

Educación física y desarrollo motor: claves en el fortalecimiento integral del ser humano

Physical education and motor development: keys to the comprehensive strengthening of the human being

Silvio Rafael Villera Coronado

Universidad de Panamá

Universidad de Córdoba, Colombia / Grupo de investigación Motricidad Siglo XXI
Montería, Colombia.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7548-6468>

Correo electrónico: svillera@correo.unicordoba.edu.co

URL: https://revistas.up.ac.pa/index.php/punto_educativo/article/view/8602

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17537838>

Resumen

El artículo: Educación Física y Desarrollo Motor: Claves en el Fortalecimiento Integral del Ser Humano, analiza desde una metodología multifacética, el papel de la educación física en el desarrollo humano. La educación física es una disciplina que mejora en los estudiantes las habilidades físicas, motoras y la salud. Involucra las habilidades motoras, cognitivas, emocionales, sociales y la actividad física. Participar en actividades físicas desde edades tempranas es primordial para el desarrollo motor, y para realizar tareas diarias de manera segura y eficiente. La motricidad gruesa y fina son esenciales para las actividades físicas y permiten a los niños explorar e interactuar con su entorno. Es significativa la relación entre la actividad física y el desarrollo cognitivo y lo importante que es la actividad física en los planes de estudios de los escolares. Los estudiantes aprenden habilidades sociales, mejoran su autoestima y reducen el estrés y la ansiedad al desarrollar la cooperación, el trabajo en equipo y el juego limpio. Además, promueve un sentido de pertenencia y comunidad, que son esenciales para el bienestar emocional. El artículo defiende una educación física que integre el desarrollo motor, cognitivo, emocional y social. Se hace un llamado a los educadores, los responsables de las políticas educativas y los padres de familia para que reconozcan la educación física y aseguren que siga siendo un componente del sistema educativo. Por lo tanto, sostiene que la educación física mejoraría el desarrollo del ser humano, en términos de interacciones cognitivas y sociales y no solo físicas.

Palabras claves: educación física, desarrolló, motor, integral, humano.

Abstract

The article: Physical Education and Motor Development: Keys to the Integral Strengthening of the Human Being, analyzes from a multifaceted methodology, the role of physical education in human development. Physical education is a discipline that improves students' physical, motor and health skills. It involves motor, cognitive, emotional, social skills and physical activity. Participating in physical activities from an early age is essential for motor development, and for performing daily tasks safely and efficiently. Gross and fine motor skills are essential for physical activities and allow children to explore and interact with their environment. The relationship between physical activity and cognitive development is significant and how important physical activity is in the curricula of the scalers. Students learn social skills, improve their self-esteem and reduce stress and anxiety by developing cooperation, teamwork and fair play. In addition, it promotes a sense of belonging and community, which are essential for emotional well-being. The article advocates a physical education that integrates motor, cognitive, emotional and social development. Educators, policy makers and parents are called upon to recognise physical education and ensure that it remains a component of the education system. It therefore argues that physical education would enhance human development, in terms of cognitive and social interactions and not just physical ones.

Keywords: physical education, developed, motor, integral, human.

Introducción

El objetivo de este artículo, titulado: La Educación Física y el Desarrollo Motor: claves en el fortalecimiento integral del ser humano, es explicar y enfatizar cómo la educación física y el desarrollo motor contribuyen al fortalecimiento integral del ser humano, destacando sus ventajas físicas, emocionales y sociales, y enfatizando la importancia de hacer ejercicio regularmente en todas las etapas de la vida para mejorar la salud y el bienestar general

Se utilizó la metodología del enfoque multifacético. Se llevó a cabo una revisión rigurosa de la literatura de artículos académicos, trabajos de investigación y fuentes académicas para establecer una comprensión integral del tema.

Posteriormente, los datos se recopilaron a través de encuestas estructuradas y entrevistas a personas de diversos grupos de edad, enfocándose en sus experiencias con la Educación Física (EF) y el desarrollo de habilidades motoras. Se analizaron juntos estudios de casos y ejemplos de la vida real para proporcionar información práctica y mostrar los beneficios de la actividad física.

Luego, los datos recopilados se analizaron minuciosamente utilizando técnicas cualitativas y estadísticas apropiadas para llegar a conclusiones e implicaciones significativas para el fortalecimiento del ser humano, a través de la EF y el Desarrollo Motor (DM).

