



Historia y evolución de la educación física: recuento significativo a través del tiempo

History and evolution of physical education: a significant account through time

Mg. José Leonardo Rivera Cerquera ¹

¹ Candidato a Doctor del Doctorado en Educación, Programa Universidad Santo Tomás de Aquino, Línea de Investigación OGEC, Bogotá, Cundinamarca, Colombia. Miembro de la red distrital de docentes investigadores REDDI, Nodo de actividad física y cuerpo.
ORCID: 0009-0004-0848-2013, jose.rivera@usantotomas.edu.co

Resumen

Este artículo de reflexión con enfoque cualitativo reconoce la importancia de la educación física en la vida del ser humano y su influencia en la construcción de la sociedad. Para su elaboración se hizo la revisión de múltiples documentos entre tesis, artículos científicos, libros, y publicaciones en páginas web, sistematizando todas las fuentes de la información obtenida en una matriz de consulta acerca de los sucesos de la educación física y la actividad física desde su origen hasta nuestros días, logrando un alcance descriptivo e histórico. Se observa también cómo han evolucionado sus prácticas, ejercicios y actividades; se evidencia su transformación a través del tiempo, analizando su posible influencia en los acontecimientos desde el inicio de la humanidad, pasando por las diferentes épocas y culturas de la historia; del mismo modo, se observa como estas han contribuido en todos los tiempos para el progreso, liberación y crecimiento de los pueblos desde su aparición; con lo cual, se puede inferir que la educación física y el movimiento están presentes en la vida del ser humano desde antes de nacer, hasta el momento de morir y con ello su influencia ha sido un factor de cambio en las dinámicas sociales de los pueblos.

Palabras clave: Educación física, dinámicas sociohistóricas, evolución, historia, actividad física.

Abstract

This reflection article with a qualitative approach recognizes the importance of physical education in human life and its influence on the construction of society. For its preparation, a review of multiple documents was carried out, including theses, scientific articles, books, and website publications, systematizing all the source information obtained into a reference matrix regarding the events of physical education and physical activity from their origins to the present day, achieving a descriptive and historical scope. It also observes how its practices, exercises, and activities have evolved; its transformation over time is evidenced by analyzing its possible influence on events since the beginning of humanity, passing through the different eras and cultures of history. In the same way, it observes how these have contributed at all times to the progress, liberation,

Recibido: 1ene2026.
Aceptado: 22abr2026.
Publicado: 8julio2026.

Como citar:

Rivera Cerquera, J. I. (2026). Historia y evolución de la educación física: recuento significativo a través del tiempo. *Actividad Física y Desarrollo Humano*, 17(1), 78–86.



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).



and growth of peoples since their appearance; from this, it can be inferred that physical education and movement are present in human life from before birth until the moment of death, and with it, its influence has been a factor of change in the social dynamics of peoples.

Keywords: Physical education, socio-historical dynamics, evolution, history, physical activity.

1. Introducción

Si en el comienzo de la humanidad la actividad física facilitó y permitió la supervivencia del hombre para sobreponerse a múltiples dificultades, con el paso del tiempo, en algunas culturas la educación física fue enfocada básicamente para entrenar, preparar y fortalecer los soldados, hombres para la guerra y la defensa de los pueblos evidenciando influencia directa en la sociedad, el gobierno y la relación de poder; más tarde, se dan los primeros cambios en algunas las culturas, donde se tenía dos posibilidades de participación en dichas actividades incidiendo así en las dinámicas sociohistóricas: primero una educación física para fortalecer el cuerpo de los hombres del ejército, como segunda opción la educación física para practicar gimnasia, atletismo y desarrollar cualidades físicas, siendo esta más planificada y dirigida al desarrollo de cualidades físicas, todo esto en diferentes momentos de la línea del tiempo.

Lo anterior da lugar a diversas interpretaciones de la educación física según el contexto histórico, social y político desde donde se analice, ya que esta se ha utilizado como un medio para la cohesión social en busca de la unidad de las comunidades; igualmente, como elemento constructor de sociedad y amistad. En épocas recientes, la aplicación de diferentes enfoques y metodologías han sido definitivas en la transformación de los procesos y las dinámicas, las cuales han marcado uno u otro rumbo en la evolución; sin embargo, según Machado (2011), se evidencia falta de estudios e investigaciones en este campo que permitan reconocer y plasmar la gran importancia de la educación física en la sociedad, más allá de un área de conocimiento en el ámbito escolar. En atención a esto, este artículo de revisión documental busca aportar al conocimiento del tema y ser una herramienta que ayude a orientar el quehacer de los docentes de educación física.

