

Trabajo Fin de Grado
Magisterio en Educación Primaria

La influencia de la Educación Física en la dimensión
social de la persona

The influence of physical education on the social
dimension of the person

Autor/a

Mónica Pelegrín Ibarra

Director/es

Mónica Aznar Cebamanos

Facultad de Educación / Universidad de Zaragoza

2019-2020

A mis padres Joaquín y Marisol que han estado apoyándome desde el minuto uno del comienzo de esta carrera hasta el final, a todos mis compañeros y amigos que me llevo en especial este último año en la mención de Educación Física, y a ti Víctor por ser mi motor de impulso en este tramo final y hacer que saque fuerzas de dónde ni yo misma pensaba que había.

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivo general descubrir la influencia de la asignatura de Educación Física en la dimensión social de la población escolar. Para ello se profundizará en aspectos como los hábitos de vida saludables y activos en la población escolar, los beneficios de la actividad física, la motivación que lleva a los escolares a hacer actividad física y la educación como transmisora de valores. Bajo este propósito se han analizado una serie de artículos mediante un proceso de revisión bibliográfica en relación con la Educación Física y su trabajo respecto a la dimensión social de la persona.

Este análisis ha permitido evidenciar que la Educación Física es un área que permite trabajar los aspectos de la dimensión social en sus clases, dependiendo de las herramientas metodológicas que utilicen los docentes pueden ayudar a los escolares a fomentar sus habilidades sociales.

Palabras clave:

Educación física, actividad física, dimensión social, calidad de vida, educación primaria.

ABSTRACT

The general objective of this Final Degree Project is to discover the influence of Physical Education on the social dimension of the school population. To this end, different aspects will be studied in depth, such as healthy and active lifestyle in school population, the benefits of physical activity, the motivation that leads schoolchildren to do physical activity and education as a transmitter of values. For this purpose, many articles have been analysed through a bibliographical review process using different articles related to physical education and its impact on people's social dimension.

This analysis has demonstrated that PE is an area that allows social dimension aspects to be worked in class and, depending on the methodological tools used by the teachers, it could help to promote schoolchildren's social skills.

Key words:

Physical education, physical activity, social dimension, quality of life, primary educat

Índice:

1. Introducción.....	6
1.1. Presentación.....	6
1.2. Justificación.....	7
1.3. Objetivos.....	8
2. Marco teórico.....	9
2.1. Hábitos de vida saludables y activos y su importancia en la población escolar....	9
2.2. Factores motivacionales de la actividad física.	10
2.3. Beneficios de la actividad física.	12
2.4. Educación Física como trasmisora de hábitos de vida saludables y activos.	15
3. Metodología.....	18
3.1. Proceso de revisión bibliográfica	18
3.2. Criterios de selección.....	19
4. Resultados.....	20
5. Conclusiones.....	27
6. Limitaciones y opinión personal.	29
7. Referencias	30

1. Introducción

1.1. Presentación

El presente Trabajo de Fin de Grado pretende estudiar la influencia que tiene la asignatura de Educación Física (en adelante EF) en la dimensión social de la persona, tratándose de un área del currículo de Educación Primaria se tendrá en cuenta específicamente la población en edad escolar. Para realizar una buena investigación se van a exponer aspectos como los hábitos de vida saludables y activos en sujetos de edad escolar, las motivaciones que lleva a estos sujetos a realizar actividad física, los beneficios de la misma, y por último cómo la EF influye en la adquisición de estos hábitos. Observaremos que el desarrollo y conceptualización de estos aspectos resulta clave para un buen trabajo de investigación acerca del tema que queremos estudiar, por lo que se aspira a analizar qué nivel de influencia tiene y cómo afecta éste área en los escolares.

La mayor problemática por la que se ha visto afectada la revisión bibliográfica es la poca información que encontramos sobre cómo la asignatura de EF puede o no ser importante en la dimensión social de la persona. Así mismo, este trabajo pretende encontrar la información ya demostrada por otros autores y unificarla bajo un mismo marco.

Hasta la fecha, trabajos como Monzonís y Capllonch (2014) y López (2012) se han dedicado a dar luz e información a este campo de estudio. Varios autores ya han dedicado sus esfuerzos en ampliar los conocimientos sobre el tema aportando datos valiosos, por lo que existen estudios de gran valor y calidad al respecto sobre el tema de este trabajo de los que extraeremos información de calidad para nuestro estudio.

Las relaciones con los demás y con la sociedad en general es algo primordial en el desarrollo integral del individuo, por lo que se consideró interesante la idea de investigar sobre el tema y cómo podemos hacer que los alumnos a través de la EF mejoren esas herramientas que utilizan para relacionarse con los demás. Afirmaciones como las de la Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS) (2020) nos hacen ver la importancia de la actividad física en la dimensión social ya que ésta puede llegar a aportar en gran medida en el desarrollo social de los escolares, promoviendo y mejorando su autoconfianza, fomentando situaciones en las que les permiten expresarse e interaccionar con los demás, a la par que van trabajando su integración en la sociedad. La OMS afirma que además los escolares que practican actividad física tienen una mayor facilidad para adoptar comportamientos saludables

que les acompañen el resto de su vida como evitar el consumo de alcohol, drogas y así favorecer un mayor rendimiento en la escuela.

1.2. Justificación

La temática del presente Trabajo de Fin de Grado ha sido elegida por varias razones. En primer lugar, se considera que la etapa de Educación Primaria es clave para asentar en los alumnos los cimientos de su aprendizaje tanto académico como personal. En esta etapa también es de gran relevancia las relaciones entre los iguales y como se desenvuelven a la hora de socializar con los demás influyendo mucho en su aprendizaje escolar. Por otro lado, numerosos estudios a lo largo de los últimos años han demostrado que la actividad física proporciona numerosos beneficios en muchos aspectos de la persona.

En cuanto a mi experiencia personal desde pequeña hasta día de hoy he dedicado muchas horas de mi vida al deporte y he disfrutado mucho de la actividad física en todas sus versiones, me ha ayudado a solucionar problemas de mi vida y a mejorar en muchas facetas que creía imposibles en el ámbito del deporte. Por lo que se ha querido analizar la influencia que tiene de la asignatura del currículo escolar EF en los escolares, en concreto en la dimensión social de los mismos. Como futura docente considero que es un estudio que me va a ayudar a ver si realmente podemos favorecer esta dimensión, si tiene influencia o no en los escolares y qué herramientas puedo utilizar el día de mañana con mis alumnos de Educación Primaria para fomentar, desarrollar y mejorar esta dimensión.

Para realizar este trabajo se ha comenzado con un primer apartado en el que se exponen y explican los hábitos de vida saludables y activos en concreto en la población escolar y los beneficios que proporciona la actividad física al sujeto que la practica. Por otro lado, se podrán ver los factores motivantes que llevan al individuo a realizar deporte, conoceremos los beneficios de la actividad física a través de unos hábitos de vida activos, y por último, se explicará como esos hábitos de vida saludables son adquiridos a través de la materia más representativa escolar como es la EF.

En el apartado de metodología vamos a ver como a través de un análisis de la bibliografía existente se han extraído los principales artículos que tratan sobre esta temática. En los resultados podremos observar los aspectos que tienen en común a través de diferentes artículos

y cuales estudian temáticas similares, pero desde un enfoque distinto. Y, por último, el trabajo termina con un apartado de conclusiones donde se expondrán cómo se han logrado los objetivos expuestos anteriormente, a través de los resultados obtenidos en este trabajo.

