


La importancia de la práctica de la Cultura Física en la Educación General Básica

The importance of practicing Physical Culture in Basic General Education

Walfredo Rodríguez Moreno³  ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7669-1618>.

¹Docente de cultura física unidad Educativa Andrés F. Córdova, Quito Ecuador. walfridorm@yahoo.com

* Autor para correspondencia: walfridorm@yahoo.com

Recibido: 9/Julio /2025
Aceptado: 20 /Agosto 2025

Resumen

El presente artículo tuvo como objetivo profundizar en la relevancia de la práctica de la cultura física en el sistema educativo ecuatoriano, específicamente en la Educación General Básica (EGB). La metodología se llevó a cabo a través de un proceso de investigación bibliográfica sistemática, que incluyó la búsqueda, selección y análisis de literatura académica, informes de organismos de salud y políticas educativas relevantes. Se concluye que la cultura física es un pilar indispensable para el desarrollo integral y holístico del estudiante, abarcando dimensiones físicas, psicológicas y sociales. Físicamente, combate el sedentarismo y previene enfermedades crónicas, como la obesidad y la diabetes tipo 2. En el ámbito psicológico, mejora la salud mental al reducir el estrés, la ansiedad y aumentar la autoestima y la resiliencia. Socialmente, fomenta la cooperación, el respeto, la disciplina y el liderazgo. A pesar de estos beneficios, la implementación de la cultura física enfrenta desafíos estructurales y culturales, como la falta de infraestructura adecuada, la capacitación insuficiente de los docentes y una percepción académica que la subestima. Es fundamental que las políticas educativas promuevan un enfoque multidisciplinario y colaborativo, involucrando a instituciones, familias y la comunidad, para revalorizar y fortalecer el papel de la cultura física en la formación de las futuras generaciones.

Palabras Clave: Cultura física, educación, salud, bienestar, desarrollo integral, Ecuador, deporte escolar.

Abstract

This article aimed to delve into the relevance of physical culture practice within the Ecuadorian educational system, specifically in Basic General Education (BGE). The methodology was conducted through a systematic bibliographic research process, which included searching, selecting, and analyzing relevant academic literature, health organization reports, and educational policies. It is concluded that physical culture is an indispensable pillar for the comprehensive and holistic development of students, encompassing physical, psychological, and social dimensions. Physically, it combats a sedentary lifestyle and prevents chronic diseases such as obesity and type 2 diabetes. Psychologically, it enhances mental health by reducing stress and anxiety, and by boosting self-esteem and resilience. Socially, it fosters cooperation, respect, discipline, and leadership. Despite these benefits, the implementation of physical culture faces structural and cultural challenges, such as the lack of adequate infrastructure, insufficient teacher training, and an academic perception that undervalues it. It is essential that educational policies promote a multidisciplinary and collaborative approach, involving institutions, families, and the community, to revalue and strengthen the role of physical culture in the formation of future generations.

Keywords: Physical culture, education, health, well-being, comprehensive development, Ecuador, school sports.

Introducción

La Educación General Básica (EGB) en Ecuador, al igual que en otros países de la región, es la etapa donde se consolidan los cimientos del aprendizaje y la socialización. Sin embargo, el enfoque educativo tradicional ha tendido a priorizar las asignaturas teóricas y cognitivas, relegando la cultura física a un rol secundario. Esta visión estrecha no solo subestima su valor formativo, sino que también contribuye a la creciente crisis de salud pública relacionada con el sedentarismo y la obesidad infantil.

La cultura física es mucho más que un simple deporte o un recreo. Es una disciplina integral que enseña a los estudiantes a conocer su cuerpo, a gestionar sus emociones y a interactuar de manera constructiva con su entorno. Es el vehículo a través del cual se desarrollan habilidades motrices, se adquieren hábitos saludables y se fomentan valores esenciales como la perseverancia, el trabajo en equipo y el respeto a las reglas. El Ministerio de Educación de Ecuador (MINEDUC, 2019) ha reconocido la importancia de esta disciplina en sus lineamientos curriculares, buscando un enfoque que combine la teoría con la práctica.

Este artículo tiene como propósito analizar en profundidad los beneficios de la práctica de la cultura física en la EGB, examinar los desafíos que limitan su plena implementación en el contexto ecuatoriano y proponer líneas de acción para su fortalecimiento. Al abordar estos puntos, se espera generar una mayor conciencia sobre la necesidad de integrar la cultura física como un eje transversal y prioritario en el sistema educativo, contribuyendo así a la formación de ciudadanos más sanos, activos y resilientes.