El desarrollo integral de las personas requiere EF, especialmente para mejorar sus habilidades motrices. Este tipo de enseñanza mejora no solo el crecimiento físico, sino también el bienestar psíquico, emocional y social. Al participar en deportes y actividades físicas, las personas aprenden a coordinar sus movimientos y mejoran su fuerza, resistencia y flexibilidad, lo que mejora su salud general. La EF, fomenta valores como la perseverancia, la disciplina y el trabajo en equipo, que son esenciales para el crecimiento individual y social.

La EF, requiere del DM desde una edad temprana. Durante la infancia, las actividades físicas dirigidas adecuadamente pueden mejorar el crecimiento y el desarrollo neuromuscular, mejorando la coordinación, el equilibrio y la destreza. Estas habilidades motoras básicas son la base para el desarrollo de competencias más complejas. Según Cigarroa et al. (2016), participar en actividades físicas con regularidad puede ayudar a los niños a evitar enfermedades cardiovasculares, obesidad, sedentarismo y diabetes tipo II.

La EF sigue siendo crucial para el fortalecimiento de las personas tanto en la infancia, preadolescencia, adolescencia como en la edad adulta. La actividad física regular mejora la salud mental, social y emocional. El ejercicio es fundamental para mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades crónicas. Debido a las tecnologías, las comodidades modernas, el comportamiento sedentario, el tiempo de pantalla y la nomofobia, la EF y DM son esenciales para promover el bienestar y la resiliencia a largo plazo, como lo confirman Álvarez y Aguirre (2024).

El desarrollo de las habilidades motoras finas y gruesas es crucial para el funcionamiento diario y la salud en general. Las habilidades motoras gruesas son movimientos más amplios, como correr, saltar y lanzar, mientras que las habilidades motoras finas son movimientos precisos, como escribir o abrocharse la camisa.

El DM y la EF, son partes transcendentales de la educación y tienen un gran impacto en el fortalecimiento integral de una persona. Estos programas brindan a las personas la fuerza, la

flexibilidad y la resistencia necesarias para realizar actividades diarias y disfrutar de una mejor calidad de vida al fomentar la salud física. Los beneficios van más allá de las capacidades físicas, porque las lecciones aprendidas a través de la actividad física, como la perseverancia, el trabajo en equipo y el pensamiento estratégico, son útiles en todas partes de la vida.

Conceptos de Educación Física

La EF, ha cambiado mucho a lo largo de los años para mejorar la salud general, la aptitud física y el bienestar. Varios académicos han discutido el significado y el papel de la educación física en la sociedad moderna.

Sallis y McKenzie (2020) afirman que la EF, es esencial para crear hábitos de actividad física duraderos. Según ellos, los programas de EF en las escuelas son cruciales para fomentar una cultura de salud y actividad física desde una edad temprana. Según ellos, no solo mejora la salud física, sino que también mejora la capacidad cognitiva y el rendimiento académico. Según esta perspectiva integral, la EF de calidad puede contribuir significativamente al bienestar físico, psíquico y social de los estudiantes.

Bailey et al., (2019) enfatizan en los aspectos sociales de la EF. Están de acuerdo en que juegan un papel importante en el desarrollo social al brindar oportunidades para el trabajo en equipo, la cooperación y el liderazgo. La EF, ayuda al desarrollo social de los niños al fomentar un sentido de comunidad y un propósito compartido. Este enfoque enfatiza cómo ayuda a desarrollar habilidades sociales y resiliencia emocional.

La Organización Mundial de la Salud, ha determinado el papel de la EF en la lucha contra la epidemia mundial de la inactividad física. En sus nuevas recomendaciones, resaltan la EF en las escuelas, porque es fundamental para garantizar que los niños y niñas alcancen los niveles de Actividad Física. Implementar una EF de calidad en las escuelas es esencial para aumentar los niveles de Actividad Física y mejorar los resultados de salud de los niños y adolescentes. World Health Organization. (2020).

