

Educación y bienestar social: El papel del deporte y lo social

Education and social welfare: The role of sport and social issues

Educação e bem-estar social: o papel do esporte e das questões sociais

Barrera Medina, Denisse Romina
Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas
denisebarreramedina@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-1432-0376>



Montaño Escobar, Emérita
Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas
Emeritamontao79@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-5274-5757>



Cuero Caicedo, Freddy Bladimiro
Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas
bladimirocuero@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-4940-0438>



 DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v4/n2/268>

Como citar:

Barrera Medina, D. R., Montaño Escobar, E. & Cuero Caicedo, F. B. (2023). Educación y bienestar social: El papel del deporte y lo social, 4(2), 1095-1118.

Recibido: 10/10/2023

Aceptado: 12/11/2023

Publicado: 31/12/2023

Resumen

Este artículo examina la relación entre la educación, el bienestar social y el papel del deporte y la interacción social. Utilizando un enfoque cualitativo basado en una revisión bibliográfica, se analizaron estudios relevantes para comprender cómo el deporte influye en el desarrollo integral del individuo. Los resultados revelan que la participación en deportes tiene un impacto positivo en el rendimiento académico, fomentando habilidades sociales y de liderazgo. Sin embargo, se identificaron barreras significativas para la participación en el deporte, incluyendo factores económicos, de accesibilidad, culturales y de género. Las iniciativas comunitarias y las colaboraciones en el deporte emergen como herramientas efectivas para superar estas barreras y promover la inclusión social y el desarrollo comunitario. En la discusión, se destacó la necesidad de integrar el deporte en los programas educativos y abordar las barreras existentes para garantizar una participación más equitativa y diversa en el deporte. Además, se enfatizó la importancia de utilizar tecnologías en la educación física para mejorar la enseñanza y el aprendizaje. En conclusión, el deporte es un elemento esencial para el desarrollo educativo, social y emocional. Para maximizar estos beneficios, es crucial fomentar enfoques inclusivos y accesibles en los programas deportivos y educativos, abordando las barreras existentes y promoviendo la igualdad de oportunidades para todos.

Palabras claves: Educación, Deporte, Bienestar social, Tecnología emergente.

Abstract

This article examines the relationship between education, social well-being and the role of sport and social interaction. Using a qualitative approach based on a literature review, relevant studies were analyzed to understand how sport influences the integral development of the individual. The results reveal that participation in sports has a positive impact on academic performance, fostering social and leadership skills. However, significant barriers to sport participation were identified, including economic, accessibility, cultural and gender factors. Community initiatives and collaborations in sport emerge as effective tools to overcome these barriers and promote social inclusion and community development. The discussion highlighted the need to integrate sport into educational programs and address existing barriers to ensure more equitable and diverse participation in sport. In addition, the importance of using technologies in physical education to enhance teaching and learning was emphasized. In conclusion, sport is an essential element for educational, social and emotional development. To maximize these benefits, it is crucial to foster inclusive and accessible approaches in sport and educational programs, addressing existing barriers and promoting equal opportunities for all.

Keywords: Education, Sports, Social welfare, Emerging technology.

Resumo

Este artigo examina a relação entre educação, bem-estar social e o papel do esporte e da interação social. Usando uma abordagem qualitativa baseada em uma revisão da literatura, foram analisados estudos relevantes para entender como o esporte influencia o desenvolvimento holístico do indivíduo. Os resultados revelam que a participação no esporte tem um impacto positivo no desempenho acadêmico, promovendo habilidades sociais e de liderança. No entanto, foram identificadas barreiras significativas à participação esportiva, incluindo fatores econômicos, de acessibilidade, culturais e de gênero. Iniciativas comunitárias

e parcerias no esporte surgem como ferramentas eficazes para superar essas barreiras e promover a inclusão social e o desenvolvimento da comunidade. A discussão destacou a necessidade de integrar o esporte aos programas educacionais e abordar as barreiras existentes para garantir uma participação mais equitativa e diversificada no esporte. Além disso, foi enfatizada a importância do uso de tecnologias na educação física para aprimorar o ensino e a aprendizagem. Em conclusão, o esporte é um elemento essencial para o desenvolvimento educacional, social e emocional. Para maximizar esses benefícios, é fundamental promover abordagens inclusivas e acessíveis nos programas de esporte e educação, abordando as barreiras existentes e promovendo oportunidades iguais para todos.

Palavras-chave: Educação, Esporte, Bem-estar social, Tecnologias emergentes.

Introducción

La intersección entre la educación, el bienestar social y el deporte representa un campo de estudio cada vez más relevante en la sociedad contemporánea. La educación física y el deporte no solo contribuyen al desarrollo físico, sino que también juegan un papel crucial en el bienestar psicológico y social de individuos de todas las edades (USAID, 2005). La capacidad del deporte para fomentar habilidades sociales y personales es ampliamente reconocida, evidenciando su importancia en el desarrollo integral del ser humano (Opstoel et al., 2020).

El deporte, considerado como una herramienta para el desarrollo social y personal, ofrece un medio efectivo para la socialización, el aprendizaje de habilidades de vida y la mejora de la salud mental (Healthdirect Australia, 2023). Además, la participación en actividades deportivas se ha asociado con una mejor salud mental y un mayor bienestar social, tanto en contextos comunitarios como en el ámbito del deporte de élite (Eather et al., 2023). Este vínculo entre el deporte y el bienestar social se extiende a la educación, donde la integración del deporte en los currículos escolares promueve no solo la aptitud física, sino también habilidades de vida cruciales, como el liderazgo y la resiliencia (Muktadir, 2022).

En este artículo, exploraremos cómo el deporte y la interacción social dentro del contexto educativo pueden influir positivamente en el bienestar social y el desarrollo personal. A través de una revisión de la literatura y estudios de caso, analizaremos las diversas

dimensiones de esta relación, destacando la importancia del deporte como un componente esencial en la educación y el bienestar social.

