

Inclusión en el aula de Educación Física: superando barreras y fomentando la participación de todos

Inclusion in the physical education classroom: overcoming barriers and encouraging everyone's participation

Israel Pérez Santodomingo¹

Resumen

Este artículo aborda la inclusión en el aula de educación física, un tema de gran relevancia en la educación contemporánea. Se discuten las barreras que pueden dificultar la participación de todos los estudiantes en la educación física, incluyendo barreras físicas, sociales, culturales e institucionales. A pesar de estos desafíos, se argumenta que es posible superar estas barreras y fomentar la participación de todos los estudiantes a través de un enfoque multifacético que incluye la provisión de instalaciones y equipos adecuados, la formación de los maestros en inclusión y adaptación de actividades, y la promoción de una cultura de inclusión y respeto. Se destacan varias estrategias para fomentar la participación, incluyendo la personalización de las intervenciones, la promoción de la actividad física de alta intensidad, la formación continua de los profesores, y la provisión de oportunidades para los estudiantes con discapacidades. En conclusión, la inclusión en el aula de educación física es una meta valiosa y alcanzable que puede beneficiar a todos los estudiantes.

Palabras clave: Barreras, educación física, estrategias de superación, inclusión, participación.

Recibido: 30 de diciembre de 2022 Aceptado: 15 de junio de 2023

Received: 28 december 2022 Accepted: 15 june 2023

Abstract

This article addresses inclusion in the physical education classroom, a topic of great relevance in contemporary education. It discusses the barriers that can hinder the participation of all students in physical education, including physical, social, cultural, and institutional barriers. Despite these challenges, it is argued that it is possible to overcome these barriers and foster the participation of all students through a multifaceted approach that includes the provision of adequate facilities and equipment, the training of teachers in inclusion and adaptation of activities, and the promotion of a culture of inclusion and respect. Several strategies to foster participation are highlighted, including the personalization of

¹ Doctor en Sociología

Universidad de UTEL

israelS@gmail.com

interventions, the promotion of high-intensity physical activity, the continuous training of teachers, and the provision of opportunities for students with disabilities. In conclusion, inclusion in the physical education classroom is a valuable and achievable goal that can benefit all students.

Keywords: Barriers, physical education, overcoming strategies, inclusion, participation.

Introducción

La inclusión en el aula de educación física es un tema de gran relevancia en la actualidad. La educación física, como cualquier otra disciplina, debe ser accesible para todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades físicas, género, origen étnico o cualquier otra característica personal (Block, 2007).

La educación física es un componente esencial de la educación integral de los estudiantes. No solo promueve la salud y el bienestar físico, sino que también contribuye al desarrollo social, emocional y cognitivo de los estudiantes. Por lo tanto, es crucial que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar plenamente en las clases de educación física.

Sin embargo, la realidad es que muchos estudiantes se encuentran excluidos de la educación física por diversas razones. Algunos pueden enfrentar barreras físicas, como discapacidades o falta de habilidades motoras. Otros pueden enfrentar barreras sociales o culturales, como el estigma o la discriminación. Aún más, algunos pueden enfrentar barreras institucionales, como la falta de recursos o políticas de inclusión en las escuelas.

La inclusión en el aula de educación física, por lo tanto, no es solo una cuestión de justicia social, sino también una cuestión de calidad educativa. Todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o antecedentes, tienen derecho a una educación de calidad que les permita desarrollar su potencial al máximo. Y la

educación física, con su enfoque en el aprendizaje activo y experiencial, tiene un papel único que desempeñar en la promoción de este derecho.

Finalmente, la inclusión en el aula de educación física también es una cuestión de salud y bienestar. La actividad física regular es esencial para la salud y el bienestar de los niños y jóvenes. Al garantizar que todos los estudiantes puedan participar plenamente en la educación física, las escuelas pueden desempeñar un papel crucial en la promoción de estilos de vida saludables y activos.

Barreras para la Inclusión en la Educación Física

A pesar de la importancia de la inclusión, existen numerosas barreras que pueden dificultar la participación de todos los estudiantes en las clases de educación física. Estas barreras pueden ser físicas, como la falta de instalaciones o equipos adecuados, pero también pueden ser sociales o culturales, como los estereotipos de género o las actitudes negativas hacia las personas con discapacidades (Fitzgerald, 2005).

