

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física

Sophropedagogy as a motivational regulation strategy for learning skills in Physical Education

Yanet Amanda Maquera-Maquera; Luz Yohana Bermejo-González; Henry Mark Vilca-Apaza; Saúl Bermejo-Paredes
Universidad Nacional del Altiplano (Puno-Perú)

Contacto: Saúl Bermejo sbermejo@unap.edu.pe

Contribución específica de los autores: Introducción (MM/BP), metodología (MM/VA/BP), resultados (MM/BG/BP), discusión (MM/BG/VA/BP), conclusiones (MM/BG/VA/BP).

Financiación: Fondo especial de desarrollo universitario (FEDU), Universidad Nacional del Altiplano

Aspectos éticos: Se registró el consentimiento informado.

Conflicto de interés: Los autores no declaran ningún conflicto de interés.

Cronograma editorial: *Artículo recibido 15/07/2022 Aceptado: 17/08/2022 Publicado: 01/01/2023*

<https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia:

Maquera-Maquera, Y.A.; Bermejo-González, L.Y.; Vilca-Apaza, H.M; Bermejo-Paredes, S. (2023). Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. *Sportis Sci J*, 8 (3), 41-59
<https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

Resumen

En un contexto de incertidumbre, estrés, incorporación de tecnología y procesos formativos híbridos se requiere de alternativas innovadoras sencillas y eficientes con posibilidades de mejorar la actuación y compromiso académico de los estudiantes en los procesos de enseñanza-aprendizaje del área de Educación Física (EF). El estudio tuvo por objetivo determinar el efecto de la sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades referidas al desarrollo de conciencia del esquema corporal y activación mental positiva en el área curricular de EF. Es una investigación cuasiexperimental con pre y post prueba sin grupo control, desarrollada en procesos formativos presenciales y no presenciales durante dos semestres académicos, con 150 estudiantes del ciclo inicial, intermedio y superior de la Escuela Profesional de Educación Física/Universidad Nacional del Altiplano, Puno-Perú. Los resultados destacan la factibilidad de incluir la sofropedagogía como un entrenamiento motivacional-inductor en los procesos formativos híbridos de enseñanza-aprendizaje, cuyos efectos en el aprendizaje de capacidades en EF fueron significativos: 0.000 menor a 0.05 según la prueba de rangos con signo de Wilconxon. Se concluye que la sofropedagogía ha mostrado otorgar opciones de autonomía-flexibilidad para planificar, ejecutar y monitorear acciones en relación a objetivos propuestos en el área de EF y se adapta fácilmente a calendarios, espacios y ritmos de aprendizaje individual-colectivo de los estudiantes de EF.

Palabras clave

Educación física, metodología didáctica, expresión corporal, motivación, sofrología; relajación.

Abstract

In a context of uncertainty, stress, incorporation of technology and hybrid training processes, simple and efficient innovative alternatives are required with the possibility of improving the performance and academic commitment of students in the teaching-learning processes in the area of Physical Education (PE). The study aimed to determine the effect of sophropedagogy as a motivational regulation strategy for learning skills related to the development of body schema awareness and positive mental activation in the PE curriculum area. It is a quasi-experimental research with pre and post test without control group, developed in face-to-face and non-face-to-face training processes during two academic semesters, with 150 students of the initial, intermediate and superior cycle of the Professional School of Physical Education / National University of the Altiplano, Puno. - Peru. The results highlight the feasibility of including sophropedagogy as a motivational-inducing training in hybrid teaching-learning training processes, whose effects on learning skills in PE were significant: 0.000 less than 0.05 according to the Wilconxon signed-rank test. It is concluded that sophropedagogy has shown to grant autonomy-flexibility options to plan, execute and monitor actions in relation to proposed objectives in the PE area and easily adapts to calendars, spaces and individual-collective learning rhythms of PE students.

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

Keywords

Physical education, didactic methodology, corporal expression, motivation, sophrology; relaxation.

Introducción

En el escenario de la vida actual caracterizado por situaciones emocionales no resueltas, incertidumbre, estrés permanente, obesidad (Wang et al., 2020), así como la presencia inusitada y excesiva de la tecnología, han llevado a priorizar la actividad física y salud mental para una calidad de vida (Moral-García et al., 2021), no obstante; la Educación Física (EF) atraviesa por una coyuntura compleja, enfrenta entre otros aspectos, una evidente disminución de respuestas motivacionales en los estudiantes (Franco et al., 2021), así como la exacerbada crisis de aprendizaje generalizado y desigualdades educativas (Vivanco, 2020), que en contextos como el nuestro, ponen en riesgo los alcances de la Agenda 2030 en el sector educación, al favorecer el incremento de la exclusión, baja calidad e inequidad.