2. Metodología

El presente documento con enfoque cualitativo hace una revisión bibliográfica de artículos científicos, libros especializados, tesis en actividad física, revistas científicas especializadas y textos de educación física, logrando en consecuencia un artículo de reflexión el cual tiene un alcance descriptivo e histórico; se realizó a través de una matriz que en su diseño documental permitió seleccionar y analizar la información más relevante obtenida de las fuentes anteriormente mencionadas, para interpretarla y relacionarla con el desarrollo de la humanidad a través del tiempo, estableciendo de esta manera un paralelo entre los aportes de la educación física a lo largo de cada periodo transcurrido observado; y así, de esta manera relacionar diferentes elementos de los acontecimientos sociales, políticos, religiosos y educativos acumulados históricamente en cada una de las épocas abordadas en el presente manuscrito y que en una línea del tiempo se destacan a través de este estudio, el cual se puede llamar híbrido ya que en algunos aspectos es descriptivo y en otros analítico, con lo cual se busca evidenciar la influencia y el importante papel de la educación física en la evolución y construcción de sociedad a través de la historia y las diferentes culturas, de modo que también ayude a dar sentido al papel trascendental del docente de esta área y su responsabilidad frente a la historia, a la sociedad y al ser humano que tiene en sus manos en la cotidianidad de su quehacer.

3. Resultados

EL INICIO DE LA HUMANIDAD

Se considera que la actividad física es tan antigua como el hombre, esta aparece con los seres humanos los cuales han necesitado moverse para sobrevivir, desplazarse, usar sus extremidades para alcanzar el alimento y llevarlo a la boca, defenderse, atacar, buscar o construir un refugio, es decir, realizar diferentes formas de movimiento adaptándose a la



naturaleza. Se destaca el cuerpo-templo como herramienta fundamental del individuo que le ha permitido desde el inicio de la humanidad hacer parte de la cadena alimenticia y por el desarrollo de su inteligencia, maduración de pensamiento, sus cualidades físicas y mentales superiores a otras especies sobreponerse y lograr un lugar privilegiado como el eslabón principal de esta cadena.

Para aquel momento, no se podría hablar de movimientos elaborados y/o coordinados, tal vez no había la conciencia de un verdadero control mental de la expresión motora desde el *australopithecus* hasta en el *homo sapiens*, no todos sus movimientos eran voluntarios, algunos eran reacciones y expresiones de movimiento guiadas quizás solo por el instinto obligados en un contexto marcado por la necesidad de supervivencia, pero desde ese momento otorga al “cuerpo” y sus expresiones el protagonismo en la evolución y conservación de la especie; luego es un ser humano que va asumiendo un rol social, empieza a desarrollar ciertas dinámicas en grupo que involucran elementos como la danza o el baile y algunas formas de juego, generando con ello diferentes expresiones y nuevas maneras de comunicarse.

Desde la prehistoria hasta la actualidad se ha presentado múltiples acontecimientos que han permitido que el cuerpo, la actividad física y las formas de movimiento influyan, afecten e incidan de diferentes maneras en el sujeto como individuo, pero también en los sucesos que han marcado el desarrollo social y cultural de la humanidad; hechos evidenciados por la arqueología, la antropología, donde científicos e historiadores han dedicado la interdisciplinariedad de sus esfuerzos e investigaciones a la búsqueda de las raíces de la educación física, a partir del análisis del cuerpo del hombre primitivo, tratando de entender cómo con el desarrollo de habilidades individuales y cualidades físicas como la velocidad, elasticidad, resistencia, fuerza, agilidad y coordinación propiciaron la modificación y adaptación de su anatomía a las condiciones del ambiente para sobrevivir en las diferentes épocas. Sánchez (2013).

A partir de esos primeros momentos, de forma natural y sin la mirada puesta en fortalecer, moldear o desarrollar el cuerpo, fueron las actividades cotidianas como pescar, recolectar frutos, trepar, escalar, cazar o practicar rituales religiosos y culturales los que permitieron

mantener en el cuerpo el balance calórico que sirvió de control de obesidad, sobre todo, permitía ejercitar las articulaciones, los músculos y el esqueleto haciendo fuertes los segmentos corporales; por otra parte, las largas caminatas de los pueblos nómadas permitían mantener fuerte la función cardiorrespiratoria, de modo que la actividad física favorecía el buen estado de salud de los seres primitivos a través de actividades individuales y/o grupales que fomentaron también el trabajo en equipo y la socialización, elementos que pertenecen a la praxis y objetivos de la educación física.

