

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte

**Analizar el efecto de un programa de juegos pre deportivos sobre el autoestima y
condición física de los estudiantes universitarios de los cursos obligatorios
natación**

Trabajo de titulación previo a la obtención
del título de Licenciado en Ciencias de la
Educación en Pedagogía de la Actividad
Física y el Deporte

Autores:

Pablo Sebastian Espinoza Robles

Xavier Enrique Carchipulla Atariguana

Director:

Elsa Leonor Tacurí Pelaez

ORCID: 0000-0003-2128-8763

Cuenca, Ecuador

2023-03-25

Resumen

Los juegos pre deportivos son modelos adaptados de los deportes, dado que incorporan algunos elementos, tales como habilidades y destrezas específicas (Granja & Manosalvas, 2016). A la vez se evidencia que tiene efectos en el autoestima de los estudiantes gracias a los elementos lúdicos (Arruza et al., 2004). Y también trae consigo efectos positivos en la condición física, como la resistencia aeróbica, la fuerza, la coordinación. Por ello el objetivo del presente proyecto fue: analizar la importancia de los cursos obligatorios y el efecto de un programa de juegos pre deportivos en el autoestima y condición física (CF) de los estudiantes de los cursos obligatorios de natación de la Universidad de Cuenca. Se aplicó un diseño cuasi experimental cuantitativo, de corte transversal sin grupo de control. La aplicación de los juegos se realizaron dos veces por semana, cada sesión tuvo una duración de dos horas por un periodo de cuatro meses. Para la medición de el autoestima de los estudiantes se aplicó el test de Escala de Autoestima Rosenberg (EAR) para ello se tomaron dos momentos específicos, el primer momento se llevó a cabo previo a la aplicación del programa y el segundo momento se tomó al finalizar el programa. Para la evaluación de la condición física, se utilizó el test de medición Batería Eurofit y de la misma forma se aplicó antes y después de culminar el programa. Con los resultados obtenidos pudimos constatar que los niveles de condición física tuvieron un cambio significativo, al igual que el nivel de autoestima en donde el 95% de los participantes demostraron un nivel de autoestima entre medio y alto, dejando así un 5% en nivel bajo, siendo estos datos obtenidos en el post test. De esta forma podemos constatar la relevancia de este tipo de actividades y programas de juegos pre deportivos para el deporte y aquellos aspectos psicológicos como el miedo o fracaso.

Palabras clave: cursos obligatorios, juegos pre deportivos, condición física, autoestima

Abstract

Pre-sports games are models adapted from sports, since they incorporate some elements, such as specific skills and abilities (Granja & Manosalvas, 2016). At the same time, it is evident that it has effects on students' self-esteem thanks to playful elements (Arruza et al., 2004). And it also brings with it positive effects on physical condition, such as aerobic resistance, strength, coordination. For this reason, the objective of this project was: to analyze the importance of compulsory courses and the effect of a pre-sport game program on self-esteem and physical condition (CF) of students of compulsory swimming courses at the University of Cuenca. A quasi-experimental, quantitative, cross-sectional design without a control group was applied. The application of the games was carried out twice a week, with a duration of two hours each session during a period of four months. To measure the self-esteem of the students, the Rosenberg Self-Esteem Scale (EAR) test was applied, for which two specific moments were taken, the first moment was carried out prior to the application of the program and the second moment was taken at the end of the program. . the program. For the evaluation of the physical condition, the measurement test of the Eurofit Battery was used and in the same way it was applied before and after completing the program. With the results obtained, we were able to verify that the levels of physical condition had a significant change, as well as the level of self-esteem where 95% of the participants demonstrated a level of self-esteem between medium and high, thus leaving 5% at a low level. , being these data obtained in the post test. In this way we can verify the relevance of this type of activities and programs of pre-sports games for sport and those psychological aspects such as fear or failure.

Keywords: compulsory courses, pre-sports games, physical condition, self-esteem

Índice

Resumen.....	2
Abstract.....	3
Índice de Tablas.....	7
DEDICATORIA.....	9
Agradecimiento.....	11
Capítulo 1: Planteamiento de Investigación.....	13
Introducción.....	13
Antecedentes.....	13
Justificación.....	15
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos.....	16
Capítulo 2: Fundamentación Teórica.....	17
Condición física.....	17
Componentes de la condición física.....	17
Batería Eurofit.....	18
Juegos Pre Deportivos.....	18
Beneficios de los juegos pre deportivos.....	18
Autoestima.....	18
Test Rosenberg.....	19
Cursos obligatorios.....	19
Natación.....	19
Estilos de natación.....	20
Deporte universitario.....	20
Beneficios del deporte Universitario.....	21
Capítulo 3: Construcción de la Guía Didáctica.....	21
Metodología y Materiales.....	21
Tipo de estudio.....	21
Área de estudio.....	21
Universo y muestra.....	22
Criterios de inclusión.....	22
Variables.....	22
Métodos.....	23
Técnicas.....	23
Instrumentos.....	24
Procedimiento para recolección de datos.....	24
Análisis estadístico.....	27
Discusión.....	39
Conclusiones.....	44
Recomendaciones.....	45