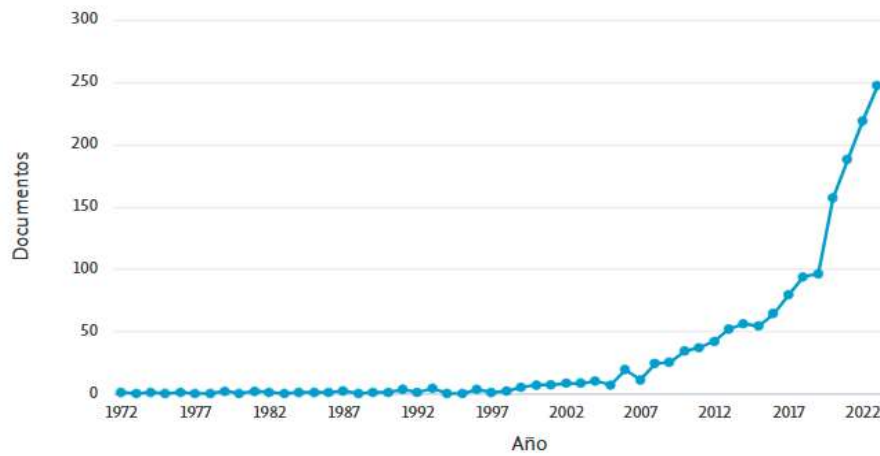
Metodología

Este estudio se basa en un enfoque cualitativo, centrado en una revisión bibliográfica para explorar la interacción entre la educación, el bienestar social y el deporte. Se realizó una búsqueda sistemática de literatura en bases de datos académicas utilizando palabras clave como educación, bienestar social, impacto del deporte en la sociedad y desarrollo social. Los criterios de inclusión para la selección de fuentes se centraron en estudios que examinaran específicamente el impacto del deporte y la actividad física en el bienestar social y la educación. Se excluyeron aquellos trabajos que no abordaban directamente la relación entre estas áreas o que se enfocaban únicamente en los aspectos físicos del deporte. El análisis de los datos se llevó a cabo mediante una metodología de revisión narrativa, que implicó la lectura crítica, síntesis y comparación de los hallazgos de los estudios seleccionados, buscando identificar tendencias, diferencias y conclusiones clave.

En términos de consideraciones éticas, al ser una revisión bibliográfica, no se involucró directamente a sujetos humanos, eliminando la necesidad de procedimientos de consentimiento ético. No obstante, se mantuvo un compromiso con la integridad académica, asegurando que todas las fuentes fueran adecuadamente citadas y reconocidas, en conformidad con los derechos de autor y las normas éticas de la investigación.

Figura 1

Documentos por año

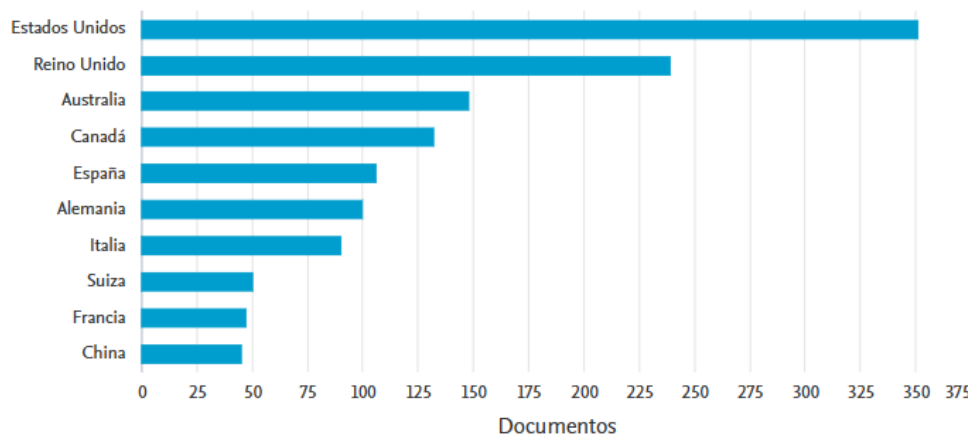


Nota: Extraído de Scopus

En la figura 1 refleja el número de documentos que se han registrado por año entrono a la temática de educación y el desarrollo social, teniendo así que a partir de 2007 se registra un incremento constante en las investigaciones de este tema. De esta forma indicando que existe un gran interés por realizar documentación hacia esta área, relacionado con la figura 2 donde se presentan estos datos en relación a los diferentes países que han presentado por parte de los autores.

Figura 2

Documentos por país



Nota: Extraído de Scopus

Resultados

1. Impacto del Deporte en el Bienestar Social

1.1. Mejora de la Salud Mental y Emocional

El deporte desempeña un papel significativo en la mejora de la salud mental y emocional. Estudios han demostrado que la participación en actividades deportivas está asociada con una reducción en los síntomas de depresión y un menor riesgo de recaída (Brennan, 2021). Además, la actividad física influye positivamente en los niveles de químicos cerebrales que regulan el estado de ánimo y las emociones, contribuyendo a una mejor salud mental (Newport Academy, 2021).

La participación en deportes también se ha vinculado con niveles más bajos de estrés percibido y una mejora en la vitalidad y el funcionamiento social (Eather et al., 2023). Además, se ha observado que el ejercicio físico, como los deportes en equipo, no solo protege a los adolescentes de la depresión, sino que también disminuye los síntomas de ansiedad (Wohlford, 2022). Estos hallazgos subrayan la importancia del deporte como un medio eficaz para mejorar la salud mental y el bienestar emocional en individuos de todas las edades.

1.1.1. Reducción del Estrés y la Ansiedad

La participación en deportes ha demostrado ser efectiva en la reducción del estrés y la ansiedad. La actividad física, incluyendo los deportes, provoca la liberación de endorfinas en el cerebro, conocidas como los químicos que alivian el dolor y el estrés (Brennan, 2021). Además, se ha observado que el ejercicio físico, como los deportes en equipo, disminuye significativamente los síntomas de ansiedad (Wohlford, 2022).