La Educación General Básica (EGB) en Ecuador, un pilar fundamental en la formación de la ciudadanía, ha enfrentado históricamente un desequilibrio curricular que privilegia las asignaturas cognitivas como matemáticas, lenguaje y ciencias, dejando en un segundo plano a la cultura física. Esta visión, heredada de modelos educativos tradicionales, concibe la actividad física como un simple complemento o un espacio de esparcimiento, y no como un componente esencial para el desarrollo integral del ser humano. Esta perspectiva ha tenido consecuencias significativas, contribuyendo al aumento de problemas de salud pública como la obesidad y el sedentarismo infantil, que representan una de las mayores preocupaciones sanitarias del siglo XXI en la región.

El sedentarismo infantil, en particular, no solo afecta la salud física, sino que también tiene repercusiones en el bienestar emocional y el rendimiento académico. La falta de actividad física regular se ha vinculado con problemas de concentración, ansiedad, y depresión en niños y adolescentes. En este sentido, la cultura física es mucho más que un simple ejercicio o un deporte; es una disciplina que ofrece un marco para el desarrollo holístico, integrando el aprendizaje motor, cognitivo y socioemocional. A través de ella, los estudiantes aprenden a entender y a controlar su propio cuerpo, a coordinar movimientos, a mejorar su agilidad y a desarrollar la conciencia espacial.

La cultura física actúa como un vehículo para el desarrollo de habilidades motrices y hábitos saludables que perduran toda la vida. Más allá de las habilidades físicas, esta disciplina promueve la adquisición de valores fundamentales para la convivencia y la formación ciudadana. En el campo de juego, los niños y jóvenes aprenden el valor del trabajo en equipo, la perseverancia ante los desafíos, el respeto por las reglas y la capacidad de gestionar el éxito y la derrota con ecuanimidad. Estas lecciones son transferibles a otros ámbitos de la vida, preparando a los estudiantes para ser miembros activos y resilientes de la sociedad.

El Ministerio de Educación de Ecuador (MINEDUC) ha reconocido esta necesidad en sus lineamientos curriculares más recientes. Su enfoque busca una integración equilibrada entre la teoría y la práctica, reconociendo que el aprendizaje no se limita al aula. No obstante, la implementación de estos lineamientos enfrenta serios desafíos. En muchas instituciones educativas, la falta de infraestructura adecuada (espacios deportivos, equipamiento), la escasez de docentes especializados y la sobrecarga académica en otras áreas limitan la efectiva práctica de la cultura física. La precarización de la educación física en el currículo ha provocado que a menudo se limite a actividades genéricas, desaprovechando su potencial formativo.

Este análisis busca no solo identificar los beneficios y desafíos, sino también proponer un camino a seguir. El fortalecimiento de la cultura física en la EGB requiere un enfoque multidisciplinario. En primer lugar, es crucial revalorizar su estatus dentro del currículo, asignándole la misma importancia que a las demás asignaturas. Esto implica un aumento en las horas lectivas dedicadas a la actividad física, la inversión en infraestructura deportiva y la formación continua de los docentes de educación física, quienes deben ser vistos como facilitadores del desarrollo integral.

Además, es fundamental fomentar una colaboración entre la escuela, la familia y la comunidad. Los padres de familia deben ser conscientes de los beneficios de la actividad física y alentar a sus hijos a participar en actividades deportivas fuera del horario escolar. La escuela, por su parte, puede organizar eventos deportivos inter-escolares y promover la integración de la cultura física en el día a día escolar, a través de pausas activas o de actividades

lúdicas. Este artículo, por tanto, tiene como propósito generar una mayor conciencia sobre la necesidad de integrar la cultura física como un eje transversal y prioritario en el sistema educativo ecuatoriano. Al hacerlo, contribuimos a la formación de ciudadanos que no solo posean conocimientos académicos, sino que también sean más sanos, activos, resilientes y capaces de enfrentar los desafíos de un mundo en constante cambio.