Entendida básicamente, la pedagogía de la EF en nuestro contexto, como el desarrollo de la acción o conducta motriz; a raíz de la pandemia COVID-19 en particular, enfrenta una serie de consecuencias negativas, destacándose la ostensible disminución en la práctica de actividades físicas y deportivas así como, altos índices de desmotivación, aburrimiento, experiencia emocional y comportamientos negativos-disruptivos (Aznar y Vernetta, 2022; Founaud et al., 2020). Esta coyuntura, exige emprender acciones educativas focalizadas en despertar el interés por la actividad física, deseo de participar y elevar los aprendizajes no solo en el aula, sino fuera de ella en la vida diaria, desarrollando experiencias innovadoras-transferibles de disfrute, desafiantes y motivadores para mejorar la competencia y compromiso con la EF.

Cuando los estudiantes perciben que, en EF se propicia un ambiente que apoya sus necesidades psicológicas básicas de aprendizaje y se opta por estilos de enseñanza-aprendizaje identificados con regulaciones motivacionales, los resultados alcanzados son bastante óptimos, determinándose que un perfil altamente motivado o calidad de motivación, está asociado a mayores niveles de actividad física e intención-compromiso de

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

ser físicamente activo, reconociendo y valorando conscientemente los beneficios de la EF en su formación corporal y posibilidades de favorecer actitudes y consecuencias positivas en los estudiantes de EF (Franco et al., 2017; Leo et al., 2020; Vasconcellos et al., 2020; White et al., 2021). Es más, los investigadores enfatizan el rol de apoyo que los docentes de EF pueden desempeñar en la motivación (Mieziene et al., 2021), la identificación del compromiso emocional de los estudiantes, para comprender sus procesos de aprendizaje, desarrollo y bienestar (Løvoll et al., 2020) y la provisión de apoyo a la motivación autónoma, autonomía organizacional, procedimental y autodeterminación en EF (Abós et al., 2021; Hutmacher et al. 2020; Koka et al., 2021; Schneider et al., 2020).

Ante la posibilidad de aplicar diversas estrategias en EF, orientadas directamente al clima en el aula y el rendimiento académico, es factible implementar programas de relajación en el aula de EF (Bellver-Pérez y Menescardi, 2022), o prácticas de sofrología a partir de ejercicios personalizados, generando un bienestar psicofísico y conductual, desarrollo socio-emocional con actitudes proactivas-positivas que contrarresten los síntomas manifiestos de ansiedad y depresión (Sarroeira et al., 2022; Shen, 2023), propendiendo sistemáticamente alcanzar un nivel autoinformado de actividad física (López-Gil et al., 2020). La sofrología como método pedagógico o sofropedagogía se concibe como el “aprendizaje de materias y procedimientos utilizando las técnicas sofrológicas” (Mercado y Balagué, 1977, p. 187), es una herramienta motivadora de relajación psico-física en procura de la unión integral y armónica: mente-cuerpo y el consiguiente refuerzo de la personalidad y actitudes positivas.

Según Caycedo y Rangelrooy (2003), el propósito primordial de las acciones sofrológicas, es que la persona de manera progresiva, desarrolle el conocimiento de sí misma a nivel corporal, mental, emocional, conductual a través de las técnicas de relajación, ejercicios respiratorios y estrategias psicofísicas; se trata en lo fundamental, de establecer en los estudiantes una relación nueva entre su mente y su cuerpo. No se trata de separar o unir cuerpo/mente como propiedad susceptible de estudio, sino comprender el cuerpo como un todo, interpretarlo de tal manera que, la comprensión logre transformarse

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

en el campo de la EF (Costa y Almeida, 2018; Galak et al., 2018; Nobrega et al., 2016; Paiva y Moreira, 2020).

El estudio constituye una alternativa de innovación y cambio en la enseñanza de la EF, dirigido al profesorado como pilar fundamental del proceso educativo y tuvo por objetivo analizar el papel de la sofrología como regulador motivacional para el desarrollo de las capacidades de conciencia corporal y realización personal en el aprendizaje de la Educación Física con estudiantes de los ciclos inicial, intermedio y superior de la Escuela Profesional de Educación Física, Universidad Nacional del Altiplano de Puno-Perú.