Por lo que el propósito de este Trabajo de Fin de Grado es reunir información existente sobre cómo se puede incidir en la dimensión social de la persona a través de la asignatura de EF facilitando de este modo que dicha información llegue a más profesionales de la labor docente de éste área ampliando así sus conocimientos y puntos a trabajar con los escolares en los centros educativos. Si esto ocurriera, se podrían ver beneficiados no solo los propios escolares, sino también todas las personas con las que mantengan relaciones sociales los escolares en su día a día, consiguiendo un beneficio a mayor escala para toda la sociedad.

Con este análisis se quiere conseguir conocer la influencia que tiene la materia de EF en la dimensión social de la persona como área de conocimiento en la Educación Primaria, dando un nexo de unión a toda la información estudiada sobre el tema, para que se pueda explicar de forma conjunta y ordenada la relación e influencia que tiene el área de EF sobre la dimensión social de los jóvenes escolares.

1.3. Objetivos

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado es conocer la influencia que tiene la materia de EF en la dimensión social de la persona, como área de conocimiento en la Educación Primaria.

De este objetivo general se desprenden los siguientes objetivos específicos a conseguir:

- Conocer qué aspectos de la dimensión social son los más desarrollados desde el área de Educación Física.
- Conocer cuáles son las principales herramientas metodológicas que se utilizan en el trabajo de la dimensión social.

2. Marco teórico

2.1. Hábitos de vida saludables y activos y su importancia en la población escolar.

Cada persona tiene una forma de vivir acorde a sus intereses personales y sociales viéndose reflejado en su estilo de vida; éste está compuesto por una serie de hábitos que lo caracterizan pudiendo ser saludables o perjudiciales siguiendo las directrices de la OMS y el Consejo Superior de Deportes (2011).

Los hábitos de vida saludables son una serie de aspectos que ayudan a conseguir a los individuos un alto nivel de bienestar y la cobertura de sus necesidades vitales de forma óptima. La adquisición de unos hábitos saludables y activos es muy importante a lo largo de la vida de las personas ya que esto puede acarrear problemas en los niveles de salud de las mismas (enfermedades cardiovasculares, obesidad...) y también afectar en el ámbito social; llevando a cabo una buena alimentación y una buena práctica de actividad física podemos evitar que esto ocurra, por lo que la práctica de actividad física y la adquisición de una alimentación equilibrada son los pilares de estos hábitos saludables. Entre los hábitos saludables alimenticios encontramos comer verdura al menos dos veces al día y fruta tres, y evitar el consumo de dulces y grasas saturadas. En cuanto a los hábitos saludables relacionados con la actividad física encontramos la realización de ejercicio físico al menos una hora al día. Estos hábitos deben ser adquiridos desde la infancia, una etapa en la que la familia y el contexto educativo tienen un papel muy importante. En esta línea organizaciones mundiales como la OMS exponen que los hábitos de actividad física que realizan los escolares de edades entre 5 y 17 años se producen mayoritariamente a través de juegos y deportes, actividades lúdicas y desplazamientos (además de tener en cuenta la actividad física que realizan en la asignatura de EF). (Campo et al., 2017; Muñoz, et, al, 2015; Organización Mundial de la Salud, 2010; Solano-Pinto et, al., 2017).

Corroborando lo dicho anteriormente los hábitos saludables se consiguen en parte a través de la práctica de actividad física y de la realización de deporte, es necesario conseguir perdurar en el tiempo dicha práctica y aumentarla en beneficio del propio sujeto, así pues se nos plantea la necesidad de conocer cuáles son los factores que motivan a los escolares a realizar actividad física.

2.2. Factores motivacionales de la actividad física.

Cada persona tiene algo que le mueve a hacer deporte y permanecer activo, conocer este factor es de gran utilidad a la hora de promover la actividad física en la población escolar.

Respecto al documento del Consejo Superior de deportes (2011) se pueden sacar las siguientes conclusiones. En dicho artículo se expone la importancia que tiene conocer los factores motivacionales que llevan a la población escolar a realizar actividad física, de esto dependerá la afiliación o el abandono de la misma. Más de la mitad de la población de escolares afirma que realizan actividad física fundamentalmente porque les gusta el deporte que practican, seguido de un pequeño porcentaje que únicamente lo realizan por estar en forma y un porcentaje casi inexistente por llegar a ser un deportista profesional. En cuanto a nivel de género no se aprecian a penas diferencias relevantes, en las diferentes motivaciones se obtienen porcentajes muy parecidos en escolares chicos y chicas, salvo en la clasificación de aprobación social que los chicos tienden más a lograr ser deportistas profesionales y las chicas se asocian más a la motivación de mantener la línea. La edad es otro de los factores que influyen en la motivación de la práctica deportiva. Conforme se aumenta de edad los motivos de afiliación descienden a un porcentaje muy bajo cuando pasan de los 6-7 años a los 16-18 y aumenta en su lugar los motivos que tienen un vínculo más estrecho con la salud o la aprobación de la sociedad.

Siguiendo con la línea sobre los factores motivaciones de la práctica deportiva autores como Castillo y Balaguer (2001) establecen una clasificación de los motivos de práctica de actividad física que pueden ser; de afiliación (porque me gusta esta actividad), de salud (recomendaciones médicas) y de aprobación social y demostración de capacidad (mantener la línea o razones profesionales).

En la población escolar hay varios factores que influyen en la motivación de la práctica deportiva, a nivel general se pueden dividir en factores individuales o sociales. En unos el escolar busca obtener los beneficios directos de la actividad física; y en los otros busca la interacción social con otras personas. Todo esto Lizandra y Peiró-Velert (2020) lo corroboran: “Mantener una buena forma física e imagen corporal, así como relacionarse con otras personas, se incluyen entre los motivos para realizar AF. En ese sentido, la asignatura de EF debería ser un espacio proclive para proporcionar estas experiencias” (p.41).

Estudios como el de Bakker, Whiting y Van der Brug (1993) exponen una serie de ideas generales de factores motivantes individuales de los sujetos hacia la práctica de actividad física. En muchas prácticas deportivas la motivación va intrínseca en el placer que siente la persona al hacer dicha actividad. Por otro lado, uno de los principales motivos que tienen los sujetos a la hora de hacer deporte es el placer y la diversión que experimentan en su realización. El sentirte parte de un colectivo deportivo y la satisfacción de ganar y tener un nivel alto en la propia actividad es otro factor motivante a destacar. Se podría continuar por la necesidad de obtener un modo de desconexión de la rutina diaria y motivos de la salud. Ser partícipe de la práctica deportiva tiene un valor en sí mismo que aunque no pueda ser medido parece que tiene una gran importancia. El esfuerzo de luchar por el éxito y cumplir con los objetivos es un motivo clave que diferencia a los practicantes de actividad física con los no practicantes. Para finalizar, la necesidad de sentirse competente a la hora de realizar deporte y el gusto por competir y el oponente inciden en el nivel de motivación del sujeto en la realización de actividad física.