La evolución de los seres humanos desde la prehistoria con el *sahelantropus tchadensis* en el periodo más largo de la humanidad desde hace más de 6000 años se inicia con la hominización en el continente africano y los primates que permanecieron en las llanuras, lo que brindó condiciones propicias para su evolución a la primera forma del llamado *Australopithecus africanus* el cual tuvo como principal característica que alcanzó la bipedestación. Arboleda (1992), Con este hito evolutivo libera las manos las cuales ya puede usar para realizar nuevas tareas; con el tiempo se transforma al *homo-habilis* que ya tiene el cuerpo más derecho, más erguido, su cerebro es más grande y en esta etapa el desarrollo de su motricidad fina le permite elaborar herramientas para su uso.

El siguiente paso fue la transformación a *homo erectus* los cuales emigraron a Asia iniciando un proceso de expansión lo que brindó mayores condiciones para su evolución; así mismo, descubre el fuego, se reúne y asocia en grupos, mejora su habilidad para caminar en dos extremidades lo que permitió su cambio a *homo sapiens neanderthalensis*; en esta etapa desarrolla el lenguaje, fabrica herramientas con más habilidad, domestica animales e inicia labores de agricultura; esta especie avanzó a la figura del *homo sapiens sapiens* quien desarrolló aún más el pensamiento, la motricidad y las habilidades físicas; por otro lado, aparece la escritura, escultura, pintura, trabajan la piedra y el hueso, con lo que se convierte en la etapa de evolución más cercana al ser humano físicamente moderno, con una forma de pensar más desarrollada; la evolución del hombre primitivo y la mejora de su destreza física se da por repetición de movimientos y la necesidad de supervivencia.



Tabla 1 *Evolución del hombre primitivo*

Fuente: *Elaboración propia*

QUIEN	HECHO EVOLUTIVO O EDUCATIVO	SUS ACCIONES
SAHELANTROPUS	No hay educación propiamente dicha,	Desarrolla habilidades propias de
TCHADENSIS	su evolución es instintiva	subsistencia: trepar, cazar, recolectar, pescar.
AUSTRALOPITHECUS	Alcanza la bipedestación con una posición	Libera las manos parcialmente
AFRICANUS	semi-erguida	y camina en 2 extremidades
HOMO HABILIS	Su cerebro es más grande y su cuerpo más	Desarrolla motricidad más fina y elabora
	erguido	herramientas rudimentarias
HOMO ERECTUS	Descubre el fuego,	Se asocia en grupos,
	piensa en un proceso de convivencia	mejora el caminar en 2 extremidades
HOMO SAPIENS	Desarrolla una primera forma de lenguaje	Fabrica herramientas mejor elaboradas.
NEANDERTHERTALENSIS		Agricultura y domestica animales.
HOMO SAPIENS SAPIENS	Desarrollo del pensamiento	Mejora sus habilidades físicas básicas,
	Parecido al ser humano actual	Hay mayor desarrollo motriz

En la prehistoria no hubo una concepción de educación física para el hombre primitivo, pero se dio la transformación del cuerpo, su uso y el perfeccionamiento de movimientos empleados en la rutina diaria como consecuencia de la acción, repetición, estímulo y modificación. La realización de la actividad física era parte de la forma de vida que presentaba al ser humano un reto cada día y debía ser resuelto para sobrevivir. En el paleolítico que fue la primera etapa de la edad de piedra, se destacaron actividades como la caza, la recolección de frutos, el dibujo y la pintura; luego en el mesolítico surge la primera sociedad agrícola con mejores herramientas, las tareas se modifican debido al cambio climático que permitió la siembra y recolección de frutos, la tenencia y el cuidado de mascotas, hasta llegar al periodo neolítico a una sociedad que ya no era nómada; aparece la escritura y surge la edad antigua, evidenciando con esto el inicio de otras dinámicas sociohistóricas.

EDUCACION FISICA EN LA HISTORIA

En el recorrido por la historia, según Sánchez (2013), se encuentran diferentes culturas como los egipcios que entre los años 2000 a. de C. hasta los años 40 d. de C. usaron la educación física dirigida a la juventud, con un enfoque religioso, recreativo y de entrenamiento a los ejércitos; por otra parte, en el medio oriente se usó para la entrenar y fortalecer a los militares incluso con lo que llamaban la preparación moral; fue Persia la principal abanderada en entrenamiento, donde se organizó y estableció un programa de educación física para acondicionar a los jóvenes y los niños que desde los seis años empezaban con estas prácticas. Es

preciso destacar, que la actividad física fue importante ya que fortalecía a quienes afrontaban las guerras en culturas destacadas por su fuerte espíritu de combate militar y los adelantos en tecnología, religión, conocimientos en general.