Mayo Clinic (2022) también resalta que el ejercicio regular puede mejorar la autoconfianza, el estado de ánimo, ayudar a relajarse y disminuir los síntomas de depresión leve y ansiedad. Además, la práctica deportiva reduce los niveles de hormonas del estrés en el cuerpo, como la adrenalina y el cortisol, y estimula la producción de endorfinas, que son

naturales relajantes del estado de ánimo (Harvard Health, 2020). Estos hallazgos subrayan la importancia del deporte como un medio eficaz para combatir el estrés y la ansiedad en individuos de todas las edades.

1.1.2. Mejora de la Autoestima y la Confianza

La participación en deportes tiene un impacto significativo en la mejora de la autoestima y la confianza. Un metaanálisis ha encontrado que la participación en deportes antes de la universidad está directamente relacionada con una mayor autoestima (Coster, 2020). Además, se ha observado que la participación en deportes tiene un fuerte efecto positivo en la autoestima, especialmente en la autoestima física (Mathur Collins et al., 2018).

La práctica deportiva ofrece numerosas oportunidades para el refuerzo positivo, especialmente cuando los niños y adolescentes logran metas y superan desafíos, lo que contribuye significativamente a mejorar su autoestima (IMG Academy, 2019). Además, a través del deporte, los individuos pueden mejorar su autoestima al experimentar un sentido de logro y competencia (Macdonald, 2013). Estos hallazgos destacan la importancia del deporte como un medio para fomentar la autoestima y la confianza en personas de todas las edades.

1.2. Fomento de la Cohesión Social y la Integración

El deporte desempeña un papel fundamental en el fomento de la cohesión social y la integración. Se ha reconocido que el deporte contribuye a la construcción de competencias clave a nivel individual, al mismo tiempo que promueve la inclusión social y el capital social a nivel comunitario (Frings, 2019). Además, los proyectos en el área del deporte han demostrado ser efectivos en el empoderamiento comunitario, la inclusión social/integración y la gestión de la diversidad (Wagstaff & Parker, 2020).

La integración a través del deporte no solo se limita a la inclusión social, sino que también abarca la promoción de la igualdad y la inclusión en diversos grupos sociales, independientemente de la edad, orientación sexual, expresión de género, habilidades físicas o

religión (Thibodeau, 2020). Estos hallazgos subrayan la capacidad del deporte para actuar como un puente hacia la igualdad, la integración y la inclusión social, desempeñando un papel vital en la construcción de comunidades más cohesivas y unidas.

1.2.1. Deporte como Herramienta de Inclusión Social

El deporte es reconocido cada vez más como una herramienta poderosa para la inclusión social. Se ha demostrado que el deporte rompe barreras y construye puentes en lugares donde normalmente existen límites, facilitando la inclusión de diversos grupos en la sociedad (Thibodeau, 2020). Además, el deporte es conocido por su capacidad para unir a las personas más allá de las diferencias culturales, lingüísticas y religiosas, promoviendo la cooperación, solidaridad, tolerancia y comprensión (Comisión Europea, 2021).

Los programas deportivos se han utilizado para mejorar la integración social y la cohesión, especialmente entre grupos vulnerables y marginados. Estos programas no solo se centran en la actividad física, sino también en el desarrollo de habilidades sociales, la educación y la promoción de la salud (Frontiers, 2023). El deporte, por lo tanto, se establece como un medio efectivo para fomentar la inclusión social y el cambio, contribuyendo significativamente a la construcción de comunidades más inclusivas y unidas.

1.2.2. Construcción de Comunidades a través del Deporte

El deporte es una herramienta poderosa para la construcción de comunidades, ofreciendo un espacio para la conexión social y el fortalecimiento de lazos comunitarios. Según la YMCA of Greensboro (2019), el deporte no solo beneficia la salud individual, sino que también actúa como un medio eficaz para construir comunidades fuertes y cohesionadas. La capacidad del deporte para fomentar la inclusión y el sentido de pertenencia es fundamental en este proceso.

La investigación ha demostrado que el deporte puede ser un mecanismo crítico para apoyar y promover la salud a nivel comunitario a través del modelo de deporte para el desarrollo (SFD), fortaleciendo la capacidad comunitaria (Edwards, 2015). Además, la participación en deportes fomenta enfoques participativos en programas y proyectos, lo que conduce a una mayor inclusividad, propiedad y un impacto duradero en las comunidades (Aier & Pro Sport Development, 2023). Esto destaca el papel del deporte no solo como una actividad física, sino como un catalizador para el cambio social, el empoderamiento de individuos y la construcción de una sociedad más fuerte y unida.

2. El Deporte en el Contexto Educativo

2.1. Desarrollo de Habilidades Sociales y de Liderazgo

La participación en deportes es un medio eficaz para el desarrollo de habilidades sociales y de liderazgo. La práctica deportiva enseña habilidades de trabajo en equipo, comunicación, desarrollo estratégico y organización (Tanner, 2015). Estas habilidades son fundamentales no solo en el contexto deportivo, sino también en diversos ámbitos de la vida, incluyendo el entorno laboral.

Los deportes ofrecen a los niños y jóvenes la oportunidad de desarrollar habilidades esenciales de liderazgo. A través del trabajo en equipo, aprenden a cooperar con otros, a comunicarse eficazmente y a liderar por ejemplo (EHT PAL, 2023). Además, la participación en equipos deportivos ha demostrado fomentar habilidades de liderazgo, como la toma de decisiones, la resolución de problemas y la gestión del tiempo (Extejt & Smith, 2009).

2.1.1. Trabajo en Equipo y Cooperación

El deporte es un escenario ideal para el desarrollo y la práctica del trabajo en equipo y la cooperación. La participación en deportes de equipo enseña a los individuos a colaborar hacia un objetivo común, fomentando habilidades sociales esenciales como la comunicación,

el respeto mutuo y la confianza (Hinch, 2017). Estas habilidades son transferibles a muchos otros aspectos de la vida, incluyendo el entorno laboral y las relaciones personales.

