

UNIVERSIDAD DE SONORA

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE



“El Impacto de las Actividades de Educación Física en la Autoestima de los Alumnos de 2° grado de la Escuela Primaria Sonora Baja California Del Municipio de Benjamín Hill, Sonora”

TESIS DE LICENCIATURA

para obtener el Título de

LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

Presenta:

VISMARTH GUADALUPE COTA GONZÁLEZ

Director de tesis:

DR. FERNANDO BERNAL REYES

Hermosillo, Sonora

Enero, 2018

Repositorio Institucional UNISON



**"El saber de mis hijos
hará mi grandeza"**



Excepto si se señala otra cosa, la licencia del ítem se describe como openAccess

VOTOS APROBATORIOS

Los miembros del jurado calificador del examen profesional de **Vismarh Guadalupe Cota González**, hemos revisado detenidamente su trabajo escrito titulado “**El Impacto de las Actividades de Educación Física en la Autoestima de los Alumnos de 2º grado de la Escuela Primaria Sonora Baja California Del Municipio de Benjamín Hill, Sonora**” y encontramos que cumple con los requisitos para la presentación de su examen profesional. Por tal motivo recomendamos se acepte dicho trabajo como requisito parcial para la obtención de título de Lic. en Cultura Física y Deporte.

Atentamente:

Dr. Fernando Bernal Reyes
Director De Tesis Y Presidente Del Jurado

Dra. Ena Monserrat Romero Pérez
Secretario

Dr. Omar Iván Gavotto Nogales
Vocal

M.C. Lucia Placencia Camacho
Suplente

M.C. Ariadna Thalia Bernal Mercado
Asesora

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, que fue el que me permitió culminar con éxito esta hermosa etapa de mi vida, etapa en la cual pude entender y valorar cada una de las bendiciones con las cuales él me rodea.

Por esto mismo quiero dedicar esta tesis a mi esposa, esa persona que estuvo apoyándome en cada decisión que tomara, esa persona que tuvo paciencia y entrega para conmigo, a esa persona le dedico y agradezco, porque gracias a ti hoy puedo con alegría presentar y disfrutar esta tesis.

Gracias a Dios por mis hijos, esos hijos que más que el motor de mi vida fueron parte muy importante de lo que hoy puedo presentar como tesis, gracias a ellos por cada palabra de apoyo, gracias por cada momento en familia sacrificado para ser invertido en el desarrollo de esta, gracias por entender que el éxito demanda algunos sacrificios y que el compartir tiempo con ellos, hacia parte de estos sacrificios.

A mis hijos dedico esta tesis, a ellos dedico todas las bendiciones que de parte de Dios vendrán a nuestras vidas como recompensa de tanta dedicación, tanto esfuerzo y fe en la causa misma.

Agradezco el apoyo brindado de mi director y presidente de tesis el Dr. Fernando Bernal y a los miembros del jurado que contribuyeron con la revisión de tesis.

Agradezco el apoyo al director, profesores, padres de familia y niños de la escuela Sonora Baja California en Benjamín Hill, Sonora que participaron con la mejor disposición en este estudio.

CONTENIDO

	Página
VOTOS APROBATORIOS	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
LISTA DE TABLAS.....	6
LISTA DE FIGURAS.....	7
RESUMEN.....	9
INTRODUCCIÓN.....	10
ANTECEDENTES.....	12
Autoestima Infantil.....	12
Definición de autoestima.....	12
Factores que Influyen en la Autoestima	15
Estrategias para Aumentar la Autoestima Infantil.....	17
Reforzamiento de la Autoestima a través de la Educación y Actividad Física.....	19
Definición de la Educación Física.....	19
Educación Física en las Primarias de México.....	22
Definición de Actividad Física.....	24
Actividad Física en la Clase de Educación Física.....	26
La Actividad Física para la Mejora de la Autoestima.....	32
OBJETIVOS.....	35
METODOLOGÍA.....	36
Participantes del Estudio.....	36
Procedimiento Metodológico.....	36
Contenido del Programa de Educación y Actividad Física.....	37
Instrumento de Recolección de Datos.....	43
Análisis Estadístico.....	44
RESULTADOS.....	47

CONCLUSIONES.....	55
REFERENCIAS.....	56

LISTA DE TABLAS

	Página
Tabla 1. Conductas asociadas a la alta y baja autoestima infantil.....	13

LISTA DE FIGURAS

	Página
Figura 1. Test de autoestima aplicado antes y después de la intervención a los niños de 2° grado de la escuela Sonora Baja California.....	44
Figura 2. Método de evaluación del test de autoestima.....	45
Figura 3. Nivel de autoestima presentado en el test diagnóstico en niños (porcentaje %) de 2° grado de primaria de la escuela Sonora Baja California en Benjamín Hill.	46
Figura 4. Porcentaje de a) niños y b) niñas de 2° grado de primaria de la escuela Sonora Baja California en Benjamín Hill con diferentes niveles de autoestima.....	47
Figura 5. Número de participantes de 2° grado de primaria con cada nivel de autoestima antes y después de la intervención del programa de educación física.....	49
Figura 6. Porcentaje de varones de 2° grado de primaria con cada nivel de autoestima antes y después de la intervención del programa de educación física.	50
Figura 7. Porcentaje de mujeres de 2° grado de primaria con cada nivel de autoestima antes y después de la intervención del programa de educación física.	50
Figura 8. Comparación entre el número de varones y mujeres de 2° grado de primaria con cada nivel de autoestima antes y después de la intervención del programa de educación física.....	51

RESUMEN

La presente investigación que lleva por nombre “El impacto de las actividades de educación física en la autoestima de los alumnos de 2° grado de la escuela primaria Sonora Baja California del municipio de Benjamín Hill” se llevó a cabo con la finalidad de desarrollar la autoestima en los niños a través de actividades de educación física. Lo cual responde a la necesidad de una educación integral, donde se atienda el crecimiento personal de los estudiantes. A través de la propuesta planteada se buscó que los niños desarrollaran ese aspecto indispensable para el bienestar, además de su crecimiento personal en cuanto al ser, estudiando y llevando a la práctica valores, actitud de fraternidad, el cuidado de la salud desde un enfoque integral. La estrategia de intervención consta de un grupo de actividades que en conjunto brindan una práctica integral. En éstas se aborda el trabajo físico, artístico y autorreflexión, así como la promoción de la convivencia; ejemplos de ellos fueron los pases coordinados y juego de los remangados. Los resultados de su implementación fueron favorables, ya que los niños involucrados mostraron mejoría en su autoestima y en aspectos fundamentales para la formación de la autoestima, tales como, confianza en sí mismos, actitud positiva, respeto a su persona y una convivencia sana. Con este trabajo se demuestra que la actividad física puede aumentar la autoestima para niños en educación primaria y es un elemento complementario en el trabajo docente que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes.

INTRODUCCIÓN

La clase educación física consiste en una serie de actividades específicas que se relacionan con el movimiento del cuerpo, y en algunas ocasiones se ha considerado de menor importancia en comparación con las otras materias del currículum. Sin embargo, es importante señalar que la Ley General de Educación estipula que la educación debe fomentar la educación física y la práctica del deporte para lograr que los estudiantes desarrollen actitudes positivas y la conciencia de la conservación de la salud mediante el ejercicio; así como evitar vicios y adicciones. La educación física busca el desarrollo eficiente y consciente del movimiento del cuerpo en la interacción del individuo con su entorno social.

El problema principal de la clase de educación física que se instituye en escuelas de nivel básico es que se ha mantenido ajena al conjunto curricular, debido tanto a factores como el poco interés por parte de los directivos en esta materia, las pobres instalaciones con las que cuentan los planteles y la mala planeación enfocada en objetivos específicos de la clase de educación física. Generalmente, la carga académica está principalmente enfocada a los aprendizajes conceptuales y procedimentales, caracterizado por gran cantidad de contenidos a desarrollar en un tiempo muy limitado; por tal motivo, se van dejando de lado contenidos actitudinales tan necesarios para el desarrollo de la persona y de la sociedad.

La educación física como asignatura en las primarias no se ha abordado como debería ser, sólo ha sido limitada a entregar un balón a los estudiantes y dejar que ellos jueguen algún deporte. Por otro lado, en la escuela se enseñan los valores como respeto, responsabilidad, compañerismo pero no se le da importancia si estos valores están siendo aplicados en la vida de los niños. Por esto, el diseño adecuado de los programas de educación física debería ser útiles

para el desarrollo de las capacidades físicas y condición física y para la promoción de valores de convivencia básicos que permitan formar mejores personas.

La actividad física en general trae consigo numerosos beneficios a la salud, sociales y psicológicos. Se considera que la educación física en la escuela de nivel básico es un promotor de la buena condición física, del trabajo en equipo, compañerismo, valores y confianza en uno mismo. Factores que promueven la autoestima de la persona.

La autoestima es un factor necesario para el bienestar de la persona. Sobre todo en la etapa infantil en donde la imagen física y social juega un papel importante para la vida del niño. Un infante con baja autoestima puede llegar a estar alejado de las actividades académicas y sociales causándole grandes problemas. Es por esto, que se buscan estrategias que levanten el ánimo de los estudiantes y desarrollen su autoestima, al ayudarlos a expresarse de una mejor y diferenciada manera.

Todo lo anterior nos lleva a plantear que la actividad en niños de primaria la actividad física es una excelente manera de aumentar su autoestima, ya que la imagen corporal, la cual es beneficiada con la actividad física, suele tener un impacto muy importante sobre la misma. El ejercicio hace que los niños se sientan bien y se acepten. Existen diversas formas de incluir ejercicio en la vida de un niño. La primera de ellas es aprovechando la clase de educación física, en el cual se lleva a cabo una serie de actividades físicas y deportivas como juegos recreativos, fútbol, volibol, baloncesto y acondicionamiento físico.

Esta investigación de campo se lleva a cabo en la escuela primaria Sonora Baja California de Benjamín Hill, Sonora, México, comunidad rural donde se observa que los jóvenes carecen en gran medida de valores básicos para un óptimo desempeño en su vida personal y en su convivencia en sociedad, así como problemas de baja autoestima.

Los niños estudiantes de este municipio se caracterizan por ser muy introvertidos, poco participativos, desconfiados, son apáticos ante el estudio, bajan

la mirada cuando se les habla, y es difícil hacerlos hablar. En este municipio hay ocho escuelas, tres preescolares, tres primarias, una secundaria y una preparatoria. Las actividades económicas principales del municipio están relacionadas con la minería, el ferrocarril y el trabajar de asalariado en maquiladoras de las cercanías o en las construcciones de carreteras.

Ante la descripción de este problema se busca llevar a cabo estrategias para el desarrollo personal de los estudiantes de 2º grado a través de la educación física. Debido a estos factores en conjunto se busca rescatar la educación actitudinal de los estudiantes, para que éstos reciban una educación realmente integral como los planes de estudio lo marcan, se desarrollen equitativamente en todos los ámbitos de su persona y contribuyan a formar una sociedad con mayor sentido de igualdad, respeto, tolerancia, fraternidad y responsabilidad.

La finalidad de este estudio radica en contribuir al desarrollo personal de los niños del grupo de 2º grado de la escuela primaria Sonora Baja California, a través de ejercicios de reforzamiento de la autoestima y la disciplina enfocados en las actividades de educación física. Con lo que se espera que los niños aumenten su autoestima y convivan sanamente en sociedad.

ANTECEDENTES

Autoestima Infantil

Definición de Autoestima

La autoestima se define como de acuerdo a la Real Academia Española (2016) como la valoración generalmente positiva que se tiene de uno mismo. Es decir, la autovaloración, o lo que una persona piensa y siente sobre sí mismo. Sin embargo no siempre es positiva, incluso algunas veces es más negativo que positivo. La autoestima es uno de los aspectos fundamentales en la constitución de la personalidad desde la infancia de las personas (Águeda, 2004). Esta determina en gran medida el desempeño del niño o niña en todos los aspectos de su vida. De acuerdo a Navarro, Tomás y Oliver en el 2006, la autoestima se considera como un sentimiento valorativo del ser, el juicio que se hace de uno mismo, de la manera de ser, de los rasgos corporales, mentales y espirituales de la personalidad, de la percepción y valoración que tiene uno de sí mismo.