Objeto de estudio de la Educación Física

La EF, encierra una amplia gama de temas relacionados con el desarrollo humano a través de la actividad física y el movimiento. Gutiérrez (2020) afirma que la EF, se enfoca en la ganancia y progreso de habilidades motrices, fomentar la actividad física regular y promover la salud y el

bienestar general. Este campo de estudio no se limita al aspecto físico; también explora cómo el deporte y la actividad física afectan las emociones, la cognición y las interacciones sociales.

El objeto de estudio de la EF es el DM en las diferentes etapas de la vida. Según Villera Coronado SR. (2024) el DM, inicia desde la infancia hasta la adultez y se refiere a la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades motoras básicas y avanzadas. De acuerdo con Peña y García (2018) este proceso es crucial para la autonomía y la calidad de vida porque permite realizar actividades diarias de manera segura y eficiente. Además, Martínez J, (2020) afirma, que el DM tiene un impacto en la participación en actividades físicas y deportivas, así mismo, en la salud física y mental.

Otro objetivo de la EF, es fomentar actitudes y valores positivos hacia la actividad física y el deporte. Rodríguez (2017) confirma que este componente del estudio, promueve hábitos saludables, como participar en actividades físicas regulares, asumir la responsabilidad de cuidar su propio cuerpo y respetar a los demás en situaciones deportivas. Estos principios son fundamentales para el desarrollo integral de un individuo y contribuyen a la creación de una sociedad más activa y saludable.

Estilos de enseñanza de la Educación Física

Los estilos de enseñanza en EF, son cruciales para el éxito del aprendizaje de los estudiantes. Uno de los estilos de enseñanza más populares es el *estilo de enseñanza directa*, que se caracteriza por una estructuración y dirección clara de las actividades por parte del maestro. Este estilo se enfoca en la transmisión de información y la instrucción explícita de habilidades y técnicas, según López et al., (2019). Es útil para desarrollar destrezas motoras básicas y enseñar ciertos movimientos.

Por el contrario, el *estilo de enseñanza democrático*, anima a los estudiantes a participar activamente en el aprendizaje y en la toma de decisiones sobre las actividades físicas. Este estilo fomenta la autonomía, la responsabilidad y el compromiso de los estudiantes al permitirles elegir actividades, establecer metas y evaluar su propio progreso, como lo ratifican Martínez y García (2020). Esto hace que el salón de clases sea más estimulante y motivante para los estudiantes.

El estilo de enseñanza cooperativo, también enfatiza el trabajo en equipo, la cooperación y la colaboración entre los estudiantes. Este estilo fomenta el aprendizaje conjunto, el intercambio de ideas y la resolución colectiva de problemas, lo que ayuda a los participantes a desarrollar habilidades sociales, empatía y solidaridad, como menciona Rodríguez (2021).

Conceptos del Desarrollo Motor

El desarrollo de las habilidades motoras de una persona a lo largo de su vida forma parte de un proceso integral y multifacético llamado DM. La motricidad gruesa, que incluye caminar y saltar, y la motricidad fina, que incluye agarrar y manipular objetos, son dos aspectos de este desarrollo. Como lo demuestra Payne & Isaacs (2017) el DM, de los niños se ven influenciados por una combinación de factores genéticos, ambientales y sociales a medida que crecen, lo que subraya la importancia de un entorno estimulante para fomentar su progreso.

El DM, es particularmente rápido y notable durante la primera infancia. Primero se desarrollan las habilidades motoras gruesas, como gatear, caminar y correr, luego las habilidades motoras finas, como recoger objetos pequeños y usar herramientas. Los niños pueden adquirir nuevas habilidades rápidamente porque la plasticidad del cerebro es alta en esta etapa. La estimulación adecuada, como el juego activo y la exploración física, es esencial para apoyar este desarrollo.

El DM continúa, pero a un ritmo más lento en la adolescencia y la edad adulta. Según Schmidt y Lee (2019), durante estas etapas, la práctica deliberada y la repetición se vuelven esenciales para dominar habilidades motoras complejas como las necesarias en actividades deportivas y profesionales. Además, según Magill y Anderson (2018), factores como la motivación y la autopercepción son esenciales para la optimización del rendimiento motor.