Metodología

Diseño del estudio

Investigación cuasi-experimental, con pre y post prueba sin grupo de control. Al haber definido una población conformada por grupos intactos y con horarios preestablecidos, no fue posible aleatorizar a los grupos de tratamiento y de control. Por carecer del grupo control, cada participante actuó como su propio control, a través de las mediciones administradas antes y después de la intervención.

Participantes

Población de 150 estudiantes saludables, con una edad comprendida entre 17 y 21 años, matriculados en los ciclos primero, intermedio y final de la Escuela Profesional de Educación Física, Universidad Nacional del Altiplano Puno-Perú, que recibieron de manera simultánea al tratamiento experimental, clases de EF con una carga permanente de esfuerzo en el desarrollo de capacidades físicas como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, regidas por el plan de estudios del programa de EF, entre finales de 2019 y comienzos de 2020. Por haber involucrado a la población de estudiantes en su conjunto, no fue posible establecer el grupo de comparación, ni criterios de inclusión, selección o muestreo, sin embargo; la firma de los términos de consentimiento informado por cada estudiante, fue imprescindible.

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

Procedimiento

El estudio por encontrarse inmerso en los programas nacionales transversales de ciencia, tecnología e innovación, establecidos por el Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (CONCYTEC) del Perú y las líneas de investigación de la Escuela Profesional de Educación Física (EPEF), fue propiciado por la Universidad Nacional del Altiplano de Puno-Perú (UNAP) a través de su Vicerrectorado de Investigación, financiándose mediante el Fondo Especial de Desarrollo Universitario (FEDU).

El trabajo, inició con la elaboración y presentación como proyecto de investigación docente, correspondiente al FEDU de la UNAP y su ejecución, consistió en desarrollar experimentalmente, poniendo a prueba la efectividad de las técnicas de sofropedagogía durante las sesiones de clase de la EF, por un período de 17 semanas. El tiempo conferido a la administración de las técnicas de sofropedagogía por cada sesión de clase de 120 minutos en EF, osciló entre 25 a 30 minutos, siempre al inicio. El contexto de trabajo estuvo comprendido por los salones de clase y el coliseo cerrado asignados a la EPEF, empero; de manera abrupta, las últimas 6 semanas el tratamiento experimental transcurrió bajo la modalidad no presencial vía Google Meet, sin haber variado sustancialmente los procedimientos y las actividades previstas para cada plan de clase. En este último tramo, los estudiantes reportaron grabaciones como evidencia de la continuidad de las clases, las que se analizaron cuidando que se hayan seguido las instrucciones correctas. En el caso de advertirse, no haber seguido el protocolo correspondiente y evidenciar poco progreso respecto a la situación inicial, se optó por recurrir a la retroalimentación durante las clases sincrónicas. En este proceso, los estudiantes podían tomar sus propias decisiones, protagonizando su proceso de aprendizaje, pero cuidando que en todo momento haya atención y conciencia de la experiencia o actividad ejecutada en perspectivas de concretar los objetivos previstos.

Las técnicas empleadas de sofropedagogía, pertenecieron a la denominada sofrología caycediana (Caycedo y Rangelrooy, 2003), que ponen bastante énfasis en las prácticas de

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

relajación, control de la respiración y su repercusión en la positivización y reforzamiento de la personalidad. Entre los pasos seguidos, pueden sintetizarse: 1º elegir un lugar tranquilo, libre de bullicio y otras perturbaciones, para después sentarse en una carpeta, silla o en el suelo con el cuerpo erguido, asegurando que los pies toquen el piso; 2º con los ojos cerrados, adoptando una posición cómoda inhalar aire profundamente y simultáneamente girar la cabeza hacia el hombro derecho (juntando oreja y hombro); contener el aire (suspender respiración como cuando uno está bajo el agua) y continuar girando la cabeza en la misma dirección tratando de rozar con la nuca; y, antes de llegar al hombro izquierdo exhalar el aire contenido, suavemente. Puede repetirse el ejercicio, volviendo en sentido contrario al punto de inicio y también; en lugar de la cabeza, suele combinarse con los brazos y los pies (trabajo tensión de extremidades) ; 3º autonomía en la administración del aire y activación del abdomen: concentrado, manteniendo los ojos cerrados o mirada fija en algún punto, situando las manos sobre el abdomen y el tórax, dejar de respirar (pequeña apnea de aproximadamente cuatro segundos), inhalar aire profundamente (en otros cuatro segundos o tiempos contados mentalmente), retener y exhalar todo el aire de manera controlada por cuatro tiempos; 4º desfronización, o vuelta al estado inicial de conciencia, apertura de los ojos realizando respiraciones profundas y enérgicas, así como la flexibilización de tono muscular con movimientos de pies, cara, brazos y otros, se despirezan y sienten su mente tranquila, el cuerpo relajado y mucha paz.

