

## **Educación Física un componente en la Actividad Física en el tiempo libre de los estudiantes de Básica Superior**

*Physical Education a component in the Physical Activity of High School students in free time*

Ítalo Maneiro Yanangómez Tandazo, Darwin Gabriel García-Herrera,  
Carlos Marcelo Ávila-Mediavilla

### **RESUMEN**

El abandono a la práctica de la actividad física de los estudiantes fuera de clase causa sedentarismo en la mayoría de estudiantes. El objetivo fundamental de este estudio es determinar si la Educación Física, es un componente que influye en la actividad física de los estudiantes en el tiempo libre. La muestra de estudio fue estructurada por estudiantes de la Unidad educativa Adolfo Valarezo de la ciudad de Loja, con las edades comprendidas entre 13 a 16 años. El instrumento utilizado fue el cuestionario sobre Educación Física, que consulta sobre la asignatura y la actividad física que se refiere a la práctica habitual, voluntaria en periodo de clases y durante el tiempo libre. Los resultados obtenidos demostraron que no hay diferencias significativas ( $p > .05$ ) en las variables psicológicas, mientras que el nivel de AF si refleja diferencias significativas ( $p = .003$ ,  $d = .24$ ), con el género masculino. En conclusión, se confirma la aceptación favorable en los estudiantes al realizar Educación Física, dando significancia favorable en el aprendizaje de conocimientos, habilidades adquiridas en los estudiantes motivando a la práctica de la actividad física y el deporte.

**Palabras clave:** Educación Física; entretenimiento; ocio; estudiantes.

---

**Italo Maneiro Yanangomez Tandazo** 

Universidad Nacional De Loja – Ecuador. maneiroyanan@hotmail.com

**Darwin Gabriel García-Herrera** 

Universidad Católica de Cuenca – Ecuador. dggarciah@ucacue.edu.ec

**Carlos Marcelo Avila-Mediavilla** 

Universidad Católica de Cuenca – Ecuador. cavilam@ucacue.edu.ec

<http://doi.org/10.46652/rgn.v8i37.1044>

ISSN 2477-9083

Vol. 8 No. 37 julio-septiembre, 2023, e2301044

Quito, Ecuador

Enviado: febrero 14, 2023

Aceptado: abril 17, 2023

Publicado: abril 25, 2023

Publicación Continua

## ABSTRACT

The abandonment of the practice of physical activity by students outside of class causes a sedentary lifestyle in most students. The fundamental objective of this study is to determine if Physical Education is a component that influences the physical activity of students in free time. The study sample was structured by students from the Adolfo Valarezo Educational Unit in the city of Loja, with ages ranging from 13 to 16 years. The instrument used was the questionnaire on Physical Education, which asks about the subject and the physical activity that refers to the habitual, voluntary practice in class period and during free time. The results obtained showed that there is no significant difference ( $p > .05$ ) in the psychological variables, while the PA level does reflect significant differences ( $p = .003$ ,  $d = .24$ ), with the male gender. In conclusion, the favorable acceptance in the students when carrying out Physical Education is confirmed, giving favorable significance in the learning of knowledge, skills acquired in the students, motivating the practice of physical activity and sport.

**Keywords:** Physical Education; entertainment; leisure; students.

## 1. Introducción

En estudios realizados a nivel mundial sobre la actividad física, se menciona que es insuficiente en los adolescentes, ponen de manifiesto la necesidad de adoptar medidas urgentes para incrementar el nivel de actividad física entre las edades de 11 a 17 años. La investigación realizada por la revista *The Lancet Child & Adolescent Health* y la Organización Mundial de la Salud (OMS), concluye que más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo, el 85% de las niñas y el 78% de los niños no cumplen con una hora de la actividad física al día recomendada (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019).

Las personas de diferentes edades necesitan hacer deporte ya que el ejercicio físico es parte fundamental para poder llevar un estilo de vida saludable física y mental. Es decir, realizar la actividad física no solo ayuda a mejorar nuestra condición física, si no también potencia la memoria, la concentración y la agilidad mental. Por lo tanto, en la actualidad la Educación Física es una de las áreas obligatorias e importantes en el ámbito educativo que ayuda a los educandos a adquirir hábitos físico-deportivos donde se desarrollan las destrezas motoras, cognitivas, afectivas y conductas saludables (Gómez et al., 2014).

Pero el problema se centra en el abandono a la práctica de la actividad física de los estudiantes fuera de clase, las instituciones educativas a través del área de EF, son parte importante para crear este hábito, pero no se está contribuyendo debido a que el Ministerio de Educación aporta poco con capacitaciones, infraestructura e implementación necesaria adecuada, además los profesionales de EF, tienen limitados procesos de autoaprendizaje y buscar nuevas estrategias innovadoras que motiven y sensibilicen a los estudiantes a la práctica de la actividad física dentro y fuera del aula.

Es importante destacar a la EF como aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano. La EF estimula íntegramente las capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales de la persona, mejorando la calidad de vida que beneficia a las familias y la sociedad.