En cuanto al ámbito social, estudios actuales revelan la importancia que tienen las interacciones sociales con sus iguales como un aspecto primordial en la motivación para el desarrollo de la actividad física. En concreto, en un estudio reciente de este año muestra una serie de resultados que obtuvieron sus autores indicando que los jóvenes que pertenecían a un club o grupo deportivo concreto tenían más motivación, eran más competentes y mostraban una mayor confianza a la hora de continuar con su práctica de actividad física. Las evidencias científicas de esta última época demuestran que además del entorno social cercano del alumno (familiares, amigos...), también influye en la motivación sobre su práctica física una pluralidad de causas que modifican la forma en la que el joven siente la actividad física y el deporte. La motivación para la realización de actividad física la podríamos clasificar como psicológica, social y afectiva, así pues las variables sociales, ambientales e individuales son las más influyentes en dicha práctica provocando la tipología y la intensidad en la que se llevará a cabo (Lizandra y Peiró-Velert, 2020).

Otro de los factores motivacionales es la competición, la cual provoca una distinción por géneros. Los hombres buscan ese enfrentamiento directo que les da un refuerzo y una recompensa inmediatos que refuerza su conducta de practicar actividad física. Por el contrario, las mujeres no son tan competitivas y sus objetivos son conseguidos a largo plazo, dificultando así la adherencia a la práctica deportiva y haciendo menos estable el interés por la

misma. Además, se muestra que el sexo es un detonante en la motivación para la realización de actividad física. El sector femenino es menos practicante de actividad física que el masculino debido a la competición y los objetivos, en grupos de población con una edad y estudios similares las mujeres muestran una percepción de falta de tiempo, desgana y falta de energía para afrontar dicha actividad. Impedimentos impuestos por ellas mismas que les perjudica a la hora de obtener los beneficios que le puede reportar la realización de deporte (Blanco et al., 2019). Comparándolo con lo mencionado en el párrafo anterior en cuanto a las diferencias en la práctica deportiva entre sexos de la misma edad, observamos resultados similares en escolares, tal y como estos autores afirman en los recreos los escolares chicos suelen jugar entre ellos a deportes como el fútbol, mientras las chicas rara vez interactúan con ellos.

Por último, la desmotivación por la realización de actividad física también está presente en el día a día de nuestros jóvenes en diferentes facetas. Por un lado a nivel individual y por otro social, exactamente igual que en los factores motivantes. Según estos autores otros motivos de desmotivación a nivel individual suelen ser la pereza o la falta de tiempo de una sociedad desmotivada por la práctica de actividad física. En lo que concierne al ámbito social, en la etapa adolescente suele haber un gran abandono de la actividad física por parte de los escolares y esto suele estar ligado con actividades de ocio pasivo, esto conduce en la mayoría de los casos a hábitos poco saludables y algunos llegan a ser nocivos. En ocasiones los profesores y familias con ciertos comentarios pueden crear una visión al escolar en la que él intérprete que ya no tiene edad para jugar, ya no es un niño por lo que esto le conduce a no practicar juegos o actividad física (Blanco et al., 2019).

2.3. Beneficios de la actividad física.

Una vez se han expuesto los factores que motivan a los escolares a realizar actividad física, se va a tratar de ver qué beneficios proporciona esta práctica al sujeto que la realiza. La práctica de actividad física proporciona una serie de beneficios en las personas, es un factor clave para obtener un buen nivel de salud ya que produce una serie de beneficios en la persona a nivel físico, psicológico y social (Barbosa y Urrea, 2018).

A nivel físico, encontramos una mejora en el funcionamiento de nuestro sistema cardiovascular y en todos los sistemas que componen nuestro organismo como son el sistema

respiratorio, digestivo y endocrino. Encontramos una mejora en el sistema muscular y óseo de nuestro cuerpo mejorando la flexibilidad, estabilización de los niveles de colesterol y triglicéridos, y disminuyendo las posibilidades de padecer obesidad (Barbosa y Urrea, 2018).

Corroborando lo dicho anteriormente Genil et al., (2019) afirman que la adquisición de habilidades motrices conlleva a la posibilidad de realizar una mayor variedad de actividades físicas, éstas darán más seguridad en las dimensiones que nombraremos a continuación.

A nivel psicológico, también se producen una serie de mejoras en cuanto al autocontrol de los niveles de estrés y ansiedad, ayuda a incorporar en nuestro estilo de vida hábitos saludables que disminuyen la creencia o miedo a padecer enfermedades, mejora el autoconcepto de la persona (las personas se sienten mejor consigo mismas), aumento de reflejos, mejora la coordinación, prevención del insomnio y mejor regulación del sueño (Barbosa y Urrea, 2018)

En cuanto al nivel social, según las afirmaciones de la OMS (2010) la actividad física mejora la evolución y desarrollo social de los niños, aumentando su autoconfianza. Les brinda situaciones en las que deben desenvolverse y expresarse, fomenta la integración y la interacción social con los demás. Los niños activos tienden a asumir comportamientos saludables con mayor facilidad evitando consumos de alcohol, tabaco y drogas, y teniendo un mejor rendimiento académico.

En la misma línea las afirmaciones de la OMS se ven reforzadas por Gentil et al., (2019) en las que se enuncia que la actividad física mejora el desarrollo del plano psicosocial tanto de los alumnos de primaria como de secundaria. Numerosos estudios, en concreto el de Zurita-Ortega et. al., (2011) corroboran que los niños y jóvenes que realizan tres horas o más de actividad física a la semana consiguen una mejoría en las dimensiones social, escolar-académica, física y familiar en el autoconcepto.

A continuación, se muestra una infografía de los principales beneficios que la actividad física reporta al sujeto practicante en diferentes niveles.

6 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio aumenta la capacidad física y permite reducir el peso y la ansiedad. Además, ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, la diabetes, la osteoporosis y otros muchos problemas.