La autoestima oscila en el transcurso de la vida dependiendo de las diferentes etapas vividas, los cambios que se experimentan, diversas situaciones adversas entre otras circunstancias por las que pasa la persona. Naranjo (2007) indica que la autoestima es una necesidad humana y de acuerdo a Gil (1998) es uno de los bienes básicos que una persona necesita para ser feliz. En la encuesta

realizada por el Instituto de la Juventud (INJUDE) en el año 2000, se publicó que la tercera parte de los encuestados afirmaron sentirse felices con sus vidas (Encuesta Nacional de la Juventud 2002). A estos resultados se suman los encontrados por Díaz-Guerrero (1994) que indican que "Los niños y adolescentes mexicanos emocionalmente hablando se sienten tan seguros de sí mismos o más que muchas nacionalidades".

La autoestima infantil es el nivel de aceptación que el niño presenta sobre sí mismo. Desde que nacen la relación entre el individuo y sus padres favorece el inicio de la autoestima, ya que sentirse querido y protegido por sus padres lo hace sentir valorado (Sánchez y Solís, 2010). La percepción que se tiene de uno mismo comienza desde edades tempranas, que se forman primero con los vínculos de apego en el entorno familiar y posteriormente en la escuela y amigos (Serrano, Mérida, Taberner, 2015). La autoestima se va formando en el transcurso de la vida como producto de las experiencias vividas de una persona con sus alrededores incluyendo aspectos familiares, educativos y sociales.

Una autoestima positiva beneficia la percepción al sentirse valioso y competente, favorece los procesos de enseñanza-aprendizaje, la comunicación, establece la responsabilidad, aumenta la creatividad, estimula la superación de dificultades personales y mantiene relaciones familiares, educativas y sociales saludables. Por el contrario, una baja autoestima tiene numerosas desventajas que afectan la calidad de vida del niño. Un niño con baja autoestima no se esfuerza lo suficiente en la escuela, no tiene motivación, no quiere destacar sobre los demás, no participa en las actividades familiares, educativas y sociales, sufre en silencio, no confía en sí mismos ni en los demás, es poco creativo, algunas veces puede ser agresivo y desafiante, hace que los demás lo rechacen, les gusta permanecer ocultos y sus calificaciones académicas son medias aunque tengan la capacidad para rendir mejor. Algunas conductas de los niños con baja y alta autoestima se muestran en la tabla 1.

Tabla 1. Conductas asociadas al alta y baja autoestima infantil.

Conductas de niños con alta autoestima	Conductas de niños con baja autoestima
Seguridad de sí mismo	Insatisfecho con lo que hace, usa frases como <i>“Todo me sale mal”</i>
Aceptación de sí mismo	Se busca defectos, negativo respecto a sus capacidades
Ganas de aprender	Miedo al fracaso. Huir de actividades intelectuales, deportivas, sociales
Estabilidad emocional	Incapacidad de hacer cosas por sí mismo
Responsable de sus actos	Engañar, mentir, echarle la culpa a otros
Afrontamiento a los problemas	Dudas al tomar decisiones
Conductas pro-sociales	Comportamiento no social
Tolerancia a las críticas	Estado de ánimo triste
Confiar en sí mismo	No cree en sí mismo, cree que no tiene habilidades, se cree menos inteligente que los demás
Actitud cooperadora	Timidez, agresividad
Autocrítico	Frustración

Basada en: <https://www.spapex.es/psi/autoestima.pdf>

Los componentes de la autoestima de un niño incluyen el área social, académica, familiar, físico y autoestima global (Sánchez y Solís, 2010). Dentro de estas áreas se incluyen los sentimientos del niño e sobre las relaciones con sus amigos; la capacidad intelectual, el desempeño académico, qué tanto se siente integrado o parte de la familia, los valores que se practiquen en la familia, aspecto físico, su imagen corporal, capacidades físicas y de manera general la valoración que en globalmente sobre sí mismo. Todos estos aspectos son influenciados por diferentes actores de la vida del niño.

Factores que Influyen en la Autoestima

Se indica que la autoestima no se hereda sino que se adquiere y aprende con el transcurso de la misma vida. El autoestima se desarrolla desde que el niño y el factor que más influye en ella es su entorno que corresponde principalmente a las relaciones con sus padres y hermanos; mientras que va creciendo se ve fortalecida por sus relaciones con demás familiares como abuelos, primos, tíos, compañeros de la escuela y profesores, y ya en la etapa adulta la autoestima es influenciada por la pareja, los hijos, jefes y compañeros de trabajo, amigos y vecinos. Todo esto puede influir de manera positiva o negativa en la autoestima de una persona. En este trabajo abordaremos los factores que más influyen la autoestima de un niño que son la familia y la escuela.

Familia. Las personas que forman parte de la familia del niño son las primeras que influyen en gran medida en el desarrollo psicológico-social del mismo. Lo que el niño experimente, observe, escuche y viva en el entorno familiar, el niño tendrá una percepción de lo que debería de ser (Miranda, 2014). Los padres tienen una gran responsabilidad en la construcción de la autoestima del niño, lo que ellos piensen y digan acerca del éxito en la vida en relación a las habilidades cognitivas, al aspecto físico y relaciones sociales tendrán un gran impacto en la baja o alta autoestima del niño. Una educación por parte de los padres basada en apertura de ideas, aceptación, tolerancia, refuerzos y castigos ayudará al niño en el desarrollo de una autoestima positiva. El interés que los padres muestren por sus hijos en todos los aspectos de la vida del niño y la retroalimentación que les proporcionen serán puntos clave importantes para la buena autoestima del niño y por consiguiente en la vida del niño.

Escuela. La escuela también es un factor relevante que influye en la autoestima de los niños, ya que después de la familia, la interacción con profesores y compañeros funge como segundos actores en la vida del niño, además de que pasan casi la mitad de su día en la escuela (Navarro, Tomas y Oliver, 2006). En edad escolar, el niño se encuentra en la formación de la propia definición de su autoestima. Por esta razón, la opinión de compañeros y profesores son tan importantes para el alumno y la construcción de dicha autoestima (Miranda, 2014). La aceptación del niño dentro de la escuela influirá en gran medida sobre la valoración de sí mismo debido a que la naturaleza del ser humano es integrarse a la sociedad y un rechazo con lleva a sentirse mal con sí mismo y culpable por no ser aceptado por los demás.

Además, en los niños que asisten a la escuela, los problemas de autoestima se concentran en el rendimiento académico, en actividades deportivas y artísticas y en las relaciones sociales con docentes y compañeros. En donde en diferentes situaciones hay comparación entre los mismos compañeros y se establecen situaciones de “éxito” o “fracaso” que han sido establecidos previamente por los mismos maestros y padres. Por ejemplo, una baja calificación en alguna asignatura puede ser vista como una devaluación de la persona. Así mismo, no ser hábiles para el deporte y las artes pueden afectar también el autoconcepto de uno mismo. Como los niños en esta etapa están en proceso de desarrollar su autoestima, cualquier valoración en el aspecto académico por parte de los profesores será tomada muy en cuenta (Miranda, 2014). En caso de que las valoraciones sean siempre negativas, el niño tenderá a pensar que no es bueno para las actividades escolares.

Por su parte, las buenas o malas relaciones que se vinculen con los compañeros y maestros de la escuela pueden afectar la autoestima de los niños en edad escolar. En este sentido, los procesos afectivos de los docentes en el área pedagógica tienen un papel de gran importancia como elemento primordial en el desarrollo integral de las capacidades y potencialidades del niño (Miranda, 2005). La sana retroalimentación y el refuerzo positivo aumentarán la autoestima

del niño en el salón de clases motivándolo a su participación y confianza en él mismo. Es importante que el niño tenga suficiente inteligencia emocional para evitar que malas experiencias impidan su evolución; ya que si no es así, como consecuencia se separará de sus compañeros y evitará cualquier contacto social. El profesor debería actuar como un promotor de la formación de la autoestima siendo capaz de ayudar a los niños a desarrollar sus capacidades, fomentando el respeto, la tolerancia, la aceptación y manteniendo un clima cooperativo y positivo (Miranda, 2014)

Algunas investigaciones demuestran que las intervenciones para mejorar la autoestima en niños resultan ser más eficaces cuando se desarrollan en el ámbito escolar (Rodríguez y Caño, 2012). Por lo anterior, la escuela aparece como el entorno propicio para buscar el desarrollo de la autoestima de los niños. Es necesario que padres de familia y docentes creen estrategias para aumentar la autoestima de los niños. En la actualidad existe gran variedad de estrategias para el desarrollo del autoestima, desde el trabajo físico a través de disciplinas, como deporte, artes marciales, danza; hasta el trabajo relacionado con pensamiento y emociones, a través de terapias psicológicas individuales y grupales, meditación, afirmaciones positivas, yoga.

Estrategias para Aumentar la Autoestima Infantil

Los padres de familia son los principales responsables de formar una autoestima positiva en sus hijos y posteriormente, la escuela y sus profesores deberían preocuparse por mantener dicha autoestima en los estudiantes. Ambos pueden aumentar la autoestima en los estudiantes a través de diferentes refuerzos positivos que ayudarán al niño a sentirse con más confianza en él mismo como por ejemplo:

- Trato de respeto. Siempre mostrar actitud de respeto con los niños, sin llegar a ofensas o burlas.
- Valoración de esfuerzos. Reconocer y enfocarse en las actividades positivas que hacen los niños.
- Comunicación efectiva y escucha activa. Buscar que los niños expresen sus sentimientos y sentires, hacerlos creer que son importantes y que su opinión es valiosa. Escucharlos atentamente para poder concebir sus necesidades y preocupaciones.
- Dar responsabilidad. Los niños se sienten importantes cuando se les ha asignado una tarea que ellos solos deben realizar, además esto les hace creerse que son capaces de ejecutarla porque se confía en ellos para realizar la tarea.
- Procurar que tome decisiones y resuelva problemas. Los niños deben de aprender que en la vida se enfrentan a numerosos problemas y fracasos que tienen que resolver mediante la toma de decisiones. Si desde chicos tienen la oportunidad de hacerlo esto les dará más confianza en el futuro para llegar al éxito.
- Apoyarlos en situaciones difíciles. Los niños deben sentirse que no están solos y sobre todo en los momentos más arduos.

Es importante que padres y profesores de la escuela no promuevan todos aquellos actos que disminuyan la autoestima del niño como echarles la culpa, corregirlos enfrente de otras personas, ser demasiados críticos y esperar la perfección de ellos, exigirles algo que no pueden realizar, entre otras actitudes.

Existen varias actividades y metodologías para aumentar la autoestima infantil. Dentro de las estrategias para el desarrollo de la autoestima se han propuesto la actividad física, juegos recreativos, la educación física y actividades como la capoeira.

La actividad física es fundamental para el desarrollo integral de los niños y del ser humano en general, esto facilita el desarrollo mental y emocional de la persona. Es científicamente comprobado que durante la actividad física los seres

humanos generamos hormonas que nos hacen sentir más libres, felices, y relajados. Por su parte, la educación física es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria. En este sentido, la educación física actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida. La experiencia de aprendizaje que se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa. También otras actividades como el yoga o la capoeira son buenas promotores de la autoestima conjugando una salud mental, física y espiritual. La capoeira en específico trabaja con la parte física y artística de la persona. En la siguiente sección se hablará de las actividades físicas que pueden ayudar a la mejora de la autoestima infantil.

Reforzamiento de la Autoestima a través de la Educación y Actividad Física

Definición de la Educación Física

Brito (1996) define la educación física como “el proceso formativo que utiliza al movimiento corporal del ser humano a fin de conseguir una distinción corporal. Dicha distinción corporal implica el análisis introspectivo que una persona hace de sí, a través de un proceso mental por medio del cual reconoce y acepta sus alcances, límites características, posibilidades y aptitudes a nivel mental y corporal, al representar el reconocimiento de su conducta y expresión corporal”. De acuerdo

a la Secretaría de Educación Pública la Educación Física es la disciplina pedagógica que contribuye al desarrollo del individuo mediante la práctica sistemática de la actividad física. Con base a la literatura y a las diferentes definiciones se puede decir que la educación física es la disciplina pedagógica que se encarga de desarrollar las capacidades físicas, intelectuales y morales de manera armoniosa en la persona, mediante el desarrollo de las habilidades motrices con la finalidad de mantener el cuerpo en correcto funcionamiento. Tal como lo menciona el Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2014-2018, el deporte tiene una perspectiva transversal que junto con la educación física inciden en la vida de las personas como instrumento educativo, herramienta de salud y de prevención de enfermedades, como una fuente de empleo y generador de impacto económico, también como elemento de cohesión social. La educación física es el medio fundamental para adquirir, transmitir y acrecentar la cultura física.