Referencias..... 46

Índice de figuras

Figura 1. Estructura de contenidos del programa de juegos pre deportivos.....	23
---	----

Índice de Tablas

Resultados.....	28
Tablas de resultados.....	29
Tabla 1. Características generales de la muestra.....	29
Tabla 2. Medidas Generales de Condición Física Pre test y Post test.....	29
Tabla 3. Medidas de Condición Física Pre test y Post test Masculino.....	30
Tabla 4. Medidas de Condición física Pre test y Post test Femenino.....	31
Tabla 5. Medidas de Condición Física Pre test y Post Test por sexo.....	32
Tabla 6. Niveles Generales de Autoestima Pre test.....	34
Tabla 7. Niveles de Autoestima por sexo.....	34
Tabla 8. Niveles Generales de Autoestima Post test.....	35
Tabla 9. Niveles de Autoestima por sexo.....	35
Tabla 10. Niveles de Autoestima Pre Test y Post Test por sexo.....	36
Tabla . 11. Resultados del test Eurofit y los niveles de autoestima Pre Test y Post Test.....	36

Índice de Anexos

Anexos.....	54
Anexo A. Permiso otorgado por el director de Carrera de Cultura Física.....	54
Anexo B. Consentimiento informado.....	55
Anexo C. Escala de Autoestima Test Rosenberg.....	56
Anexo D. Batería de Test Eurofit.....	57
Anexo E. Estructura de contenidos del programa de Intervención.....	58
Anexo F. Fotos de la Intervención.....	61
Anexo G. Fotos de la Intervención.....	61

DEDICATORIA

Este proyecto les dedico a mis padres Anita y José, quienes han sido mi principal motivación para seguir con mi formación académica, su ejemplo y apoyo diario ha sido fundamental para llegar hasta donde estoy y paso a paso ir mejorando y buscando nuevas metas, sus valores y sabios consejos me permitieron ser una persona responsable, dedicada y humilde.

A mis hermanos Milton, Juan y Lucia por su apoyo en cada paso de mi formación, por su ejemplo, carisma, paciencia y por todo el cariño que me han demostrado en cada objetivo logrado en mi formación.

Pablo Sebastian Espinoza Robles

DEDICATORIA

Dedico este proyecto a mis padres Mario y Blanca, quienes han sido mi más grande motivación para continuar con mi formación académica profesional; su apoyo a lo largo de este camino ha sido fundamental y de gran aprecio ya que eso me motiva a seguir cumpliendo metas y objetivos. siempre agradecido por todo, no olviden que mis logros fueron gracias a ustedes y a ustedes.

A mi hermano que pese a nuestras diferencias siempre estuvo cuando más los necesitaba demostrando apoyo en interés incondicional a cada uno de mis objetivos durante mi formación profesional.

A la memoria de mi abuelita María Uyaguari, fallecida a sus 77 años, por ser un pilar fundamental en mi vida y la de mi familia, quien gracias a su crianza llena de virtudes, enseñanzas y valores he llegado a ser un un hombre de bien.

Xavier Enrique Carchipulla Atariguana

Agradecimiento

Agradezco primero a Dios por permitirme vivir varias experiencias y cumplir mis metas a lo largo del proceso de formación para convertirme en profesional.

Con cariño a mis padres, por haberme dado la mejor educación, enseñarme sobre la responsabilidad, esfuerzo y brindarme un hogar donde crecer y así lograr culminar esta meta tan importante.

A mis hermanos que en todo momento están a mi lado compartiendo alegrías, tristezas y experiencias durante mi formación.

A los docentes que fueron parte de este proceso desde mi formación académica básica, bachillerato y superior ya que gracias a sus conocimientos, saberes, consejos y paciencia supieron hacer de mi persona alguien productivo y profesional.

Aprecio la amistad de mis amigos, Stalin, Pablo, Xavier, Josue y Alexander por las experiencias y apoyo brindado en esta maravillosa carrera.

Mi gratitud a mi tutor de tesis Elsa Leonor Tacuri Mgs por su profesionalismo, apoyo y dedicación permanente en el desarrollo de este proyecto, gracias a su paciencia y enseñanzas dadas pude concluir esta meta tan importante en mi vida.

Pablo Sebastian Espinoza Robles

Agradecimiento

Agradezco primero a Dios que me ha dado fortaleza y me ha permitido vivir varias experiencias, cumplir mis metas y sueños, siendo el principal guía no solo a lo largo del proceso de formación académico sino durante todos estos años.