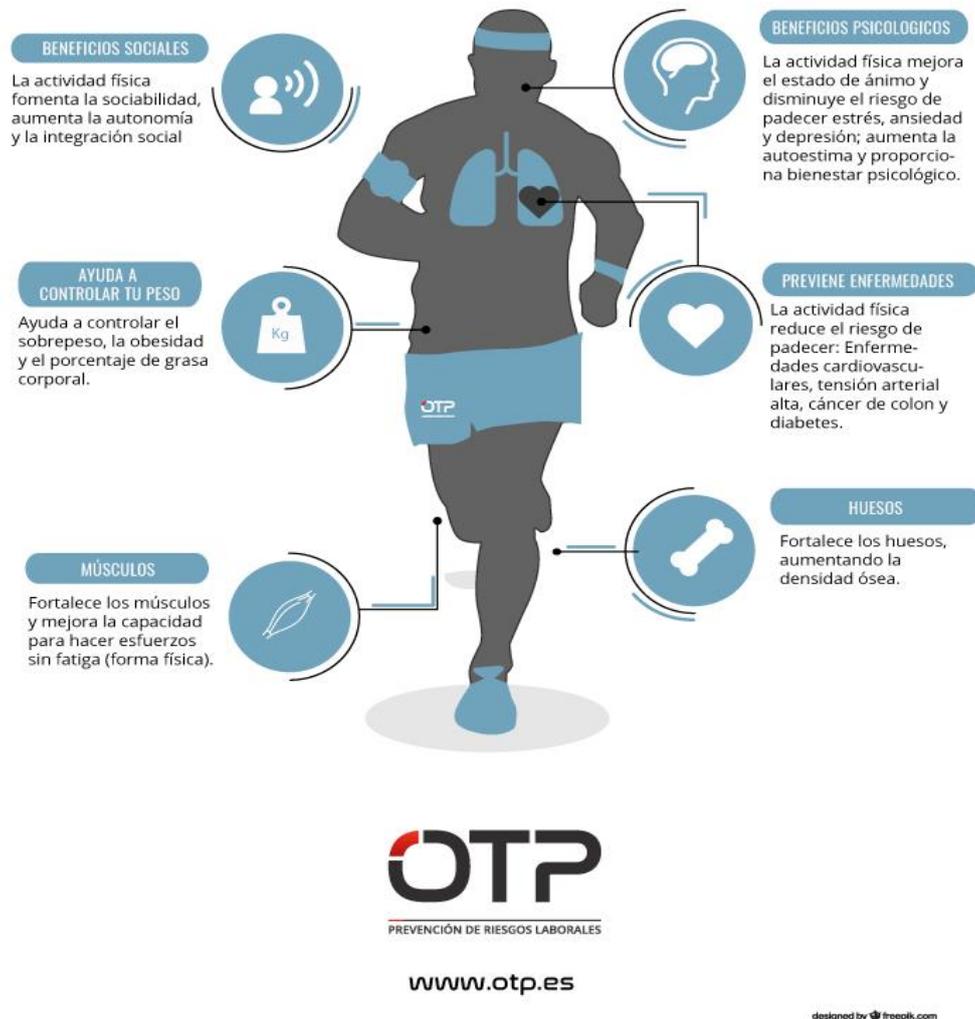


Figura 1. Beneficios de la actividad física. Oficina Técnica de Prevención (2019)

Todos estos beneficios que proporciona la actividad física hacen que las máximas organizaciones mundiales den recomendaciones sobre actividad física. La OMS (2010) revela que al menos un 60% de la población no practica la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud.

Ante estos estudios, dicha organización recomienda que los niños y jóvenes realicen una hora al día de ejercicio moderado, la forma idónea de ésta práctica es combinar estos

ejercicios que deben ser en su mayoría aeróbicos con dos/tres días a la semana de actividad vigorosa que ayude a mejorar el sistema osteomuscular. Todo lo que supere este tiempo de práctica deportiva aportará beneficios mayores al sujeto que lo practique.

A su vez afirmaciones como las de Jacoby, Bull, y Neiman (2003) exponen ideas acorde a las dichas por la OMS (2020) en las que revelan que la realización de 30 minutos de ejercicio físico de un nivel de intensidad moderado a diario o durante la mayor parte de los días de la semana tiene numerosos e importante beneficios para la salud.

Por lo que la actividad física proporciona beneficios en todos los niveles de la persona. En relación a lo dicho anteriormente y bajo las afirmaciones de Muñoz et al (2015) podemos decir que la EF es el punto de entrada hacia la práctica de actividad física durante toda la vida, cuanto antes se asienten, más beneficios obtendrán de los mismos de cara a la edad adulta y su correspondiente mantenimiento de por vida.

2.4. Educación Física como trasmisora de hábitos de vida saludables y activos.

Una vez que se conocen los beneficios de la actividad física a través de unos hábitos de vida activos, se va a exponer como esos hábitos de vida saludables son adquiridos a través de la materia más representativa escolar como es la EF. El currículo vigente busca en los escolares desarrollar una serie de competencias de manera interdisciplinar y la adquisición de hábitos de vida saludables así como potenciar la actividad física controlada, mejorar la higiene corporal y la alimentación, y conseguir disminuir las horas invertidas en tecnologías disminuyendo el sedentarismo (Muñoz, Fernández y Navarro, 2015).

La EF es una de las áreas de conocimiento pertenecientes al currículo escolar de Educación Primaria. Esta asignatura busca el desarrollo integral del alumno incluyendo aspectos cognitivos, biológicos, emocionales e interpersonales, haciendo un gran hincapié en la adquisición, desarrollo y mejora de las conductas motrices. La finalidad de la EF es conseguir un alumnado que muestre conductas motrices que le permitan resolver cualquier situación o actividad de su vida, adopte valores que le permitan interrelacionarse en contextos sociales de práctica de la actividad física, así como tener un estilo de vida activo y saludable (Boletín Oficial de Aragón, 2016).

Como también puede afirmarse según Medina, Cascales y Reverte (2019) la EF permitirá la mejora de la convivencia en la escuela ya que permite realizar multitud de experiencias y situaciones donde los alumnos deben resolver problemas y autorregular sus conductas acotando reglas externas puestas por los docentes. De acuerdo con estos autores, Molina (2018) afirma que la EF puede favorecer la socialización de los niños y jóvenes en hábitos saludables y mejorar la autopercepción que los sujetos tienen de sí mismos.

En referencia a lo que se va a tratar a continuación y para su mejor comprensión es preciso aclarar el término de Educación Física de Calidad, el cual hace alusión según la UNESCO a un método de aprendizaje caracterizado por ser activo e inclusivo. Dicho programa ofrece apoyo a todos los escolares en el logro y desarrollo de sus capacidades tanto físicas como emocionales y sociales, y se adapta a ellos en todo momento, creando y ayudando a formar ciudadanos con confianza en sí mismos y con una óptima responsabilidad social.

La Educación Física de Calidad contribuye a la educación integral de los alumnos, los escolares como personas son entidades globales constituidas por tres dimensiones como son la psicológica, la biológica y la social (Gutiérrez, 2004). La EF incide sobre todas estas dimensiones, no únicamente tiene influencia en el aspecto físico, sino también en las partes psicológica y social de la persona.

En cuanto al nivel físico, la EF se considera un factor de prevención de primer orden sirviendo de gran impacto para el fomento de la actividad física y la mejora de la calidad de vida. Cabría decir que los beneficios generales y sobre diferentes riesgos y enfermedades son muy grandes, entre muchos otros encontramos: la ayuda para regular nuestros niveles de glucosa, la disminución de la obesidad, osteoporosis y riesgo de mortalidad cardíaca. En definitiva, alarga la calidad y esperanza de vida (Granada, 2012).

Siguiendo la misma línea González (2011), afirma que la EF aporta numerosos beneficios a nivel físico. En concreto se puede destacar mejorías en el aparato respiratorio (eficacia de la musculatura respiratoria y mayor volumen respiratorio, que es la cantidad de aire que inspiramos en un minuto), en el sistema cardiovascular (fortaleciendo las paredes del corazón y disminuyendo la presión arterial y la frecuencia cardíaca), en el aparato locomotor encontramos una mejora en los huesos y músculos (mayor movilidad de las articulaciones y aumento de la capilarización que ayuda a una mejora del flujo sanguíneo) y en cuanto al

sistema nervioso y endocrino se produce una mejora en la reacción ante estímulos que se presentan y una mayor secreción de hormonas que están en estrecha relación con el rendimiento físico y el crecimiento. Todo esto lo corroboran las afirmaciones de Pellicer et al (2015), desde la dimensión física tenemos que intentar amar y cuidar ese traje hermoso que es nuestro cuerpo.

A lo que a al nivel psicológico respecta, la EF contribuye positivamente a un buen rendimiento cognitivo, así como también a la salud mental. En el transcurso de su práctica se liberan una importante cantidad de sustancias que afectan de manera directa e indirecta en los procesos de aprendizaje y memoria, y ayuda a la retención de información. Se ha demostrado que la activación fisiológica propia de la EF conlleva una predisposición positiva para el aprendizaje, nos predispone para estar alertas, atentos y activos (Pellicer et al, 2015)

Otros de los beneficios que encontramos son una mejora en los síntomas de estrés y ansiedad, la práctica de ejercicio en las clases de esta área curricular, como es la EF, proporciona un efecto ansiolítico que mejora síntomas de agresividad o irritabilidad. Estudios afirman que cuando el escolar está relajado disminuye su tensión muscular, se siente mejor con su cuerpo y por tanto mejora su situación o estado emocional. La mejora de la autoestima y de la autonomía son dos aspectos clave en la edad escolar, estos dos aspectos le llevarán a mejorar en otros niveles como el emocional o el social (González, 2011).