De acuerdo a Gavotto (2004) no es sencillo expresar de forma clara y breve lo que es la educación física. Se le puede entender si se considera como un aspecto en la educación integral, es decir no puede separarse de lo intelectual, moral, profesional, cívico y estético. La educación física abarca todo el aspecto corporal del hombre. En ella se pretende la perfección de las cualidades naturales, en el cual además pueden intervenir el entorno del individuo por su influjo en la formación general del individuo y en su formación física.

El ejercicio físico en general es una plataforma que lleva al organismo a obtener numerosos beneficios sobre todo desde el aspecto de la salud física y mental, la mejora de la condición física y el autoconocimiento de las limitaciones y posibilidades del cuerpo (González, 2011). Por su parte la educación física debería ser un derecho de todos los escolares para el desarrollo integral de los mismos. La educación física tiene como beneficios los propios generados por la práctica del ejercicio físico y tiene la función de ser acción favorecedora del desarrollo motriz y psicológico del niño. Con la educación física los niños desarrollan las habilidades motrices principales que son la coordinación, equilibrio

y las capacidades físicas como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sumado a esto, la educación física en los escolares funge como medio de integración social, en el cual el niño es capaz de interactuar con otros compañeros, asimila la expresión corporal y aprende y aplica valores como respeto, tolerancia, armonía, trabajo en equipo y amistad.

De manera general, la educación física busca la obtención gradual de conocimientos, capacidades y destrezas que con lleven a obtener una salud física y psicológica para el desarrollo integral de la persona. De acuerdo al Ministerio de Educación Nacional de República de Colombia (2000) algunos fines de la educación física son:

- Fortalecer el cuerpo y mantener la salud mediante la adquisición de hábitos de ejercicio e higiene.
- Mejorar la función motriz y belleza armónica corporal
- Fortalecer la capacidad de expresión corporal como una forma de comunicación
- Actuar sobre la mente ya que un cuerpo sano está relacionado con una adecuada capacidad intelectual.
- Enseñar valores y hábitos morales. Inculcar actitudes positivas y favorecer el trabajo y convivencia social
- Conocer las capacidades físicas para explorar las posibilidades y limitaciones del movimiento
- Mantener las tradiciones culturales de la región y país

De acuerdo a la Secretaria de Educación Pública, la educación física forma parte de la Educación Básica y tiene gran importancia en la formación de los estudiantes con la finalidad de promover y generar el gusto por la actividad física. La clase de educación física en las escuelas les da a los niños momentos de recreación en los que puedan aprender a jugar, a convivir, a desarrollar sus facultades físicas y darle importancia al deporte y a la actividad física para una buena salud (Gavotto, 2004). Los contenidos de la materia de educación física pretenden transformar las actitudes del estudiante en relación al ejercicio físico,

para que éste sea realizado con consciencia, es decir que el estudiante muestre una actitud de gozo y aprendizaje y no sólo porque se lo estén pidiendo. Esto provocará mejores resultados, aumentando así sus habilidades e inculcando el sentido de solidaridad y colaboración con sus compañeros.

Educación Física en las Primarias de México

Como parte de las materias ofrecidas en la educación básica se incluye la de Educación Física para ofrecer a los estudiantes una educación más completa. La clase de educación física es el medio por el cual el docente interviene para propiciar experiencias y conductas motrices en los estudiantes a través del movimiento, además de comprender sus intereses, motivaciones y necesidades llevadas a cabo en un espacio definido en cada escuela de educación básica de la nación. El Programa de Educación Física suscita aquellas habilidades que son imperiosas para el aprendizaje continuo, haciendo énfasis en la necesidad de la meditación por parte del estudiante frente a cada evento en diferentes ámbitos como afectivo, intelectual y psicomotor que se le presenta.

De acuerdo al Programa de Educación Física de las escuelas primarias, los objetivos de la educación física son: que los niños desarrollen sus habilidades para expresarse y comunicarse al generar sesiones de razonamiento de sus acciones; además que los estudiantes sean capaces de sobrellevar y controlar los cambios que implica la actividad motriz; que el niño sea capaz de aprender y aplicar las reglas básicas de convivencia en el juego y deporte escolar; que se fomente en el niño el sentido de cooperación, valores y compañerismo y que el niño adquiera conocimiento de la importancia de cuidar su salud mediante la creación de hábitos y práctica sistemática de actividad física (Padilla, 2008).

La educación física en las escuelas de educación básica conoce muy bien su aportación en la formación integral de los estudiantes. En dicha materia se considera la motricidad del niño como un suceso creativo que le ayude a la resolución de problemas y al control de sus emociones y reconocimiento de sí mismo. Cuando un niño realiza un movimiento se manifiesta con intenciones, comprende lo hace y el por qué, razona las acciones y enfrenta los desafíos.

Desde el Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012, se busca modificar los Programas de Estudio de la Educación Primaria con la finalidad de poner como prioridad la implementación de un nuevo programa de Educación Física para la Educación Primaria. Actualmente, en el Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2014-2018 publicado en el Diario Oficial de la Federación se establece que para el Gobierno de la República la práctica de la actividad física y el deporte es una prioridad fundamental para construir una nación de ciudadanos íntegros. El gobierno busca incorporar el hábito de la activación física sistemática, mejorar la capacidad funcional y la calidad de vida. El gobierno federal ha realizado numerosos programas para aumentar la actividad física que se realiza en las escuelas primarias. Existen tales programas como Programa Nacional de Activación Física Escolar, Programa de Educación Física, Actívate, Educación Física Escolar, Recreación y Deporte Educativo, entre otros.

Sin embargo, a pesar de los esfuerzos del gobierno por aumentar la práctica deportiva en las escuelas primarias, no ha sido suficiente, ya que los programas no se llevan a cabo en todas las escuelas primarias, son deficientes, no se les da un seguimiento adecuado, no está orientado a cumplir objetivos fijados o no se tiene al personal capacitado para lograrlo. En este sentido, es importante elaborar programas a nivel local para reforzar la educación física en las primarias y realizar actividad física durante el tiempo escolar. Para lograr esto, es importante crear hábitos en los estudiantes que los inviten a continuar con la actividad física.

A partir del análisis elaborado por el Gobierno Federal se ha concluido que es necesaria la separación del deporte de la educación física en el currículo escolar ya que el currículo de la educación física en las escuelas no profundiza en

las posibilidades de una educación deportiva actualizada e integral con miras a la inclusión de los niños al sistema deportivo. Es decir, para la educación primaria la educación física es sólo un espacio recreativo lúdico para la promoción de la salud y valores, sin embargo no abre pauta más allá para la generación de atletas. De la misma manera, dentro de las diez problemáticas del sistema deportivo mexicano actual se ha establecido la falta de hábitos de práctica deportiva y elevado nivel de sedentarismo de la población, asociado a un porcentaje muy bajo de educación física efectiva en el sistema educativo. Esto debería hacer reflexionar a los directivos y autoridades correspondientes para mejorar la educación física en las primarias. Dentro de las líneas de acción propuestas el Gobierno Federal planea incorporar la construcción de instalaciones deportivas básicas para la educación física y el deporte escolar.

Definición de Actividad Física

Actividad física, ejercicio físico, deporte, son términos diferentes pero que tienen en común el movimiento generado por acción del cuerpo humano. Una gran cantidad de profesionales intercambian estos términos como sinónimos. Devís y Peiró (1993) consideran que el término actividad física significa “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resultan un gasto energético”. Desde la perspectiva de esta definición, podemos observar que desde épocas primitivas la actividad física ha sido connatural al hombre, ya que de ella dependía su supervivencia (caza, agricultura, pesca). Posteriormente, con el paso de los años dicha actividad ha perseguido diferentes objetivos dando lugar a diversas manifestaciones. Por su parte, Nuviala, Ruíz, García y Díaz (2006) dicen que la actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una

experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define activación física como: “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (www.who.int) y no debe confundirse o asociarse únicamente con la práctica del deporte, ya que ejercicios moderados como caminar, bailar, jugar, montar bicicleta o subir escaleras también son consideradas como actividad física.

Según la OMS, es posible diferenciar dos tipos principales de actividad física, la estructurada y la no estructurada, en el ámbito escolar, la primera se conoce como rutinas de actividad física, con una conducción y duración determinada, la no estructurada refiere a actividades lúdicas y recreativas para niños y jóvenes, no necesariamente con una conducción o tiempo pre-determinado.

La actividad física actúa sobre el organismo estimulando los procesos de adaptación y provocando diferentes efectos en función de los elementos cuantitativos y cualitativos que la definen. Existen diferentes clasificaciones de actividad física según algunos criterios cuantitativos y cualitativos. Dentro de los cuantitativos como tipo, considerando la práctica de actividad física con objetivos de salud; intensidad, se expresa por porcentajes del trabajo realizado por consumo de oxígeno en l/min o ml/min o en costo energético y frecuencia, número de veces que se realiza una actividad física por unidad de tiempo y duración. Los criterios cualitativos son: actividad laboral, tareas domésticas, educación física y actividades de tiempo libre (Moreno, Romero y Torres, 2008).

Por otro lado, se ha evidenciado que las actividades físicas pueden mejorar la salud de las personas, al prevenir enfermedades no transmisibles como la obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares. Los niños deben participar en actividades físicas propias de su edad por lo menos 60 minutos diarios, destacando que esta puede ser acumulada, es decir en sesiones de 15 a 30 minutos a lo largo del día, obteniendo los mismos beneficios que de manera

continua (Oria et al., 2012). El ambiente escolar es un factor complementario, clave para promover la actividad física a través de rutinas planificadas. Las mismas necesitan ser más frecuentes, agradables y dedicar la mayor parte del tiempo al ejercicio.

La práctica periódica de la actividad física ayuda a los niños y a los jóvenes a desarrollar unos músculos y huesos fuertes, un peso corporal normal y un funcionamiento eficiente del corazón y los pulmones y a aprender a la perfección las aptitudes para el movimiento (Oria et al., 2012). La actividad física es un medio importante para favorecer la calidad de vida de las personas (Moreno, Suárez y Madrigal, 2008) y sobre todo potencia la calidad de los niños y niñas en edad escolar.

Actividad Física en la Clase de Educación Física

Dentro de la clase de educación física una parte muy importante es el acondicionamiento físico de los niños escolares. Se puede definir acondicionamiento físico como el desarrollo intencionado de las capacidades y habilidades físicas a través de una serie de ejercicios repetidos (Generelo y Lapetra, 1993). Por su parte, el ejercicio es un tipo de actividad física en el que hay movimientos corporales repetidos, planeados y estructurados, y que se hacen para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición o capacidad física. La inactividad física denota un nivel de actividad menor que el necesario para mantener una buena salud.

El acondicionamiento físico es parte integral de cualquier programa de actividad física con la finalidad de favorecer una mejor calidad de vida de la persona que lo practica (Ramírez-Hoffman, 2002). Dentro del acondicionamiento físico se incluyen actividades que promuevan la pérdida de peso, la reducción de

riesgo de enfermedades cardiovasculares, la disminución de presión arterial, de algunas otras enfermedades cronicodegenerativas y del riesgo de mortalidad.

El acondicionamiento físico de manera sistemática se considera elemento importante de un estilo de vida saludable. Los niños que son activos mediante el ejercicio tienden a mantener niveles de buena condición física y mental. Los objetivos de la clase de educación física en relación a la condición física en la educación básica se pueden definir como: 1. valorar la etapa en la que se encuentran las capacidades físicas y habilidades de los niños y con base a ello planificar las actividades que le permitan satisfacer las necesidades de los niños. 2. Realizar actividades dirigidas al desarrollo de la condición física, salud y calidad de vida y 3. Incrementar, dominar y controlar el rendimiento motor y las capacidades físicas mediante el acondicionamiento físico.