La cooperación en el deporte no solo mejora el rendimiento del equipo, sino que también contribuye al desarrollo personal de cada jugador. A través del deporte, los individuos aprenden a valorar las fortalezas y debilidades de cada miembro del equipo, trabajando juntos para lograr un objetivo común (Ferries, 2022). Además, el deporte proporciona un entorno donde se pueden practicar y mejorar habilidades de liderazgo y toma de decisiones en un contexto de equipo (Kaneshapillai, 2023).

2.1.2. Desarrollo de Habilidades de Liderazgo

El deporte es un campo fértil para el desarrollo de habilidades de liderazgo. La participación en actividades deportivas enseña y refuerza habilidades clave de liderazgo como la autodisciplina, la comunicación efectiva, la agilidad, la adaptabilidad, la preparación y la honestidad (Tanner, 2015). Estas habilidades son cruciales no solo en el contexto deportivo, sino también en el liderazgo en otros ámbitos de la vida.

La participación en equipos deportivos ha demostrado fomentar habilidades de liderazgo, como la toma de decisiones, el desarrollo estratégico y la creación de equipos efectivos (Extejt & Smith, 2009). Además, el deporte proporciona un entorno donde se pueden practicar y mejorar habilidades de liderazgo y toma de decisiones en un contexto de equipo (Arthur, 2023). Esto resalta el valor del deporte como un medio para enseñar y reforzar habilidades de liderazgo, preparando a los individuos para enfrentar desafíos tanto dentro como fuera del ámbito deportivo.

2.2. Contribución al Rendimiento Académico

La participación en deportes tiene un impacto positivo significativo en el rendimiento académico de los estudiantes. Wretman (2017) encontró que la participación en deportes escolares estaba significativamente asociada con un mayor rendimiento académico, así como

con percepciones positivas de la imagen corporal y la autoestima. Esta relación sugiere que los beneficios del deporte van más allá del ámbito físico, influyendo positivamente en aspectos académicos y psicológicos.

Además, se ha demostrado que la participación en deportes está asociada con un mejor rendimiento cognitivo y académico (Pinto-Escalona et al., 2022). La actividad física y la participación en deportes mejoran la función cognitiva y el bienestar psicológico general de los estudiantes, lo que a su vez ayuda a alcanzar objetivos académicos ambiciosos (Cole, 2022). Destacando así la importancia de integrar actividades deportivas en el entorno educativo, no solo para promover la salud física, sino también para mejorar el rendimiento académico y el desarrollo personal de los estudiantes.

2.2.1. Influencia en la Concentración y el Enfoque

La participación en deportes tiene un impacto significativo en la mejora de la concentración y el enfoque. La práctica deportiva no solo requiere habilidades físicas, sino también una gran capacidad de concentración y atención en la tarea en cuestión (American Psychological Association, 2014). Esta habilidad de concentración desarrollada en el deporte es transferible a otras áreas de la vida, incluyendo el rendimiento académico y profesional.

Los atletas que se concentran bien tienden a tomar mejores decisiones en entornos competitivos y desarrollan una mayor confianza en sí mismos (Bourne, 2017). Además, la concentración y la atención son fundamentales en el deporte, ya que la falta de estas puede influir decisivamente en el resultado de una competición (Valenzuela, 2021).

2.2.2. Relación entre Actividad Física y Rendimiento Escolar

La relación entre la actividad física y el rendimiento escolar ha sido objeto de numerosos estudios, y la evidencia sugiere que existe una correlación positiva entre ambos. La actividad y la aptitud físicas pueden mejorar el rendimiento académico, y se ha observado que el tiempo dedicado a la actividad física durante el día escolar, incluyendo los recreos, puede

ser beneficioso (Kohl et al., 2013). Esto indica que la actividad física no solo es importante para la salud física de los estudiantes, sino también para su éxito académico.

Behringer et al. (2022) encontraron que los resultados de las pruebas de aptitud física estaban positivamente relacionados con el rendimiento académico, independientemente del estatus socioeconómico del estudiante. Además, un estudio de la Universidad de Illinois demostró que los niños físicamente aptos tienen más probabilidades de rendir mejor en la escuela y obtener calificaciones más altas (Smith, 2021).

3. Desafíos y Limitaciones en la Integración del Deporte en la Educación y el Bienestar Social

3.1. Barreras para la Participación en el Deporte

La participación en actividades deportivas puede verse obstaculizada por diversas barreras. Un estudio de Somerset y Hoare (2018) identificó el tiempo, el costo y la ubicación como barreras prácticas prominentes para la participación de los niños en deportes. Estas barreras pueden limitar el acceso al deporte, especialmente en familias con recursos limitados o en áreas donde las instalaciones deportivas son escasas.

Además, factores como la falta de energía, restricciones financieras, restricciones relacionadas con la salud, baja motivación y falta de oportunidades son barreras comunes que afectan la participación en deportes (Pedersen et al., 2021). En los países en desarrollo, también se enfrentan barreras sociales y culturales que impactan en la participación deportiva, incluyendo la religión, la cultura, el idioma y la discriminación de género (Sportanddev, 2023).

3.1.1. Factores Económicos y de Accesibilidad

Los factores económicos y de accesibilidad juegan un papel crucial en la participación en deportes. Las desigualdades socioeconómicas en la participación deportiva son un tema de preocupación, ya que estudios han demostrado que el nivel educativo, los ingresos del hogar y otros indicadores económicos influyen significativamente en la participación en deportes

(Richard et al., 2023). Estos factores económicos pueden limitar el acceso a instalaciones deportivas, equipos y programas de entrenamiento.

La accesibilidad a las instalaciones deportivas también es un factor determinante. Las personas que viven en áreas urbanas pueden tener un mayor acceso a instalaciones y actividades deportivas organizadas, mientras que aquellas en entornos rurales pueden enfrentar desafíos de accesibilidad (Ahmed, 2023). Además, la distribución y la cobertura de los servicios de las instalaciones deportivas varían según la ubicación, afectando la participación en deportes (Autran et al., 2012).

3.1.2. Diferencias Culturales y de Género

Las diferencias culturales y de género juegan un papel significativo en la participación en deportes. Estas diferencias pueden influir en las oportunidades, percepciones y experiencias de individuos en el ámbito deportivo. Según un estudio de Gill (2017), los estereotipos de género y los roles de género influyen en la participación y el rendimiento en el deporte y el ejercicio. Estos estereotipos pueden limitar la participación de las mujeres en ciertos deportes y afectar la percepción de sus habilidades.