Los docentes de EF son profesionales capacitados a desarrollar un proceso de transformación de los modelos tradicionales a modelos pedagógicos que promuevan el pensamiento reflexivo que les permita cuestionar, problematizar, transformar y enriquecer la práctica para crear en ellos conciencia sobre la necesidad de incorporar la práctica de la actividad física diaria como parte de un estilo de vida saludable.

Para dar complemento de esta transformación es fundamental seguir estos lineamientos según Quevedo et al. (2009) un docente motivador es: a) suscitar el interés del estudiantado por los contenidos que se trabajen, b) dirigir y mantener el esfuerzo de estos y c) lograr el objetivo de aprendizaje prefijado. La motivación de aprendizaje en los estudiantes varía de acuerdo con las expectativas que suscitan gusto, curiosidad e interés por el descubrimiento. Por lo tanto, una correcta planificación de contenidos direccionados a la realidad de la institución educativa y no solo al currículo teniendo en cuenta los aspectos socio-culturales del entorno en el que se encuentra y el desarrollo evolutivo de nuestros alumnos.

El problema de los estudiantes es no tener un hábito a la actividad física y se han vuelto sedentarios, dedicados a estar sentados frente a una pantalla tecnológica, y no son conscientes que el ejercicio regular tiene una gran importancia para en ellos debido a que fortalece su salud física y mental. Los adolescentes deben hacer lo posible por realizar al menos 60 minutos de actividad física, de manera moderada a vigorosa, a diario, con la meta de llevar una vida menos sedentaria y más activa.

El objetivo de estudio es determinar si la EF es un componente que influye en la actividad física de los estudiantes en el tiempo libre, en la edad estudiantil es el único momento que la sociedad inicie y tome conciencia sobre la importancia de realizar la actividad física y crear hábitos de vida activa y las repercusiones que tendrá en la salud. Según Roldan et al. (2013) el principal problema en las personas es el sedentarismo, que ocasiona factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión, la dislipidemia y la Diabetes Mellitus y con problemas osteomusculares como la osteoporosis y lumbalgia mecánica. Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo libre y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales, académicas y domésticas.

La importancia del estudio se fundamenta en analizar los resultados que permiten identificar que los estudiantes adolescentes son sedentarios, es decir, no realizan actividad física moderada por los menos 3 veces a la semana 30 minutos al día, en el año, para que posteriormente al estudio se pueda intervenir mediante capacitaciones o talleres a los docentes de EF y estudiantes para generar hábitos de actividad física para propender a tener una sociedad más productiva y saludable.

## 1.1 Desarrollo Teórico

Según Pérez Muñoz (2014). La actividad física según se considera como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular esquelética, que resulta en un gasto de energía interactuando con las personas que nos rodean.

Es importante distinguir entre “actividades físicas” y “ejercicio físico”. Según Águila Sánchez (2012) define las actividades físicas como “Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce aumento y gasto energético”, es decir es cualquier trabajo manual, como, por ejemplo, hacer una estantería en casa, limpiar el jardín, lavar el auto, entre otras, son actividades físicas.

Los estudiantes al realizar las actividades físicas mejoran y desarrollan las capacidades motoras básicas, manteniendo un buen estado físico-fisiológico, psíquico, social y es indispensable para las diferentes actividades de la vida en la sociedad. Los estudiantes deben ser conscientes de la importancia de realizar actividad física todos los días en forma regular ya que mantiene al cuerpo libre de enfermedades, mejora y rehabilita la salud.

La Educación Física, es una disciplina pedagógica que abarca el cuerpo humano desde diversas perspectivas físicas, ayudando a una educación integral del cuerpo humano, contribuyendo al cuidado y salud, pero también a la formación deportiva y contra la vida sedentaria. Según Ramos y López (2008) menciona que la educación física está basada en varias ciencias que tienen relación con la actividad física tales como: la pedagogía, la psicología, la biomecánica y la fisiología.

La EF es fundamental para la educación y formación integral, armónica del ser humano, siendo esta implementada desde sus primeros años hasta la adolescencia, desarrollando las capacidades físicas, efectivas y cognitivas de la persona, como beneficio para su vida diaria. De esta manera la Educación Física en el Ecuador, Permite al sujeto reconocerse y ser distinto, en el momento de aprender con otros en prácticas corporales colectivas, reconociendo y aceptando la diversidad cultural, comprendiendo al medio ambiente como fuente de recurso y lugar de existencia para la vida (Ministerio de Educación, 2016).

Las clases de EF son una disciplina pedagógica que concreta los propósitos instructivo-educativos y estrategias metodológicas previstas en la programación docente, en el diseño y el desarrollo curricular. La UNESCO (2015) define a la Educación Física de calidad en el fundamento primordial del proceso de enseñanza aprendizaje que es la planificación del currículo en sus diferentes niveles de forma progresiva e inclusiva, con la visión de mejorar el desarrollo de habilidades, destrezas en las clases y motivando a la práctica de la actividad física para la vida diaria.