Una vez activada cuerpo y mente, se vuelve a reiniciar la misma secuencia del ciclo con tres repeticiones, hasta completar cinco ciclos. La mayoría de los participantes, optaron por grabar y desarrollar estas sesiones complementarias, por cuenta propia en horarios y espacios heterogéneos. Aquí la pretensión central fue ir tomando conciencia de la presencia del cuerpo, cuidando no forzar nada, respetar los tiempos y límites, fortalecer la capacidad pulmonar, tomar conciencia de la respiración y de uno mismo a nivel del dominio de nuestro cuerpo y ayudando a reforzar las actitudes y valores positivos. Pero, también en este proceso alternado de tensiones y respiración por ciclos: apnea, inspiración, retención, expulsión; se procuró instalar en el cuerpo, sentimientos de lo positivo y el desplazamiento

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

de lo negativo. Así por ejemplo, tratar de visualizar el día siguiente programando positivamente sus diferentes momentos, desde el despertar hasta el anochecer o concentrarse pensando que, todas las tensiones acumuladas o sentimientos negativos se vayan y en su lugar, sentir la presencia de bienestar, armonía mente-cuerpo e ilusión por lo que queremos.

Instrumentos

Para contrastar los efectos generados por la sofropedagogía, como regulador motivacional en el aprendizaje de la EF, se diseñó una rúbrica con cinco escalas (muy bueno, bueno, regular, deficiente, muy deficiente), validada mediante Alfa de Cronbach, con un coeficiente de 0,88 indicándose que el instrumento mide con muy bajo índice de error. La rúbrica constó de 10 ítems, según indicadores correspondientes a las 02 dimensiones de la variable dependiente: a) conciencia corporal.- toma de conciencia esquema corporal, activación mente-cuerpo, concentración-disciplina, respiración controlada, aumento de rendimiento muscular eliminando tensiones; b) realización personal.- dominio y confianza en sí mismo, definición de objetivos precisos y desafiantes, exigentes para el cumplimiento de metas más no la recompensa, programación mental positiva y desplazamiento de lo negativo, mejora de relaciones y trabajo en el seno del grupo. Conforme al diseño de investigación adoptado, el uso de la rúbrica fue al inicio y al finalizar el tratamiento experimental, con un intervalo de cuatro meses.

Análisis de datos

La información obtenida fue procesada mediante el programa informático Excel, elaborándose una base de datos que luego se usó para el análisis estadístico a través del programa SPSS versión 24. La distribución de normalidad, se efectuó mediante el método de Kolmogorov-Smirnov y los resultados de la pre y post prueba, fueron sometidos a la prueba no paramétrica de los rangos con signo de Wilcoxon, comparando las diferencias entre los datos tomados antes y después del tratamiento.

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

Resultados

En referencia al objetivo formulado, consistente en analizar el papel de la sofrología como regulador motivacional para el aprendizaje de la Educación Física; los hallazgos dan cuenta que, existen diferencias entre los resultados antes y después del tratamiento experimental, conforme se muestran en las siguientes tablas:

Tabla 1

Porcentaje pre y post prueba en aprendizaje de capacidades (conciencia corporal y realización personal) de la Educación Física como efecto de la sofropedagogía N=150

Escala aprendizaje de capacidades Educación Física	Suministro de prueba	
	Pre test	Post test
Muy Bueno	0.00	0.00
Bueno	0.67	14.00
Regular	75.33	86.00
Deficiente	24.00	0.00
Muy Deficiente	0.00	0.00
Total	100.00	100.00

Tabla 2

Prueba de contraste entre resultados de la pre y post prueba sobre conciencia corporal y realización personal en el aprendizaje de la Educación Física

Prueba de rangos con signo de Wilcoxon: Pre prueba-post prueba	
Z	-10.11
Sig. Asintótic. (bilateral)	0.000

Según los resultados alcanzados es preciso advertir que, los extremos de las escalas de aprendizaje: muy bueno y muy deficiente, permanecieron invariables desde el inicio hasta finalizar el tratamiento experimental, sin embargo; como efecto del empleo de las técnicas de sofronización, el 24% de estudiantes de EF superaron por completo la escala

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

primigenia de deficiente y los demás, experimentaron cambios positivos en las escalas bueno (14%) y regular (11%), respectivamente. Estos cambios señalados en el aprendizaje de la EF, están referidos a los resultados de evaluaciones administradas según dimensiones de conciencia corporal y realización personal, con sus respectivos indicadores. El trabajo no tuvo el propósito de establecer analogías entre dimensiones e indicadores, aspecto que es menester contemplar de manera prioritaria, en próximos estudios similares.