En cuanto a nivel emocional la actividad física tiene numerosos beneficios, cuando se realiza EF nuestro cuerpo secreta una serie de neurotransmisores que son relevantes para la dimensión emocional y que generan emociones positivas. Las endorfinas y serotoninas producen calma, control de uno mismo, disminución de la ansiedad y sensación de bienestar entre otros muchos beneficios. Por lo que esta dimensión es clave en el trabajo de la EF en Primaria. En esta misma línea autores como Maestre et al (2015) han realizado estudios sobre cómo desarrollar la educación emocional en la EF en escolares, cambiando los equipos de trabajo para que los escolares se relacionen con todos y puedan trabajar con diferentes alumnos, el trabajo colaborativo entre alumnos, y el trabajo de conflictos que surjan en clase como aprendizaje emocional, son algunas de las ideas que nos plantean estos autores y que ofrecen beneficios en el nivel emocional de los escolares.

Después de este análisis el objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado es conocer cómo ésta EF es capaz de transmitir una serie de aspectos y beneficios a la dimensión social de la persona.

3. Metodología

3.1. Proceso de revisión bibliográfica

El presente Trabajo de Fin de Grado se ha llevado a cabo bajo una metodología basada en la búsqueda de artículos científicos en bases de datos a través de internet. Las principales bases de datos utilizadas han sido Scopus, Web Of Science, SPORTdiscus, Google académico, Dialnet, SciELO y Zaguán. A su vez, se han buscado informaciones oficiales de máximas instituciones y organizaciones públicas como la Organización Mundial de la Salud, la OTP y el Boletín Oficial de Aragón, donde se han encontrado definiciones de términos que han sido necesarios para este trabajo.

A continuación, se muestra una tabla en la que se reflejan las principales bases de datos utilizadas y el número de artículos que hemos extraído de ellas:

Tabla 1. *Bases de datos consultadas y sus correspondientes artículos encontrados. Autor: elaboración propia.*

Bases de datos consultadas	Número de artículos encontrados
Scopus	3
Dialnet	6
Scielo	1

Al tratarse de un Trabajo de Fin de Grado de la facultad de Educación y cuya investigación trata fundamentalmente de actividad física y EF, se ha procedido a buscar en revistas digitales como Retos y EFdeportes en las que se han encontrado numerosos artículos de los que se ha extraído información de calidad acerca del deporte y la educación para el presente trabajo.

Se comenzó con la elección de un tema y se plantearon una serie de objetivos hipotéticos que se querían llevar a cabo con este trabajo. A continuación, se procedió a utilizar como palabras clave en los buscadores de bases de datos: Educación Física, ámbito/dimensión social y actividad física en su mayoría. Con estas palabras clave se obtuvieron una serie de artículos que se centraban más en la temática que se quería abordar con este trabajo, algunos por su título ya se sabía que eran idóneos para utilizarlos pero otros no lo dejaban muy claro y se procedió a la lectura del resumen y de las conclusiones para saber si se podía utilizar o se iba del tema.

En esta búsqueda se obtuvo una gran cantidad de información de calidad, ha permitido dar respuesta a los objetivos presentados al inicio de este trabajo, además de adquirir un mayor conocimiento sobre la actividad física y la EF y su influencia en la persona, así como conocer aspectos tales como los beneficios de la práctica deportiva o los motivos que llevan a las personas a realizar ejercicio, que son claves para conceptualizar este Trabajo de Fin de Grado.

3.2. Criterios de selección

Como criterio de selección para la realización de este Trabajo de Fin de Grado se han buscado artículos relacionados con la materia de EF y por lo tanto aquellos dirigidos a población en edad escolar.

Dentro de estas características que tenían que tener los artículos con los que se quería trabajar, otro de los criterios de selección fue que la fecha de publicación fuera lo más actual posible a excepción de aquellos que tenían una carga importante de contenido.

Por otro lado, se ha tenido en cuenta la gratuidad de los artículos, sólo se han utilizado aquellos que se han tenido al alcance a través de bases de datos sin necesidad de aportación económica.

Teniendo en cuenta la gran variedad de artículos científicos que existen en las plataformas online, muchos de ellos se encuentran escritos en otros idiomas. En el caso de la selección llevada a cabo únicamente se contó con un artículo en inglés (el cual se tradujo para sacar un mayor rendimiento con su lectura), que poseía información de calidad en relación a nuestra temática. Todos los demás artículos escogidos están escritos en lengua castellana.

La búsqueda no ha tenido muchas complicaciones, se han encontrado artículos que especificaban mucho en temas como los estereotipos o la desigualdad de género en relación con la EF, por lo que se ha tenido en cuenta únicamente lo que nos proporcionaba información de calidad y no se iba de nuestra temática.

En resumen los criterios de selección que se utilizaron en esta revisión bibliográfica fueron:

- √ Población a la que va dirigida, teniendo en cuenta que se quiere población en edad escolar, ya que se trabaja un tema de un área curricular de Primaria.
- √ Finalidad educativa o de salud.
- √ Fecha de publicación, para obtener la información más actualizada posible sobre el tema.
- √ Idioma en el que están escritos los artículos, siendo el castellano la lengua preferente y el inglés como única lengua excepcional.

Los artículos encontrados han sido en su mayoría en lengua castellana, dirigidos a jóvenes y adolescentes, gratuitos y con fechas actuales.

4. Resultados

A lo largo de la revisión bibliográfica en las diferentes bases de datos se han obtenidos numerosos artículos valiosos para la realización de este trabajo, pero a continuación se van a exponer los 12 artículos principales que han sido claves para el desarrollo e investigación de la temática. Los siguientes artículos han permitido conocer y obtener respuestas a los objetivos marcados en el principio del trabajo.

A continuación, se muestran en la siguiente tabla los artículos ordenados según el año de publicación, apareciendo el autor/autores y la temática o contenido sobre el que exponen.

Tabla 2. Artículos recopilados en la revisión bibliográfica. Autor: elaboración propia.

Nº	Autor/es	Año	Título	Temática
1	Castillo, I., Balaguer, I., y Duda, J. L.	2000	Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados.	Estudio realizado a jóvenes valencianos escolarizados entre 11 y 18 años en el que se analiza la relación existente entre los motivos que les lleva a practicar deporte y las orientaciones de meta. Los resultados afirman que los chicos/as con una orientación hacia el ego alta acentúan en motivos de aprobación social y por otro lado los chicos/as que tienen una alta orientación a la tarea consideran más relevantes los motivos de afiliación.
2	Gutiérrez, M.	2004	El valor del Deporte en la educación integral del ser humano.	En este artículo se presentan una serie de propuestas para desarrollar la práctica físico-deportiva y se pretende reclamar una mayor atención a la educación física en los planes educativos ya que es clave para establecer estilos de vida activos y saludables en escolares.
3	González, E.	2011	Beneficios de la Educación Física y el deporte en los escolares.	Dicho artículo expone los beneficios que proporcionan la Educación Física y el deporte en los alumnos, haciendo hincapié en sus beneficios en los ámbitos físicos, psicológicos, de salud y bienestar y sociales y su influencia en otras áreas de educación.
4	Consejo superior de deportes.	2011	Estudio de los hábitos deportivos en la población escolar en España.	Un estudio en el que se ofrece información sobre la actividad físico-deportiva organizada fuera del horario lectivo, la no organizada durante el curso escolar y durante las vacaciones en la población escolar española comprendida entre los 6 y los 18 años.
5	López Pastor,	2012	Didáctica de la educación física,	Este artículo analiza la relación existente entre la educación física, las desigualdades