Beneficios que se encuentran en la Educación Física de acuerdo con Bermeo Velasco (2021) son:

- a) Una de las principales asignaturas que toma como objeto de estudio el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud.

- b) Con las actividades corporales desarrolla y motiva el cuidado personal (salud), para una vida sana por medio de la realización del ejercicio físico para prevenir enfermedades.
- c) Ayuda a fortalecer el respeto por su cuerpo y por el de los demás.
- d) Contribuye a fortalecer la autoestima y el respeto por sí mismos.
- e) Prepara el cuerpo para situaciones de competición enfrentándose a victorias y derrotas, motivando a un espíritu de compañerismo y colaboración.
- f) Se adquiere habilidades y conocimientos para aplicarlas en la vida laboral, como deportivo, actividades físicas en tiempos libres.
- g) Es una de las asignaturas que se preocupa por el desarrollo integral de la persona social, afectiva, psicomotora y cognitiva.

## 1.2 Docentes de Educación Física

Terminada la preparación académica sólida con base epistemológica, en el ámbito de la EF, deporte, recreación, salud siendo la población beneficiada en el desarrollo de las capacidades físicas, psíquicas y afectivas del ser humano. Actualmente, la EF plantea como objetivo primario la educación integral del estudiante mejorando los aspectos de: autoconfianza, control del movimiento y de sus pensamientos. Según Pegalajar Palomino (2016) un buen profesor debe poseer habilidades suficientes para el dominio de su asignatura, disponer de conocimientos sobre la materia que imparte, creatividad, responsabilidad, dominio de la pedagogía, que ayudan, mejoran las aptitudes físicas de los estudiantes y trabajar de una manera biopsicosocial potenciando las aptitudes y actitudes.

Tomando en cuenta el contexto anterior de las actitudes de los estudiantes en relación con la Educación Física, los estudiantes valoran más a los profesores que dominan su asignatura, explican claramente lo que deben aprender, que se preocupen por ellos, ayuden en sus dificultades y mejor control de sus clases actividades a practicar, y que también les gustaría que sus profesores se preocupen más por lo que ellos sienten, y tuvieran mayor control sobre los estudiantes en clase.

La personalidad es uno de los calificativos que definen la forma de ser del docente, y la relación que mantienen con los estudiantes durante el desarrollo de la clase. Los buenos docentes son aquellos eficaces, muestran optimismo, motivación y capacidad de preparación, adaptación ante situaciones adversas; mientras sus aspectos negativos resaltan su mal genio, y el ser demasiado estricto. Finalmente es importante conocer la asignatura y dar lo mejor en el proceso de enseñanza aprendizaje. Según Correa et al. (2019) el docente debe buscar, aplicar varias estrategias de motivación necesarias para poder cambiar el rendimiento, generar el interés en los estudiantes a la actividad física, es imprescindible tener una formación continua para innovar los contenidos que desarrolla en sus clases.

La motivación permita que la participación de los estudiantes sea más elevada y el interés por la asignatura tenga buenas respuestas y resultados. De esta manera es importante que el estudiante sienta necesidad de conocer sus movimientos y sus capacidades para crear así una adherencia a la práctica deportiva. Una excelente motivación en las clases de EF conlleva un interés por parte del estudiante a la hora de realizar actividad física dentro y fuera. El docente debe conocer que la actividad física para algunos estudiantes es satisfactoria, pero para otros supone un gran esfuerzo.

Por otro lado, si el estudiante realiza una regulación de la conducta intrínseca, esto le produce satisfacción al realizar las actividades y control de la disciplina. Es necesario a la hora de llevar a cabo una actividad con estudiantes en EF que estos sientan interés por lo que están realizando, la motivación sea adecuada y tengan una conducta apropiada para poder situar la práctica del deporte como algo habitual y atractivo. Según Gil y Contreras (2002) que los estudiantes durante el proceso enseñanza aprendizaje adquieren un protagonismo y es necesaria que el docente conozca a los estudiantes e intereses, dominando una metodología de enseñanza apropiada para conseguir un desarrollo óptimo.

Afirma Solana Sánchez (2003) que la motivación afectada en los estudiantes por la asignatura es que algunos docentes de EF no conocen muchas estrategias para comunicarse abiertamente con los estudiantes sin darse cuenta en el género, edad, nivel de habilidad motriz, comportamiento del docente, duración de la clase, cambio de ropa, todos estos aspectos pueden condicionar de antemano, el interés y las actitudes positivas, en la participación de nuestros estudiantes en las clases.

Con el estudio realizado por en España a un grupo de estudiantes sobre predisposición e interés por la clase de educación física, al 83,27% de la muestra le resulta muy interesante esta clase, principalmente por mantenerse bien físicamente (39,93%), aunque también por los contenidos que se trabajan en la misma (27,98%). Este porcentaje alto de aceptación se debe a la preparación del material por el docente, la asignatura como objeto de estudio formal. Se debe actuar de forma indirecta sobre las emociones de los estudiantes y se previene el abandono a la actividad física.