A mis amados padres, por su apoyo incondicional, confianza, motivación y por haberme dado la mejor educación, enseñarme la responsabilidad, esfuerzo, dedicación y brindarme un hogar donde crecer, aprender y superarme, gracias a ellos logré culminar esta meta tan importante.

A mi hermano que en todo momento está a mi lado compartiendo alegrías, tristezas y experiencias durante mi formación.

A todos los docentes que fueron parte de este proceso desde mi formación académica básica, bachillerato y superior ya que con sus conocimientos y saberes nos han dado lo necesario para enfrentar la vida profesional,

A mis amigos, Sebastian, Stalin, Josue, Pablo y Leonardo por su amistad, experiencias y apoyo brindado, por su ayuda y gran compañía. Gracias por su apoyo y afecto que han hecho que manifieste lo mejor de mí en esta maravillosa carrera.

Finalmente a mi tutor de tesis Elsa Leonor Tacuri Mgs por su profesionalismo, apoyo y dedicación permanente en el desarrollo de este proyecto, gracias a su paciencia y enseñanzas dadas pude concluir esta meta tan importante en mi vida.

Xavier Enrique Carchipulla Atariguana

Capítulo 1: Planteamiento de Investigación

Introducción

Tener una autoestima alta se correlaciona positivamente con uno de los principales indicadores de un estilo de vida saludable, como lo es la realización de Actividad Física (AF) (García & Troyano 2013). Estas asociaciones al mismo tiempo evidencian que existe una relación entre el autoestima sobre el rendimiento deportivo (Marsh & Famose, 2004) y también de la influencia de la práctica físico deportiva sobre el autoconcepto y el autoestima (Cervelló & Moreno, 2008). En el contexto universitario se ha relacionado con la permanencia escolar, mayor bienestar emocional y mejor desempeño laboral en el futuro (Chaves et al., 2013; San Martín & Barra, 2013).

Adicionalmente el autoestima ha sido considerada un tema de gran interés, sobre todo por su relevancia en la psicología, así como por su asociación con la conducta, con el estrés y con el bienestar físico según Martínez & Martín (2007). La OMS (2004) declara que: "...factores como el autoestima, el fortalecimiento emocional, el pensamiento positivo, las destrezas sociales, la capacidad de resolución de problemas, la práctica deportiva y el manejo del estrés logran interrumpir los procesos que retroalimentan la vulnerabilidad para el desarrollo de trastornos mentales". Mismos que se vuelven una necesidad emergente en tiempos de pandemia: el aislamiento, la pérdida de seguridad y la incertidumbre, elevan a situación de alarma los casos de enfermedades neuropsiquiátricas como la ansiedad, la depresión o el estrés.

Antecedentes

Es en este sentido que los docentes deben dar especial atención al momento de impartir clases, ya que a través de la educación física (EF) serán los que proporcionen contenidos los cuales deben tener un enfoque lúdico, donde el juego debe ser la herramienta principal puesto que es la forma natural que tienen los estudiantes de aprender, desarrollar la personalidad y fortalecer sus relaciones sociales (Zamora et al., 2018). El objetivo del juego pretende ser mucho más que una herramienta pedagógica, pues esta también forma parte de aspectos biológicos del ser humano, mismo que puede considerarse como el indicador más fiable de la salud mental y física de la persona, de modo que el juego lleva al ser humano a la acción, la creación de estrategias, la comunicación, la competitividad, el aprendizaje de valores, toma de decisiones y el cumplimiento de roles, entre otros componentes importantes que convierten a estas actividades como uno de los mejores medios para el aprendizaje (García, 2006).

De esta manera, considerando el juego como un elemento importante surge dentro del deporte: los juegos pre deportivos, estos son modelos simplificados de los deportes, dado que incorporan algunos elementos de éstos tales como habilidades y destrezas específicas: desplazamientos, saltos, giros, etc., (Loscher, 2006).

Desde el punto de vista del entrenamiento deportivo, la aplicación o el uso de distintos juegos pre deportivos contribuyen en gran medida para fomentar el desarrollo de habilidades motrices básicas (Rojas et al., 2014). Pudiendo resaltar varios beneficios en aspectos físicos, ya que el ejercicio deportivo mejora el funcionamiento del sistema del cuerpo humano y a nivel psicológico permite la tolerancia al estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del autoconcepto y el autoestima (Rodríguez et al., 2011).

De esta manera se resalta la importancia de promover la actividad física(AF) mediante la EF, para todas las personas, hecho que supone un atractivo campo de estudio e intervención, ya que son conocidos los beneficios que tiene, mantener un estilo de vida activo erradicando hábitos sedentarios (Murcia & Sánchez, 2016).