En la antigua Roma, la actividad física era parte del entretenimiento y la recreación como espectáculo, pero también estaba enfocada al cuidado de la salud y el entrenamiento militar; algunos jóvenes tomaban el enfoque de la gimnasia y otros eran dirigidos a la preparación de guerreros y soldados; como sostiene Sánchez (2013), los hombres más grandes y más fuertes generalmente eran foráneos y luchaban en el coliseo; los Romanos pusieron resistencia a la implantación de costumbres helénicas de la cultura Griega, por ello no se reconocía el cuerpo como algo diferente a una herramienta en el ámbito militar y/o del placer; no se consideraba que existiera conexión entre un cuerpo fuerte, saludable, esbelto y equilibrado con un pensamiento inteligente y avanzado, por esto la educación física no progresó mucho en esta cultura.

Si se habla de planificación de las actividades físicas y la realización de ejercicio con un objetivo programado, es necesario mencionar la cultura China, donde según Lara (2013), hubo actividades de carácter militar, tiro con arco y esgrima, actividades recreativas como el *Cojú* o *Tsu Chu* parecido al fútbol y otras religiosas donde aparece el Kong-Fu, disciplina que a través del yoga y la gimnasia buscaba la sanación de alguna enfermedad del cuerpo para poder ser un templo sano y puro para su alma, lo anterior, siendo resultado de la influencia de religiones como el Budismo y el Taoísmo. En América donde la evolución se da de forma desigual al viejo continente debido a diferentes factores sociodemográficos presentes en cada región, se destaca la cultura azteca que se desarrolló al norte de Centroamérica y allí jugaban tlachtli usando una bola o una pelota elaborada del extracto de un árbol.

Es la edad media, un periodo en el que la educación física no presenta grandes avances ya que para la época la prioridad era el desarrollo de los valores cristianos y los valores éticos que fundamentaban la sociedad del momento; el desarrollo espiritual y la negación de la corporalidad eran ideas promulgadas por Santo Tomas de Aquino y San Agustín; como sostiene Sainz (1992), más adelante resurgen para el pueblo actividades como son los juegos de pelota, juegos atléticos y los lanzamientos,



mientras para la nobleza estaba la caza, los torneos y el deporte de combate. Tiempo más tarde aparecen los deportes colectivos y actividades físicas populares como el suole, el *giocco di calcio*, el *tenez*, la lucha, el *pedestrismo* sin olvidar que en esta época de enfrentamientos feudales se requerían hombres de fortaleza y capacidad física desarrollada a través del entrenamiento y la educación física.

La edad Moderna es otro momento importante, un periodo enmarcado entre 1492 la llegada de los españoles a América y 1789 año en que se presenta la revolución francesa, comprende la segunda mitad del siglo XV hasta finales del siglo XVIII, luego del surgimiento del Renacimiento: periodo de transición en el que recobra importancia las ideas de sabios, filósofos y autores griegos lo cual permite volver a valorar la educación física. Como menciona García (2010), renace el interés por la belleza del cuerpo y su cuidado, surgen las escuelas del renacimiento que dan importancia relevante a la educación física y desde allí se crean programas de ejercicios, juegos y deportes practicados por estudiantes, la frecuencia era diaria y no había límite de tiempo para dichas actividades.

Luego viene el Siglo de las luces periodo que va del siglo XVIII al siglo XIX llamado la Ilustración: que aparece como movimiento científico, político y económico que toma su fundamento en la razón y el conocimiento como pilar para fomentar la investigación intensiva, y como modelo en el campo de la pedagogía; es entonces, cuando la educación es vista como un elemento útil a la sociedad gracias a las ideas y el trabajo de los pedagogos y filósofos que hicieron sus aportes a los sistemas educativos del momento. El campo educativo y la educación física en esta época se vieron influenciados por Jean Jacques Rousseau a través de sus teorías acerca de la formación con carácter manteniendo y fomentando el equilibrio entre la parte intelectual y la física motriz del individuo mediante la implementación de juegos y actividades variadas en busca de un óptimo desarrollo del niño, Luarte (2016).

En el siglo XIX, surge una nueva época llamada Romanticismo la cual llega con una idea basada en la unión entre la educación y una perspectiva humanista que da una mayor importancia al sujeto como ser integral en el que se concibe el cuerpo para el alma y se incorporan los juegos y los ejercicios a la educación y es así, como aparece la primera escuela que incluye en sus programas ejercicios gimnásticos. Según Torredadella-flix (2014), menciona que la

publicación *Artis Gymnasticae* de Gerónimo Mercurialis fue convertida a mediados del siglo XIX al idioma español en palabras sencillas y comunes de manejo popular acerca de la gimnasia médica, reconocida como importante ya que aporta a la educación física desde diferentes perspectivas como la medicina, la pedagogía, la gimnasia; luego aparece J. Comenio pedagogo que establece que el ejercicio corporal es obligatorio.