En este sentido, una de los primordiales objetivos de la educación física en etapa escolar a nivel básico es el desarrollo integral de los estudiantes, suponiendo el desarrollo de los diferentes aspectos del niño y fungiendo como parte importante el acondicionamiento físico. Para lograr esto, es necesario que el profesor de educación física posea el conocimiento total de las capacidades de los integrantes de su grupo y en qué etapa se encuentran. Con lo anterior, el profesor será capaz de ayudar a los niños lograr su máximo desarrollo físico, a superar conflictos y tener un mejor comportamiento cooperativo (Montero, 2003).

Parte importante de la clase de educación física al igual que el acondicionamiento físico, son el conocimiento y práctica del deporte. Como se mencionó anteriormente la clase de educación física también enseña a trabajar colaborativamente ayudando a la interacción y desenvolvimiento del niño en distintos grupos sociales, fomentando los valores y la disciplina. Para enseñar esto, los profesores hacen que sus estudiantes practiquen deportes principalmente los relacionados con un equipo como el fútbol, voleibol y baloncesto. Estos deportes enseñan a los niños la importancia de la disciplina, la confianza y el trabajo en equipo, respeto, compañerismo y cooperación, dejando de lado la calificación de la materia.

Los deportes de conjunto y su reglamento ayudan a los niños a desarrollarse en muchos aspectos siendo disciplinados y en un ambiente estructurado, donde si alguno de los niños no cumple con las normas predeterminadas, es muy probablemente que también afecten a sus compañeros. El trabajo en equipo es la principal lección del ejercicio en conjunto, los niños aprenden la importancia de confiar en los demás y que los demás confíen en ellos, haciéndolos más responsables.

Otro de las consecuencias positivas de la práctica del deporte en equipo es el desarrollo del liderazgo. Los niños encuentran la importancia de ser líderes o de tener un líder que guíe el funcionamiento del equipo. Además, el deporte en general ensaya al niño a enfrentar la frustración, a ser más tolerante con el hecho de que no siempre se puede ganar y a entender que en la vida habrá derrotas que en compañerismo se pueden superar. Esto específicamente es un aprendizaje que queda inculcado en el niño para que le sea útil en la adultez.

En la clase de educación física a nivel básico los deportes que se enseñan son el fútbol, voleibol y baloncesto. De manera breve se describirá cada uno de ellos.

El fútbol es el deporte considerado con mayor difusión y el más practicado durante la niñez alrededor del mundo. Se considera que el fútbol es introducido a México a finales del siglo XIX por los ingleses; quienes llegaron a México para la asesoría y capacitación en el campo de la minería (Bernal-Reyes, 2016). El fútbol es un deporte de conjunto que se juega entre dos equipo integrado por 11 jugadores cada uno que tienen un común la misma meta que consiste en meter goles en la portería contraria (CONADE, 2008). Sin embargo, el futbol es mucho más que un deporte colectivo que convoca masivamente a la comunidad, es un medio de socialización, que permite la transmisión de valores culturales y normas morales en quienes lo practican o solamente son espectadores (Cruz et al., 2010).

En la edad escolar, los niños deberían practicar fútbol con la finalidad de utilizarlo como medio de socialización, buscando la diversión como principal objetivo (Valero et al., 2009). Además, el inicio en el deporte favorece la

interacción social entre compañeros de juego y con los entrenadores (Almargo, 1996), promoviendo su adaptación a otros escenarios y entornos sociales. El fútbol se desarrolla en un entorno social, en el cual se presentan diversas relaciones interpersonales en medio de convenciones de adaptación. Estas convenciones de la cultura deportiva explican la reorientación de una manifestación física a un entorno de entendimiento social entre los jugadores y entrenadores (Solá, 2005).

La participación del niño en juegos de fútbol en la clase de educación física permite el desarrollo de las habilidades motrices, cognitivas y capacidades físicas. Los niños necesitan comprender los elementos estructurales del fútbol como las reglas, el espacio de la cancha, las diferentes posiciones. Es tarea del profesor de educación física adecuar las actividades para que los niños obtengan el mayor provecho de ellas.

El volibol tuvo su origen en Estados Unidos en 1895 y en la actualidad es muy popular y se practica en casi todo el mundo. El volibol es un deporte de conjunto que tiene por objetivo pasar un balón (específico para volibol) por encima de una red para que éste llegue al suelo del campo del equipo contrario mientras que el equipo adversario impide al mismo tiempo que lo consiga. El volibol se juega de dos equipos conformados por seis integrantes cada uno. El balón debe ser impulsado mediante golpes comúnmente con las manos y brazos, no puede ser parado o sujetado, cada equipo tiene la oportunidad de tres toques y después debe devolver el balón al campo contrario. El volibol se caracteriza porque los jugadores rotan sus posiciones en el transcurso del juego, por lo que cada jugador no se especializa en una posición y deben de saber rematar, recibir, etc. Además, no existe contacto físico entre los contrarios ya que son separados por una red, no hay límite de tiempo en un partido, y se puede jugar por fuera de los límites de campo (CONADE, 2008).

El baloncesto tiene su origen en Estados Unidos derivado de la necesidad de realizar juegos deportivos en instalaciones interiores a causa del clima invernal. El baloncesto es jugado por dos equipos integrado por 5 miembros cada uno que

tienen por objetivo encestar en la canasta del equipo contrario e impedir que el otro equipo enceste. El tiempo de juego consiste en cuatro períodos de diez o doce minutos cada uno. El equipo con mayor número de puntos es el que gana el partido. Este deporte de conjunto tiene la característica de ser un deporte rápido que se juega con las manos en donde los basquetbolistas no pueden mantener sujeta la pelota sino que la tienen que trasladar botando a través de la cancha.

El baloncesto puede empezarse a practicar desde edades tempranas y una de sus ventajas es que puede jugarse tanto al aire libre como en una pista cubierta. El baloncesto aporta numerosos beneficios a los niños que lo practican como favorecer la coordinación, desarrollar la agilidad, mejorar la resistencia muscular y cardiovascular, concentración, los reflejos y las habilidades locomotoras. También este deporte de conjunto es un medio de socialización que fomenta la sociabilidad, la toma de decisiones rápidas y la resolución de problemas. El baloncesto en los niños les ayuda a sentirse importantes al ser partes de un equipo, a ser autónomos y les enseña valores como la cooperación, compañerismo, respeto y tolerancia y todo esto promueve una buena autoestima. Por lo tanto, el baloncesto es uno de los mejores deportes para los niños lo practiquen.

Por otro lado, las actividades recreativas forman parte de la actividad física que se desarrolla en las clases de educación física. Las actividades recreativas se refieren a las actividades lúdicas o a un pasatiempo que entretiene a una persona. (Mateo, 2014). La recreación es una actividad física o intelectual relacionada con diversión y juegos. Existen diferentes tipos de recreación pero la que compete en este tema es el tipo de recreación deportiva y física. Dicho tipo de recreación se refiere a la disposición física para realizar actividades que tienen por objetivo la realización de ejercicio o práctica de un deporte sin importar si es de manera profesional o no (Mateo, 2014).

Las actividades recreativas son muy divertidas para los niños y generalmente los niños gustan de actividades divertidas, lo cual como consecuencia traerá la motivación para realizar actividad física y/o deportiva. De acuerdo con Nuviala, Ruíz, García y Díaz (2006) la motivación intrínseca del niño

favorecerá una mayor práctica deportiva o actividad física y que ésta perdure a través del tiempo.

Es importante que dentro de la educación física se realicen actividades de recreación para que el ejercicio y el deporte sean agradables para el niño. Además, el profesor de educación física debería buscar aquellas actividades recreativas tradicionales de la región para que el niño se sienta más identificado y confiado. Dentro de algunas actividades físicas recreativas se pueden señalar los juegos en equipos como los arremangados y los pases coordinados.

Las actividades físicas son una oportunidad para los niños de expresarse mediante la comunión con su cuerpo y con sus compañeros. De igual forma es un tiempo destinado a la convivencia, que contribuye al desarrollo físico, emocional y mental de los estudiantes. Tomando esto como punto de partida la práctica de actividades extra curriculares beneficia a los niños en las escuelas del nivel básico. Una de las actividades más divertidas y enriquecedoras es la Capoeira, un arte marcial de origen afrobrasileño que combina la actividad física, la música y el canto como complemento artístico de la disciplina. Todo esto buscando que los practicantes tengan un espacio de recreación y convivencia, ya que en los niños a esa edad no es tan común su práctica.

La Capoeira es un sistema de combate donde el peleador tiene variados recursos de ataque y defensa como son las patadas y golpes frontales y giratorios; los cabezazos, rodillazos y codazos; los movimientos desequilibrantes como rasteiras (movimientos de barridas), Vingativas (desplazamientos desequilibrantes con el cuerpo), tesouras (trabas de piernas); los movimientos de equilibrio estático, dinámico y recuperado como los au (ruedas de carro), bananeiras (paradas de mano) y los piao (giros usando los brazos o la cabeza como ejes) y hasta los saltos mortales. También cuenta con floreios, es decir, movimientos acrobáticos ya sea para desconcentrar al adversario y asentar un golpe o simplemente para adornar el juego. Esta última ha sido una de las razones para la aceptación mundial de la Capoeira ya que ver un juego de floreios entre expertos es un espectáculo cautivante, entretenido y a veces hasta contagioso. Además, la

Capoeira es una lucha y manifestación cultural, tanto por su parte musical, estética, como por su folklore. En un juego de este deporte siempre hay instrumentos que lo musicalizan al mismo tiempo que los demás participantes añaden canticos y palmadas, todo esto es en un círculo formado por los jugadores (Rohrig, 2005).

La Actividad Física para la Mejora de la Autoestima

Como se ha mencionado anteriormente, la actividad física trae consigo numerosos beneficios en diferentes áreas como la salud, la social y no puede faltar la psicológica. Numeras investigaciones se han llevado a cabo para evaluar los posibles beneficios que presenta la realización de actividad física con fines terapéuticos. Se ha visto que la actividad física contribuye a la salud y a incrementar la calidad de vida para mejorar la salud física y mental (Márquez, 1995). Existe un dicho popular conocido como “mente sana en cuerpo sano”. Esto se ha llevado a investigar las ventajas en el área psicológica de la práctica sistemática del ejercicio. Parece obvio que sólo una persona con cuerpo saludable y vigoroso sea capaz de vivir al máximo su estabilidad mental, mientras que personas con alteraciones físicas pueden llegar a desarrollar problemas psicológicos (Wereyer y Kupfer, 1994).

Desde hace décadas se han investigado los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental (Ramirez, Vinnacia y Suarez, 2004). Muchos de ellos han podido establecer que el ejercicio favorece aspectos psicológicos como la autoestima y el autoconcepto y promueve estados emocionales positivos, mientras que disminuye rasgos como la depresión y la ansiedad. En la investigación realizada por Cruz-Sánchez et al. (2010) se llegó a la conclusión que la realización de actividad física vigorosa está asociada con la disminución de

aspectos negativos de la salud mental. Estos autores mencionan que la práctica de ejercicio durante la vida promueve el correcto funcionamiento cognitivo y está asociado a una buena salud mental. Además se indica que hacer ejercicio físico o practicar deporte mejora la calidad de vida, así como diferentes dimensiones del bienestar psicológico y emocional. Por el contrario, el ejercicio ofrece funge como protección para factores como ansiedad y depresión.

Es importante resaltar que es de gran importancia mantener el sentido de permanencia en los infantes, ya que sólo si se práctica la actividad física de forma sistemática, se puede llegar a observar los beneficios psicológicos. En este sentido, es imperioso mantener al niño interesado en la realización del deporte y de la actividad física mediante la motivación para obtener resultados en el aumento de su autoestima.

Diversos estudios han clarificado los beneficios psicológicos de la actividad física a largo y corto plazo en el sentido de bienestar psicológico (Goñi e Infante, 2010). La actividad física está sumamente relacionada con una mayor calidad o satisfacción con la vida de las personas que la realizan (McAuley et al., 2006). Además se ha sugerido que la autopercepción física y el autoconcepto son factibles de mejorar por medio de programas de intervención basados en actividades físicas (Taylor y Fox, 2005, Infante y Zulaika, 2008). En el estudio realizado por Romero-Pérez et al. (2015) se implementó un programa de ejercicio físico para determinar el nivel de ansiedad y depresión antes y después de la intervención en niños obesos de 8 a 11 años de edad. Los resultados del estudio arrojaron que se disminuyeron los niveles de ambos factores psicológicos tras el programa de ejercicio físico aunque no significativamente debido al poco número de muestra. Sin embargo, los autores del estudio asocian altos índices de depresión y ansiedad ocasionada por la obesidad, por lo que posiblemente la actividad física disminuya la obesidad y por consiguiente los niveles de estos factores psicológicos y con esto aumentar la autoestima.

