.

Es decir, aunque la educación costarricense está dando pasos en mejora de la oferta educativa, aún falta mucho trabajo para que realmente sea una educación de calidad y que apunte al mejoramiento social.

La escuela puede enriquecerse a partir de docentes reflexivos que tomen en consideración las necesidades y problemáticas que existen en la sociedad, implementen prácticas pedagógicas modernas para que haya incidencia positiva en el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje y se construyan proyectos de vida integrales (García-Yepes, 2020).

La educación integral se basa en los principios de un enfoque centrado en el ser humano. Aspectos como un clima educativo favorable, basado en el respeto

y la participación del estudiante, el fortalecimiento de la autoestima y concepto positivo de sí mismo, el respeto a las diferencias individuales, el desarrollo del autocontrol, la confianza y función del docente de guía y orientador en las experiencias de aprendizaje, son parte de lo que engloba una educación integral (Castro *et al.*, 2004). Bajo la perspectiva anterior, se puede interpretar que los docentes tienen una gran responsabilidad y compromiso, para orientar y motivar a los discentes, no solo en la adquisición de contenidos didácticos, sino también en conseguir que los salones de clase respondan a las grandes necesidades sociales que enfrentan las poblaciones actuales. Solo de esta manera se logrará contribuir a generar personas competentes, saludables, con habilidades y destrezas necesarias para enfrentar los retos.

De esta forma, los salones de clase se vuelven participativos, críticos, democráticos, donde prevalezca la igualdad de oportunidades, donde se tomen en cuenta sus necesidades individuales y colectivas y se brinden las herramientas necesarias para surgir en la sociedad. Esto, ya que los procesos educativos van encausados a producir un mayor impacto en los niños, para que se desenvuelvan plenamente en las diferentes áreas física, psicológica, cognitiva y mental.

En este sentido, el participante "A3" menciona:

...se debe tener siempre claro que los aprendizajes deben ser integrales y significativos, nosotros como docentes no tenemos solo la obligación de dar conocimiento al estudiante, eso está cambiando ya que se debe luchar para que el niño salga del sistema educativo y pueda defenderse dentro de la sociedad y cada vez las sociedades son más competentes. Los educadores debemos ir cambiando e ir pensando un poco más allá y brindar mayores soluciones a las necesidades que existen en la sociedad.

Asimismo, los participantes concuerdan que es necesario el fomento de actividades de mediación más activas que contribuyan al desarrollo de diversas habilidades psicomotrices y cognitivas que favorezcan un desarrollo pleno e integral del niño. Los docentes de grados primarios son un ejemplo para los niños, por eso la importancia y la responsabilidad de promocionar la actividad física desde la escuela, ya que es la institución encargada de contribuir en la formación integral del estudiante. Se facilita un proceso de aprendizaje que responda con las necesidades e intereses y desarrolle las competencias necesarias para lograr procesos de enseñanza y aprendizaje de calidad (Jiménez-Parra *et al.*, 2022).

De este modo, la intervención de la escuela debe basarse en un modelo donde el currículo sea flexible, moldeable, con un ambiente enriquecedor para dotar a los estudiantes de aprendizajes altamente significativos que les permitan ser ciudadanos integrales y sobre todo que se adhieran a la práctica de la actividad física diaria, como un medio para mejorar y o mantener una salud y calidad de vida adecuadas durante la edad adulta.

En este sentido, "A5" expresa: "...los docentes son ejemplos por seguir para los niños, el modelaje es una forma de aprendizaje y es fundamental en los primeros años de la vida". Es decir, las conductas realizadas por el docente marcan significativamente la vida de los estudiantes, ya que las acciones deben ser coherentes con sus pensamientos y un modelo por seguir; en este caso, la experiencia educativa se torna en un espacio enriquecedor y hasta privilegiado, si se da a partir de un ambiente propicio, respetuoso, afectivo y asertivo; se toma, siempre, en consideración, el desarrollo de emocional, social, afectivo, cognitivo y sicomotor del individuo.