En contraste con la pre prueba, la tabla 1 muestra que los resultados más sobresalientes deducidos a partir del post test, atañen a las escalas de aprendizaje bueno y regular, alcanzados por los estudiantes universitarios de EF. Esto implica que, la intervención motivadora con técnicas sofropedagógicas durante los procesos formativos presenciales y no presenciales de la Educación Física, beneficia el aprendizaje de capacidades como la toma de conciencia del esquema corporal, activación mente-cuerpo, concentración-disciplina, respiración controlada, aumento de rendimiento muscular eliminando tensiones; así como, el dominio y confianza en sí mismo, definición de objetivos precisos y desafiantes, exigentes para el cumplimiento de metas más no la recompensa, programación mental positiva y desplazamiento de lo negativo, mejora de relaciones y trabajo en el seno del grupo.

Finalmente, la prueba estadística de contraste presentada en la tabla 2, corrobora las diferencias estadísticamente significativas entre los resultados de la pre prueba y la post prueba, donde p-valor “Sig-Asintómic” es 0.000, menor a 0.05, como derivado del tratamiento experimental.

Discusión

El análisis de los resultados al haber confirmado la hipótesis alterna mediante la prueba estadística de contraste con un valor menor a 0.05 (prueba de rangos con signo de Wilconxon), permite asumir que la sofropedagogía como regulador motivacional aplicada en procesos formativos universitarios, presenciales y no presenciales de la Educación Física, eleva significativamente los aprendizajes de capacidades vinculadas a conciencia corporal y realización personal. Es posible afirmar que la sofropedagogía como regulador motivacional, en lugar de

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

privilegiar el rendimiento físico-deportivo y la actuación central del docente de Educación Física, parte por una necesidad de trabajo motivacional y específico con cada estudiante, despertando y fortaleciendo la intensidad de positivización, conciencia corporal, predisposición y el esfuerzo hacia un real aprendizaje, otorgando autonomía-libertad en las formas de participación y toma de decisiones en los procesos formativos de la EF, afianzando de este modo el éxito de la clase y la concreción de los objetivos educacionales, exento de perturbaciones como la inseguridad, ansiedad y estrés. De este modo, la toma de conciencia del esquema corporal, la relajación y respiración pueden configurarse como los principales componentes de los procesos esenciales en la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física.

En esta perspectiva de análisis, es sugerible que el profesorado de Educación Física, en lugar de un modelo de autoridad central que prioriza la opinión del docente (del Val y otros, 2021), con énfasis en el control repetitivo y exhaustivo de la ejecución motriz, coincidiendo con Diloy-Peña y otros (2021), adopte un estilo motivacional en el que apoye las necesidades psicológicas básicas y experiencias más positivas de sentir placer y disfrute por ejercitarse y aprender Educación Física a partir de un trabajo de activación de la mente y cuerpo específicos con cada estudiante, generando conductas motivadas autodeterminantes, iniciativas personales, la admiración, el respeto, la confianza mutua (Nascimento y otros, 2020), entre docentes y estudiantes. El rol motivador en el desempeño docente es crucial en los procesos formativos de la EF, que puede desencadenar en el éxito o en una situación desmotivadora, de desaliento y rechazo a la EF.

Los hallazgos expuestos muestran que, las prácticas de sofronización pedagógica durante la ejecución de actividades físicas y deportivas, favorecieron significativamente a los estudiantes en fortalecer sus intensidades de motivación, relajación, encuentro consigo mismo propendiendo establecer un equilibrio entre mente-cuerpo, para así procurar iniciativas de responsabilidad autónoma, crecimiento personal hasta alcanzar altos rendimientos en el aprendizaje de la Educación Física. Estos resultados, concuerdan con otros estudios, cuyas conclusiones confirman que la aplicación de las técnicas de sofronización, relajación en Educación Física, producen un desempeño de funciones de

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

acuerdo a las posibilidades propias de los estudiantes, bienestar psicofísico, conocimiento profundo de nuestro cuerpo y emociones, cuya influencia es decisiva en el clima de aula, nivel de atención y el rendimiento académico (Bellver-Pérez y Menescardi, 2022; Molina, 2021), además; las técnicas de sofrología son una buena alternativa, altamente efectivo para reducir y prevenir los síntomas de ansiedad, estrés desde el punto de vista físico, cognitivo, emocional y conductual (Van y otros, 2020).