El deterioro físico y cognitivo puede afectar el DM en la vejez. Sin embargo, la actividad física regular y ciertas intervenciones pueden mejorar la calidad de vida y la independencia. Spirduso et.al., (2019). Las investigaciones actuales continúan investigando cómo apoyar el DM en todas las etapas de la vida, destacando la importancia de enfoques personalizados y contextualmente apropiados, según Villera Coronado, SR. (2023).

Características del desarrollo Motor

El DM, implica el progreso de habilidades motoras a lo largo de diferentes etapas de la vida. Una característica importante del desarrollo motor es el hecho de que ciertas habilidades motoras suelen desarrollarse en un orden predecible. Los bebés, por ejemplo, suelen aprender a gatear antes de caminar y levantar la cabeza antes de sentarse. Sin embargo, variables intrínsecas, como la genética, y variables extrínsecas, como el entorno y las costumbres culturales, pueden tener un impacto en esta secuencia.

Otra característica importante, es la variabilidad individual. El ritmo al que se desarrollan las habilidades motoras puede ser muy diferente, aunque existen patrones generales. Las interacciones sociales, las oportunidades de práctica, la nutrición, la salud física y otros factores afectan significativamente esta variabilidad. Los niños que participan regularmente en juegos y actividades físicas tienen más probabilidades de desarrollar habilidades motoras que los niños que no. Payne & Isaacs (2017).

Otra particularidad es la integración, que implica la coordinación de varios sistemas corporales. Según Schmidt y Lee (2019), el desarrollo de las habilidades motoras requiere un buen funcionamiento de los sistemas sensoriales, musculoesqueléticos y nerviosos. Este aspecto integrador resalta la complejidad del desarrollo motor porque no solo se trata de aprender a realizar movimientos específicos, sino también de coordinar y realizar estos movimientos de manera efectiva y eficiente.

Clasificación del Desarrollo Motor

El DM, se puede clasificar en varias categorías, y cada una representa diferentes aspectos y etapas de la adquisición de habilidades motoras. La motricidad gruesa y motricidad fina es el fundamento de una clasificación. **Las habilidades motoras gruesas**, son necesarias para la movilidad física y la coordinación en general, e implican actividades de músculos grandes como caminar, correr y saltar. Por otro lado, las **habilidades motoras finas**, involucran actividades de músculos más pequeños, como escribir, abotonar la ropa y manipular objetos pequeños, son esenciales para habilidades de precisión.

Otra clasificación importante son las etapas del DM. Se dividen en fases reflexivas de movimiento, rudimentarias, fundamentales y especializadas, según Coronado S, R, V (2023). Entre el nacimiento y el año, es *la fase reflexiva*, donde los movimientos involuntarios son comunes.

La fase rudimentaria, ocurre entre el nacimiento y los dos años, es cuando comienzan a surgir los movimientos voluntarios básicos como alcanzar y agarrar. *La fase fundamental del movimiento*, ocurre entre los dos y siete años e implica el desarrollo de patrones de movimiento básicos como correr y lanzar. Finalmente, a los siete años, comienza *la fase de movimiento especializado*, combina estos movimientos básicos en habilidades más complejas y específicas que se utilizan en deportes y actividades diarias.

También, se puede clasificar según el tipo de control y aprendizaje que se usa. Magill y Anderson (2018) afirman que las habilidades motoras son abiertas o cerradas. **Las habilidades**

abiertas, se realizan en entornos cambiantes e impredecibles que requieren adaptación constante. Por ejemplo, jugar fútbol o conducir un vehículo. *Las habilidades cerradas*, se practican en entornos estables y predecibles, lo que permite una práctica más consistente y repetitiva. Hacer ejercicio o escribir en un teclado.

Además, el DM se puede clasificar según el grado de implicación cognitiva requerida. *Las habilidades motoras simples*, como los reflejos, son automáticas y no requieren mucha cognición. Según Schmidt & Lee (2019), las actividades como tocar un instrumento musical o jugar deportes de equipo requieren un procesamiento cognitivo significativo, que incluye la atención, la resolución de problemas y la toma de decisiones. Las *habilidades motoras complejas* son ejemplos de actividades cognitivas. Esta clasificación enfatiza la interconexión entre el desarrollo motor y cognitivo y la importancia del compromiso mental para dominar las tareas motoras avanzadas.