IV. Conclusiones

La inclusión de la actividad física como estrategia de mediación pedagógica del docente de aula regular en escolares de segundo grado, mejora la salud física, mental y social. La actividad física practicada desde la niñez proporciona a nivel físico beneficios tales como el crecimiento y desarrollo saludable de los sistemas cardiorrespiratorio, óseo y muscular, así como la prevención de factores de riesgo de contraer enfermedades no transmisibles. También, es un factor preventivo del sobrepeso y la obesidad. Asimismo, promueve el desarrollo de relaciones sociales saludables, la autoestima, una adecuada salud mental, fomenta los valores y trabajo colaborativo.

Es primordial fomentar desde la escuela, espacios que involucren un adecuado nivel diario de actividad física, de acuerdo con el desarrollo psicomotor del estudiante, no solo a través de la clase de educación física, sino también por medio de estrategias metodológicas activas, dirigidas por el docente regular, a través de las cuales se aborden los ejes temáticos fundamentales para el desarrollo cognoscitivo. Logrando combinar contenidos académicos con actividades que impliquen movimiento locomotor, disminuyendo así el comportamiento sedentario e impulsando aprendizajes significativos.

V. Recomendaciones

La persona docente puede ayudar a cumplir con las directrices de actividad física. Los niños de 6 a 12 años deben participar en al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa todos los días. Los docentes pueden integrar actividades físicas en el aula para asegurarse de que los niños alcancen esta meta. Pueden incluir juegos activos, pausas para moverse o incluso ejercicios de estiramiento durante las clases.

Las personas docentes de aula regular pueden vincular la actividad física con el currículo existente,

relacionando conceptos y habilidades aprendidas en otras materias con la actividad física. Por ejemplo, pueden organizar juegos que involucren matemáticas, como contar pasos o calcular distancias u otras actividades según las temáticas analizadas en cada materia escolar.

La actividad física fomenta la participación activa y el trabajo en equipo. Su aplicación en el aula puede promover la participación activa de todos los estudiantes y fomentar el trabajo en equipo. Esto ayudaría a mejorar las habilidades sociales, la colaboración y la inclusión.

Es importante que la persona docente adapte las actividades a las necesidades individuales. Se debe tener en cuenta las diferentes habilidades y capacidades de los estudiantes y adaptar las actividades físicas según sea necesario. Esto garantizará que todos los estudiantes puedan participar y disfrutar de la actividad física, sin importar su nivel de habilidad.

Es importante que la persona docente reconozca y valore los esfuerzos de los estudiantes con respecto a la actividad física. Se puede elogiar los logros individuales, así como promover una actitud positiva hacia el esfuerzo y el progreso en lugar de enfocarse únicamente en los resultados finales.

VI. Referencias bibliográficas

- Aristizabal, J., Ramos, A., & Chirino, V. (2018). Aprendizaje activo para el desarrollo de la psicomotricidad y el trabajo en equipo. *Revista Electrónica Educare*, 22, 319-344. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582018000100319&nrm=iso
- Barbosa, S., & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Dialnet*, 25, 141-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