	V.		desigualdad y transformación social.	sociales y las posibilidades de la educación como motor de transformación social. Dicho artículo realiza una revisión de las aportaciones de la EF Crítica y otras corrientes, la educación en valores en EF, la utilización de la metodología cooperativa en EF y los programas de convivencia e integración. Así como se aborda la temática de la EF, la desigualdad y la inclusión del alumnado con necesidades educativas especiales en la escuela y, concretamente, en las clases de EF. Por último, se realiza una breve revisión de las principales aportaciones realizadas sobre actividad física, deporte e investigación para la transformación social.
6	Granada, I.	2012	Educación física y salud: un análisis de sus relaciones y dimensión social.	Este artículo muestra la importancia que han dado hasta la actualidad las sociedades para crear personas saludables teniendo como base al sistema educativo. Se señalan los beneficios que produce la actividad física en la salud de la persona, así como aspectos como la organización social pueden influir en su práctica.
7	Monzonís, N., y Capllonch, M.	2014	La educación física en la consecución de la competencia social y ciudadana.	Un estudio cuyo objetivo es dar respuesta a la hipótesis de acción: ¿Cómo puede contribuir el trabajo de la competencia social y ciudadana a la prevención y resolución pacífica de los conflictos desde el área de Educación Física?. Se puso en marcha una estrategia de actuación en tutorías y clases de Educación Física, los resultados que se obtuvieron fueron una mejora de los procesos relacionales. Las respuestas que

				predominaron ante los conflictos fueron o bien ignorar el hecho, o bien el diálogo minimizaron las resoluciones que conllevaban violencia y aumentaron significativamente las mediaciones con ayuda de compañeros y el diálogo autónomo.
8	Muñoz, A., Fernández, N., y Navarro, R.	2015	Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar.	Un estudio que tiene como objetivo indagar sobre los hábitos de actividad física, estilos de vida y alimentación que tiene el alumnado de Primaria del 3er ciclo del colegio Ramón Piñeiro. Participando en él un total de 42 alumnos (20 niñas y 22 niños) de edades entre 10 y 12 años. Comprobaron que un bajo porcentaje realiza las 5 comidas recomendadas, no realizan actividad física en el recreo ni en el tiempo libre y que el 16,67% de los niños y niñas sufre sobrepeso.
9	Campo, L., Herazo, Y., García, F., Suárez. M., Méndez, O., y Vasquez, F.	2017	Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes.	Un estudio cuyo objetivo de basa en la descripción de los hábitos de vida saludables en los niños, niñas y adolescentes de Barranquilla. Se evaluó la actividad física mediante cuestionarios y se obtuvo que más de la mitad de la población escolar son inactivos físicamente. Estos resultados obligan a plantear intervenciones que aumenten duchas prácticas deportivas en escolares.
10	Barbosa, S. y Urrea, A.	2018	Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión	Un artículo que tiene como principal objetivo la descripción de los beneficios que caracterizan la influencia de la práctica de actividad física en el estado de salud tanto a nivel físico como mental. Se concluye que la práctica del deporte y la

			bibliográfica.	actividad física como habito saludable puede favorecer progresos a nivel terapéutico y preventivo basados en la promoción de estilos de vida saludable.
11	Molina, F.	2018	Educación Física, Calidad de Vida y la Nueva Sociología de la Infancia: Repensando la Metodología Mixta en Sociología.	En este artículo se expone la Educación física como elemento de relación directa con dimensiones que componen la calidad de vida, además aparece como un elemento fundamental para indicadores importantes en la medición de la calidad de vida, de presente y de futuro. Puede proporcionar una buena socialización en hábitos saludables como la nueva sociología de la infancia (parte de la sociología que muestra la realidad holística de niños y jóvenes) nos plantea. Las conclusiones de dicho artículo muestran como desde la Educación Física mediante la metodología mixta permite analizar algunos indicadores de calidad de vida de niños y jóvenes.
12	Lizandra, J. y Peiró-Velert, C.	2020	Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo.	El siguiente estudio permite analizar y estudiar siguiente estudio desarrolló un estudio de casos a partir del análisis de contenido de las entrevistas a seis adolescentes españoles (tres chicas y tres chicos), provenientes de distintas regiones y habitantes tanto de contextos urbanos como rurales. Se puede concluir que, aunque las relaciones sociales de los y las adolescentes pueden facilitar conductas que motiven hacia la AF, también pueden llegar a dificultarlas, por lo que resulta conveniente crear entornos en los

				que se favorezcan relaciones sociales satisfactorias y alejadas de conductas inactivas y nocivas para la salud.
--	--	--	--	---

Como se ha podido ver en la tabla anterior estos son los artículos con más relevancia utilizados en este trabajo. En esta selección encontramos artículos relacionados con los hábitos de vida saludables, la actividad física, beneficios de la misma, y EF principalmente.

En relación con los hábitos de vida saludables hemos encontrado artículos de gran interés como el de Muñoz, Fernández y Navarro (2015), así como de organizaciones mundiales como la OMS en la que se encuentran los hábitos de vida en escolares. Por un lado, estudios como el del Consejo Superior de deportes (2011), Muñoz, Fernández y Navarro (2015) y Campo, Herazo, García, Suárez, Méndez y Vasquez (2017) analizan los hábitos saludables en la población escolar en distintos puntos del mundo como puede ser el caso de España y Colombia, lo que nos ha permitido ver si esto influía en los resultados obtenidos o no. El primer artículo evalúa los hábitos saludables de la población escolar en España mientras que el nombrado en tercer puesto está centrado en la ciudad de Barranquilla. El primer artículo expone información de hábitos tanto alimenticios como de práctica de actividad física, en cambio el del Consejo Superior de Deportes se centra principalmente en la práctica deportiva.

Siguiendo con la búsqueda e investigación de los factores que motivan a las personas a realizar actividad física, se encuentran seleccionados artículos como el del Consejo superior de deportes (2011), en el cual encontramos un estudio que muestra una clasificación de los motivos que tienen los escolares a la hora de realizar deporte, y el artículo de Lizandra y Peiró-Velert (2020) en el que se han encontrado factores motivantes que influyen tanto a nivel social como en otros niveles de la persona.

En relación a la motivación hacia la práctica deportiva los siguientes artículos de Lizandra y Peiró-Velert (2020) y Castillo, Balaguer, y Duda (2000) aportan información relevante sobre el tema y cuáles son los factores que afectan a que el sujeto esté motivado o no. En cuanto al primer artículo, se centra en mayor parte en la motivación y la influencia de las relaciones sociales en ella; y por otro lado, en el segundo estudio se ofrecen los motivos de forma general que llevan a los escolares a realizar actividad física (les gusta el deporte, porque su amigo también lo hace...).

En cuanto a la búsqueda relacionada con los beneficios de la práctica de actividad física, artículos como el de Barbosa y Urrea (2018) y el de la OMS (2010) con un artículo en el que se encuentra una explicación de los principales beneficios que aporta la actividad física en el sujeto que la practica, son dos de los artículos que más han aportado en este apartado. A partir de la lectura y comprensión de estos artículos entre otros, se ha podido observar que la actividad física no sólo tiene beneficios a nivel físico, que es lo más aparente, sino que también proporciona mejoras a nivel social y psicológico.