Según Martínez (2015), es en el renacimiento cuando algunos estudiosos como Luis Vives (considerado padre de la educación física en España) se destacó como defensor de la educación física en los ámbitos escolares, también del ejercicio y el juego, los cuales considera que deben ser tan importantes como las demás materias del currículo; concibió la educación física con un sentido escolar y se dejó atrás el sentido militar. Gallo (2006), menciona acerca de John Locke que para él la educación física tiene un sentido Moral y un sentido intelectual, ya que integra el cuerpo + la moral + el intelecto; también destaca que el juego es fundamental en el desarrollo de los niños. En la época del renacimiento se le da a la educación física la tarea de entrenar y preparar los niños y jóvenes en la escuela a través de juegos y movimientos planificados.

En el siglo XIX hubo una época llamada el periodo de las escuelas que en Norte América y Europa se caracterizaron por sus enfoques y expresiones; para esta época aparecen el deporte, el juego, ejercicios, expresión corporal, danzas, superando y sobrepasando a la antigua y tradicional gimnasia. Una de las más destacadas escuelas es la escuela sueca, en la que aparecen ejercicios diversos, de pie, sentados, con y sin elementos como las barras, las sogas, las gradas, habilidades básicas y cualidades físicas en movimientos finos y precisos; menciona Londoño (2017), que su fundador fue Pehr Henrik Ling quien también creó las tablas Gimnásticas.

La escuela francesa según Sirvent (2006), evoca a Francisco Amorós quien a principio del siglo XIX fue precursor de un estilo de gimnasia la cual ha sido considerada corriente científica, donde los conceptos de Guts Muths se convierten en asignatura académica con estilo militar, con un tinte acrobático y por ello fue considerada actividad de riesgo para los estudiantes. Aparece también la escuela inglesa la cual se apoya en ejercicios, deportes y juegos atléticos; se propone ser una opción para ocupar el tiempo de ocio con el deporte y sus variadas



prácticas en colegios, escuelas e internados. Como sostiene Ferrer (2012), en esta escuela se le da el carácter de seriedad al deporte a través de las propuestas de la reforma educativa en las escuelas públicas de Thomas Arnold quién transformo el currículo estimulando las competencias deportivas y con ello la sociedad.

La escuela alemana apoyada en los conceptos de la anatomía y la fisiología, desarrolló un estilo original conocido como la gimnasia escolar alemana creada por Adolf Spiess con un amplio carácter pedagógico, rompiendo la tradición militar de los franceses y lo frío y estricto de los suecos; con este estilo de gimnasia se dio continuidad a la obra de Guts Muths, que realizaba ejercicios y juegos en gradas, con cuerdas y aparatos. La escuela americana se crea cuando suecos y alemanes llevan a Boston en Norte América la educación física, y en cuestión de solo 40 años ya esta disciplina es obligatoria en varios estados de la unión norte americana; allí las universidades juegan un papel importante cuando se habla de desarrollo deportivo en esta época, y se crean nuevos deportes como el baloncesto y el voleibol. En síntesis, se puede mencionar que en esta la parte de la historia algunos países quisieron destacar protagonismo con sus originales propuestas elevando así la calidad y la importancia de la educación física y enriqueciendo las dinámicas sociohistóricas en relación evolución e innovación.

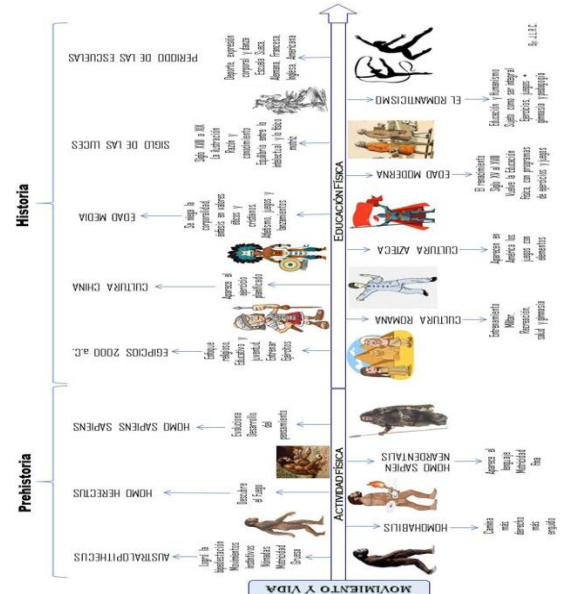
En la transición de los siglos XIX y XX, según Cañizares (2016), por algunos problemas sanitarios que surgieron como consecuencia del desarrollo de la revolución industrial y la afectación del ambiente, se presenta un acontecimiento destacado y es la aparición de un movimiento que recibió el nombre de Higienista el cual llegó a las escuelas, y desde allí se buscó dar solución a través de la educación a dicha problemática del momento. Llega el siglo XX y con ello se hace importante el aprendizaje motriz en relación a la educación física, adquiere un papel relevante el desarrollo de habilidades, se inventa el aerobico y los juegos de playa. Al comienzo de este siglo se le conoce como el periodo de los movimientos porque se actualizaron las escuelas del siglo XIX (mencionadas anteriormente), puesto que su transformación a través de nuevas ideas y autores produjeron mayores avances a la educación física.