Según el estudio realizado por Vilchez et al. (2016) a estudiantes de España, México y Costa Rica, sobre la práctica de la actividad física que es bastante preocupante ya que un 12.0% (10.7%+1.3%) del estudiantado mexicano tiene un alto nivel de actividad físico-deportiva frente al 32.7% (29.3%+3.4%) de los españoles y el 23.7% (20.7%+3.0%) de los costarricenses. Lo que predomina el bajo nivel de actividad y el abandono a la práctica deportiva en los tres países es notorio, las cifras son algo alarmantes sobre el estado de salud de los estudiantes, la actividad física exigente es mejor para la salud que cuatro horas de actividad con un índice de práctica ligero o insuficiente, recibiendo muy pocos estudiantes estos beneficios en los tres países.

## 2. Metodología

El abordaje metodológico se fundamentó en el paradigma positivista y el método científico. El estudio de enfoque cualitativo estableció supuestos y midió los hallazgos desde la inmersión en campo. La investigación exploró los referentes teóricos y determinó el constructo teórico de causa

y efecto. El muestreo aplicado fue no probabilístico porque la selección de los sujetos de estudio no obedeció al azar. El muestreo no probabilístico se fundamenta en un proceso de selección de datos no formal (Pimentalasta, 2000). El tipo de muestreo no probabilístico se lo realiza por conveniencia que consistió en elegir deliberadamente el sitio, el objeto y al sujeto de estudio para la indagación (Baca, 2016).

La investigación fue descriptiva, porque caracterizó el perfil de los sujetos de estudio. La investigación, además, es transversal o transeccional porque observó el fenómeno en un solo momento tal como se presentó en el contexto de origen. El estudio es no experimental porque no manipula deliberadamente las variables.

Para la recolección de los datos se aplicó la técnica de la encuesta y el instrumento del cuestionario. Se utilizó dos cuestionarios: cuestionario de motivación en las clases de educación física (CMEF) y el inventario de actividad física habitual para adolescentes (IAFHA). El primero CMEF, se utiliza para valorar el tipo de regulación motivacional del estudiantado en las clases de EF, que consta de 20 ítems que valoran la motivación intrínseca, la regulación identificada, la regulación introyectada, la regulación externa y la desmotivación. El segundo cuestionario de Índice de Actividad Física Habitual (IAFH): consta con 16 ítems estructurados en tres bloques, el primero la actividad física durante la práctica deportiva (ID), conformado por 3 ítems; el segundo durante el tiempo de permanencia en el centro escolar (IE), estructurado en 8 ítems; y el tercero durante el tiempo de ocio y tiempo libre (IO), integrado por 5 ítems.

La investigación partió de una población finita de 102 sujetos de investigación. Los sujetos de investigación son (estudiantes de decimos años de la Unidad Educativa Adolfo Valarezo de la ciudad de Loja. El objeto de estudio es una Unidad Educativa. El marco muestral fue el listado de los estudiantes. El tamaño de la muestra correspondió al 95% de nivel de confianza y el 5% de error, el total fue 102 sujetos Rositas (2014).

### **3. Resultados**

La muestra exploratoria se constituyó con 102 estudiantes de décimo año de EGB de la Unidad Educativa Adolfo Valarezo mediante el formulario de Google, con una escala estructurada de 16 ítems en total, obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 1. Características de la muestra

Sexo	Masculino	Recuento	Edad	Edad	Totales	
			13-14 años	14-15 años	15-16 años	
			12	18	14	44
		% de Sexo	27,8%	39,7%	32,5%	100,0%
		% del total	11,70%	18,0%	13,4%	43,1%
	Femenino	Recuento	16	23	19	58
		% de Sexo	27,8%	39,7%	32,5%	100,0%
		% del total	15,8%	22,2%	18,9%	56,9%
Total		Recuento	28	41	33	102
		% de Sexo	27,8%	39,7%	32,5%	100,0%
		% del total	27,8%	39,7%	32,5%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los participantes que conformaron el diseño exploratorio tras la aplicación de la escala se ha centrado en el estudio de las propiedades psicométricas tradicionales del instrumento de medida: análisis de ítems, fiabilidad y validez demuestran el rango de edades según un rango de frecuencia de 20 estudiantes edad de 13-14 años, 46 de 14-15 años y 36 de 15-16 años, dando un total de 58 para el género femenino y 44 de masculino, evidenciando la composición en cuanto al género y los estadísticos básicos de la edad que se presentan en la Tabla 1, así también se destaca la existencia de un adecuado equilibrio varones- mujeres y una distribución regular de las diferentes franjas de edad.

Tabla 2. Relación Aceptación favorable de actividad física–Práctico algún deporte

		Práctico algún deporte		
		Si	No	Total
Aceptación favorable de actividad física	Totalmente de acuerdo	52	6	58
	De acuerdo	30	8	38
	Indiferente o neutro	2	2	4
	En desacuerdo	1	0	1
	Totalmente en desacuerdo	0	1	1
	Total	85	17	102

## Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	Gl	Sig. Asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,595 <sup>a</sup>	4	0,032
Razón de verosimilitudes	8,675	4	0,070
Asociación lineal por lineal	7,116	1	0,008
N de casos válidos	102		

a. 6 casillas (60,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,17.