Además, la investigación ha demostrado que existen diferencias significativas en la participación en actividades culturales y deportivas entre hombres y mujeres, influenciadas por factores educativos y sociales (Ateca-Amestoy & Ugidos, 2021). Estas diferencias se ven agravadas por las normas culturales y las expectativas de género que prevalecen en diferentes sociedades. La participación de las mujeres en el deporte también se ve afectada por factores sociales y culturales como la cultura, el trasfondo familiar, la religión y la agrupación de pares (Joshua et al., 2013). Estos factores pueden crear barreras adicionales para las mujeres y las niñas que desean participar en deportes.

3.2. Estrategias para Mejorar la Integración del Deporte

3.2.1. Políticas Públicas y Programas Educativos

Las políticas públicas y los programas educativos desempeñan un papel crucial en la promoción y el desarrollo del deporte. Estas políticas y programas tienen como objetivo integrar el deporte en el sistema educativo y en la comunidad para fomentar la participación activa y el desarrollo de habilidades a través del deporte. Según Prudhomme (2018), las políticas deportivas deben equilibrar la participación en el deporte con los propósitos académicos, asegurando que no se interrumpan las clases ni se generen viajes disruptivos para competiciones intercolegiales.

La UNESCO (2020), a través de su marco de Asociación Deporte-Educación, busca crear un cambio transformador basado en el comportamiento y en los sistemas, comenzando con las escuelas. Este enfoque se centra en la importancia de la educación física y el deporte como herramientas para el desarrollo integral de los estudiantes. Además, las políticas públicas en el ámbito del deporte y la educación física tienen como objetivo estimular el deporte de alto nivel, con prioridad en las ramas y eventos incluidos en los programas olímpicos y paralímpicos (Buhaş et al., 2021). Estas políticas buscan no solo mejorar el rendimiento deportivo, sino también promover la salud y el bienestar general de la población.

3.2.2. Iniciativas Comunitarias y Colaboraciones

Las iniciativas comunitarias y las colaboraciones en el ámbito deportivo desempeñan un papel fundamental en la promoción del cambio social y la inclusión. Estas iniciativas involucran activamente a individuos de diversos orígenes, creando espacios para la interacción, el diálogo y la colaboración (Alkeaid, 2023). Al hacerlo, el deporte se convierte en una herramienta poderosa para unir a las comunidades y fomentar la comprensión mutua.

Las asociaciones deportivas pueden generar una multitud de iniciativas que benefician no solo al mundo del deporte, sino también a la comunidad en general (Tessa, 2023). Estas colaboraciones pueden abarcar desde la promoción de la salud y el bienestar hasta el apoyo a la educación y la inclusión social. Además, las organizaciones deportivas del futuro se centrarán en cultivar comunidades más fuertes, saludables y resilientes a través de la colaboración con entidades locales (Kendra, 2023). Estas colaboraciones pueden incluir alianzas con organizaciones medioambientales, desbloqueando un rico repositorio de experiencia, recursos y oportunidades para el impacto positivo.

4. Perspectivas Futuras en la Relación entre Deporte, Educación y Bienestar Social

4.1. Innovaciones en Programas Deportivos Educativos

4.1.1. Uso de Tecnologías en la Educación Física

Tabla 1

Tecnologías usadas

Tecnologías Usadas	Descripción
Análisis de video, tecnología usable, aplicaciones de educación física, sistemas de juego, clases virtuales	Mejora el rendimiento de los estudiantes en aspectos teóricos y prácticos en la educación física.
Herramientas interactivas y atractivas para la enseñanza	Promueve el desarrollo de habilidades físicas y psicológicas, mejora la creatividad y la participación personal.
MapMyFitness, MyFitnessPal	Herramientas para monitorear y mejorar la condición física, fomentando un aprendizaje centrado en el estudiante y facilitando la entrega rápida de evaluaciones y retroalimentación.

Nota: Extraído de Perumal y Subramani (2020), Marín-Suelves et al. (2023), Fullerton (2022)

En la tabla 1, se presentan los efectos y características que se obtiene de la aplicación de diferentes tecnologías dentro de las actividades, de esta forma mejorando el rendimiento y los resultados que se obtiene de los estudiantes en comparación a no emplear dichas herramientas o equipos.

4.1.2. Programas Deportivos Inclusivos y Diversificados

Los programas deportivos inclusivos y diversificados son fundamentales para promover la igualdad y la participación en el deporte. Según ESEI (2023), los entornos deportivos inclusivos abrazan la diversidad, eliminan las barreras para la participación y fomentan un sentido de pertenencia entre atletas y aficionados. La diversidad y la inclusión en el deporte son esenciales para crear una cultura deportiva más equitativa y accesible.

Play by the Rules (2021) destaca que la inclusión implica comportamientos proactivos, opciones y acciones para hacer que personas de todos los orígenes, edades y habilidades se sientan bienvenidas, respetadas y que pertenecen. Esto es crucial para asegurar que todos tengan la oportunidad de participar y disfrutar de los beneficios del deporte. Diversio DEI Expert (2023) señala que el deporte ofrece oportunidades para individuos de diversos orígenes, incluyendo diferentes etnias, géneros, religiones y habilidades. La inclusión en el deporte no solo mejora la experiencia de los participantes, sino que también enriquece el deporte en sí mismo.

Discusión

La interacción entre la educación, el bienestar social y el papel del deporte y la interacción social es multifacética y compleja. La revisión de la literatura revela varios aspectos clave que merecen una discusión detallada. Primero, la relación entre la participación en deportes y el rendimiento académico es notable. Estudios como el de Taras (2005) sugieren que la actividad física tiene un impacto positivo en el rendimiento académico, lo que subraya

la importancia de integrar el deporte en los programas educativos. Esta relación destaca cómo el deporte puede ser un vehículo para mejorar no solo la salud física, sino también el rendimiento cognitivo y el desarrollo personal.