Es ampliamente conocido que la actividad física tiene numerosos beneficios para quien la práctica como rendimiento académico, estabilidad emocional,

autocontrol, mejora la memoria, estados de ánimos positivos, mayor confianza, mejoramiento de la auto percepción, popularidad, mejora la imagen corporal, promueve una mayor salud y en contraste se disminuye el enfado, ansiedad, depresión, dolores de cabeza, estrés, tensión y algunos dolores musculares o de espalda. Por otro lado, el ejercicio libera neurotransmisores responsables de producir la sensación de felicidad, por esto es que además de todos los beneficios del ejercicio, éste hace sentir bien a la persona que lo practica. Todo esto como consecuencia aportará un aumento en la autoestima de la persona, sobre todo en niños en etapa escolar básica.

En niños de primaria la actividad física es una excelente manera de aumentar su autoestima, ya que la imagen corporal, la cual es beneficiada con la actividad física, suele tener un impacto muy importante sobre la misma. El ejercicio hace que los niños se sientan bien y se acepten. Existen diversas formas de incluir ejercicio en la vida de un niño. La primera de ellas es aprovechando la clase de educación física, en el cual se lleva a cabo una serie de actividades físicas y deportivas como juegos recreativos, fútbol, volibol, baloncesto y acondicionamiento físico.

La propuesta de esta investigación es la aplicación de estrategias como las anteriormente mencionadas con el fin de potenciar el desarrollo y mejora de la autoestima en los niños de una escuela primaria ubicada en Benjamín Hill. Para esto se implementaron estrategias de actividades físicas, trabajando individualmente, en parejas o en equipos a través del ciclo escolar. También se buscó que estas actividades desarrollarán el potencial físico, cognitivo y social del niño, aplicando valores y fomentando la importancia de la salud y la actividad física.

OBJETIVOS

Objetivo General

Aplicar un programa de educación física en conjunto con actividad física extracurricular para incrementar la autoestima de niños de la primaria de Sonora Baja California en Benjamín Hill.

Objetivos Específicos

1. Establecer los niveles de autoestima en niños de segundo de primaria de la escuela Sonora Baja California en Benjamín Hill, Sonora para aplicar un programa de intervención de actividad y educación física.
2. Fomentar la convivencia sana entre compañeros y profesores, la práctica de valores y la confianza para expresar sentimientos de los niños de segundo de primaria de la escuela Sonora Baja California en Benjamín Hill a través del programa de educación y actividad física generado.
3. Incrementar el nivel de autoestima en los niños de segundo de primaria con la implementación de un programa de educación y actividad física.

METODOLOGÍA

Participantes del Estudio

Durante este estudio se incluyeron aquellos niños pertenecientes al grupo de 2° grado de la primaria Sonora Baja California en el municipio de Benjamín Hill. Se trabajó con 20 alumnos de este grupo, 13 mujeres y 7 hombres. Dichos niños presentaron una edad promedio de 7.5 ± 0.5 años.

Procedimiento Metodológico

El estudio se llevó a cabo durante el periodo de agosto a diciembre del 2017, teniendo estadios de aplicación y reposo debido a la naturaleza de las prácticas docentes.

Para realizar la investigación primeramente se contactó con el director de la escuela primaria. Se le planteó la propuesta y una vez que se aceptó se inició la fase de diagnóstico. Se mantuvieron varias reuniones y entrevistas con los profesores y padres de familia para informarles del estudio y resaltar la importancia de la actividad física en la vida escolar de los infantes; además de que se les pidió apoyo para la realización de esta investigación. Posteriormente, se estableció con los profesores el horario en el cual los niños llevarían a cabo su clase de educación física. Además, se establecieron sesiones de actividad física

por la tardes en horario extra clase. Se definió un cronograma para la aplicación de entrevistas, cuestionarios, observaciones y aplicación de los juegos modificados y cooperativos. Después, se diseñaron y seleccionaron los juegos que se aplicarían durante la intervención. Se inició la primera parte de puesta en acción durante los meses de septiembre octubre 2017. La segunda etapa comprendió de noviembre a diciembre de 2017. Se hizo sólo una actividad de refuerzo, la práctica de capoeira.

Contenido del Programa de Educación y Actividad Física

El trabajo con los alumnos comprendió una serie de actividades físicas, emocionales y mentales, con el fin potenciar el desarrollo de los niños y niñas de forma integral, abordando cada uno de los aspectos de la persona, especialmente el bienestar emocional. La implementación de dichas estrategias fueron en diferentes tiempos y circunstancias, ya que unas permiten su realización en lapso de tiempos cortos diariamente como es el caso de la activación física por las mañanas antes de iniciar clases de las asignaturas como ciencias, español o matemáticas; para otras en cambio es necesario más tiempo, requiere el uso de un espacio amplio, al aire libre y en sesiones de más tiempo.

El proceso de desarrollo personal de los niños y niñas a través de actividades holísticas que promuevan el aprendizaje e implementación de valores fue interrelacionado. Es decir, que las actividades además de ser vinculadas entre sí, se ejecutaban en muchas ocasiones de forma simultánea. De tal forma, al término de las prácticas físicas se les proporcionaba a los jóvenes alguna lectura sobre valores, y se trabajaba alguna pequeña actividad lúdica.

Las actividades que se realizaron en el grupo fueron trabajadas siguiendo un plan de trabajo diseñado. Los niños participantes trabajaron de manera individual, en pareja o en equipos de máximo 10 integrantes sólo en los juegos deportivos. Los espacios utilizados para las actividades fueron el salón de clases, la cancha cívica, la cancha de básquetbol que es donde se realizaron la mayoría de las actividades y las canchas de fútbol y voleibol de la comunidad.

EL programa de intervención consistió en 14 semanas comprendidas entre agosto a diciembre del 2017. La clase de educación física se llevó a cabo cada semana con dos sesiones de 50 minutos cada una, en las que se siguieron los pasos propios de una clase de educación física a nivel básico. La clase estuvo dividida de la siguiente manera: 5 min de video, lectura y explicación de las actividades, 10 min de calentamiento, 30 min de acondicionamiento físico, deporte o juegos recreativos, 5 min de retroalimentación. De manera general, la clase de educación física consistió en observar y escuchar un vídeo en la pantalla del salón, comentar con el grupo acerca de ello, analizar la información obtenida y por último realizar fuera del aula la aplicación práctica de lo aprendido procurando que se ejecuten los principales rasgos.

La explicación previa de los ejercicios, las actividades y los juegos a realizar, permitió que el alumno reflexione y tenga una idea exacta de lo que debe hacer para realizar la práctica al salir del aula, y así aprovechar lo más posible el tiempo destinado a ésta. Sin embargo, deben dedicarse algunos minutos para comentar el video, leer el texto relacionado con la clase (si hubiese) y revisar las actividades señaladas por el docente, pues de lo contrario sería imposible salir del salón para ejecutar lo aprendido, y de ese modo, alcanzar los objetivos buscados.

Ya efectuadas las actividades de la sesión dentro del salón, se llevaron a cabo la aplicación práctica. Esta inició con lo que se llama “estimulación sistemática corporal”, la cual es una serie de ejercicios de estiramiento y calentamiento con una duración de 10 minutos encaminados a ejercitar las capacidades físicas y las facultades de los sentidos (vista, oído, tacto, olfato y

gusto), así como a disponer al organismo para la práctica de otras tareas de carácter físico.

Se trató que la clase de educación física fuera variada en cada sesión. Algunas sesiones se centraban más en el acondicionamiento físico. El cual consistió en un circuito de 15 ejercicios que se repitieron 4 veces con un minuto de descanso entre cada repetición, en el que se alternaron ejercicios aeróbicos de bajo impacto con ejercicios de tonificación. Cada ejercicio se hizo durante 30 segundos, como es bastante común en nuestros entrenamientos, y sin descanso entre ellos hasta completar el circuito. Para hacer el entrenamiento se necesitó de ropa cómoda y objetos que se encontraban en la escuela como palos de escoba, bancas y la pelota.

El acondicionamiento físico se compuso por ejercicios tales como:

- Abrir y cerrar piernas
- Zancadas frontales
- Desplantes
- Subir banca plana
- Talones atrás
- Peso muerto con palo de escoba
- Salto de rana
- Elevación frontal alterno
- Giro de cadera
- Curl de bíceps alterno
- Lagartijas
- Sentadillas
- Salto abriendo las piernas
- Abdominales
- Burpees

Como complemento a estos ejercicios de entrenamiento se les pidió a los niños que corrieran 3 vueltas a la cancha deportiva escolar.

Por otro lado, en otras sesiones se enseñó algún deporte de conjunto variándole entre fútbol, voleibol y baloncesto. En el transcurso de 30 min que duraba la enseñanza del deporte en la sesión de educación física, se trabajaron los fundamentos técnicos básicos de cada deporte. Para el fútbol se trabajó el golpeo del balón con ambos pies, el pase, la conducción del balón en línea recta y

con cambio de dirección y el tiro a gol. Para el voleibol se trabajó el saque, pase, golpeo, remache y bloqueo; mientras que del baloncesto se enseñó el boteo del balón, el pase, el tiro y los movimientos defensivos. Además, las habilidades técnicas aprendidas fueron reforzadas con pequeños partidos entre los mismos participantes.

Con la finalidad de motivar y hacer divertidas la clase de educación física, algunas sesiones de la misma fueron dedicadas a actividades recreativas. Dentro de algunas de ellas se trabajaron los juegos remangados y los pases coordinados que se describen a continuación:

- Juego los remangados. Se juega mejor en un campo de fútbol salón o baloncesto delimitado y con paredes. Dos alumnos se la quedan. Para diferenciarse de los demás, se remangan bien las mangas de la camisa o camiseta y las mangas del pantalón. El objetivo es dar con la pelota a los demás, que huirán corriendo por el campo hasta que no quede ni uno con “vida”. De los que se la quedan, quien tenga el balón no puede caminar. Por lo tanto, sólo puede desplazarse el que no tenga la pelota. Conforme se vayan tocando con la pelota a los jugadores, éstos se convierten en remangados (deben remangarse), y pueden participar en el juego pasándose el balón o lanzándoselo a los que escapan. La partida finaliza cuando se toca con la pelota al último alumno de los no-remangados. En esta actividad se practicó la comunicación entre los integrantes de los no-remangados y a su vez también la comunicación de los remangados. Es un juego orientado a la actividad corporal general y a los movimientos específicos basados en el deporte o la actividad física de la unidad didáctica y subir la frecuencia cardíaca de los alumnos.
- Pases coordinados. El objetivo es desplazarse en carrera lenta pasándose uno o más balones sin que caigan al suelo en ningún momento. Todos los alumnos, formando un círculo y manteniendo la misma distancia de separación, se desplazan en carrera pasándose de uno a otro el balón. Se comienza caminado y pasándose el balón en sentido contrario a la dirección de desplazamiento. Pasado un rato, se cambian los dos sentidos de desplazamiento y de dirección

del balón. Después, sin dejar de caminar, cambia sólo la dirección de los pases. Se continúa igual, pero ya se desplazan corriendo despacio. Luego, corriendo más rápido con 2 balones en el grupo, luego con 3 y según anuncie el profesor, desplazándonos y pasando las pelotas en una u otra dirección. Con esta actividad se practicó la comunicación y el trabajo en equipo.

En cada sesión, al término de la estimulación sistemática corporal y las actividades fundamentales, se presentó un momento de recuperación física que se aprovechó para evaluar la clase o para la asignación de tareas posteriores.

Las actividades físicas son una oportunidad para los niños de expresarse mediante la comunión con su cuerpo y con sus compañeros. De igual forma es un tiempo destinado a la convivencia, que contribuye al desarrollo físico, emocional y mental de los estudiantes. Tomando esto como punto de partida se realizó un club extraescolar con la práctica de Capoeira, un arte marcial de origen afrobrasileño que combina la actividad física, la música y el canto como complemento artístico de la disciplina. Todo esto buscando que los alumnos tengan un espacio de recreación y convivencia, ya que en la comunidad no hay nada parecido.