Fuente: Elaboración propia

La información que ofrece la tabla 2 demuestra la frecuencia que Totalmente de acuerdo y SI como los valores con mayor porcentaje, mientras que, el análisis de correlación Chi cuadrado se evidencia que existe aceptación favorable en los estudiantes al realizar educación física, reforzando la teoría de la importancia de la motivación, como en toda diligencia, y de manera especial al realizar actividad física como un componente importante en el proceso de desarrollo y activación de la conducta hacia la actividad física.

Tabla 3. Análisis: Variable según Nivel de actividad física y las variables de estudio

Variables	Sedentario		Insuficientemente Activo		Suficientemente Activo			Muy Activo		F		Post-Hoc		2	
	(n=3)		(n= 24)		(n= 24)			(n= 51)							
	M	DT	M	DT	t	p	d	M	DT	M	DT	T	p	D	
Satisfacción Relación	3,09	1,28	3,29	1,23	-1,49	0,137	0,10	3,30	1,27	3,14	1,25	1,16	0,246	0,08	
Satisfacción Competencia	3,41	1,12	3,48	1,10	-0,56	0,575	0,04	3,44	1,13	3,45	1,09	-0,05	0,960	0,00	
Satisfacción Autonomía	3,08	1,09	3,23	1,15	-1,22	0,224	0,09	3,13	1,17	3,18	1,10	-0,36	0,718	0,03	
Frustración Relación	1,78	1,16	1,85	1,11	-0,58	0,562	0,04	1,82	1,22	1,82	1,07	-0,03	0,975	0,00	
Frustración Competencia	2,14	1,34	2,07	1,20	0,56	0,574	0,04	2,13	1,29	2,08	1,25	0,35	0,729	0,02	
Frustración Autonomía	1,85	1,12	1,90	1,07	-0,50	0,620	0,03	1,96	1,16	1,83	1,04	1,12	0,263	0,08	
Desmotivación	0,78	0,82	0,86	0,78	-0,84	0,401	0,06	0,97	0,85	0,73	0,75	2,79	0,006	0,20	
Motivación Externa	0,59	0,72	0,63	0,67	-0,50	0,614	0,04	0,80	0,70	0,50	0,67	4,05	0,000	0,29	
Motivación Introyectada	0,95	0,77	1,03	0,85	-0,87	0,385	0,06	1,01	0,73	0,98	0,87	0,38	0,707	0,03	
Motivación Identificada	2,82	0,94	2,91	1,00	-0,91	0,362	0,06	2,88	0,98	2,86	0,97	0,12	0,905	0,01	
Motivación Integrada	2,08	1,12	2,25	1,16	-1,41	0,159	0,10	2,24	1,09	2,13	1,17	0,86	0,388	0,06	
Motivación Intrínseca	2,69	1,06	2,74	1,07	-0,43	0,665	0,03	2,77	1,01	2,68	1,10	0,74	0,460	0,05	

Control de Comportamiento	4,61	1,47	4,72	1,45	-0,73	0,469	0,05	4,60	1,54	4,71	1,40	-0,70	0,485	0,05
Normas Subjetivas	4,87	1,61	4,81	1,44	0,35	0,729	0,02	4,87	1,56	4,82	1,50	0,35	0,724	0,03
Actitud	4,49	1,18	4,38	1,11	0,89	0,374	0,06	4,45	1,12	4,41	1,16	0,30	0,763	0,02
Intención	5,44	1,62	5,26	1,67	1,03	0,302	0,07	5,34	1,72	5,34	1,61	-0,04	0,965	0,00
Nivel de Actividad Física	3,01	0,91	3,26	0,86	-2,65	0,008	0,18	3,07	0,93	3,20	0,87	-1,37	0,172	0,10

Fuente: Elaboración propia

La información que presenta a tabla 3 permite la comparación de las medias entre los estudiantes de decimo EGB, la cual detalla en función del género, no existir diferencias significativas ( $p > .05$ ) en cuanto a las variables psicológicas planteadas en el estudio, por otro lado, el nivel de AF si refleja diferencias significativas ( $p = .003$ ,  $d=.24$ ), con mayor porcentaje en el género masculino. Con respecto a la satisfacción de competencia, la satisfacción de autonomía, la regulación identificada, la regulación integrada, la percepción de control de comportamiento y por supuesto la actitud de los jóvenes, finalmente se manifiesta significativamente superiores para la desmotivación ( $p = .006$ ,  $d=.20$ ) y para la regulación externa ( $p = .000$ ,  $d=.29$ ).