En segundo lugar, las barreras para la participación en el deporte, como los factores económicos, de accesibilidad, culturales y de género, representan desafíos significativos. Por ejemplo, un estudio de Coakley (2017) señala que las barreras económicas y de accesibilidad limitan las oportunidades para ciertos grupos dentro de la sociedad. Estas barreras requieren una atención especial para garantizar una participación más equitativa y diversa en el deporte. Las iniciativas comunitarias y las colaboraciones en el deporte, como las descritas por Pedersen y Thibault (20198), emergen como medios efectivos para fomentar la inclusión social y el desarrollo comunitario. Estas iniciativas pueden crear espacios seguros y acogedores para personas de diversos orígenes, promoviendo la salud, el bienestar y la cohesión social.

Conclusión

Se ha explorado la relación intrínseca entre la educación, el bienestar social y el papel del deporte y la interacción social. A través de la revisión de la literatura, hemos identificado cómo el deporte puede ser un catalizador significativo para el desarrollo académico, social y emocional. Hemos descubierto que la participación en deportes tiene un impacto positivo en el rendimiento académico, lo que subraya la importancia de integrar actividades físicas en los currículos educativos. Además, el deporte sirve como una plataforma para el desarrollo de habilidades sociales y de liderazgo, esenciales para el éxito en diversas áreas de la vida.

Sin embargo, también hemos identificado barreras significativas para la participación en el deporte, incluyendo factores económicos, de accesibilidad, culturales y de género. Estas barreras requieren una atención especial y estrategias inclusivas para garantizar que todos los

miembros de la sociedad tengan igualdad de oportunidades para participar en actividades deportivas.

Las iniciativas comunitarias y las colaboraciones en el deporte emergen como herramientas efectivas para fomentar la inclusión social y el desarrollo comunitario. Estas iniciativas pueden crear espacios seguros y acogedores para personas de diversos orígenes, promoviendo la salud, el bienestar y la cohesión social. Finalmente, el uso de tecnologías en la educación física representa una oportunidad para mejorar la enseñanza y el aprendizaje en este campo. Sin embargo, es crucial considerar cómo estas tecnologías pueden ser accesibles para todos los estudiantes, independientemente de su trasfondo socioeconómico.

Referencias bibliográficas

- Ahmed, Z. (2023). *Factors affecting participation in sport*. Howandwhat. <https://www.howandwhat.net/factors-affecting-participation-sport/>
- Aier, K., & Pro Sport Development. (2023). *Building Communities through Participatory Sport for Development*. Sportanddev.
- Alkeaid, A. (2023). *Driving social change through Community Engagement in sports: A guide to making a positive impact*. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/driving-social-change-through-community-engagement-sports-alkeaid/>
- American Psychological Association. (2014). Concentration and Attention in Sport. *SPORTPSYCH WORKS*, 2(1).
- Arthur, A. (2023). *Leadership skills developed through playing sports*. Toronto Athletic Camps. <https://tacsports.ca/leadership-skills-developed-through-playing-sports/>
- Ateca-Amestoy, V., & Ugidos, A. (2021). Gender differences in cultural and sports activities attendance: an intra-couple analysis. *Applied Economics*, 53(55), 6426–6438. <https://doi.org/10.1080/00036846.2021.1940085>
- Autran, R. G., Ramos, E., Pina, M. de F. de, & Santos, M. P. (2012). A associação entre a proximidade a equipamentos desportivos e a prática de atividade desportiva em adolescentes de 13 anos de idade do Município do Porto, Portugal. *Cadernos de saude publica*, 28(3), 549–558. <https://doi.org/10.1590/s0102-311x2012000300015>
- Behringer, H. K., Saksvig, E. R., Boedeker, P. J., Elish, P. N., Kay, C. M., Calvert, H. G., Meyer, A. M., & Gazmararian, J. A. (2022). Physical activity and academic achievement: an analysis of potential student- and school-level moderators. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01348-3>
- Bourne, K. (2017). *How can we train to work on concentration levels in sport?* BelievePerform - The UK's Leading Sports Psychology Website.

- <https://members.belieperform.com/how-can-we-train-to-work-on-concentration-levels-in-sport/>
- Bravo-Bravo, I. F., Cedeño-Aguilar, C. A., Santander-Salmon, E. S., & Barba-Mosquera, A. E. (2023). Capital Social y la Intención de Emprender. In *Capital Social y la Intención de Emprender*. <https://doi.org/10.55813/egaea.1.2022.27>
- Brennan, D. (2021). *Benefits of sports for mental health*. WebMD. <https://www.webmd.com/mental-health/benefits-of-sports-for-mental-health>
- Buhaş, S., Buhaş, R., Grama, V., Herman, G. V., & Dragoş, P. (2021). The impact of local public policies on sports performance. Oradea – An example of success. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(Special1), 15–27. <https://doi.org/10.29359/bjhpa.13.spec.iss1.02>
- Coakley, J. (2017). *Sports in Society: Issues and Controversies*. McGraw-Hill Education.
- Cole, B. (2022). *The positive impact of sport on education*. Sports Medicine Weekly. <https://sportsmedicineweekly.com/sports/the-positive-impact-of-sport-on-education/>
- Comisión Europea. (2021). *Social inclusion*. Comisión Europea. <https://sport.ec.europa.eu/policias/sport-and-society/social-inclusion>
- Coster, A. (2020). Can sports give us self-confidence & self-esteem? *Maruswim.com*. <https://www.maruswim.com/blog/post/can-sports-give-us-more-self-confidence-self-esteem>
- Diversio DEI Expert. (2023). *Why is Diversity & Inclusion in Sports Important?* Diversio; Diversio - DEI Platform. <https://diversio.com/why-is-diversity-inclusion-in-sports-important/>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the ‘Mental Health through Sport’ conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Edwards, M. B. (2015). The role of sport in community capacity building: An examination of sport for development research and practice. *Sport Management Review*, 18(1), 6–19. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.08.008>
- EHT PAL. (2023). The power of play: How athletic activities foster leadership skills in children. *EHT PAL*. <https://www.ehtpal.org/post/the-power-of-play-how-athletic-activities-foster-leadership-skills-in-children>
- ESEI. (2023). Diversity and Inclusion in Sports: Why is it Important. *ESEI Business School in Barcelona – Enhancing Uniqueness*. <https://www.eseibusinessschool.com/diversity-and-inclusion-in-sports/>
- Extejt, M. M., & Smith, J. E. (2009). Leadership development through sports team participation. *Journal of leadership education*, 8(2), 224–237. <https://doi.org/10.12806/v8/i2/rf7>
- Ferries, S. (2022). *What can we learn from sports about teamwork?* Street League. <https://www.streetleague.co.uk/news/teamwork-and-sports>
- Frings, A. (2019). *Social Cohesion through Sport*. Social Cohesion Hub. <https://www.socialcohesion.info/projects/project/social-cohesion-through-sport>
- Frontiers. (2023). *Sport as a tool for social inclusion, employment, and improved health*. Frontiersin. <https://www.frontiersin.org/research-topics/33270/sport-as-a-tool-for-social-inclusion-employment-and-improved-health>