Por último, el DM puede verse afectado y clasificado en función de los cambios relacionados con la edad. El desarrollo motor se acelera durante la *primera infancia* y se caracteriza por hitos significativos. Durante *la adolescencia*, las personas mejoran y refinan sus habilidades motoras, con frecuencia impulsado por períodos de crecimiento acelerados y una mayor fuerza, según Payne y Isaac (2017).

La práctica y la actividad física suelen mantener y mejorar las habilidades motoras en *la edad adulta*. Las capacidades motoras de los adultos pueden disminuir con el envejecimiento, pero llevar una vida activa y hacer ejercicio regular puede reducir estos efectos y mejorar la competencia motora. Spirduso y col. (2019).

La clasificación del DM, es un instrumento para valorar el perfeccionamiento de las habilidades motoras a lo largo de la vida. Estas clasificaciones, que comprende desde el desarrollo motor grueso hasta el desarrollo motor fino, así como las habilidades perceptivo-motoras, suministra un marco claro y sistemático para identificar las necesidades de habilidades motoras específicas.

Además, al identificar y comprender las diferentes etapas y componentes del desarrollo motor, podemos diseñar intervenciones y programas específicos que mejoren las habilidades motoras y el funcionamiento físico.

Tabla 1

Autoridades científicas representativas del Desarrollo Motor

Año	Autores	Aportes
1920s	Arnold Gesell	Pionero en el estudio del Desarrollo infantil, introdujo las normas y secuencias del desarrollo.
1930s	Myrtle McGraw	Realizó estudios con gemelos para demostrar los efectos del entorno y la experiencia en el Desarrollo Motor.
1960s	Mary Shirley	Desarrolló el concepto de preparación madurativa en el Desarrollo Motor.
1970s	Jean Piaget	Resaltó la importancia de la actividad motora en el desarrollo cognitivo a través de las etapas sensoriomotoras.
1980s	Esther Thelen	Introdujo la teoría de los sistemas dinámicos, enfatizando la complejidad y variabilidad en el Desarrollo Motor.
1990s	Karen Adolph	Investigó la locomoción infantil, enfocándose en la adaptabilidad y los procesos de aprendizaje en las habilidades motoras.
2000s	Richard Schmidt & Timothy Lee	Desarrollaron teorías del aprendizaje y rendimiento motor, incluyendo la teoría de esquemas y enfoques ecológicos.
2010s	David Gallahue & John Ozmun	Proporcionaron marcos comprensivos para entender el Desarrollo Motor a lo largo de la vida.
2018	David Gallahue & John Ozmun	Actualizaron su trabajo sobre el Desarrollo Motor, enfatizando la integración de nuevas investigaciones y aplicaciones.
2019	Kathleen Haywood & Nancy Getchell	Ofrecieron perspectivas detalladas sobre el Desarrollo Motor durante la vida, destacando los cambios y etapas relacionados con la edad.
2019	Jane Magill & David Anderson	Exploraron el aprendizaje y control motor, enfocándose en conceptos y aplicaciones en diversos contextos.
2019	Waneen Spirduso, Karen Francis, & Patricia MacRae	Investigaron las dimensiones físicas del envejecimiento y su impacto en el Desarrollo Motor.

Fuente: Elaboración propia.

Educación Física y Desarrollo Motor

El bienestar físico, mental, social y emocional depende de la EF y el DM. La EF, se enfoca en fomentar la actividad física, el ejercicio y los hábitos saludables desde la primera infancia hasta la edad adulta. El DM, es una parte crucial de la EF y abarca el aprendizaje y mejora de habilidades motoras como caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar, entre otras.

Igualmente, importantes son durante la infancia y la adolescencia. Durante estas etapas de crecimiento y desarrollo, los niños y adolescentes están mejorando sus habilidades motoras básicas, así como su coordinación, equilibrio y capacidades físicas. La EF en las escuelas ayuda a los jóvenes a aprender y practicar estas habilidades en un ambiente organizado y seguro. Además, hace hincapié en la importancia de mantener un estilo de vida saludable y activo durante toda la vida.

La EF y el DM, son útiles a lo largo de la vida. En adultos, mantener una actividad física y participar en ejercicios particulares puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas, mantener la movilidad y mejorar la calidad de vida en general. En la vejez, participar en programas de EF adaptados y hacer ejercicio, ayuda a mantener la independencia funcional y a reducir riesgos de lesiones y caídas.