Los beneficios de la práctica de actividad física a los que aluden los artículos como el de González (2011), Barbosa y Urrea (2018) y Granada (2012) son similares pero expuestos y desarrollados de formas diferentes, por lo que su interpretación hay que detallarla para conseguir extraer correctamente los datos expuestos. Por un lado, el primer artículo categoriza todos los beneficios en diferentes ámbitos de la persona como son el físico, psicológico y social; y en contraposición el segundo nos habla de los mismos beneficios pero atribuyéndolos a un apartado de salud mucho más global donde no crea distinciones dentro de las diferentes dimensiones de las personas, pero sí que las tiene en cuenta para su interpretación; y por último, el tercer artículo hace hincapié en los beneficios de la actividad física a nivel general.

En relación con la EF artículos como Medina y Reverte (2019) y Molina (2018) han permitido extraer otros puntos de vista sobre las finalidades de la EF. Se han consultado artículos como González (2011), Granada (2012) y Pellicer, et al., (2015), que a través de su lectura han permitido enunciar que la EF tiene repercusiones y beneficios a nivel social, psicológico y físico en los escolares.

En concreto en Molina (2018) se ha podido conocer la influencia de la EF en la calidad de vida de los escolares y en particular analizar cómo puede favorecer las relaciones sociales. Por otro lado Gutiérrez (2004) expone una serie de propuestas para el fomento de la actividad físico-deportiva en las escuelas y manifiesta la importancia de la EF para asentar en el alumnado unos buenos hábitos de vida saludables y activos.

Por último y en relación al grosor de este trabajo, tenemos dos estudios con exposiciones sobre el ámbito social de las personas y cómo desde la EF podemos incidir en estos procesos de relaciones interpersonales y las mejoras demostradas en las respuestas que el alumnado

escolar reporta gracias a la intervención de dicha asignatura. Por un lado, López (2012) expone las diferentes formas de intervención de la EF que mejoran la cohesión social de las personas y mejoran la visión que tienen entre ellos a pesar de las diferencias personales. El segundo estudio, el de Monzonís y Capllonch (2014), incide más en las formas de respuesta que tienen los escolares ante diferentes situaciones existentes en su día a día, y expone el cambio significativo en la toma de decisiones que experimentan dichos escolares a través de los valores aprendidos en las clases de EF, observando respuestas ante diversas situaciones con un menor índice de violencia y eligiendo el diálogo o la evasión como una respuesta mucho más óptima.

5. Conclusiones

Una vez realizada la revisión bibliográfica y respecto a los objetivos que se han establecido para este Trabajo de Fin de Grado, se va a proceder a plantear una serie de conclusiones a las que se han llegado. En lo referido al objetivo general “conocer la influencia que tiene la materia de EF en la dimensión social de la persona, como área de conocimiento en la Educación Primaria” se puede comprobar que en el área de EF se trabajan una serie de valores que fomentan las relaciones y habilidades sociales. Son muchos los autores que trabajan la dimensión social, en especial podemos destacar estudios con exposiciones sobre el ámbito social de las personas. De los artículos que se han consultado destacamos el que trabaja las diferentes formas de intervención de la EF que mejoran la cohesión social de las personas y mejoran la visión que tienen entre ellos a pesar de las diferencias personales, y por otro lado, un estudio en el que inciden más en las formas de respuesta que tienen los escolares y exponen el cambio enormemente significativo en la toma de decisiones que experimentan dichos escolares a través de los valores aprendidos en las clases de EF.

En cuanto a los objetivos específicos, el primero de ellos es “conocer qué aspectos de la dimensión social son los más desarrollados desde el área de EF”, dicho objetivo se ha alcanzado ya que en todos los artículos consultados se han expuesto cuales son los aspectos clave que se trabajan de la dimensión social de la persona, en la mayoría de artículos utilizan una serie de habilidades y destrezas sociales que en concreto el área de EF fomenta y ayuda al desarrollo y adquisición de la competencia social y ciudadana. La EF permite crear situaciones de convivencia y participación en los alumnos así como el aprendizaje de reglas y de la autonomía personal del escolar en la creación de situaciones de enseñanza de

habilidades motrices. Los alumnos aprenden a asumir y evidenciar las diferencias y limitaciones propias que tienen ante la tarea, las situaciones en las que tienen que cumplir con las normas de juego que ayudan a mejorar las situaciones de conducta con el resto de sus iguales, y actividades caracterizadas por la competición que son propicias a la hora de generar conflictos y esto permite poner en marcha la negociación y el dialogo para llegar a un acuerdo y resolver los problemas que se generen. En otro de los artículos revisados se crearon situaciones en las que han experimentado el conflicto con sus iguales, han aparecido interrelaciones entre los escolares, y situaciones en las que el escolar ha tenido que poner en práctica sus habilidades comunicativas y emocionales para llegar a un acuerdo con el compañero y buscar una solución. Consiguiendo de esta forma una mejora en las habilidades sociales que se reproducirá en una mejora en el trabajo en grupo y sus interacciones, así como un incremento del aprendizaje a nivel académico en el área de EF.

En lo referido al segundo objetivo específico “conocer cuáles son las herramientas metodológicas que se utilizan en el trabajo de la dimensión social” se han realizado numerosos estudios en nuestro país en los últimos años. Antes de comenzar con este apartado cabe destacar que la participación del profesorado es clave para llevar a cabo los objetivos planteados para conseguir trabajar la dimensión social como se ha podido verificar en los artículos consultados. A continuación, vamos a ver una serie de herramientas y metodologías que utilizan los docentes para trabajar esta dimensión. En algunos de ellos trabajan primero en el aula situaciones hipotéticas que debían intentar resolver antes de ponerlo en práctica, y posteriormente en el gimnasio se veían inmersos en esas situaciones reales para poder lograr los objetivos. Siguiendo el hilo de los estudios nombrados al principio de dicho apartado, estos han ofrecido diversos programas, metodologías y materiales que han ayudado a trabajar la dimensión social en el área de EF. Los puntos clave que tratan las propuestas innovadoras que se van a nombrar a continuación son entre otros el desarrollo de la responsabilidad social en los escolares, favorecer el clima en el aula, y fomentar la resolución de manera pacífica de los conflictos que se puedan crear en las clases de EF.

El aprendizaje cooperativo es una de las metodologías que comparten diversos autores en el área de EF para promover las habilidades sociales, en sus estudios implementan de manera sistemática el uso de recursos de aprendizaje cooperativo así como otros que fomentan la mejora de la convivencia y la resolución pacífica de conflictos. Sus resultados afirman una mejora de la convivencia en éste área curricular. El trabajo con material curricular con

temática referente al alumnado inmigrante también es una de las herramientas utilizadas para el fomento de la integración del alumnado extranjero y la promoción de la interculturalidad, este aparatado en el área de EF se ha trabajado con juegos como “juegos del mundo” en el que conocen juegos y materiales lúdicos de diversos países y los ponen en práctica en las clases de EF.

Como conclusión final, la asignatura de EF tiene mucho que aportar a la consecución de un mundo en el que la buena convivencia y la igualdad de oportunidades puedan jugar un papel importante en nuestra sociedad, un mundo en las que las personas resolvamos de manera respetuosa los conflictos que se nos planteen a lo largo de nuestra vida. Por ello, la influencia de la asignatura de EF en los escolares y en su dimensión social cobra una especial importancia tanto en la vida escolar como en su futuro.