- Fullerton, S. (2022). *5 tips to technology use in physical education*. PLT4M. <https://plt4m.com/blog/technology-use-in-physical-education/>
- Gill, D. L. (2017). Gender and cultural diversity in sport, exercise, and performance psychology. En *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press.
- Guamán-Rivera, S. A., Herrera-Feijoo, R. J., Paredes-Peralta, A. V., Ruiz-Sánchez, C. I., Bonilla-Morejón, D. M., Samaniego-Quiguiri, D. P., Paredes-Fierro, E. J., Fernández-Vélez, C. V., Almeida-Blacio, J. H., & Rivadeneira-Moreira, J. C. (2023). Sinergia Científica: Integrando las Ciencias desde una Perspectiva Multidisciplinaria. In *Sinergia Científica: Integrando las Ciencias desde una Perspectiva Multidisciplinaria*. <https://doi.org/10.55813/egaea.1.2022.33>
- Harvard Health. (2020). *Exercising to relax - Harvard health publishing*. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>
- Healthdirect Australia. (2023). *Developing life skills through sports*. <https://www.healthdirect.gov.au/developing-life-skills-through-sports>
- Herrera-Sánchez, M. J., Geovely Jaritza, O. J., Quezada Valarezo, Y. D., Rivas Bravo, A. L., Navarrete-Zambrano, C. M., Boné-Andrade, M. F., Parraga-Pether, P. V., Alcívar Vélez, J., Karina Auxiliadora, S. M., Cabrera Aguilar, J. K., Zambrano Flores, P. A., Puyol-Cortez, J. L., Guevara Salcedo, W. A., Urgiles Medina, E. A., Pilatasig Vivanco, M. C., López-Pérez, P. J., Moreira Mendoza, M. B., Vélez Solorzano, B. X., Zambrano Rodríguez, L. A., ... Solórzano Vélez, H. V. (2022). Análisis Científico de la Ética desde la Perspectiva Multidisciplinaria. In *Análisis Científico de la Ética desde la Perspectiva Multidisciplinaria* (1st ed.). Editorial Grupo AEA. <https://doi.org/10.55813/egaea.1.2022.13>
- Hinch, W. (2017). *The benefits of teamwork in sport*. Pitchero. <https://blog.pitchero.com/the-benefits-of-teamwork-in-sport-600>
- Hurtado Guevara, R. F., & Pinargote Pinargote, H. M. (2021). Factores limitantes del crecimiento económico en las PYMES de Quinindé. *Journal of Economic and Social Science Research*, 1(1). <https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v1/n1/20>
- IMG Academy. (2019). *How playing sports benefits your child*. IMG Academy. <https://www.imgacademy.com/news/blog/how-playing-sports-benefits-your-child>
- Joshua, O. R., Adeoye, O. O., & Ibrahim, O. (2013). Social cultural factors influencing women's participation in sports as perceived by female students of the university of Ilorin. *Makerere journal of higher education*, 4(2). <https://doi.org/10.4314/majohe.v4i2.3>
- Kaneshapillai, P. (2023). *The shared benefits of teamwork in sports and the work place*. LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/shared-benefits-teamwork-sports-office-prathapan-kaneshapillai/>
- Kendra, L. (2023). *Essay: Redefining sports organizations - Bold Visions, Green Initiatives & Unprecedented Collaborations*. ENGSO Youth. <https://engsoyouth.eu/2023/10/30/essay-redefining-sports-organizations-bold-visions-green-initiatives-unprecedented-collaborations/>
- Kohl, H. W., III, Cook, H. D., Committee on Physical Activity and Physical Education, Food and Nutrition Board, & Institute of Medicine. (2013). *Physical activity, fitness, and physical education: Effects on academic performance*. National Academies Press.