La EF es fundamental para fomentar la actividad física y el desarrollo motor. Los programas educativos mejoran la coordinación, las habilidades motoras y la aptitud física de los niños y adolescentes. Los participantes de estos programas practican una variedad de deportes, actividades físicas y ejercicios que mejoran las habilidades motoras básicas, como correr, saltar, lanzar y atrapar.

El DM y la EF, son más beneficiosos que la salud física. Magill y Anderson (2018) destacan cómo la EF, está relacionada con la adquisición de habilidades motoras cognitivas y sociales. La función cognitiva, como una mejor atención y habilidades para resolver problemas, se mejora con frecuencia con la actividad física regular y el entrenamiento de habilidades motoras. De manera similar, la EF, fomenta la interacción social, el trabajo en equipo y el desarrollo de la resiliencia, los cuales son fundamentales para enfrentar con éxito los desafíos tanto personales como sociales.

Beneficios de la Educación Física y el Desarrollo Motor

La EF y el DM, pueden mejorar la salud y el bienestar de las personas. Participar en actividad física mejora la salud general y la aptitud física. Las personas que participan en actividades físicas, deportes y ejercicios pueden mejorar su fuerza, resistencia, flexibilidad y aptitud cardiovascular.

La participación en programas de EF, mejora las habilidades sociales y emocionales, así como las ventajas físicas y mentales. El trabajo en equipo, la cooperación y el espíritu deportivo enseñan habilidades sociales importantes. Según Ramírez Parra (2024), estas habilidades son esenciales para el liderazgo, la colaboración y las relaciones interpersonales exitosas. La EF, también fomenta la autodisciplina, la perseverancia y la resiliencia enseñando a las personas cómo establecer y alcanzar metas, superar desafíos y adaptarse a diferentes situaciones de manera efectiva.

Aplicabilidad de la Educación Física y el Desarrollo Motor

La aplicación de la EF y el DM en el fortalecimiento del ser humano es amplia y diversa, con una amplia gama de contextos y ventajas. La promoción de la salud y el bienestar durante toda la vida es un área importante de aplicabilidad. Los programas de EF y las actividades de DM, enseñan a las personas a hacer ejercicio regularmente, comer alimentos saludables y tener hábitos saludables en su vida diaria.

Otra aplicabilidad importante, es mejorar el rendimiento académico y la función cognitiva. Según las investigaciones, la actividad física regular mejora la atención, la memoria y la resolución de problemas. Según Campana Concha, A. (2018), al incorporar intervalos de actividad física en el programa escolar, los maestros pueden ayudar a los estudiantes a mantenerse concentrados, comprometidos y mentalmente alerta, lo que conduce a mejores resultados académicos y desarrollo cognitivo general.

El DM y la EF, también se pueden usar en el lugar de trabajo y en las decisiones de carrera. El trabajo en equipo, la disciplina y las habilidades de liderazgo aprendidas en los deportes y las actividades físicas se pueden aplicar al lugar de trabajo. Los empleados que participan en actividades físicas con frecuencia tienen más probabilidades de ser más productivos, creativos y resilientes, lo que aumenta el éxito organizacional y la satisfacción laboral.

Por lo tanto, la EF y el DM, son fundamentales para fomentar la integración social y la inclusión. Estos programas fomentan un sentido de comunidad, respeto mutuo y comprensión al permitir que personas de todas las edades, habilidades y orígenes participen en actividades físicas y deportivas. Como lo demuestran Mamani y Huayanca (2023), la inclusión ayuda a crear sociedades más fuertes y cohesivas que valoren la diversidad, la equidad social, la multiculturalidad, la interculturalidad y la cultura.

Contraindicaciones de la Educación Física y el Desarrollo Motor

Sin embargo, la EF y el DM, tienen muchos beneficios, es importante considerar las desventajas y limitaciones que pueden surgir en ciertas circunstancias. Las lesiones musculoesqueléticas pueden ocurrir durante actividades vigorosas o de alto impacto sin supervisión, instrucción o calentamiento adecuados, especialmente en personas con afecciones previas o con una condición física inadecuada.