Un estudio de Martins et al. (2015) identificó varios factores que pueden influir en la participación de los adolescentes en la actividad física, incluyendo la actitud hacia la actividad física, la motivación, las percepciones de competencia y la imagen corporal, la diversión, la influencia de amigos, familiares y profesores de educación

física, y las oportunidades de actividad física en el entorno. Estos factores pueden actuar como facilitadores o barreras para la participación en la educación física, dependiendo de las circunstancias individuales de cada estudiante.

Además, Morales et al. (2020) señalan que las barreras para la participación en experiencias de campo, que son un componente importante de muchas clases de educación física, pueden ser financieras, físicas, culturales o sociales. Por ejemplo, cuestiones de género, identidad y raza/etnia pueden ser aislantes o inhibir el aprendizaje durante experiencias de campo intensivas cuando los líderes del grupo no están preparados para responder a los desafíos interpersonales.

Brennan et al. (2020) también destacan que el miedo a la hipoglucemia puede ser una barrera importante para la actividad física en adultos con diabetes tipo 1. Este miedo puede ser especialmente relevante en el contexto de la educación física, donde la actividad física intensa puede aumentar el riesgo de hipoglucemia.

Silveira-Zaldivar y Curtis (2019) señalan que la falta de formación, tiempo, apoyo, priorización, materiales y una mentalidad adecuada entre el personal son barreras importantes para la implementación de prácticas basadas en la evidencia para las habilidades sociales en estudiantes con autismo de alto funcionamiento en entornos de inclusión.

Superando las Barreras

Para superar estas barreras, es necesario un enfoque multifacético. En primer lugar, es esencial que las escuelas proporcionen las instalaciones y el equipo necesario para permitir la participación de todos los estudiantes. Además, los maestros de

educación física deben recibir formación en inclusión y adaptación de actividades para estudiantes con diversas habilidades (Morley, Bailey, Tan & Cooke, 2005).

Morales et al. (2020) sugieren que para superar las barreras en las experiencias de campo, es necesario preparar a los líderes del grupo para responder a los desafíos interpersonales. Este enfoque puede ser especialmente útil en la educación física, donde las experiencias de campo pueden ser una parte integral del currículo.

Hersh y Mouroutsou (2019) proponen varias recomendaciones para aumentar el acceso a las tecnologías de aprendizaje y asistencia para las personas con discapacidades. Estas recomendaciones incluyen alentar a los desarrolladores a producir tecnologías gratuitas en idiomas minoritarios, investigar sobre una provisión más efectiva de tecnologías y asistencia personal, y establecer centros de tecnología asistida en todas las instituciones de aprendizaje.

El estudio de Hickingbotham et al. (2021) identifica varios facilitadores para la participación en la educación física entre niños y adolescentes con trastornos psiquiátricos. Estos facilitadores incluyen el apoyo de los compañeros, los exergames (videojuegos que requieren actividad física para jugar), los comportamientos de apoyo de los padres, y la programación inclusiva y adaptativa.

Dixon, Braye, y Gibbons (2021) sugieren que se necesitan cambios en la estructura y el contenido de la formación inicial de los profesores de educación física para promover estrategias para la inclusión significativa de los niños con discapacidades.

Fomentando la Participación de Todos

Además de superar las barreras, es importante fomentar activamente la participación de todos los estudiantes en la educación física. Esto puede lograrse a través de una variedad de estrategias, como la creación de un ambiente de aula positivo y acogedor, la promoción de la diversidad y la inclusión en el currículo de educación física, y la implementación de estrategias de enseñanza diferenciada para satisfacer las necesidades de todos los estudiantes (Smith & Green, 2004).

Fomentar la participación de todos los estudiantes en la educación física requiere un enfoque integral que aborde las barreras y promueva los facilitadores. Según un estudio de Maselli et al. (2018), las intervenciones personalizadas que abordan una variedad de determinantes del comportamiento pueden ser efectivas para promover la actividad física entre los estudiantes universitarios.