- Macdonald, B. (2013). *Self-Esteem, Sport and Physical Activity*. https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/self_esteem.pdf
- Marín-Suelves, D., Ramón-Llin, J., & Gabarda, V. (2023). The role of technology in physical education teaching in the wake of the pandemic. *Sustainability*, 15(11), 8503. <https://doi.org/10.3390/su15118503>
- Mathur Collins, N., Cromartie, F., Butler, S., & Bae, J. (2018). *Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and happiness*. The Sport Journal. <https://thesportjournal.org/article/effects-of-early-sport-participation-on-self-esteem-and-happiness/>
- Mayo Clinic. (2022). *Exercise and stress: Get moving to manage stress*. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>
- Muktadir, G. (2022). *What are the benefits and importance of Sports in education?* Interactive Health Technologies – Heart Rate Wellness Solutions for Schools; Interactive Health Technologies. <https://ihtusa.com/what-are-the-benefits-and-importance-of-sports-in-education/>
- Newport Academy. (2021). Teen sports and mental health: 10 mental benefits of sports. *Newport Academy*. <https://www.newportacademy.com/resources/mental-health/sports-and-mental-health/>
- Opstoel, K., Chapelle, L., Prins, F. J., De Meester, A., Haerens, L., van Tartwijk, J., & De Martelaer, K. (2020). Personal and social development in physical education and sports: A review study. *European Physical Education Review*, 26(4), 797–813. <https://doi.org/10.1177/1356336x19882054>
- Pedersen, M. R. L., Hansen, A. F., & Elmoose-Østerlund, K. (2021). Motives and barriers related to physical activity and sport across social backgrounds: Implications for health promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5810. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115810>
- Pedersen, P., & Thibault, L. (Eds.). (2018). *Contemporary sport management 6th edition with web study guide* (6a ed.). Human Kinetics.
- Perumal, S., & Subramani, A. (2020). Technology in Physical Education. *World Academy of Informatics and Management Sciences*, 9(4). https://www.researchgate.net/publication/344403534_Technology_in_Physical_Education
- Pinto-Escalona, T., Valenzuela, P. L., Esteban-Cornejo, I., & Martínez-de-Quel, Ó. (2022). Sport participation and academic performance in young elite athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15651. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315651>
- Play by the Rules. (2021). *Inclusion and Diversity in sport - what is it - Play by the Rules - Making Sport inclusive, safe and fair*. Play by the Rules. <https://www.playbytherules.net.au/got-an-issue/inclusion-and-diversity/inclusion-and-diversity-what-is-it>
- Proaño-González, E. A., Escobar Quiña, J. D., Gómez Pacheco, M. I., & Cruz Campos, D. C. (2022). La ética publicitaria de las empresas ecuatorianas como responsabilidad social de los grupos de interés. In *Resultados Científicos de la Investigación Multidisciplinaria desde la Perspectiva Ética*. <https://doi.org/10.55813/egaea.cl.2022.12>

- Prudhomme, J. (2018). *Sports for education (6/8) - Jeff Prudhomme*. Medium. https://medium.com/@prudhomme_79227/sports-for-education-6-8-73160d3aca57
- Richard, V., Piumatti, G., Pullen, N., Lorthé, E., Guessous, I., Cantoreggi, N., & Stringhini, S. (2023). Socioeconomic inequalities in sport participation: pattern per sport and time trends – a repeated cross-sectional study. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15650-7>
- Ruiz Zambrano, L. G., Benavidez Mendoza, M. G., Cobeña Infante, N. N., & Cheme Baque, M. G. (2022). La ética del cuidado dentro de las organizaciones sociales. In *Resultados Científicos de la Investigación Multidisciplinaria desde la Perspectiva Ética*. <https://doi.org/10.55813/egaea.cl.2022.14>
- Salgado Ortiz, P. J., Avilés Bravo, V. I., Espín Chila, D. M., & Fuentes Mora, A. M. (2022). La ética y los sistemas de mercado frente al constante cambio laboral en la ciudad de Quito. In *Resultados Científicos de la Investigación Multidisciplinaria desde la Perspectiva Ética*. <https://doi.org/10.55813/egaea.cl.2022.13>
- Smith, A. (2021). How physical activity affects school performance. *LiteracyPlanet*. <https://www.literacyplanet.com/blog/how-physical-activity-affects-school-performance/>
- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *BMC Pediatrics*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-018-1014-1>
- Sportanddev. (2023). *Participation barriers and opportunities*. Sportanddev. <https://www.sportanddev.org/thematic-areas/disability/participation-barriers-and-opportunities>
- Tanner, O. C. (2015). How sports can teach workplace leadership skills. *Emergenetics*. <https://emergenetics.com/blog/sports-teach-leadership-skills/>
- Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *The Journal of School Health*, 75(6), 214–218. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2005.00026.x>
- Tessa. (2023). *Beyond the scoreboard: The social impact of sports partnerships - collectID*. Collectid. <https://collectid.io/beyond-the-scoreboard-the-social-impact-of-sports-partnerships/>
- Thibodeau, D. (2020). *Sport for social inclusion*. Sportanddev. <https://www.sportanddev.org/latest/news/sport-social-inclusion>
- UNESCO. (2020). *Sport-education partnership*. UNESCO. <https://en.unesco.org/themes/sport-and-anti-doping/sports-education>
- USAID. (2005). *The role of sports as a development tool*. Usaid. https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/Pnade352.pdf
- Valenzuela, J. (2021). *ATTENTION, CONCENTRATION AND EMOTIONS IN SPORT*. Fcbarcelona. <https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/blog/attention-concentration-and-emotions-in-sport/>
- Vernaza-Arroyo, G. D., Mina Bone, S. G., Flores Alvarado, E. A., Rueda Orozco, G. J., Zambrano Vélez, D. L., Casanova-Villalba, C. I., Intriago Sánchez, J. E., Molina Valdez, L. A., Moreira Vera, N. C., Proaño-Gonzalez, E. A., Escobar Quiña, J. D., Gómez Pacheco, M. I., Cruz Campos, D. C., Salgado Ortiz, P. J., Avilés Bravo, V. I., Espín Chila, D. M., Fuentes Mora, A. M., Ruiz Zambrano, L. G., Benavidez Mendoza, M. G., ... Pin Zamora, L. F. (2022). *Resultados Científicos de la Investigación Multidisciplinaria desde la Perspectiva Ética* (Editorial Grupo AEA, Ed.). Editorial Grupo AEA. <https://doi.org/10.55813/egaea.l.2022.14>

- Wagstaff, M., & Parker, A. (2020). Youth, “waithood,” and social change: Sport, mentoring, and empowerment in Sub-Saharan Africa. *Journal of Sport for Development*.
- Wohlford, A. (2022). *Strong body, strong mind: Benefits of teen sports*. Halifax Health. <https://halifaxhealth.org/strong-body-strong-mind-the-physical-and-mental-benefits-of-teen-sports/>
- Wretman, C. J. (2017). School sports participation and academic achievement in middle and high school. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 8(3), 399–420. <https://doi.org/10.1086/693117>
- YMCA of Greensboro. (2019). *The community-building power of sport*. YMCA of Greensboro. <https://www.ymcagreensboro.org/blog/community-building-power-sport>