El movimiento Norte de la Escandinavia, se caracteriza por el ritmo, la acrobacia y muchos balanceos, siendo el Danés Niels Ebbesen Bukh

un destacado representante. Surgen de esta evolución tres tendencias como son: Ecléctica, Científica y la técnica pedagógica, con elementos como la gimnasia básica, la femenina, las destrezas y los juegos. El movimiento centro con nuevas ideas que surgen en Austria, Alemania y Suiza se basa en movimiento rítmico y gimnasia Austriaca natural, destacándose autores como Duncan y Dalcroze. El movimiento del oeste original de Francia modifica ideas anteriores de Amorós que crecen en dos perspectivas: el sentido médico científico y la técnica pedagógica que da importancia a la línea de la psicomotricidad.

El movimiento deportivo avanza y se desarrolla desde la intención de promover la cultura de la competencia deportiva como los juegos olímpicos, juegos mediterráneos, mundiales, e impulsa la formación de federaciones, ligas, asociaciones que promueven el deporte. Las escuelas gimnásticas son otro movimiento que se presentó al Este de Europa y en algunos países se empleó el deporte como un medio para manipulación y el direccionamiento político como en China, Alemania, URSS, entre otros países, donde tomó de nuevo ese tinte militar o premilitar, con el desarrollo de la fuerza, la flexibilidad, la expresión corporal, Vásquez (1989). El también hace un estudio de la educación física en este siglo y concluye que en su opinión hay tres corrientes: La educación físico-deportiva cuerpo acrobático, la educación psicomotriz cuerpo pensante y la expresión corporal cuerpo comunicación.

Figura 1. Línea de tiempo-Movimiento y Educación Física
 Fuente: Elaboración propia.





4. Discusión

CORRIENTE, ENFOQUE Y TRANSFORMACION

En relación al enfoque de la educación física, se puede decir que esta ha evidenciado muchos cambios a través de la historia, ya que en las diferentes épocas varía según la necesidad, las características y las dinámicas sociohistóricas propias del momento; es entonces educación física un concepto que no acepta una sola interpretación o en solo un campo de acción, sino que es importante y participa en el campo de la docencia, la medicina, la psicología, el entrenamiento deportivo, la recreación, la seguridad, la defensa personal, lo cual la convierte en una actividad polisémica dependiendo desde que campo del conocimiento se le tome en cuenta; lo anterior lleva la mirada a la idea de Arboleda (1992), cuando habla que para entender la cultura y el cuerpo es necesario entender la relación entre antropología y cuerpo humano.

Las diferencias que se han presentado en el enfoque del uso del cuerpo en relación a la promoción y la práctica de la educación física y la actividad física en la historia, están ligadas al desarrollo de cada cultura y en la construcción de la estructura social en las diferentes comunidades en cada época y de acuerdo a su contexto; tal vez de forma involuntaria la educación física se ubicó en posición privilegiada, logró un rol preponderante en la evolución de los pueblos y con ello incide en la construcción de la estructura cultural y social de la humanidad. Si se reconoce que la expresión motriz y el lenguaje corporal necesitan estimulación, práctica, orientación y corrección para su aprendizaje y perfeccionamiento se puede entender también que el educador físico es parte importante en este proceso en el que la educación física es vista como facilitadora en el canal de transmisión de la cultura.

Desde la antigua Grecia hasta actualidad la evolución de la educación física ha presentado diferentes corrientes y enfoques Pérez (1993), a lo cual ha sido necesario adaptarse teniendo en cuenta la realidad de cada momento social y cultural estimulando así, su acceso a todas las personas de los diferentes grupos sociales. Se ha visto una corriente de la educación física que dirige esfuerzos hacia el entrenamiento deportivo, otra que ve con importancia la educación integral, por otro lado surgen corrientes en salud que piensan en la necesidad

del fomentar, incorporar y afianzar los hábitos de vida saludable, además de una nueva cultura que siente responsabilidad con el medio ambiente e integra algunos enfoques como el pedagógico, médico y social sin olvidar la mirada sobre la práctica de la educación física en un contexto social.