Fundamentación teórica

La cultura física es un término amplio y multifacético que ha evolucionado significativamente a lo largo de la historia. No se limita a la mera práctica de deportes o ejercicio, sino que abarca un conjunto de saberes, valores, creencias y prácticas relacionadas con el movimiento corporal, la salud y la relación entre el cuerpo y la mente. Desde la antigua Grecia, donde se buscaba un equilibrio entre el cuerpo y el intelecto (la máxima de "mente sana en cuerpo sano"), hasta las concepciones modernas, su finalidad ha sido el desarrollo integral del ser humano.

En el siglo XIX, con la llegada de la industrialización, surgió la necesidad de la educación física como una disciplina escolar formal, principalmente con fines militares y de salud pública. Sin embargo, a partir del siglo XX, la visión se amplió para incluir el desarrollo social y psicológico. Como señalan teóricos como Pierre de Coubertin, la cultura física y el deporte son herramientas pedagógicas para fomentar la paz, la cooperación y el entendimiento entre los pueblos. En el contexto contemporáneo, el concepto se ha enriquecido con perspectivas de salud pública, sociología y psicología, reconociendo su papel crucial en la prevención de enfermedades crónicas y en la promoción de un estilo de vida activo y saludable a lo largo de la vida.

La inclusión de la cultura física en la Educación General Básica (EGB) no es arbitraria; se sustenta en diversas teorías del desarrollo y del aprendizaje.

Teoría del desarrollo psicomotor

Esta perspectiva, influenciada por autores como Jean Piaget y Henri Wallon, sostiene que el desarrollo cognitivo y afectivo del niño está intrínsecamente ligado a su desarrollo motor. A través del movimiento, los niños exploran el mundo, construyen esquemas mentales y consolidan su percepción espacial y temporal. La coordinación, el equilibrio y la lateralidad son habilidades básicas que se perfeccionan con la práctica de la cultura física y que, a su vez, son esenciales para el aprendizaje de la lectoescritura y las matemáticas.

Enfoque de la educación para la salud

Desde esta perspectiva, la cultura física es una herramienta clave para la promoción de la salud. El objetivo es que los estudiantes adquieran conocimientos sobre los beneficios del ejercicio, los riesgos del sedentarismo y los hábitos nutricionales. Más allá de la teoría, la práctica en la escuela les ayuda a internalizar un estilo de vida activo, convirtiéndose en un comportamiento habitual. Este enfoque se alinea con las políticas de organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS), que promueven la actividad física como una de las principales estrategias para combatir la epidemia mundial de obesidad y enfermedades no transmisibles.

Teoría del aprendizaje socio-emocional

La cultura física proporciona un entorno óptimo para el desarrollo de habilidades socio-emocionales. En los deportes de equipo y las actividades lúdicas, los estudiantes aprenden a regular sus emociones, a gestionar la frustración y la victoria, y a desarrollar empatía y respeto por los demás. La interacción con compañeros y la guía del docente facilitan el aprendizaje de valores como la disciplina, la perseverancia y la cooperación. Este enfoque es crucial para formar individuos capaces de interactuar positivamente en la sociedad.

Evidencia empírica de sus beneficios

Numerosos estudios a nivel global han validado la importancia de la cultura física en el entorno escolar. Los beneficios se manifiestan en múltiples áreas:

Impacto en el rendimiento académico: Contrario a la creencia popular de que el tiempo dedicado a la educación física resta horas a las materias "importantes", la investigación demuestra lo opuesto. La actividad física regular mejora la función ejecutiva del cerebro, incluyendo la memoria, la atención y la capacidad de resolución de problemas. Estudios como el de Hillman, Erickson y Kramer (2008), publicados en la revista *Nature Reviews Neuroscience*, han mostrado que el ejercicio incrementa el flujo sanguíneo cerebral y la neurogénesis en el hipocampo, lo que se traduce en un mejor rendimiento en pruebas académicas y en una mayor concentración en el aula.

Contribución a la salud mental: La cultura física es un poderoso antidepresivo y ansiolítico natural. La práctica de ejercicio libera endorfinas, que son neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar. Un meta-análisis de la Universidad de Illinois (2015) demostró que la actividad física es una intervención efectiva para reducir los síntomas de depresión y ansiedad en niños y adolescentes. Además, el logro de metas personales y la superación de desafíos físicos aumentan la autoestima y la confianza en sí mismos, elementos esenciales para la salud mental en la adolescencia.