Tabla 4. Relación Aporte conocimientos y habilidades–Ejercicios en casa

		Ejercicios en casa					Total
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
Aporte conocimientos y habilidades	Totalmente de acuerdo	4	0	26	12	11	53
	De acuerdo	3	3	23	11	4	44
	Indiferente o neutro	0	1	1	0	0	2
	En desacuerdo	0	0	2	0	0	2
	Totalmente en desacuerdo	0	1	0	0	0	1
Total		7	5	52	23	15	102

#### Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	Gf	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	35,900 <sup>a</sup>	16	0,003
Razón de verosimilitudes	21,284	16	0,168
Asociación lineal por lineal	4,279	1	0,039
N de casos válidos	102		

19 casillas (76,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 0,05

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los resultados se evidencia el análisis de la frecuencia totalmente de acuerdo y a veces se registran como los valores más significativos. Mediante el análisis de correlación Chi cuadrado se confirma que existe significancia favorable al aporte de conocimientos y habilidades de la asignatura de educación física, que ha permitido en los estudiantes, dando uso de los conocimientos adquiridos en casa realizando actividad física. Uno de los objetivos principales de la educación física, es crear hábitos a la práctica de ejercicios físicos en los estudiantes en casa, por ello, es imprescindible que el docente domine estrategias concretas que ayuden a los estudiantes experimentar sentimientos de autonomía, competencia y relación durante sus clases.

#### 4. Discusión

La asignatura de Educación Física en las instituciones educativas permite a los estudiantes a que expresen su espontaneidad, fomenta su creatividad, permite conocer, respetar, valorarse a sí mismo y a los demás, y principalmente adquieren conocimientos para la práctica a la actividad física en clase y fuera de ella. Según Sáenz et al. (1999) menciona el método del juego como buen recurso para motivar, donde los estudiantes experimentan satisfacción y al mismo tiempo desarrollan habilidades y capacidades importantes para la vida en sociedad. Nuestros estudiantes actualmente están expuestos a enfrentar una sociedad llena de tecnología, que está ocasionando en ellos la adicción, dejando de lado la actividad física en su tiempo libre, por este motivo los docentes son parte fundamental en la aplicación de estrategia y métodos para crear el hábito en la práctica de ejercicios físico en los estudiantes.

La formación académica de los estudiantes es muy indispensable, especialmente en la Educación física como iniciativa a la realización del ejercicio para su bienestar físico. Desde la perspectiva de la Educación para la salud, uno de los propósitos más importantes y básicos de la Educación Física es desarrollar actitudes positivas hacia el ejercicio físico que generen la suficiente adherencia a la práctica de este. Por esto, se menciona que esta asignatura es una de las más importantes y relevantes de la educación, ya que se involucra en varios ámbitos de la vida del estudiante, como es el afectivo, psicológico y motricidad física, creando un ambiente idóneo para la actividad física en sus tiempos libres.

En los resultados obtenidos en esta investigación con el programa Chi cuadrado de Pearson, se determinó que la Educación Física es un componente que influye en la actividad Física de los estudiantes, los docentes una de sus funciones importantes es de motivar a sus estudiantes, lo que los anima a ganar confianza en ellos mismos así como mejorar de forma progresiva su rendimiento físico, encaminándolos hacer conscientes de la trascendencia y de los beneficios de hacer deporte. La toma de conciencia de los objetivos a cumplir en la clase por parte de los estudiantes se produce gracias a la motivación. Si los estudiantes no están motivados en participar activamente y disfrutar de las clases de Educación Física, los resultados no serán favorables, lo que limita a mantenerse en dicha actividad y no se lograrán los objetivos planteados.

## 5. Propuesta

La propuesta denominada “Hacia un estilo de vida saludable”, está enfocada en aportar conocimientos óptimos en los docentes y a través de ellos orientar los estudiantes a crear hábitos “Hacia un estilo de vida saludable”, se presentará un programa de ejercicios de actividad física para la semana, en la Unidad Educativa Adolfo Valarezo, además esta propuesta será una herramienta para los docentes del Área de Educación Física que motiven y desarrollen el hábito a la actividad física en casa en su tiempo libre.

**Objetivo.** Presentar un programa de propuesta pedagógica de Actividad Física para los estudiantes de 13 a 17 años de la Unidad Educativa Adolfo Valarezo y que sirva como herramienta para optimizar el currículo de Educación Física “Hacia un estilo de vida saludable”.

Figura 1. Propuesta Hacia un estilo de vida saludable



Fuente: Elaboración propia

El objeto de estudio del programa de Actividad Física es el crear hábitos para realizar ejercicios físicos en tiempo libre, de forma regular, con intensidad moderada, vigorosa y mantener un estilo de vida saludable.

**Núcleos disciplinares:** Educación Física, Actividad Física, conocer mis limitaciones, personalizar y adecuar el programa de actividad física y calentamiento.