De este modo, la sofropedagogía como estrategia motivacional se constituye en un componente didáctico interesante e innovador en los procesos de aprendizaje-enseñanza de la Educación Física, no solo en procesos formativos presenciales, sino también bajo modalidades síncronas y asíncronas, incluso en períodos de pandemia COVID-19, contribuyendo al control de las emociones, previsión de la angustia y el estrés. Por lo mismo, dada la compleja integración de procesos psíquicos-emocionales, fisiológicos-respiratorios, la intensidad, predisposición hacia el esfuerzo físico, el aprendizaje de capacidades y la concreción de objetivos y perfiles del área de Educación Física, es menester emprender otros estudios específicos e interdisciplinarios.

Aún, cuando los resultados alcanzados son positivos, se requiere intensificar más estudios referidos a aplicaciones sofropedagógicas en el área de Educación Física que tomen en cuenta el entrenamiento y reforzamiento de la personalidad, la importancia del control de la respiración, relajación y su repercusión en la salud mental-física, seguridad, confianza, liderazgo, emotividad, rendimiento muscular y ahorro de energía, control del miedo, la angustia, potenciación de capacidades mentales. Se requiere reestructurar la enseñanza de la EF (Hortigüela-Alcalá y otros, 2022), valorando no solo los espacios de formación práctica (Souza de Carvalho y otros, 2020), el aumento de los niveles de actividad física, sino asumiendo un papel clave en la promoción de la salud (Alves y otros, 2021), fomento de un clima motivacional (Franco y Menescardi, 2020) u otros orientados a generar mejores condiciones de desempeño, autorregulación y logro de altos estándares de rendimiento evidenciables.

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

Conclusiones

Con el entrenamiento de la sofropedagogía en las clases de Educación Física, los estudiantes universitarios de EF de los ciclos inicial, intermedio y superior, mostraron una mejor predisposición, motivación y actitudes favorables para el aprendizaje, perfeccionamiento y desarrollo de las capacidades de conciencia corporal y realización personal, obteniendo resultados significativos al finalizar el período de aplicación como consecuencia de su propia actuación. Bajo esta técnica basada en acciones pedagógicas de relajación-respiración por ciclos: apnea, inspiración, retención y expulsión; el docente centra su intervención en la situación concreta del estudiante, otorgándole desde un primer momento confianza y autonomía que le faciliten la toma de conciencia de su esquema corporal y estado mental, moviéndose con libertad, fuerza de voluntad y serenidad para empoderarse y alcanzar sus propósitos; afirmando su personalidad hacia el sentido más positivo, sintiéndose plenamente consciente de su propia existencia, capacitado para darse cuenta y autorregularse según exigencias de cada circunstancia vivida.

La sofropedagogía aplicada en Educación Física, evidenció constituirse en una estrategia eficaz, activa, participativa y flexible, centrada en el estudiante, aplicable no solo en aula o en un recinto cerrado, sino fuera de ella, adaptándose a los tiempos y ritmos de aprendizaje autónomos de los estudiantes, a procesos formativos presenciales y no presenciales de la Educación Física, mejorando sustancialmente el compromiso académico de los estudiantes. A través de la sofropedagogía, el estudiante de Educación Física puede entrenar y desarrollar capacidades motrices y mentales integrando la preparación psicológica, técnica y física a través de una metodología innovadora basada en acciones de sofronización pedagógica, de bienestar y salud emocional. Esta opción permitiría a la EF convencional, dejar de lado el énfasis en el rendimiento físico-deportivo y replantear los enfoques, el rol docente e innovación permanente de los procesos formativos híbridos en EF.

Sin embargo, se está limitado a estudios previos transversales experimentales y comparativos, que prueben la real eficacia de la propuesta en la compleja integración y

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

conocimiento: mente-cuerpo, emociones y salud mental, vinculándolos a intensidades motivacionales, capacidades de autorregulación y crecimiento personal hasta alcanzar los más altos niveles de exigencia y concreción de estándares y perfiles en el área curricular de EF y en otras áreas del currículo universitario, en tiempos y espacios diversos. Por lo mismo, debe contemplarse que al interpretar los resultados producto del diseño cuasi-experimental, con pre y post test con solo grupo, es una seria limitación metodológica del estudio a superar, por cuanto, no posibilita asegurar el control de las diferentes amenazas a la validez interna, tomando en cuenta la probabilidad de que se deban a otros factores no comprendidos.