En el desarrollo del ser humano y la construcción social a través de los tiempos, la educación física ha sido protagonista con papel relevante ya que ha estado presente en todos los momentos claves de la humanidad y se ha adaptado tanto a las condiciones, como a las necesidades, brindando solución y/o aportando a la misma; desde la prehistoria hasta la actualidad en el campo educativo ésta ha hecho parte del proceso de formación pedagógica de niñas, niños y jóvenes, así mismo en la salud ha sido herramienta en la búsqueda de rehabilitación, lo anterior da relevancia a la opinión de Zartarain (2023), quien sostiene que no ha gozado del lugar de privilegio que le reconozca su importancia e incidencia.

Teniendo en cuenta algunas condiciones de cambio en el siglo XX cómo son el avance de las telecomunicaciones, la aparición de la IA, el incremento en competencias deportivas internacionales, la tecnología, entre otros que generan necesidades y como respuesta surgen nuevos estudios que propician y originan otras tendencias en la práctica de la educación física; lo menciona Garrote (1993), quien clasifica y/o resalta la aparición de nuevas corrientes como: la deportiva, psicomotriz, expresiva, investigadora, socio motriz y la de educación física base; por otra parte, coinciden algunos autores y docentes en precisar que a finales de siglo y después de los años ochenta aparece una llamada perspectiva crítica lo que una vez más ofrece a la educación física la oportunidad de innovar en tendencias, enfoques, metodologías y apuestas didácticas que ratifican el permanente cambio de ésta, su transformación y evolución.

En opinión del autor, la educación física ha sido menospreciada por una sociedad que no le da el reconocimiento que merece por su papel fundamental como herramienta en la construcción de civilizaciones y comunidad dada la diversidad en las dinámicas sociohistóricas presentadas; en la actualidad es común ver que prevalecen por encima de ésta otras áreas y campos del conocimiento, para muchas personas la educación física no tiene la importancia y la rigurosidad de otras áreas, sin embargo, en el ámbito escolar es determinante en la formación integral de los estudiantes ya que



además de permitir la exploración motriz, desarrollar cuerpos fuertes y sanos ayuda en diversos procesos cognitivos facilitando los aprendizajes, la comprensión y desarrollo del pensamiento además de ayudar a afianzar el conocimiento en todas las áreas del saber y facilita la práctica de formas diferentes de gestionar el conflicto.

5. Conclusiones

En el inicio de la humanidad la actividad física fue importante para la evolución del cuerpo humano como el templo físico logrando también la evolución de su pensamiento, lo llevó a dominar el entorno que lo rodeaba con lo cual se evidenció la integración cuerpo y mente, lo cual en la actualidad continúa siendo la esencia de una educación física que permite la exploración motriz y la educación del movimiento.

En un comienzo fue simple actividad física que se desarrolló de manera instintiva y era un medio para que el hombre primitivo mostrara su supremacía sobre la naturaleza, pero con el paso del tiempo y con la evolución de la humanidad aparece la educación física como una forma planificada y estructurada de la actividad física inicial, a la cual se le asignaron objetivos o metas permitiendo con ello el desarrollo habilidades y cualidades físicas.

La actividad física está presente en la vida del ser humano desde antes de nacer y hasta el momento de morir, por ello en cada etapa de la vida a través de diferentes movimientos va ascendiendo en una escala de habilidades y destrezas que lo lleva a entender que la vida y el movimiento están directamente relacionados y una depende de la otra.

El hombre primitivo alcanzó el perfeccionamiento de algunos movimientos con la realización de actividad física normal de su rutina diaria, por medio de la secuencia que el autor denomina: acción, repetición, estímulo y modificación, como forma de superar un nuevo reto cada día y que puesto en la realidad de la escuela de hoy conduce a los estudiantes a la corrección y perfección de movimientos naturales y/o gestos técnicos para un mejor desenvolvimiento en las actividades cotidianas.

La educación física ha sido elemento importante en la construcción, el cuidado y fortalecimiento de los diferentes pueblos y las civilizaciones a lo largo de la historia ya que en las diferentes épocas y culturas ha tenido un

enfoque variado de acuerdo a la filosofía de cada líder o de cada cultura y con ello su influencia ha sido un factor de cambio en las dinámicas sociales de los pueblos.

La práctica de la educación física en diferentes momentos de la historia se fue orientando hacia el logro de fines más humanistas y/o deportivos con los aportes de sabios y estudiosos que fundamentaron teorías logrando la resignificación de esta, superando el carácter militarista y político que recibió en algunos momentos cerrando la brecha entre una actividad bélica y un factor de desarrollo social y de la corporeidad.

A finales del siglo XX aparecen diferentes enfoques y corrientes que dan a la educación física un carácter de mayor relevancia y seriedad en el ámbito académico, donde algunos expertos consideran que se le debe dar la misma relevancia que a las otras asignaturas, concepto que se fortalece dado que en el momento actual y después de las anormales circunstancias ocasionadas por el aislamiento obligatorio y preventivo de 2020 y 2021 se evidenció su incidencia positiva en el equilibrio físico y emocional del ser humano.