A través de la implementación del club de extraescolar los estudiantes de segundo grado encontraron un momento de recreación, compartiendo esta disciplina no sólo con los miembros de un grupo, sino con los estudiantes de toda la escuela que quisieran formar parte de esta nueva experiencia. Las clases se llevaron a cabo dos veces a la semana con sesiones de una hora y media cada una en la cancha cívica del plantel. Para la práctica de esta actividad se les pidió a los niños que llevaran ropa cómoda.

Dentro del salón, antes de iniciar las clases, cada semana se trabajó con la activación física y mental. En este tipo de actividades se mostraba un video el cual tenía indicaciones sobre qué es lo que se debía de hacer. Algunos ejemplos de estas actividades eran, el seguir una serie de pasos de algún tipo de baile, con canciones alegres y vivas; otro ejemplo era el de tocar ciertas partes del cuerpo como la nariz o el abdomen. Se realizaron este tipo de actividades con el objetivo de lograr una mayor coordinación en los movimientos de los alumnos, además de

tratar de erradicar la vergüenza que sentían los alumnos de este grupo al participar frente a sus compañeros. Además, ahí los estudiantes aprendieron movimientos corporales del arte marcial en cuestión, canciones de la disciplina, a tocar algunos instrumentos, así como algunas reglas de comportamiento tanto dentro como fuera de la clase. Reglas tales como el respeto al profesor como a los compañeros y respeto a las diferentes capacidades de los compañeros.

Una práctica estándar de la disciplina contiene los siguientes pasos: calentamiento con ejercicios psicofísicos, estiramiento de cadenas musculares, estiramiento de ligamentos, ejercicios individuales del arte marcial, ejercicios en parejas, prácticas en equipo, práctica con instrumentos musicales, canto y práctica grupal (roda). Las clases comenzaron con 10 minutos de estiramientos de los músculos y ligamentos; luego se tuvieron 10 minutos de ejercicios cardiovasculares (calentamiento), los cuales fueron desde darle algunas vueltas a la cancha deportiva de la escuela, hasta circuitos de lagartijas, sentadillas y abdominales. El calentamiento con ejercicios psicofísicos es la preparación para la práctica más fuerte. En esta se coordinan movimientos del cuerpo con la respiración, de esta forma se mantiene la concentración en llevar los movimientos y la respiración en sintonía, lo que permite tener mayor conciencia del momento presente, del cuerpo, y de lo que va sucediendo con la actividad física. El estiramiento muscular consiste en realizar posturas en las que se inmoviliza el cuerpo, con esto se va estirando una cadena muscular a la vez. Con esto se desarrolla la flexibilidad y elasticidad, además de que se relajan los músculos, y se les deja en estado óptimo para la actividad física.

Después la parte correspondiente a la práctica de capoeira tuvo una duración de 30 minutos en la cual se aprendieron a realizar patadas, esquivas, parados de mano, etc. propias de la capoeira. Una vez que se realizaban los movimientos básicos y secuencias de movimientos, se formaron parejas para realizar algunas combinaciones. En la actividad en pareja se organizaron a los estudiantes para su realización, uno ejecuta un movimiento y mientras el otro responde. Por ejemplo, uno realiza una patada y el otro esquiva, y viceversa.

Los siguientes 20 minutos se realizó una pequeña roda (lugar y momento donde se practica lo aprendido). La roda de Capoeira es el momento de la convivencia grupal, de la fiesta dentro de la disciplina. Esta consiste en formar un círculo con las personas que integran el grupo, donde se tocan los instrumentos y se cantan las canciones, poco a poco van pasando al centro del círculo de dos en dos para ejecutar los movimientos y las secuencias. Por último y con el restante del tiempo antes de la hora de salida se platicó aún formados en círculo pero sentados en el suelo con los alumnos, aventando preguntas detonantes y que sirvieron de retroalimentación y experimentación para que los alumnos pudieran expresar sus sentimientos y externaran que les parecieron las practicas dentro de la clase y sus gustos respecto a los ejercicios y la Roda.

Instrumento de Recolección de Datos

Para esta investigación se utilizó en un primer momento la entrevista semiestructurada, la cual se concibe como aquella técnica que “se basa en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar concepto su obtener mayor información sobre los temas deseados”.

Para hacer el diagnóstico, se aplicó un test creado para medir el nivel de autoestima de los estudiantes de 2º grado de la escuela donde se realizó el trabajo docente, con el fin de conocer cuál era el nivel de autoestima que tenían los niños, cuáles eran las áreas de oportunidad, para tomar esto como punto de partida y planear las estrategias de intervención. La entrevista aplicada estuvo conformada en su totalidad por 30 preguntas cerradas, las cuales tienen las

opciones de respuesta “si o no”, orientadas a obtener información sobre indicadores relacionados con autoestima de los estudiantes. Las preguntas realizadas a los participantes se muestran en la figura 1 y la forma de evaluarlo se muestra en la figura 2. El test que se aplicó contiene preguntas como: ¿Te importa lo que hacen los demás?, ¿Tienes todos los amigos que quieres?, etc.

En un segundo momento se aplicó la técnica de observación participante, la cual se conceptualiza como una técnica de observación en donde el observador interactúa con los sujetos observados para conocer directamente toda la información que estos poseen sobre su propia realidad; es decir conocer la vida cotidiana de un grupo desde el interior del mismo al observar hechos y realidades sociales presentes en el contexto real en donde se desarrolla normalmente las actividades.

Análisis Estadístico

Los resultados se describen utilizando porcentajes y el número de niños con cierto nivel de autoestima. Se utilizaron las pruebas de T-student pareada y de dos muestras independientes con una $P \leq 0.05$, para conocer si existe diferencia antes y después de la aplicación de un programa de intervención de educación física en la autoestima de niños de segundo de primaria de la escuela Sonora Baja California en Benjamín Hill.

Nombre: _____

Edad: _____ Grado: _____ Fecha: _____

Encierra en un círculo tu respuesta a cada pregunta

1- ¿Cuándo estás solo te portas bien?	SÍ NO
2- ¿Te gusta tener amigos?	SÍ NO
3- ¿Le caes bien a los demás?	SÍ NO
4- ¿Te enojas mucho?	SÍ NO
5- ¿Te importa lo que hacen los demás?	SÍ NO
6- ¿Te sientes importante en clase?	SÍ NO
7- ¿Tienes todos los amigos que quieres?	SÍ NO
8- ¿Te gusta ser cómo eres?	SÍ NO
10- ¿Se te ocurren buenas ideas?	SÍ NO
11- ¿Te gusta estar con otras personas?	SÍ NO
12- ¿Te gustaría ser más simpático de lo que eres?	SÍ NO
13- ¿Respetas la opinión de los demás?	SÍ NO
14- ¿Te puedes cuidar solo (a)?	SÍ NO
15- ¿Sientes que los demás te quieren?	SÍ NO
16- ¿Te gustaría ser como otras personas?	SÍ NO
17- ¿Te interesa tratar de agradar a otras personas?	SÍ NO
18- ¿Haces todo lo que tus amigos te dicen?	SÍ NO
19- ¿Te llevas bien con los demás niños?	SÍ NO
20- ¿Cuando tienes un problema tratas de resolverlo?	SÍ NO
21- ¿Te cuesta perdonar?	SÍ NO
22- ¿Cambias tus ideas muy a menudo?	SÍ NO
23- ¿Eres capaz de ver las cosas buenas de la gente que te rodea?	SÍ NO
24- ¿Cuando haces algo mal te desesperas?	SÍ NO
25- ¿Te cuesta hablar con personas que no conoces?	SÍ NO
26- ¿Tú piensas las cosas antes de hacerlas?	SÍ NO
27- ¿Te preocupas por mejorar las cosas que no haces bien?	SÍ NO
28- ¿Tus compañeros te buscan para que trabajes con ellos?	SÍ NO
29- ¿Cuándo te equivocas, reconoces que lo hiciste mal?	SÍ NO
30- ¿Te gustaría ser más simpático con los demás?	SÍ NO

Figura 1. Test de autoestima aplicado antes y después de la intervención a los niños de 2° grado de la escuela Sonora Baja California.

La agrupación de las preguntas de acuerdo a los rasgos seleccionados para explorar las autoestima, es la siguiente:

1- Autocontrol	1	4	24	26	-		
2- Amistad	2	7					
3- Aceptación desde los otros	3	15	19	28	30		
4- Aceptación hacia los otros	9	17					
5- Sociabilidad	11	25					
6- Autovaloración	6	8	10	12	10	16	22
7- Empatía	5	13	21				
8- Valoración a los demás	23						
9- Autocrítica	27	29					
10- Independencia	14	38					

Valoración 1 pto: SI, 0 pto: NO (excepto preguntas 4,12,16,18,21,24,25=1 pto.)

Escala:

muy buena	28-30
buena	23-27
regular	19-22
insuficiente	15-18
deficiente	0-14

Figura 2. Método de evaluación del test de autoestima.

RESULTADOS

En la escuela primaria involucrada, durante el diagnóstico se pudo observar que los estudiantes tienen distintos patrones de comportamiento, los niños y niñas por lo general se muestran más introvertidos frente al docente, poco participativos en su trabajo en clase, con pocas aspiraciones hacia el futuro y desmotivados ante dinámicas nuevas. Los resultados que se obtuvieron en el diagnóstico (figura 3) son los siguientes: 20 niños que realizaron el test sólo 2 tienen una autoestima buena, 10 tienen una condición regular, 5 tienen un resultado insuficiente y por último 3 adolescentes presentan una autoestima deficiente. Con base a esto se puede interpretar que un 50% de los alumnos muestra una autoestima regular, mientras que más del 40% de los estudiantes denota una autoestima por debajo del nivel aceptable para su edad, y solo un 10% presentan un buen nivel en su autoestima. El análisis estadístico no arrojó diferencia significativa en el nivel de autoestima de niños en comparación con el de niñas. Por lo tanto, ambos sexos tienen el mismo nivel de autoestima (figura 4).

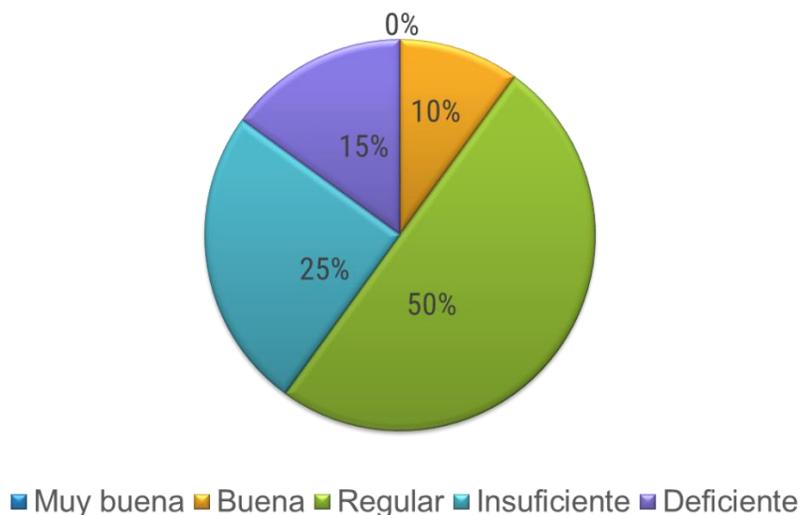


Figura 3. Nivel de autoestima presentado en el test diagnóstico en niños (porcentaje %) de 2º grado de primaria de la escuela Sonora Baja California en Benjamín Hill.