Referencias bibliográficas

- Abós, A., García-González, L., Aibar, A., & Sevil-Serrano, J. (2021). Towards a better understanding of the role of perceived task variety in Physical Education: A selfdetermination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 101988. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101988>
- Alves, R., Gomes, J. A. & Becoña, E. (2021). La actividad física entre los universitarios portugueses y su relación con el conocimiento y las barreras percibidas. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(1), 25-42. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.1.6924>
- Aznar, A., & Vernetta, M. (2022). Satisfacción e importancia de la Educación Física en centros educativos de secundaria. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 11(2), 44-57. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i2.15009>
- Bellver-Pérez, S. & Menescardi, C. (2022). Importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula de educación física. *Retos*, 44, 405-415. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88011>
- Caycedo, N. & Rangelrooy, K.V. (2003). La sofrología caycediana más que una técnica de relajación. *Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las*

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

medicinas alternativas, 21(6), 355-362.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4914533>

Costa, M. A. & Almeida, F. Q. (2018). O corpo intensivo ea educação física El cuerpo intensivo y la educación física, *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40 (1), 3-9.

<https://doi.org/10.1016/j.rbce.2017.06.002>

del Val Martín, P., Sebastiani Obrador, E., & Blázquez Sánchez, D. (2021). ¿Qué es y cómo se mide la calidad en Educación Física? Una revisión de literatura. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(2), 300-320.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.2.7181>

Diloy-Peña, S., García-González, L., Sevil-Serrano, J., Sanz-Remacha, M. y Abós, A. (2021). Estilo motivacional docente en educación física: ¿cómo afecta a las experiencias del alumnado?. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 144, 44-51.

[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/2\).144.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/2).144.06)

Founaud, M. P. & González-Audicana, C. (2020) La vivencia emocional en los estudiantes de Educación Primaria en Educación Física. *Journal of Sport and Health Research*. 12(Supl 1):15-24. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/80800>

Franco, E., Tovar, C., González-Peño, A. y Coterón, J. (2021). Efectos de una intervención docente basada en modelos de educación deportiva sobre los resultados conductuales y motivacionales de los estudiantes dentro del entorno de Educación Física en el escenario COVID-19, *Sustainability*, 13, 12468. <https://doi.org/10.3390/su132212468>

Franco, E., Coterón, J., Martínez, H. A. & Brito, J. (2017). Perfiles motivacionales en estudiantes de educación física de tres países y su relación con la actividad física. *Suma Psicológica*, 24(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.07.001>

Franco Renart, M., & Menescardi Royuela, C. (2020). Análisis de factores motivacionales en la práctica de actividad física del alumnado de educación secundaria obligatoria en un centro de Valencia. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(2), 266-285. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5555>

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

Galak, E.; Boyezuk, A. & Moya, A. (2018). Significaciones sobre cuerpo en el campo académico de la Educación Física argentina. *Educación Física y Deporte*, 37(2), 179-203. <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v37n2a04>

Hortigüela-Alcalá, D., Pérez-Pueyo, Ángel, & Hernando-Garijo, A. (2022). En búsqueda de acuerdos sobre los fines pedagógicos que han de regir en la Educación Física. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 8(2), 255-282. <https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.2.8874>

Hutmacher, D., Eckelt, M., Bund, A., & Steffgen, G. (2020). Does motivation in physical education have an impact on out-of-school physical activity over time? A longitudinal approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7258. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197258>

Koka, A., Tilga, H., Hein, V., Kalajas-Tilga, H., & Raudsepp, L. (2021). A multidimensional approach to perceived teachers' autonomy support and its relationship with intrinsic motivation of students in physical education. *International Journal of Sport Psychology*, 52(3), 266– 286. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2021.52.266>

Leo, F. M., Mouratidis, A., Pulido, J. J., López-Gajardo, M. A., & Sánchez-Oliva, D. (2020). Perceived teachers' behavior and students' engagement in physical education: The mediating role of basic psychological needs and self-determined motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1850667>

López-Gil, J. F., Caetano, C. I., Sentonel, R. G., Cavichioli, F. R. & Lucas, J. L. Y. (2020). Nivel autoinformado de actividad física en escolares que participan en educación física: una revisión sistemática. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(03), 1020-1036. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1962>

Løvoll, H. S., Bentzen, M., & Säfvenbom, R. (2020). Development of positive emotions in Physical Education: Person-centred approach for understanding motivational stability

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

and change. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 64(7), 999–1014.
<https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1639818>

Mercado, M. C. & Balagué, G. (1977). Aplicación de las técnicas sofrológicas en deportistas. *Apunts Sport Medicine*, 14(56), 185-192.