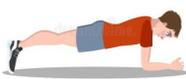
### Programa de ejercicios físicos hacia un estilo de vida saludable

**Recomendaciones:** con el fin de que sigas realizando ejercicios en tiempo libre y de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, es necesario seguir las siguientes recomendaciones e indicaciones:

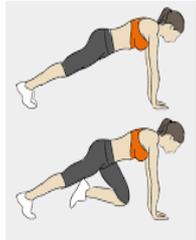
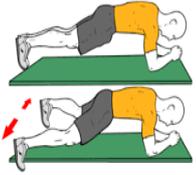
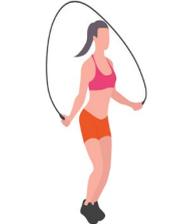
- Los jóvenes entre 13 a 17 años o más, deben realizar como mínimo 60 minutos diarios de actividad física, a una intensidad moderada.
- Si se toma los hábitos de realizar actividad física por más de 60 minutos diarios, se reflejará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debe ser, aeróbica, fortalecimiento de músculos y huesos, durante la semana
- Realizar ejercicios de calentamiento antes de iniciar tu rutina y ejercicios de estiramiento al terminar la sesión.
- Conocer bien tus limitaciones y realizar tus ejercicios de acuerdo tus capacidades.
- Las series se lo puede realizar con tiempo de cronometro o repeticiones y puedes aumentar y disminuir acorde a las posibilidades, capacidades que resista nuestro cuerpo.
- Es importante tener ropa y calzado cómodo para realizar la actividad física.
- La importancia de mantener hidratado y toalla en mano para secar el sudor.

Tabla 5. Rutina de Ejercicios Semanal

Días	Ejercicios	Imagen	Series y Repetición	Descanso
Lunes	Skipping alto		4 series: 20 a 30 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos	1 minuto de descanso en cada serie y 10 segundos por cada repetición o tiempo.
	Talones hacia atrás-arriba		4 series: En un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 10 segundos por cada repetición o tiempo.
	Sentadilla con salto		4 series: 20 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 10 segundos por cada repetición o tiempo.
	Jumping jacks		4 series: 30 a 40 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 10 segundos por cada repetición o tiempo.

	Carrera suave continua		Duración de media hora.	5 minutos de descanso.
<b>Martes</b>	Abdominales		4 series: 25 a 30 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 15 segundos por cada repetición o tiempo.
	Escalera		4 series: 30 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 10 segundos por cada repetición o tiempo.
	Plancha		4 series: 30 a 40 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 10 segundos por cada repetición o tiempo.
	Carrera suave continua		Duración de media hora.	5 minutos de descanso.
<b>Miércoles</b>	Sentadilla con salto		4 series: 20 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 10 segundos por cada repetición o tiempo.
	Jumping jacks		4 series: 30 a 40 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 10 segundos por cada repetición o tiempo.
	Sentadilla con patada		4 series: 25 a 30 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 10 segundos por cada repetición o tiempo.

Skipping alto		4 series: 20 a 30 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos	1 minuto de descanso en cada serie y 10 segundos por cada repetición o tiempo.
Talones hacia atrás-arriba		4 series: En un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 10 segundos por cada repetición o tiempo.
Jueves			
Flexión de brazos		4 series: 20 a 25 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 15 segundos por cada repetición o tiempo.
Flexión de brazos con flexión de cadera		4 series: 20 a 25 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 15 segundos por cada repetición o tiempo.

	Carrera suave continua		Duración de 40 minutos.	5 minutos de descanso.
	Escalera		4 series: 30 a 40 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 10 segundos por cada repetición o tiempo.
<b>Viernes</b>	Elevación de piernas		4 series: 15 a 20 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 15 segundos por cada repetición o tiempo.
	Plancha piernas juntas y separadas Salto de la cuerda		4 series: 15 a 20 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 15 segundos por cada repetición o tiempo.
	Salto de la cuerda		4 series: 20 a 30 repeticiones en cada serie o en un tiempo de 20 a 30 segundos en cada serie.	1 minuto de descanso en cada serie y 15 segundos por cada repetición o tiempo.
<b>Sábado o Domingo</b>	Recreación		Realizar deporte o juegos recreacionales con la familia o amigos.	El tiempo necesario.

Fuente: Elaboración propia

## 6. Conclusiones

En este artículo se ha pretendido determinar que la Educación Física, es parte integrante de la formación multilateral y armónica de la personalidad, constituye un proceso pedagógico de gran importancia para la sociedad, contribuyendo en el desarrollo de habilidades motrices básicas, acondicionamiento físico, cualidades éticas, morales de la personalidad y se adquiere conocimientos idóneos para la vida.

La información que se presenta en los resultados muestra que no existen diferencias significativas ( $p > .05$ ) en cuanto a las variables psicológicas planteadas, por otro lado, el nivel de AF si refleja diferencias significativas ( $p = .003$ ,  $d = .24$ ), con mayor porcentaje en el género masculino. Además, con las valoraciones realizadas confirman la aceptación favorable en los estudiantes al realizar Educación Física, dando significancia favorable al aporte de conocimientos y habilidades que ha permitido en los estudiantes, dando uso de los conocimientos adquiridos en casa realizando actividad física, reforzando la teoría de la importancia de la motivación. Uno de los objetivos principales de la educación física, es crear hábitos a la práctica de ejercicios físicos en los estudiantes en casa, por ello, es imprescindible que el docente domine estrategias concretas que ayuden a los estudiantes experimentar sentimientos de autonomía, competencia y relación durante sus clases.