Durante las diferentes épocas de la historia la educación física ha influido en las dinámicas de la estructuración social y cultural de los pueblos, determinando condiciones y en algún porcentaje influenciando la forma de pensar de los líderes para direccionar y/o conducir el crecimiento de las comunidades, lo que obliga a docentes y promotores del ejercicio físico a reconocer este papel protagónico e incidir en sus comunidades a través de cada una de sus prácticas hacia la creación de una cultura de paz, reconciliación, perdón y construcción de tejido social a través de la actividad física y el movimiento.

La influencia del aspecto recreativo y pedagógico de la educación física como elemento formador del entramado social y cultural no ha sido reconocido en varias épocas de la historia, sin embargo, esto va cambiando, va tomado más fuerza el concepto de integralidad y actualmente se toma con seriedad y respeto para lograr que la educación física escolar sirva como medio o herramienta para mejorar la convivencia en el ámbito educativo y más allá en la sociedad en general.

Finalmente se puede afirmar que la Educación Física es mucho más de lo que esas dos palabras pueden encerrar, ya que ha estado presente desde siempre en la historia influyendo positivamente en el progreso de los pueblos y civilizaciones fomentando la evolución, apogeo



o decadencia de dichas comunidades, pues su aporte y participación en el desarrollo de la humanidad ha sido permanente y definitiva.

6. Referencias

Arboleda, R. (1992). Una aproximación entre la antropología y la educación física. *Educación física y deporte*, 82-91.

Cañizares, M. J. (2016). Enciclopedia de educación física en la edad escolar. Wanceulen editorial: 19-20.

Ferrer, A. T. (2012). Análisis de la reforma de Thomas Arnold a través del concepto de función moralizadora. *Citius, Altius, Fortius*, 119-130.

Gallo, C. L. (2006). El pensamiento educativo de John Locke y la atención a la educación física. *Educación física y deporte* _ Universidad de Antioquia, 97-114.

García, L. A. (01 de 09 de 2010). La Educación Física en la historia del mundo contemporáneo. Recuperado el 11 de 03 de 2025, de [efdeportes.com](https://www.efdeportes.com/efd148/la-educacion-fisica-en-la-historia.htm): <https://www.efdeportes.com/efd148/la-educacion-fisica-en-la-historia.htm>

Garrote, N. (1993). *Educación Física y su contexto*. Barcelona: Paidobro.

Lara, D. H. (2013). Visión sinóptica de la historia de la educación física. *Revista motricidad y personas. Serie de estudios*, 41-46.

Londoño, C. (07 de 09 de 2017). *elige educar.cl*. Recuperado el 25 de 03 de 2025, de *elige educar.cl*: <https://eligeeducar.cl/historias-docentes/pehr-henrik-ling-y-su-aporte-a-las-clases-de-educacion-fisica/>

Luarde Rocha, C., Garrido Méndez, A., Pacheco Carrillo, J., & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM*, 17(1), 67-76. <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/92>

Machado Tiberio Costa, J., & Vargas, A. (2011). Historia de la humanidad y el deporte: un análisis desde una perspectiva político-social. *Journal of Movement & Health*,

12(2). [https://doi.org/10.5027/jmh-Vol12-Issue2\(2011\)art44](https://doi.org/10.5027/jmh-Vol12-Issue2(2011)art44)

Martínez, L. E. (2015). Antecedentes de la educación física, eras gimnásticas. *Didáctica de la educación física II*, (pág. 28). España.

Pérez, R. C. (1993). Evolución histórica de la educación física. *Aponis: Educación Física i Esports* (331 24•38, 24-38).

Sainz, V. R. (1992). Historia de la educación física. *Ikastaria, Cuadernos de educación*, 27-48.

Sánchez, O. A. (12 de 09 de 2013). Historia de la educación física prehistoria. Recuperado el 16 de 02 de 2025, de <https://adricrossfire.wordpress.com>

Sirvent, R. F. (2006). La educación física al servicio del Estado. Francisco Amorós en la Francia de la Restauración. *Ayer* <http://www.jstor.org/stable/41324962>, 215-232.

Torrebadella-flix, X. (2014). El Arte gimnástico-médico. Del humanismo al renacimiento de la educación física en España. *Pecia Complutense*, pp. 21-45.

Vásquez, b. G. (1989). *La educación física en la educación básica*. Madrid: Gymnos.

Zartarain, F. J. (2023). Evolución histórica de la educación física. (Tesis de grado educación primaria Universidad de Valladolid) Facultad de educación de Palencia: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/61929>