Mieziene, B., Emeljanovas, A., Putriute, V., & Novak, D. (2021). The direct and indirect relationships within the extended trans-contextual model for moderate-to-vigorous physical activity. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 265.
<https://doi.org/10.3389/fped.2021.666040>

Molina, E. (2021). *Las emociones en el aula. Una propuesta de innovación desde la Educación Física y la música* [Máster universitario]. Universidad de Granada.
<https://digibug.ugr.es/handle/10481/70716>

Moral-García, J. E., López-García, S., Urchaga, J. D., Maneiro, R. & Guevara, R. M. (2021). Relación entre motivación, sexo, edad, composición corporal y actividad física en escolares. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 144, 1-9.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/2\).144.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/2).144.01)

Nascimento, J. R., Silva, E. C., Freire, G. L. M., Granja, C. T. L., Silva, A. A. & Oliveira, D. V. (2020). La motivación del deportista y la calidad de su relación con el entrenador. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 142, 21-28. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/4\).142.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/4).142.03)

Nóbrega, T. P., Mendes, M. I. B. & Gleyse, J. (2016). Compreensões de corpo na educação física: análise de conteúdo das revistas EPS (França) e RBCE (Brasil). *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38 (3), 227-234.
<https://doi.org/10.1016/j.rbce.2016.02.011>

Paiva, W. S. de C. & Moreira, W. W. (2020). O fenômeno corpo/corporeidade na compreensão de concluintes de licenciatura em Educação Física. *Educación Física y Ciencia*, 22(3), e136.

Sarroeira, S., Pereira, B. O., Carvalho, G. S., & Fernández, E. R. (2022). Intervenciones basadas en métodos de relajación en el contexto escolar desde la perspectiva de la

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

promoción de la salud y el bienestar: una revisión sistemática. *Retos*, 45, 583–590.

<https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90898>

Schneider, J., Polet, J., Hassandra, M., Lintunen, T., Laukkanen, A., Hankonen, N., Hirvensalo, M., Tammelin, T. H., Törmäkangas, T., & Hagger, M. S. (2020). Testing a physical education-delivered autonomy supportive intervention to promote leisure-time physical activity in lower secondary school students: the PETALS trial. *BMC Public Health*, 20(1), 1438. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09518-3>

Shen, Y. (2023). Efecto de la intervención con ejercicio y la rehabilitación en pacientes con depresión. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29: e2022_0157. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0157

Souza de Carvalho, R., Castillo, M., Castillo, F., Faúndez, C., Bassoli de Oliveira, A., & Matias de Souza, V. (2020). Percepciones de profesores en formación sobre las prácticas pedagógicas supervisadas de educación física. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(3), 426-446. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.3.6643>

Van, K., Solans-Buxeda, R., Caycedo-Desprez, N., Selvam, R., Bulbena, A. & Fernández-García, M. (2020). Efectividad de un programa estructurado de sofrología durante 4 semanas en pacientes de atención primaria con un nivel medio o alto de ansiedad: Estudio aleatorio controlado. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 48(5), 200-208.

Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and metaanalysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444–1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>

Vivanco, A. (2020). Teleducación en tiempos de COVID-19: brechas de desigualdad. *CienciAmérica*, 9(2), 166-175. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.307>

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J. & Jiang, F. (2020). Mitigar los efectos del confinamiento domiciliario en los niños durante el brote de COVID 19. *Lancet*, 395 (10228),945–947.

Artículo Original. Sofropedagogía como estrategia de regulación motivacional para el aprendizaje de capacidades en Educación Física. Vol. 9, n.º 1; p. 41-59, enero 2023. <https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.1.9205>

White, R. L., Bennie, A., Vasconcellos, D., Cinelli, R., Hilland, T., Owen, K. B., & Lonsdale, C. (2021). Self-determination theory in physical education: A systematic review of qualitative studies. *Teaching and Teacher Education*, 99, 103247. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103247>