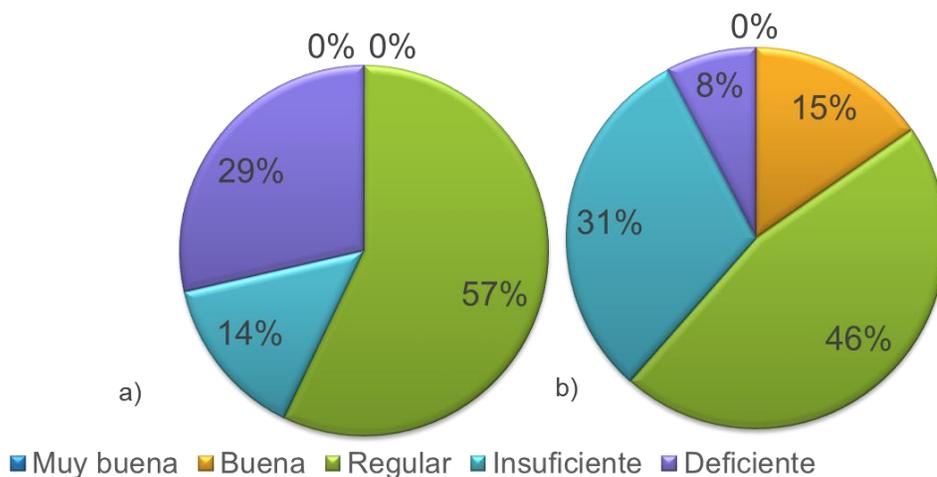


Figura 4. Porcentaje de a) niños y b) niñas de 2° grado de primaria de la escuela Sonora Baja California en Benjamín Hill con diferentes niveles de autoestima.

Los resultados obtenidos demuestran que los niños de primaria no están siendo atendidos desde el nivel psicológico y es necesaria una intervención para lograr un desarrollo integral de los estudiantes. Con base en los resultados de ambos instrumentos de recopilación de datos, se toma la decisión de plantear en la evaluación los cambios más significativos, para lo cual es necesario generalizar en dicho aspecto. Hablando de las características más notorias como grupo y no individualmente, siendo conscientes de que no todos los alumnos reaccionan igual ante la implementación de una estrategia didáctica.

El test realizado a los niños de esta escuela evalúa los siguientes rasgos: Autocontrol, amistad, aceptación desde los otros, aceptación hacia los otros, sociabilidad, autoevaluación, empatía, valoración de los demás, autocrítica, independencia. Estos resultados fueron tomados como punto de partida en la realización y aplicación de la propuesta para el desarrollo de la autoestima a través de actividades de educación física. Con lo cual se tomó algunas prácticas para su aplicación en el transcurso del año escolar.

Los resultados generalizados del grupo de segundo grado de la escuela primaria Sonora Baja California tras la intervención de actividad física reflejan un aumento en mayor o menor medida de los siguientes factores:

- Motivación ante las actividades nuevas, lo cual movía a los alumnos a acercarse con entusiasmo con el docente y compañeros.
- Tolerancia dentro del salón de clase, entre alumnos y hacia los otros en general.
- Relajación ante la carga académica, ya que los alumnos mostraban mayor disponibilidad durante las actividades diarias.
- Compañerismo, esto se vio reflejado en la disponibilidad de los educandos en el trabajo colaborativo con alumnos que no son de su grupo cercano de amigos.
- Crecimiento en las aspiraciones del alumno hacia un futuro. Mediante la interacción con los estudiantes se apreció que al término del ejercicio sus aspiraciones eran más elevadas y más concretas que en un principio.
- Confianza en el alumno para expresarse ante los compañeros. Lo que en un principio era muy difícil, después se convirtió en algo más natural. El que pasaran a exponer ya no representaba una amenaza para el estudiante.
- Aumento en la capacidad autorregulación. Los estudiantes se comportaban mejor por sí mismos, tanto en el salón de clase como en su desenvolvimiento en la escuela.

En la figura 5 se muestran los valores del nivel de autoestima antes y después de la intervención de educación física en niños de 2° de primaria. Se puede observar que los niños después de la intervención mejoraron significativamente su autoestima ($P \leq 0.05$), ya que se disminuyó el número de niños que tiene insuficiente y deficiente autoestima. Por el contrario, aumentó el número de niños que presentaron regular, buena y muy buena autoestima. Cabe resaltar que antes de la intervención no había ningún niño con muy buena autoestima, mientras que al finalizar dos niños presentaron muy buena autoestima en el test aplicado.

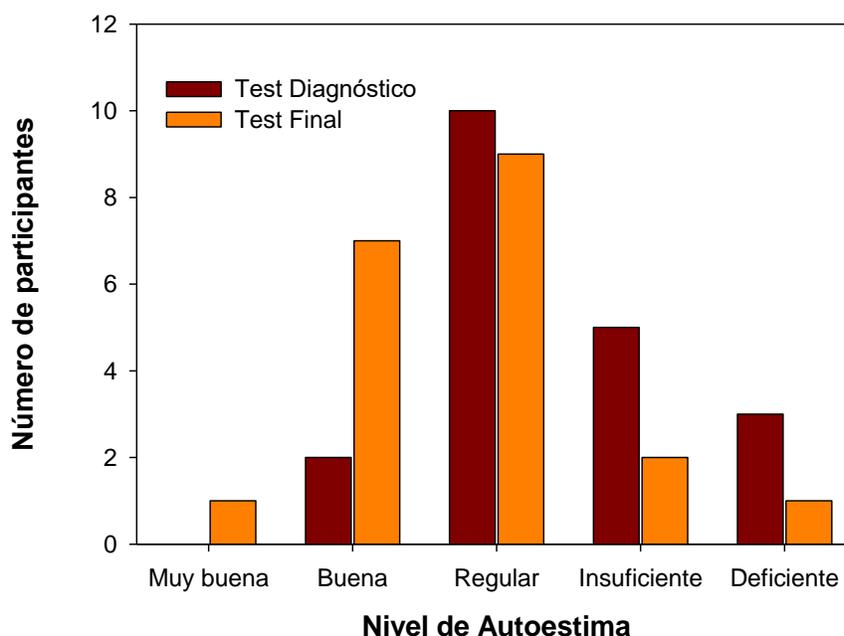


Figura 5. Número de participantes de 2° grado de primaria con cada nivel de autoestima antes y después de la intervención del programa de educación física.

Por su parte, el programa de educación física causó que todos los niños varones participantes en el estudio mejoraran su autoestima ($P \leq 0.05$) (figura 6). Además, no se encontraron niños que presentaran baja autoestima en el test final en comparación con la evaluación diagnóstica en donde tres participantes mostraron bajo nivel de autoestima. Así mismo, se observó que un mayor porcentaje de niñas participantes en el estudio incrementó su nivel de autoestima después del programa de intervención. Mientras que se disminuyó el 20% de participantes que presentaron autoestima deficiente en la evaluación diagnóstica (figura 7).

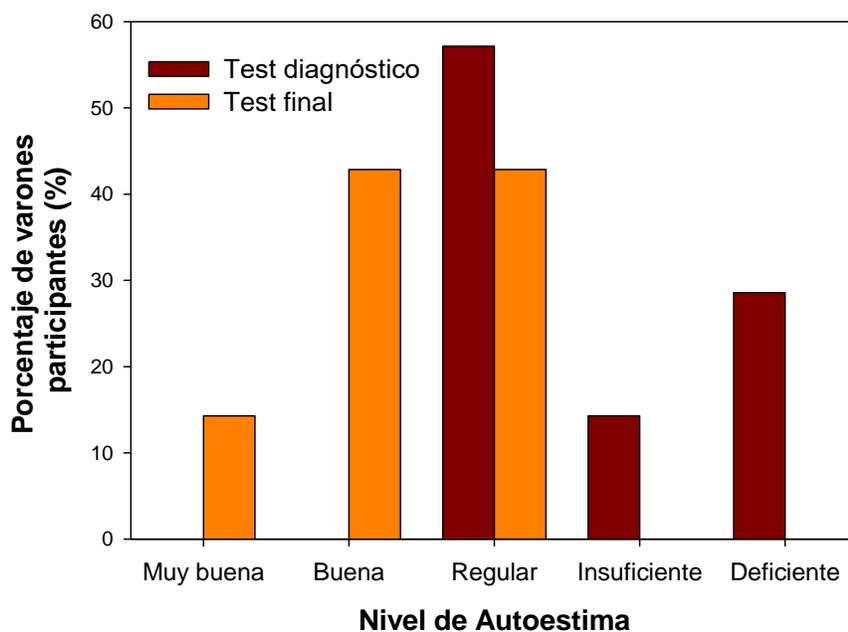


Figura 6. Porcentaje de varones de 2° grado de primaria con cada nivel de autoestima antes y después de la intervención del programa de educación física.

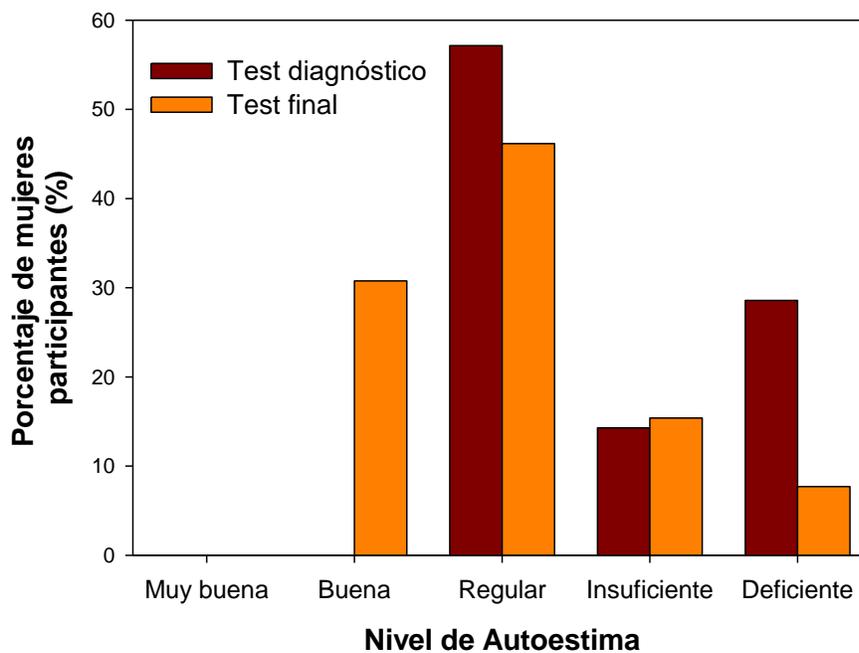


Figura 7. Porcentaje de mujeres de 2° grado de primaria con cada nivel de autoestima antes y después de la intervención del programa de educación física.

Después del programa de educación física, un mayor número de varones mejoraron su nivel de autoestima hasta llegar a un participante con muy buena autoestima y ninguno con insuficiente y deficiente. Al contrario de las mujeres que se observó que tras la intervención todavía se presentaron niñas con autoestima insuficiente y deficiente y ninguna con muy buena autoestima. Sin embargo, no se encontró diferencia significativa en el nivel de autoestima entre niñas y niños en ambas evaluaciones (figura 8).

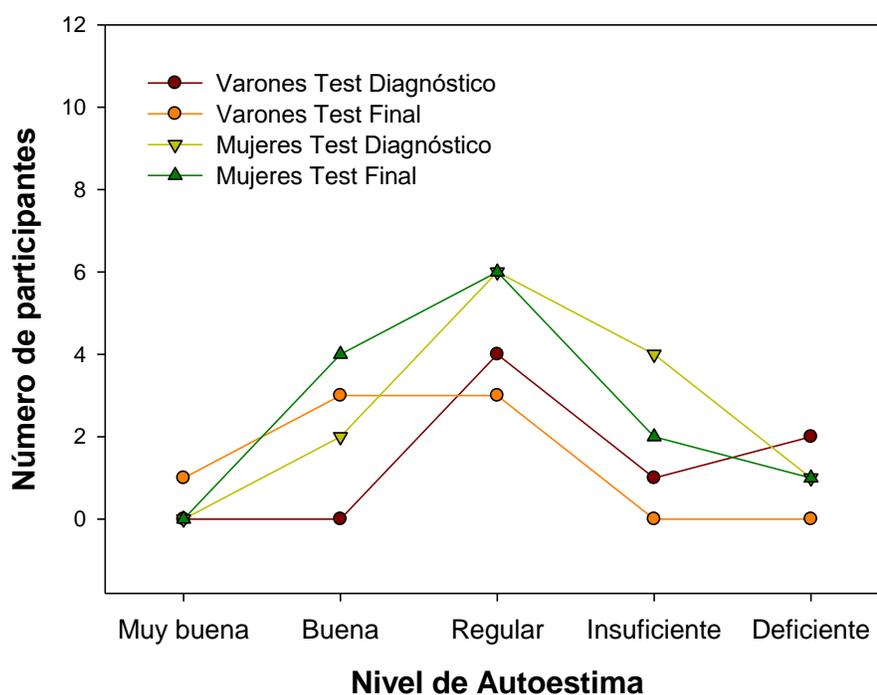


Figura 8. Comparación entre el número de varones y mujeres de 2° grado de primaria con cada nivel de autoestima antes y después de la intervención del programa de educación física.