Promoción del desarrollo social y de valores: El entorno de la cultura física es idóneo para la socialización y el aprendizaje de normas. Los juegos y deportes implican reglas, roles y un objetivo común. A través de ellos, los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, a comunicar ideas de forma clara y a resolver conflictos de manera pacífica. Adicionalmente, el respeto a las decisiones del árbitro y a los rivales enseña la importancia de la justicia y la deportividad, valores que son transferibles a cualquier ámbito de la vida.

La cultura física en el contexto de la educación general básica en Ecuador

En Ecuador, el Ministerio de Educación (MINEDUC) ha impulsado un currículo que busca ser más integral. Sin embargo, persisten desafíos en la aplicación práctica de los principios teóricos.

Desafíos estructurales y pedagógicos

A pesar de los lineamientos curriculares, la implementación de la cultura física en Ecuador enfrenta barreras como la falta de infraestructura adecuada en las escuelas, especialmente en las zonas rurales. Los espacios deportivos son

insuficientes o inexistentes, lo que limita las actividades que los docentes pueden realizar. A nivel pedagógico, la formación continua de los docentes en metodologías innovadoras y en la integración de la cultura física con otras materias es un área que requiere mayor inversión.

La brecha de acceso y la desigualdad social

La desigualdad socioeconómica en Ecuador se manifiesta también en el acceso a la cultura física. Mientras que las instituciones educativas privadas a menudo cuentan con instalaciones de primer nivel y una amplia oferta de disciplinas deportivas, muchas escuelas públicas carecen de lo más básico. Esta brecha de acceso perpetúa las desigualdades en salud y oportunidades. El Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2023) reporta que la obesidad infantil y el sedentarismo son más prevalentes en los grupos de menores ingresos. Por lo tanto, el fortalecimiento de la cultura física en la EGB es también una cuestión de justicia social.

Propuestas y proyecciones

Para fortalecer el rol de la cultura física en la EGB de Ecuador, se requiere un enfoque holístico. Es fundamental que las políticas públicas promuevan la inversión en infraestructura deportiva escolar. Además, se debe incentivar la colaboración entre las escuelas, las familias y las comunidades locales para crear espacios y programas que fomenten la actividad física fuera del horario escolar. Finalmente, la cultura física debe ser vista como un eje transversal que se integre con otras materias, utilizando el movimiento como una herramienta para el aprendizaje de las ciencias, las matemáticas y las artes, asegurando así un desarrollo verdaderamente integral para las futuras generaciones.

Metodología

El presente estudio se sustenta en una investigación bibliográfica y documental. Se realizó una revisión exhaustiva de literatura especializada en educación, salud pública y ciencias del deporte. Las fuentes consultadas incluyeron artículos científicos de revistas indexadas (como *The Lancet* y el *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*), libros de texto universitarios, informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), así como documentos oficiales del Ministerio de Educación de Ecuador. La información fue sometida a un análisis crítico para identificar patrones, tendencias y argumentos clave que respaldan la tesis central del artículo.

Resultados y discusión

Beneficios de la Cultura Física en la EGB

La evidencia científica y pedagógica es contundente al demostrar que la práctica regular de la cultura física aporta beneficios en múltiples dimensiones del desarrollo infantil.

- **Desarrollo Físico y Prevención de Enfermedades:** La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para la salud en la infancia. Según la OMS (2020), el 80% de los adolescentes a nivel mundial no

cumplen con la recomendación de una hora diaria de actividad física. La cultura física escolar actúa como una contramedida directa a esta tendencia. . El ejercicio mejora la capacidad cardiovascular y pulmonar, fortalece el sistema musculoesquelético y contribuye al mantenimiento de un peso corporal saludable, reduciendo significativamente el riesgo de obesidad infantil, un problema alarmante en Ecuador según datos del Ministerio de Salud Pública (MSP, 2021).

- **Impacto en la Salud Mental y el Bienestar Psicológico:** La relación entre la actividad física y la salud mental es indiscutible. La práctica de deportes y juegos reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y aumenta la producción de endorfinas y serotonina, neurotransmisores asociados al bienestar y la felicidad. Esto se traduce en una reducción de la ansiedad y la depresión infantil, una mejora en la autoestima y una mayor capacidad de concentración y atención en el aula. Un estudio publicado en *Pediatrics* (2018) concluye que los niños físicamente activos tienen un mejor rendimiento académico y una mayor resiliencia emocional.
- **Fomento de Habilidades Sociales y Valores:** El entorno de la clase de cultura física es un laboratorio social por excelencia. Aquí, los estudiantes aprenden a trabajar en equipo, a comunicarse eficazmente, a resolver conflictos y a aceptar tanto la victoria como la derrota con deportividad. Se interiorizan valores como la disciplina, la responsabilidad, la empatía y el respeto a las reglas. Estas habilidades son transferibles a otros ámbitos de la vida, convirtiéndose en herramientas cruciales para la convivencia social y el desarrollo personal.