6. Limitaciones y opinión personal.

Las limitaciones que se han presentado a la hora de realizar el trabajo han sido en su mayoría que esta temática es muy concreta y se han encontrado pocas fuentes que hablen del tema en sí que se buscaba. Muchos artículos encontrados trataban sobre la violencia escolar o el acoso y esos se iban mucho de los objetivos generales y específicos de este trabajo, por lo que este aspecto causó dificultad a la hora de encontrar artículos que fueran propios o más indicados para la revisión bibliográfica.

Por otro lado, la realización de este Trabajo de Fin de Grado me ha permitido trabajar sobre el campo de la EF, en la carrera esta ha sido mi especialización cursando dicha mención. Bajo mi punto de vista la EF es una de las áreas que a día de hoy se le da menos importancia junto con Música o Educación Plástica. Creo que esto es un claro error ya que la EF tiene la misma importancia que la asignatura de Lengua o Matemáticas. Como hemos podido ver en los resultados y conclusiones de este trabajo, la EF tiene mucho que aportar al alumno en cuanto a conocimiento de su propio cuerpo y de sus relaciones con los demás, es sin duda una de las asignaturas que permite trabajar las habilidades sociales, la interacción con los compañeros y el respeto por los mismos, además de que puede ser una buena herramienta para establecer desde pequeños unos buenos hábitos de vida saludables y activos. Esto va a beneficiar a los alumnos en el momento, pero sobre todo va a hacer que esto tenga una repercusión a largo plazo y en su vida futura.

Considero que este trabajo es muy útil en los tiempos que vivimos hoy en día para establecer relaciones entre los alumnos y que tengan que desarrollar habilidades sociales en las clases, cuanto antes lo aprendan menor problema tendrán para relacionarse con los demás, para debatir algo en una puesta en común y respetar las ideas de los demás. Esto podría llevar a eliminar ciertos tipos de acosos o violencias escolares que se producen en los centros en la actualidad. Utilizar la EF para influir en la dimensión social de cada escolar va a permitir que el alumno haya aprendido socialmente a relacionarse y a tratar a los demás. Los profesores o futuros profesores de EF, a mi parecer, deberían estar al tanto de la importancia de trabajar la dimensión social de los escolares en sus clases ya que las repercusiones que pueden tener son muy positivas, y si todos lo trabajásemos seguro que tendríamos una mejor convivencia en el aula y unas relaciones entre alumnos mucho más sanas.

7. Referencias

- Bakker, F. C., Whiting, H. T. A. y Brug, H. van der (1993). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Ed. Morata
- Bantulá, Mora (2002). *Juegos multiculturales. 225 juegos tradicionales para un mundo global*. Barcelona: Paidotribo.
- Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141-159.
- Blanco, J. R., Soto, M. C., Benítez, Z. P., Mondaca, F., y Jurado, P. J. (2019). Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género. *Retos*, 36, 80-82.
- Blázquez, D. (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Boletín Oficial de Aragón. (2016). *EF anexo II BOA*. Recuperado de <http://www.educaragon.org/>

- Castillo, I., y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts: Educación física y deportes*, 63, 22-29.
- Castillo, I., Balaguer, I., y Duda, J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 37-50.
- Campo, L., Herazo, Y., García, F., Suárez. M., Méndez, O., y Vasquez, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Salud Uninorte*, 33(3), 419-428.
- Gómez, I., & Prat, M. (2009). Hacia una Educación Física y transformadora de las prácticas sociales: de la práctica a la reflexión y viceversa. *Cultura y Educación*, 21(1), 9-17.
- González, E. (2011). Beneficios de la Educación Física y el deporte en los escolares. *Innovación y experiencias educativas*, 39, 1-9.
- González, S., Catalán, M., & Lara, J.M. (2011). La competencia social y ciudadana en Educación Física. In O. R. Contreras & R. Cuevas (Eds.), *Las competencias básicas desde Educación Física* (pp. 63-77). Barcelona: INDE.
- Granada, I. (2012). Educación física y salud: un análisis de sus relaciones y dimensión social. *Dialnet*, 14(42), 21-29.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del Deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, 105-12
- Jacoby, E., Bull, F., y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14(4), 223-225.
- López Pastor, Víctor. M (2012) Didáctica de la educación física, desigualdad y transformación social. *Estudios Pedagógicos XXXVIII*, Número Especial 1: 155-176.

- Lizandra, J., y Peiró-Velert, C. (2020). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo. *Retos*, 37(), 41-47.
- Maestre, I., Almagro, B. J., y Paramio- Pérez, G. (2015). El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física escolar. *E-motion. Revista de Educación*, 5, 69-96.
- Medina, J.A.,y Reverte. M.J. (2019). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar. *Retos*, 35, 54-60.
- Méndez, A., López-Tellez, G., & Sierra, B. (2009). Competencias Básicas: sobre la exclusión de la competencia motriz y las aportaciones desde la Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 16, 51-57.
- Molina, F. (2018). Educación Física, Calidad de Vida y la Nueva Sociología de la Infancia: Repensando la Metodología Mixta en Sociología. *Retos*, 33, 69-73.
- Monzonís, N., y Capllonch, M. (2014). La educación física en la consecución de la competencia social y ciudadana. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 180-185.
- Mora, F (2013). Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama. Madrid: Alianza Editorial.
- Mora, J, Díez, R. y Llamas, J. (2003). *Un mundo en juego*. Barcelona: Inde
- Muñoz, A., Fernández, N., y Navarro, R. (2015). Estudio descriptivo sobre los hábitos saludables en alumnado de Primaria desde la educación física escolar. *SportisScientificTechnicalJournal*, 1(1), 87-104.
- Organización Mundial de la Salud (2020). *La actividad Física en los jóvenes*. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

- OTP. (2019). Ilustración de los beneficios de la actividad física. [Figura]. Recuperado de https://www.otp.es/blog/promocion-de-la-salud:-beneficios-de-la-actividad-fisica_30/
- Pellicer, I., López, L., Mateu, M., Mestres, L., Monguillo, M., Ruiz, J.V. (2015) NeuroEF. La revolución de la Educación Física desde la Neurociencia. Barcelona: Inde.
- Selfridge, J. (2004). The Resolving Conflict Creatively Program: How We Know It Works. *Theory Into Practice*, 43(1), 59-67.
- Solano-Pinto, N., Solbes-Canales, I., Fernández-César, R., Calderón-López, S., y Pozo-Bardera, C. (2017). Hábitos saludables en la primera infancia y en sus familias. Una invitación a la reflexión. *Demetra*, 12(4), 803-821. doi: 10.12957/demetra.2017.28657
- UNESCO (2015). Educación Física de Calidad. Guía para los responsables políticos.
- Velazquez, C. (2006a). *Educación física para la Paz*. Buenos Aires: Miño y Dávila.
- Velazquez, C. y Fernández, I. (2002a). *Educación Física para la paz, la convivencia y la integración*. Valladolid: La Peonza.
- Zabala, A., & Arnau, L. (2007). *11 ideas clave. Cómo aprender y enseñar competencias*. Barcelona: Graó
- Zurita- Ortega, F., Cepero, M., Ruiz, L., Linares, D., Cachón, J., y Zurita-Molina, F. (2011). Age and gender differences in BodyMassIndex, ocular, and back disorders in 8-12-yearoldchildren. *Journal of Human Sport and Exercise*,6(4), 657-672. Doi: 10.4100/jhse.2011.64.09