



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## EDITORIAL

### ¿ESTÁ EN CRISIS LA EDUCACIÓN FÍSICA DEL SIGLO XXI?

Buena parte de lo que hoy sabemos los docentes de Educación Física ya se conocía en el periodo clásico. Hemos ampliado y renombrado buena parte de aquellos conocimientos, pero los principios de la “*Gimnasia para el cuerpo y música para el alma*” de Sócrates (siglo V a.C.) y el empleo del juego como medio de aprendizaje de Platón (siglo IV a.C.) han perdurado durante siglos. Tampoco Locke imaginaba su influencia cuando acuñó el término Educación Física en 1693. Las Escuelas Gimnásticas del s. XIX revolucionaron la gimnasia escolar con multitud de propuestas ante la inminente obligatoriedad de la asignatura. Y en España, no sería hasta la segunda mitad del s. XX cuando la Educación Física era considerada ciencia, creándose las Facultades de Ciencias de la Actividad Física y quedando incluida como una más dentro de las Facultades de Ciencias de la Educación.

Pero los anteriores avances han sido mucho más visibles y reconocidos en el ámbito universitario y en menor medida en los colegios e institutos. La Educación Física continúa relegada como una asignatura residual y resignada a un papel secundario. La adherencia a la actividad física como estilo de vida sigue considerada la principal meta de la Educación Física, sin embargo, su consecución se ha visto comprometida gravemente en el s. XXI. Los últimos informes de la OMS muestran que solo el 8% de los jóvenes realiza un mínimo de una hora de ejercicio físico al menos 5 días a la semana y el 90% del tiempo de los escolares es invertido en actividades sedentarias. Asociados a lo anterior, no paran de aparecer nuevos casos de escolares con obesidad, diabéticos y otras patologías como la dependencia al móvil, el estrés y el cyberbullyng.

La Educación Física del s. XXI ha de hacer un doble esfuerzo para ocupar el espacio educativo que merece. Por un lado, promocionar los tradicionales beneficios de la actividad física en el desarrollo integral de los jóvenes. Ninguna asignatura posee la capacidad para mejorar todas las facultades personales (físicas, psicológicas, sociales, intelectuales, morales y estéticas). La autoconfianza, el autoconcepto, la colaboración, la toma de decisión, la memoria, el fair play y la belleza son algunas de las múltiples mejoras que solo la Educación Física puede potenciar en su conjunto. De otro, liderar investigaciones dirigidas a la búsqueda de nuevos hallazgos educativos, métodos de trabajo y la inclusión de las nuevas tecnologías dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. En este momento, multitud de grupos internacionales de investigación están implicados en demostrar los efectos agudos y crónicos de la actividad física respecto a variables cognitivas como la atención, concentración, creatividad, inteligencia emocional, cálculo matemático o comprensión lectora. También se están desarrollando investigaciones para la promoción de la actividad física en jóvenes con TDAH con resultados muy eficaces de mejora del comportamiento hacia el aprendizaje. Aunque aún no existe un consenso claro para cuantificar los resultados positivos de cada uno de estos nuevos efectos, es casi unánime que en ningún caso la práctica de actividad física sistemática ejerce una influencia negativa.

Dentro de esta misma línea de trabajo, países a la cabeza de la investigación educativa como Finlandia ensayan nuevas metodologías como Flipped classroom. Esta metodología está basada en que eventos que tradicionalmente ocurren dentro de clase tienen ahora lugar fuera del aula y viceversa. Se emplean exergames, realidad aumentada, así como dinámicas lúdicas de videojuegos basadas en retos como las aplicaciones ClassDojo que puntúa los éxitos y permite feedback al alumno en tiempo real. El empleo de descansos activos entre clases, recreos activos, así como la combinación de estos y la irrupción de la actividad física dentro del aula, para potenciar otros aprendizajes, es hoy día un hecho que está mostrando resultados muy satisfactorios.

A pesar de todos estos avances, los jóvenes hacen cada vez menos actividad física, son más sedentarios y la Educación Física continúa teniendo hoy una escasa incidencia en la promoción de la salud y bienestar de la sociedad. De continuar aceptando un perfil tan débil dentro del sistema educativo, es posible que esta asignatura quede sumida en una profunda crisis por incapacidad de adaptarse a los cambios del nuevo siglo. Un buen indicador del estado de crisis podría quedar afirmado cuando ni docentes ni padres ni alumnos la señalen como posible responsable del sedentarismo e inactividad física de los jóvenes y, ni mucho menos, pongan expectativas en que, desde este contexto ideal, la Educación Física pueda liderar cambios significativos.

Por tanto, es urgente revisar el tiempo semanal que ocupa esta materia en el currículo escolar, métodos, contenidos y muy especialmente el ámbito de actuación competencial de los docentes. Dos horas/semana se han mostrado del

todo insuficientes. Se hace necesario superar las barreras tradicionales donde interesaba el resultado físico de bienestar y saludable en pro de potenciar también otros efectos de rendimiento cognitivo y académico. La gimnasia actual debería ser transformada en una asignatura transversal al resto de disciplinas y ocupar un espacio temporal de al menos 4 sesiones a la semana. De hecho, estudios previos han demostrado que el incremento de horas semanales de Educación Física no modifica los resultados de aprendizaje en el resto de asignaturas. Según el American College of Sports Medicine, el empleo del método interválico de alta intensidad, el entrenamiento grupal o cooperativo y el empleo de las Nuevas Tecnologías son las tres principales tendencias educativas en el ranking mundial para el desarrollo físico de los jóvenes para el año 2018. El empleo de nuevos dispositivos como smartphones y pulseras inteligentes que registran parámetros saludables, así como el control personalizado y monitorizado de la intensidad del ejercicio, debería ser ya un hecho dentro de esta disciplina. Todos estos dispositivos, se presentan en la actualidad como uso esencial para motivar al alumnado digital del s XXI y crear adherencia hacia el proceso de enseñanza-aprendizaje y el control de la actividad física extraescolar.

Finalmente, la formación universitaria de los nuevos docentes de Educación Física ha de ser revisada. Aspectos como la autoeficacia (confianza en la propia capacidad para organizar y desarrollar unidades de clase eficaces), inquietud (preocupación hacia las necesidades académicas y emocionales de los discentes) y actitudes (predisposición para obtener alternativas de respuesta ante situaciones concretas de clase), se hacen hoy día indispensables para acometer los desafíos de creación de nuevos programas basados en retos de actividad física extraescolar y un control digital eficiente de su grado de aprovechamiento diario.

**Emilio J. Martínez López**

*Profesor Titular de la Universidad de Jaén  
emilioml@ujaen.es*

*<http://www4.ujaen.es/~emilioml/>*

*Director de Grupo de investigación*

*“Actividad Física Aplicada a la Educación y Salud” (AFAES)*

*<https://grupoafaes.wixsite.com/afaes>*