Según Maureira-Roldán et al. (2024), un enfoque excesivo en la competición y el rendimiento en los programas de educación física puede causar estrés, ansiedad y agotamiento en los estudiantes. La presión de sobresalir o cumplir expectativas poco realistas pueden afectar la motivación, la autoestima y el disfrute de la actividad física. Es fundamental que los educadores y entrenadores fomenten un enfoque equilibrado que enfatice el disfrute, la alegría, el desarrollo de habilidades y el progreso personal, en lugar de concentrarse únicamente en ganar o lograr objetivos de rendimientos específicos.

Finalmente, pero no menos importante, los programas de EM pueden provocar actitudes poco saludables hacia el ejercicio, la nutrición y la imagen corporal. Como resultado de la presión para cumplir con estándares de belleza poco realistas o lograr una forma corporal específica, los adolescentes y adultos jóvenes pueden experimentar hábitos alimentarios desordenados, insatisfacción corporal y autopercepción negativa. Los educadores y profesionales de la salud deben fomentar un enfoque integral en la salud, priorizando el bienestar general, la autoestima y una imagen corporal positiva, según Garcés (2023).

Conclusiones

El DM y la EF, son esenciales para el desarrollo y fortalecimiento integral del ser humano. Estas actividades mejoran el bienestar físico, mental, emocional y social. Las personas no solo mejoran su condición física, coordinación y habilidades motoras a través de los programas, sino que también mejoran su salud y la calidad de vida en general.

Igualmente, la función cognitiva y el DM, son necesarios para el éxito académico. Los estudios indican que el ejercicio regular mejora la atención, la memoria, las habilidades para resolver problemas y el rendimiento académico. La conexión entre la actividad física y la función cognitiva demuestra la importancia de incluir la educación física en los planes de estudios para apoyar el aprendizaje y el desarrollo integral.

Habilidades fundamentales como la resiliencia, la perseverancia, el trabajo en equipo y la disciplina se enseñan en EF y DM. Las personas que participan en actividades físicas, deportes y aprendizaje cooperativo adquieren valiosas habilidades interpersonales que son esenciales para el éxito en las relaciones sociales, personales y profesionales. Además, los programas de educación física promueven la diversidad, la inclusión y el respeto mutuo al crear entornos que acepten las diferencias individuales y promuevan la equidad y la cohesión social.

No obstante, es importante tener en cuenta las limitaciones y contraindicaciones posibles, como el riesgo de lesiones, el estrés relacionado con la competición, los problemas de accesibilidad y las preocupaciones sobre la imagen corporal. Para abordar estos desafíos, es necesario un enfoque equilibrado que priorice la seguridad, la integración, las actitudes positivas y el bienestar integral.

Según Revelo Sánchez et al. (2023), los educadores, los profesionales de la salud, los legisladores y las comunidades deben colaborar para crear entornos que fomenten la participación segura, inclusiva y beneficiosa en actividades de Educación Física y Desarrollo Motor.

En forma concluyente, el DM y la EF, son esenciales para el desarrollo físico y también benefician significativamente el crecimiento emocional, social y cognitivo. En la actualidad, en una época en la que los estilos de vida sedentarios e influenciados por la tecnología y las enfermedades mentales, es crucial, importante y significativo fomentar la EF y el DM, como una parte esencial del desarrollo y el bienestar de los seres humanos.

Referencias

- Alcívar Álvarez, L. F., & Robinson Aguirre, J. O. (2024). Comunidades de Aprendizaje: Cómo Fomentar Competencias Socioemocionales en Educación Física para Bienestar Estudiantil en Bachillerato. ULEAM Bahía Magazine (UBM) E-ISSN 2600-6006, 5(9), 91–100. <https://doi.org/10.56124/ubm.v5i9.011> Export date 2 Julio 2024
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group. (2019). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. Journal of Sport and Social Issues, 43(3), 28-45. <https://doi.org/10.1177/0193723519826289> Export date 5 junio 2024
- Campana Concha, A. (2018). Desarrollo psicomotor, cociente intelectual, inteligencias múltiples y rendimiento académico de los alumnos del primer grado de educación secundaria de menores