De esta manera se comprueba que la educación física si es un componente importante en el proceso de desarrollo y activación de la conducta hacia la actividad física que ayudara mantener, el cuerpo y mente sana fuera de enfermedades y epidemias.

Espero con esta publicación de este artículo, haber contribuido con un granito de arena a mejorar un ámbito que me apasiona, el de la enseñanza de la Educación Física para la vida en los estudiantes y sea una fuente de estimulación para la actividad física en su tiempo libre.

## Referencias

- Águila Sánchez, A. (2012). *Análisis de la variabilidad de la frecuencia cardiaca en un programa de intervención en sujetos activos y sedentarios*. [Tesis de grado. Universidad Autónoma de Nueva León. <http://eprints.uanl.mx/3434/1/1080256583.pdf>
- Baca Urbina, G. (2016). *Evaluación de proyectos*. McGraw Hill. <https://n9.cl/5xv9d>
- Bermeo Velasco, F. (2021). *Los beneficios de la educación física en los estudiantes*. [Tesis de grado. Universidad Nacional de Tumbes. <https://n9.cl/3oc32>
- Correa, D., Abarca, A., Baños, C., y Analuisa, S. (2019). Actitud y aptitud en el proceso del aprendizaje. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://n9.cl/nxk2>
- Gil, P., y Contreras, O. (2002). Interés y valoración del área de educación física por padres y alumnos en la enseñanza en la enseñanza obligatoria. *Revista de Educación*, (332), 327-355. <https://n9.cl/0w7wu>
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., & Abraldes, J. A. (2014). Análisis de los perfiles motivacionales y su relación con la importancia de la educación física en secundaria. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(38), 11-29. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645434002.pdf>
- Ministerio de Educación. (2016). *Curriculum EGB y BGU de Educación Física*. <https://n9.cl/s84slb>
- Organización Mundial de la Salud. (2019, noviembre). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. <https://n9.cl/dkz5>
- Pegalajar Palomino, M.D. (2016). Percepciones del alumnado de posgrado acerca de la metodología docente y evaluativa. Profesorado. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 20(2), 98-119. <https://www.redalyc.org/pdf/567/56746946006.pdf>
- Pérez, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. *Revista Digital EfDeportes*, 193. <https://n9.cl/26xl>
- PimientaLastra, R. (2000). Encuestas probabilísticas vs. no probabilísticas. *Política y Cultura*, 13, 263-276.
- Quevedo-Blasco, V., Quevedo-Blasco, R., y Bermúdez, P. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 33-42. <https://n9.cl/vnezr>
- Ramos, A., y López, R. (2008). Revisión teórica acerca de la Educación Física como ciencia y disciplina pedagógica. *Revista Digital Efdeportes*, 120. <https://n9.cl/h4bat>
- Roldan, E., Rendón, D., y Escobar, J. (2013). Alternativas para la medición del nivel de actividad física. *Revista Digital Efdeportes*, 183. <https://n9.cl/ijygo>
- Sáenz, P., López, B., Ibañez, J., y Giménez, F. (1999). La motivación en las clases de Educación Física. *Revista Digital EfDeportes*, 17, 2. <https://n9.cl/kug9l>

Sánchez, S. (2003). La participación de los alumnos en las clases de Educación Física: una perspectiva cualitativa de sus comportamientos. *Revista Digital EfDeportes*, 67. <https://www.efdeportes.com/efd67/particip.htm>

UNESCO. (2015). *Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte*. <https://n9.cl/qbave>

Vilchez Conesa, P., & Ruiz Juan, F. (2016). Clima motivacional en Educación Física y actividad físico-deportiva en el tiempo libre en alumnado de España, Costa Rica y México. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 195-200. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464039.pdf>

## AUTORES

**Ítalo Maneiro Yanangomez Tandazo.** Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física por la Universidad Nacional de Loja. Docente últimamente en la Unidad Educativa Adolfo Valarezo de la ciudad de Loja.

**García Herrera Darwin Gabriel.** Magister en Informática Educativa. Coordinador Académico de la maestría en Educación, Tecnología y Educación de la Universidad Católica de Cuenca.

**Carlos Marcelo Avila-Mediavilla.** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación. Magister en Entrenamiento Deportivo. Magister en Docencia Universitaria y Administración Educativa. Magister en Administración de Empresas. Coordinador Académico de la maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca

## DECLARACIÓN

### Conflicto de intereses

Los autores Ítalo Maneiro Yanangómez Tandazo, Darwin Gabriel García-Herrera y Carlos Marcelo Ávila Mediavilla declaran que no existe conflicto de interés posible.

### Financiamiento

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

### Agradecimiento

N/A

### Nota

El presente artículo no ha sido enviado a otra revista ni publicado previamente.