Peralta et al. (2020) sugieren que para mejorar la aptitud cardiorrespiratoria relacionada con la salud, las clases de educación física deben proporcionar clases de mayor intensidad. Este hallazgo es consistente con la idea de que la intensidad de la actividad física es un factor clave para mejorar la aptitud física y la salud en general.

Makopoulou et al. (2019) argumentan que la formación continua para los profesores de educación física puede jugar un papel clave en la promoción de la inclusión. Sin embargo, señalan que la formación debe ir más allá de simplemente proporcionar estrategias para la inclusión y debe desafiar a los profesores a cuestionar y "perturbar" sus prácticas actuales.

Finalmente, Alves y Duarte (2005)2 destacan la importancia de proporcionar oportunidades para que los estudiantes con discapacidades visuales participen en las

clases de educación física. Sugieren que las actividades flexibles que se adaptan a las necesidades individuales de los estudiantes pueden ser una estrategia efectiva para promover la inclusión.

Conclusión

La inclusión en el aula de educación física es esencial para garantizar que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar y beneficiarse de la educación física. Aunque existen barreras, con los enfoques y estrategias adecuadas, es posible superar estas barreras y fomentar la participación de todos los estudiantes.

La educación física tiene un papel único que desempeñar en la promoción de la salud, el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes. Al proporcionar oportunidades para la actividad física, la interacción social y el aprendizaje experiencial, la educación física puede contribuir de manera significativa al crecimiento y desarrollo de los estudiantes.

Además, la inclusión en el aula de educación física es una cuestión de equidad y justicia social. Todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades, antecedentes o características personales, tienen derecho a participar plenamente en la educación física. Al promover la inclusión, las escuelas pueden ayudar a garantizar que este derecho se respete.

Finalmente, la inclusión en el aula de educación física es un desafío continuo que requiere un compromiso constante de los educadores, los administradores escolares y la comunidad en general. A través de la formación continua, la reflexión crítica y la innovación, es posible seguir avanzando hacia una educación física más inclusiva y equitativa.

Referencias

- Block, M. E. (2007). *A Teacher's Guide to Including Students with Disabilities in General Physical Education*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing Co.
- Fitzgerald, H. (2005). Still feeling like a spare piece of luggage? Embodied experiences of (dis)ability in physical education and school sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 41-59.
- Hersh, M., & Mouroutsou, S. (2019). Learning technology and disability - Overcoming barriers to inclusion: Evidence from a multicountry study. *British Journal of Educational Technology*, 51(2), 614-629.
- Hickingbotham, M. R., Wong, C. J., & Bowling, A. B. (2021). Barriers and facilitators to physical education, sport, and physical activity program participation among children and adolescents with psychiatric disorders: a systematic review. *Translational Behavioral Medicine*, 11(9), 1739-1750.
- Martins, J., Marques, A., Sarmento, H., & Carreiro da Costa, F. (2015). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Health Education Research*, 30(5), 742-755.
- Maselli, M., Ward, P., Gobbi, E., & Carraro, A. (2018). Promoting Physical Activity Among University Students: A Systematic Review of Controlled Trials. *American Journal of Health Promotion*, 32(5), 1602-1612.
- Morales, N., Bisbee O'Connell, K., McNulty, S., Berkowitz, A., Bowser, G., Giamellaro, M., & Miriti, M. N. (2020). Promoting inclusion in ecological field experiences: Examining and overcoming barriers to a professional rite of passage. *The Bulletin of the Ecological Society of America*, 101(4), e01742.
- Morley, D., Bailey, R., Tan, J., & Cooke, B. (2005). Inclusive physical education: teachers' views of including pupils with special educational needs and/or disabilities in physical education. *European Physical Education Review*, 11(1), 84-107.
- Peralta, M., Henriques-Neto, D., Gouveia, É., Sardinha, L., & Marques, A. (2020). Promoting health-related cardiorespiratory fitness in physical education: A systematic review. *PLoS ONE*, 15(8).
- Smith, A., & Green, K. (2004). Including pupils with special educational needs in secondary school physical education: a sociological analysis of teachers' views. *British Journal of Sociology of Education*, 25