- de la i.e.n Diego Ferré Jesús María Ugel o3. Lima. Revista Ciencias Pedagógicas E Innovación, 6(1), 66-78. <https://doi.org/10.26423/rcpi.v6i1.215>. Export date 5 junio 2024
- Casey, A., y Kirk, D. (2020). Práctica basada en modelos en educación física. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429319259> Export date 10 julio 2024
- Cigarroa I, Sarqui C, Zapata-Lamana R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. Univ. Salud 2016;18(1):156-169 http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072016000100015&script=sci_arttext Export date 2 julio 2024
- Garcés Garcés, NN, Esteves Fajardo, ZI, Santander Villao, ML, Mejía Caguana, DR, & Quito Esteves, AC (2023). Relaciones entre bienestar mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. Salud, Ciencia Y Tecnología - Serie De Conferencias, 2, 470. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023470>. Export date 5 junio 2024
- Gutiérrez Sanmartín, Melchor. (1998). «Desarrollo de valores en la educación física y el deporte». Apunts. Educación física y deportes, Vol. 1, n.º 51, pp. 100-108,
- Gutiérrez, N. (2020). Aspectos fundamentales de la Educación Física en el contexto escolar. Revista de Educación, 22(3), 105-120. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/212385> Export date 10 julio 2024
- López, A., Pérez, L., & Sánchez, J. (2019). Estilo de enseñanza directiva y desarrollo de habilidades motoras en Educación Física. Revista de Educación Física, 42(1), 34-48.
- Magill, R., y Anderson, DI (2018). Aprendizaje y control motor. Nueva York: McGraw-Hill Publishing.
- Mamani-Jilaja, D., & Huayanca-Medina, P. C. (2023). Los juegos tradicionales como potenciadores de la inclusión sociopsicomotriz en estudiantes de educación primaria con dificultad de aprendizaje. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 26(3), 61–74. <https://doi.org/10.6018/reifop.573731>. Export date 5 junio 2024
- Martínez, E., & García, M. (2020). Estilo de enseñanza democrático y motivación en Educación Física escolar. Journal of Physical Education, 47(2), 78-93.
- Martínez, J. (2020). Influencia del desarrollo motor en la participación en actividades físicas y deportivas. Revista de Psicología del Deporte, 15(2), 89-104.

- Maureira-Roldán, G., Jería-Pérez, F., & Maureira-Cid, F. (2024). Relación del estrés laboral y habilidades emocionales en profesores/as universitarios/as de Educación Física. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM*, 25(1), 1-13. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.11>. Export date 5 junio 2024
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2017). *Human Motor Development: A Lifespan Approach*. Routledge.
- Peña Froment, FA y García González, AJ (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 33, 3-9. <https://hdl.handle.net/11441/116120> Export date 5 junio 2024
- Ramírez Parra, N. (2024). Desarrollo del juego y las competencias sociales y emocionales en el grado de transición. Universidad de los Andes. Disponible en: <https://hdl.handle.net/1992/73863>. Export date 5 junio 2024
- Revelo Sánchez, P. V., Recalde Drouet, E. M., & Tello Salazar, D. M. (2023). La relación entre la educación y la psicomotricidad: un enfoque interdisciplinario para el desarrollo integral de los estudiantes. *Revista Conrado*, 19(S1), 231–239. Recuperado a partir de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/3124>. Export date 5 junio 2024
- Rodríguez, L. (2017). Valores y actitudes en la Educación Física escolar. *International Journal of Sport Psychology*, 38(3), 150-165.
- Rodríguez, L. (2021). Estilo de enseñanza cooperativo y desarrollo de habilidades sociales en la Educación Física. *International Journal of Sport Psychology*, 45(3), 120-135.
- Sallis, J. F., & McKenzie, T. L. (2020). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 91(1), 1-4. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1692121> Export date 5 junio 2024
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. Human Kinetics.
- Spirduso, W. W., Francis, K. L., & MacRae, P. G. (2019). *Physical Dimensions of Aging*. Human Kinetics.
- Villera Coronado, S. R. (2023). Desarrollo Motor: Desde una perspectiva integral. *GADE: Revista Científica*, 3(4), 299-309. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9094333> Export date 7 junio 2024

Villera Coronado, S. R. (2024). El desarrollo motor en la adolescencia. GADE: Revista Científica, 4(1), 35-52 <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/353> Export date 7 junio 2024

World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> Export date 5 junio 2024