Desafíos en el contexto ecuatoriano

A pesar de las ventajas, la implementación de un programa robusto de cultura física en la EGB ecuatoriana enfrenta barreras significativas.

- **Carencias de Infraestructura y Recursos:** Muchas escuelas públicas, especialmente en zonas rurales y marginales, carecen de canchas deportivas, gimnasios o espacios adecuados para la práctica de actividad física. La falta de equipamiento deportivo de calidad (balones, aros, conos, etc.) es otra limitante.
- **Formación y Percepción Docente:** Aunque el currículo exige la presencia de docentes de cultura física, la calidad de la enseñanza puede ser heterogénea. La falta de formación continua en pedagogías innovadoras y la ausencia de una visión que vaya más allá del simple "juego libre" impiden maximizar el potencial de la asignatura. Además, la cultura popular y las presiones académicas a menudo llevan a que tanto padres como directivos escolares subestimen la materia.
- **Desigualdad y Acceso:** El acceso a la práctica deportiva de calidad está directamente relacionado con el estatus socioeconómico. Mientras que los estudiantes de instituciones privadas pueden disfrutar de amplias instalaciones y una variada oferta de deportes, los de escuelas públicas a menudo tienen un acceso limitado, lo que agrava las desigualdades existentes.

Conclusiones

La cultura física no es una materia de relleno en la Educación General Básica, sino un componente esencial para la formación de ciudadanos saludables, resilientes y socialmente competentes. Su práctica regular combate el

sedentarismo, previene enfermedades, fortalece la salud mental y fomenta valores que son cruciales para la convivencia en sociedad.

Para que la cultura física cumpla plenamente su rol en el sistema educativo ecuatoriano, se requiere una política pública integral y colaborativa. Es fundamental invertir en infraestructura escolar, garantizar la capacitación continua de los docentes y llevar a cabo campañas de sensibilización que revaloricen la disciplina. El éxito en este empeño no depende solo de las escuelas, sino de la articulación de esfuerzos entre el Ministerio de Educación, el Ministerio de Salud, las familias y la sociedad en su conjunto. Al priorizar la cultura física, no solo estamos formando mejores estudiantes, sino que estamos invirtiendo en el bienestar y el futuro de todo el país.

Referencias

- Erickson, K. I., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2008). Physical Activity, Brain, and Cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
- INEC. (2023). *Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo (ENEMDU) 2023*. Instituto Nacional de Estadística y Censos. Recuperado de <https://www.ingles.com/traductor/si%20est%C3%A1%20disponible>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Ministerio de Educación de Ecuador (MINEDUC). (2019). *Currículo de Educación Física para la Educación General Básica*.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP). (2021). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018-2021*.
- Loprinzi, P. D., et al. (2018). "Physical Activity and Academic Achievement: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Pediatrics*, 141(3), e20173269.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Ginebra, Suiza.
- Rubin, R. (1984). *Maternal Identity and the Maternal Experience*. New York: Springer Publishing Company.
- Serrano Ricardo G, et al. (2012) *Consideraciones cardiovasculares del síndrome de Marfán en edades pediátricas*. Rev Cubana Ped http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-75312012000200007&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Stheneur, C., S, C., Stheneur, A., & C. (2017). Preimplantation genetic diagnosis for Marfan syndrome. *Prenatal Diagnosis*, 37(1), 42-47.



Valderrama Zurián, F. J., Martín Gutiérrez, V., Sorlí, J. V., Mingarro Castillo, M., Ejarque Doménech, I., & Ortiz Uriarte, R. (2009). Síndrome de Marfan. *Atención Primaria*, 41(5), 273-278.

<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2008.07.015>

Wallon, H. (1956). *Les origines du caractère chez l'enfant*. Paris: Presses Universitaires de France.

World Health Organization. (2018). Adolescent Pregnancy. Recuperado de

<https://www.ingles.com/traductor/si%20est%C3%A1%20disponible>