En este estudio no es posible precisar de manera concluyente que el programa de actividad física fue el responsable de aumentar el nivel de autoestima en los niños de 2° grado participantes, pero numeras investigaciones han demostrado que el ejercicio está asociado con cambios positivos en los estados de ánimo de las personas trayendo como consecuencia un mayor nivel de autoestima. Las

investigaciones conducidas en estudiar la relación entre actividad física y la salud mental y psicológica han demostrado que los ejercicios aeróbicos y los programas de intervención similares a los del presente estudio contribuyen de manera positiva con algunos factores psicológicos (Romero-Pérez, 2015).

El programa de educación física trajo frutos buenos dentro de la autoestima de los alumnos debido a que ellos mismos se dieron cuenta de los beneficios que se estaban reflejando en sus vidas y actividades cotidianas. Algunos de los beneficios son una mejor condición física, aumento en su fuerza, menos cansancio al momento de realizar otras actividades físicas, etcétera. Dentro de la clase de educación física, sorprendieron algunos estudiantes al acabar ganando el juego alumnos que no se consideraban los más ágiles de la clase, ni los más rápidos, ni los más destacados en los deportes o actividades físicas. Estas actividades promovieron la convivencia entre estudiantes de diferentes grupos, ayudó a que los alumnos se sintieran en confianza y como parte de un colectivo. Por ejemplo, con los juegos de pases coordinados se notó una mejora en la forma de expresarse con sus compañeros, se logró un mayor respeto en las críticas que se hicieron entre los miembros de un mismo equipo y/o grupo, además de entrar en un estado de relajación ya concluida la actividad. Con los remangados, hubo diversión, risas, alegrías que se reflejaban en las caras y actitudes de los niños. Dentro del aula después de esta actividad se observaron relajados, platicadores, expresivos y respetuosos. Durante las preguntas abiertas llevadas a cabo al finalizar cada sesión, los alumnos expresaron lo que sentían en ese preciso momento y hubo una buena participación, mostrando gran intereses en lo aprendido y en la actividad física.

Con respecto a la clase de capoeira, los estudiantes mostraron entusiasmo en la práctica de la disciplina, pues en la comunidad no hay diversidad de actividades recreativas. Por lo general los niños de la comunidad no realizan actividades físicas o artísticas durante las tardes. En su mayoría se quedan viendo la televisión. Los alumnos del 2º grado tomaron con agrado la disciplina, y se les podía ver compartiendo cosas vistas durante la clase en los tiempos libres en la

jornada escolar. Se sorprendió a algunos cantando las canciones en los pasillos de la escuela, o realizando secuencias de movimientos en la cancha escolar.

Todos estos rasgos de mejora que se hicieron notar en los niños y niñas, son la muestra de un aumento en la autoestima de los niños. Puesto que como se analizó en un principio, los rasgos que se evaluaron para el diagnóstico sobre el nivel de autoestima midió el siguiente aspecto: autocontrol, amistad, aceptación desde los otros, aceptación hacia los otros, sociabilidad, autoevaluación, empatía, valoración de los demás, autocrítica e independencia.

Para finalizar es importante precisar que la implementación de esta propuesta de intervención, a pesar de las dificultades y contratiempos que surgieron, resultó satisfactoria para el grupo de segundo grado de la escuela primaria Sonora Baja California. Por lo tanto es un elemento complementario en el trabajo docente que contribuye al desarrollo personal de los estudiantes.

CONCLUSIONES

Los niños de segundo grado de primaria de la escuela Sonora Baja California en Benjamín Hill, Sonora tienen una autoestima con un nivel de regular a baja; por lo que se puede deducir es necesario un programa de intervención con contenido que ayude a los niños a mejorar su autoconocimiento.

La implementación de un programa de educación física reforzado con actividad física como la capoeira mejoró la autoestima de niños de segundo grado de primaria de la escuela Sonora Baja California de Benjamín Hill, Sonora. Varones y mujeres presentaron el mismo nivel de autoestima antes y después de la intervención. Las actividades propuestas en este trabajo cumplieron con su función de llevar al alumno a encontrarse consigo mismo, mediante estrategias de autoconocimiento puestas en práctica en un ambiente de hermandad y confianza, donde el docente lleva de la mano durante este transitar al alumno.

A través de las estrategias implementadas con el grupo de segundo grado de la escuela ya antes mencionada, se logró que los alumnos adquirieran mayor confianza en sí mismos para expresar sus sentimientos y emociones. Los estudiantes de la primaria Sonora Baja California mostraron entusiasmo en la práctica de capoeira y además encontraron confianza en sí mismos al practicar una disciplina nueva, lo cual condujo en el aporte de una autoestima mejor construida.

Resulta relevante subrayar que la implementación de esta propuesta de intervención, a pesar de las dificultades y contratiempos que surgieron, resultó satisfactoria para el grupo de segundo grado de la escuela primaria Sonora Baja California. Por lo tanto es un elemento complementario en el trabajo docente que contribuye al desarrollo personal de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Almargo, Ignacio. (1996). Psicología de la adolescencia. En Ángel Aguirre (comp.), España: Marcombo.
- Agueda. Oliva, A. (2004). Evolución y determinantes de la autoestima durante los años adolescentes. Universidad de Sevilla.
- Bernal-Reyes, F. 2016. Incidencias sobre los aspectos técnicos por medio de diferentes metodologías de enseñanza de fútbol en niños de 8 a 11 años, en la ciudad de Hermosillo, Sonora, México. Tesis Doctoral. Universidad de León. León, España.
- Brito, L., y Felipe, L. (1996). Educación física y recreación. México DF: Editorial Edamex, SA de CV.
- Comisión Nacional de Deporte CONADE. (2008). Fútbol, el juego de todos. México. SEP. Gobierno Federal.
- Comisión Nacional de Deporte CONADE. (2008). Voleibol, un deporte divertido y amigable. México. SEP. Gobierno Federal.
- Comisión Nacional de Deporte CONADE. (2008). Baloncesto, el deporte ráfaga. México. SEP. Gobierno Federal.
- Cruz, J; Torregrosa, M.; Sousa, C.; Mora, Ángela y Viladrich, C. (2010). Efectos conductuales de programas personalizados de asesoramientos a entrenadores en estilo de comunicación y clima motivacional. Revista de Psicología del Deporte. Universidad Autónoma de Barcelona.20 (1), 179-195.

- Devís Devís, J., y Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2), 0071-0086.
- Gavotto, O. (2004). *Estudio holístico de educación física*. México: ILCSA Ediciones.
- Generelo, E., y Lapetra, S. 1993. El desarrollo de la condición física infantil. *Fundamentos de Educación Física para enseñanza primaria*, 1, 571-612.
- González, E. (2011). Beneficios de la educación física y el deporte en los escolares. *Innovación y Experiencias Educativas*. ISSN: 1988-6047.
- Goñi, E., y Infante, G. 2010. Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2).
- Infante, G. y Zulaika, L. (2008). Actividad física y autoconcepto físico. En A. Goñi (Coord.), *El autoconcepto físico* (pp. 125-153). Madrid: Pirámide
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 185-206.
- Mateo Sánchez, J. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. Obtenido de *Revista Digital EFdeporte*: <http://www.efdeportes.com>
- McAuley, E., Konopack, J., Morris, K., Motl, R., Hu, L., Doerksen, S. y Rosengren, K. (2006). Physical activity and functional limitations in older women influence of self-efficacy. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 61(5), 270-277.
- Ministerio de Educación Nacional República de Colombia. (2010). *Educación Física. Parte 1. Recuperado de*: http://www.colombiaaprende.edu.co/html/mediateca/1607/articles-83644_archivo.pdf

- Miranda Díaz, A. M. (2014). Propuesta para la mejora de la autoestima en Educación Primaria. Universidad de Valladolid. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/5093/1/TFG-B.423.pdf>
- Miranda, C. (2005). La autoestima profesional: una competencia mediadora para la innovación en la práctica pedagógica. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 3 (1), 858- 873.
- Montero, L. (2003). Editorial Ciencias del deporte. Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico. Madrid, España.
- Moreno, J. M., Romero C., y Torres, J. (2008). Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad físico deportiva y el área de Educación Física, del alumnado de la provincia de Granada al finalizar la ESO. Editorial de la Universidad de Granada.
- Moreno, E., Suárez, L., y Madrigal, A. (2008). Programa físico-recreativo para niños y adolescentes de hogar de niños sin amparo, filial del municipio de Sancti Spíritus, *Revista Digital EFDeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd125/programa-fisico-recreativo-para-ninos-y-adolescentes-sin-amparo.htm>.
- Naranjo, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista INIE*, 2 (7), 1-27.
- Navarro, E., Tomás, J., y Oliver, A. (2006). Factores personales, familiares y académicos en niños y adolescentes con baja autoestima. *Boletín de Psicología*, 88, 7-25.
- Nuviala, A., Ruíz, J., García Montes, M. E., y Díaz Suárez, A. (2006). Motivos de práctica y tasa de participación en actividades físico-deportivas organizadas entre adolescentes que viven en dos entornos rurales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(1), 70-80.
- Oria, H. M., Zagalaz Sánchez, M. L., López-Barajas, D. M., y Carrillo Aguilera, S. (2012). Prevención de la obesidad infantil a través de una motivación

- intrínseca hacia la práctica de actividad física. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (22), 49-52.
- Padilla, J.A. (2008), El enfoque por competencias de la educación física en la educación básica. Programa Nacional de Educación Física en la Educación Básica. Recuperado de: https://z33preescolar2.files.wordpress.com/2012/01/el_enfoque_por_competencias_de_la_educ_fisica_en_la_educ_basica.pdf
- Programa de Salud Infantil y del Adolescente. Como fomentar la autoestima en el niño/a Recuperado de: <https://www.spapex.es/psi/autoestima.pdf>
- Programa Nacional de Cultura Física y Deporte. 2014-2018. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5342830&fecha=30/04/2014
- Real Academia Española (2016). Recuperado en <http://www.rae.es/>
- Ramírez Hoffmann, H. 2002. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Colombia Médica, 33(1).
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, G. R. 2004. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de Estudios Sociales (18), 67-75.
- Rodríguez, C. Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. Facultad de Psicología. Universidad de Málaga, España.
- Rohrig, A. Matthias (2005) La historia de un afro-brazileña arte marcial. Editorial Taylor & Francis Inc. EUA y Canada.
- Romero-Pérez, E. M., De Paz-Fernández, J. A., Camberos-Castañeda, N. A., Tánori-Tapia, J. M., Bernal-Reyes, F., y Márquez-Rosa, S. (2015). Evaluación de los estados de ansiedad y depresión de niños obesos después de participar en un programa de ejercicio físico. Biotecnia, 17, 11-15.

- Sánchez, B. y Solís J. (2010). La autoestima en Niños. Recuperado de: http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/F_Educacion_emocional/f_7_aut_oestima/f_7.2.Obras_padres_madres/2.2..Autoestima%20en%20ninos.pdf
- Serrano Muñoz, A. Mérida Serrano, R., y Tabernero Urbieto, C. (2015). Estudio de la autoestima infantil en función del sexo. *Revista sobre la Infancia y la Adolescencia* (9), 98-115.
- Solá, J. (2005). Caracterización funcional de la táctica deportiva. Propuesta de clasificación de los deportes. *Apunts, Educación Física y Deportes. Pedagogía Deportiva*. 82 (4), 36-44.
- Taylor, A. y Fox, K. (2005). Effectiveness of a primary care exercise referral intervention for changing physical self-perceptions over nine months. *Health Psychology*, 24(1), 11-21
- Valero, A., Delgado, M. y Conde, J. (2009). Motivación hacia la práctica del atletismo en la educación primaria en función de dos propuestas de enseñanza/aprendizaje. *Revista de Psicología del Deporte. Universidad Autónoma de Barcelona*. 18 (2), 123-136.
- Weyerer, S., y Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. *Sports Medicine*, 17(2), 108-116.