- Baumann, H., Fiedler, J., Wunsch, K., Woll, A., & Wollesen, B. (2022). mHealth Interventions to Reduce Physical Inactivity and Sedentary Behavior in Children and Adolescents: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *JMIR Mhealth Uhealth*, 10(5), e35920. <https://doi.org/10.2196/35920>
- Buendía, L., Colás, M., & Hernández, F. (2010). *Métodos de investigación en psicopedagogía*.
- Caballero, P. (2015). El desarrollo positivo en los programas de actividad física y el deporte. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 6(32). <http://emasf.webcindario.com/>
- Castillo, M., Rojas-Rodriguez, R., & Coto, M. (2016). *Encuesta Actualidades 2016*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2017/01/23/mayoria-de-la-poblacion-en-costa-rica-es-sedentaria.html#:~:text=Un%2065%25%20de%20las%20personas,diabetes%2C%20presi%C3%B3n%20alta%2C%20etc>
- Castro, F., Correa, M., & Lira, H. (2004). *Curriculum y evaluación. Texto guía* (U. d. B. Bio, Ed.) <https://www.scribd.com/document/487079814/Castro-F-y-Otros-2004-Curriculum-y-Evaluacion-Universidad-de-Bio-Bio-pdf>
- Faas, A. (2018). *Psicología del desarrollo de la niñez* (2° ed.).
- Fonseca, H., Álvarez, C., & Herrera, E. (2021). Sistematización de la creación del modelo escuelas en movimiento: Intervención en salud escolar. *MHSalud*, 18, 49-70. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-097X2021000100049&nrm=iso
- García, K. (2020). Papel del docente y de la escuela en el fortalecimiento de los Proyectos de Vida Alternativos (PVA). *Revista Colombiana de Educación*(79). <https://doi.org/10.17227/rce.num79-7453>
- Gurdián, A. (2010). *El Paradigma Cualitativo en la investigación Socio- Educativa*. Universidad de Costa Rica.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*.
- Herrera, M., Álvarez, C., Sánchez, B., Herrera, E., Villalobos, G., & Vargas, J. (2019). Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en la niñez del II ciclo escolar del cantón central de Heredia, Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 17, 1-20. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-02012019000200001&nrm=iso
- Jiménez, J., Manzano, M., Camerino, O., Castañer, M., & Valero, A. (2022). Incentivar la actividad física en el aula con descansos activos: un estudio Mixed Methods. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 38(147), 84-94. <https://www.redalyc.org/journal/5516/551669887009/html/>
- Kallio, H., Pietilä, A., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954-2965. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jan.13031>
- Lee, E. Y., & Yoon, K. (2018). Epidemic obesity in children and adolescents: risk factors and prevention. *Frontiers of Medicine*, 12(6), 658-666. <https://doi.org/10.1007/s11684-018-0640-1>

- Ministerio de Salud., & Ministerio de Educación. (2016). *Informe Ejecutivo. Primer Censo Escolar Peso - Talla. Costa Rica 2016*. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/vigilancia-de-la-salud/normas-protocolos-guias-y-lineamientos/vigilancia-nutricional/censos-y-encuestas/censo-escolar-peso-y-talla-vigilancia-de-la-salud/1955-informe-ejecutivo-censo-escolar-peso-talla/file>
- Núñez, M. (2020). Sobrepeso y Obesidad: la Pandemia en Centroamérica. *Semanario Universidad*. <https://semanariouniversidad.com/bloque1/sobrepeso-y-obesidad-la-pandemia-en-centroamerica/#:~:text=En%20el%20caso%20de%20Costa,la%20cifra%20es%20de%207%25>.
- Organización Mundial de la Salud. (2020a). *Actividad Física. Nota descriptiva*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2020b). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. De un vistazo*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad Física*. Retrieved from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud. (2016). *Factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles en la Región de las Américas: Consideraciones para fortalecer la capacidad regulatoria. Documento técnico de REGULA: Publicaciones Generales* Retrieved from https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28227/9789275318669_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Raney, M., Henriksen, A., & Minton, J. (2017). Impact of Short Duration Health & Science Energizers in the Elementary School Classroom. *Cogent Education*, 4. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1399969>
- Rodríguez, Á., Rodríguez, C., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&nrm=iso
- Rodríguez, M. (2015). Importancia del deporte en el desarrollo integral del individuo. *Efdeportes*, 20(208). <https://www.efdeportes.com/efd208/importancia-del-deporte-en-el-desarrollo-integral.htm>
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, I., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&nrm=iso

Universidad de Costa Rica. (2021). *Para que la niñez venza el sobrepeso y la obesidad, sus docentes de escuela son aliados clave*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/04/27/para-que-la-ninez-venza-el-sobrepeso-y-la-obesidad-sus-docentes-de-escuela-son-aliados-clave.html>

Villalobos, L. (2017). *Enfoques y Diseños de Investigación Social: Cuantitativos, Cualitativos y Mixtos*. EUNED.

Yamamoto, L., Alvear, M., Morán, C., Rodríguez, Á., Varela, H., & Solís, C. (2015). Cambio en la prevalencia de sedentarismo y actividad deportiva en una cohorte de estudiantes. *Revista médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 53, 504-511.

Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of Physical Activity on Motor Skills and Cognitive Development in Early Childhood: A Systematic Review. *BioMed Research International*, 2017, 2760716. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>