Por otra parte, la Universidad de Cuenca, oferta diferentes cursos obligatorios, entre ellos están las disciplinas de atletismo, natación, aeróbicos, ajedrez, fútbol, baloncesto, voleibol, gimnasia, etc., en donde el estudiante puede realizar actividad física, los mismos son de intensidad leve a moderada, además, estos pueden ser o no del agrado de los estudiantes, lo que puede provocar que haya muy poco interés por realizar dichas actividades. No obstante, los estudiantes tienen que cumplir con dos niveles de Cultura Física (CF) propuestos por la universidad, siendo de carácter obligatorio, previo a la obtención del título profesional universitario.

Es importante agregar que los estudios que relacionan el autoestima con distintas variables psicosociales han sido muy numerosos, sin embargo, uno de los aspectos más destacados es el relacionado con los aspectos físicos (Guillén & Ramírez, 2011). Al mismo tiempo estas relaciones han sido bidireccionales: desde aquellas que establecen relaciones entre la influencia del autoconcepto físico sobre la realización de actividades físicas y deportivas (Guérin et al., 2004), a las que analizan la influencia de la actividad física y deportiva sobre el autoconcepto y el autoestima (Cervelló & Moreno, 2008).

Finalmente, García & Durán (2021), en su estudio mencionan que, hasta hace unos pocos años, escasos investigadores se han dedicado al estudio de estos temas relacionados al deporte, salud y educación en América Latina, hecho que supone, que pese a existir una

amplia literatura científica y trabajos académicos sobre estos temas, los relativos al contexto universitario son pocos, o bien hacen referencia a análisis generales, relacionados a la práctica, beneficios, etcétera, pero no sobre los efectos que el deporte puede traer en nuestro contexto investigativo.

Justificación

El presente trabajo de investigación tiene por objetivo: "Analizar el efecto de un programa de juegos pre deportivos sobre el autoestima y condición física de los estudiantes universitarios de los cursos obligatorios de natación". Tras la revisión de la bibliografía se han encontrado estudios en los que relacionan el autoestima con otras variables. Moreno et al.,(2007) indagaron sobre la intención de ser físicamente activo y el autoconcepto físico; Pedersen & Seidman (2004) investigaron el tiempo dedicado al ejercicio físico con el grado de autoestima; y Rodríguez et al.,(2003) quienes vinculan el impacto que tiene sobre el autoestima las valoraciones realizadas sobre el deporte o la actividad física. Sin embargo ninguno de estos estudios se evidencian en nuestro entorno universitario ya que estos estudios hacen referencia a grupos infantiles, adultos, adultos mayores, deportistas y varios deportes.

De este modo podemos decir que: los deportes y juegos pre deportivos son parte importante para la educación corporal, motriz y un recurso atractivo que contribuye al desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes y en general a su fortalecimiento a nivel fisiológico, psicológico y social, promoviendo hábitos de AF, con los beneficios saludables que genera el ejercicio regular a corto y largo plazo, lo que valora su utilización como medio individual y grupal para el proceso de enseñanza aprendizaje de Educación Física (Mata, 2017).

En esta línea el autoestima es una variable de personalidad referida al grado con que una persona se valora a sí misma, dentro de este aspecto se involucra además con la salud física (Bermúdez et al., 2012) y psicológica (Sandín et al., 2012). el autoestima se asocia positivamente al bienestar mental en los atletas y deportistas por su relación con características psicológicas positivas y emocionales (miedos, ansiedad, depresión, etc.), así como también con la evaluación de las situaciones estresantes (Sandín et al., 2012). Para autores como Malina & Katzmarzyk (2006) la condición física está estrechamente relacionado con los factores satisfacción y el autoestima mismos que permite al individuo llevar a cabo sus actividades diarias sin producir efectos psicológicos negativos y permitiendo la práctica de cualquier actividad física de la mejor manera.

Adie & Ntoumanis (2008), corroboran los antes mencionado ya que en su estudio con

participantes deportistas, encontraron que las personas con niveles bajos en autoestima tendían a percibir la competición deportiva de una forma más amenazante, mientras que las personas con niveles altos en autoestima percibían la competición como una actividad más exigente, lo que facilita la mejora del rendimiento deportivo.

Problemática

Por ello la aplicación de un programa de juegos pre deportivos permitirá analizar los efectos sobre el autoestima y la condición física, antes y después de aplicar dicho programa en los estudiantes universitarios. Permitiendo a su vez responder la pregunta de investigación que motivó a realizar este estudio, ¿Cuál es la importancia de los cursos obligatorios?, en donde se espera alcanzar un resultado favorable en la conservación y mejora de una buena condición física (CF) y un buen nivel de autoestima, sabiendo que los cursos obligatorios son áreas en donde el estudiante tiene un espacio para aprender y practicar actividad física mediante el deporte de su mayor agrado. Y ante la escasez de información referente al tema en nuestro contexto, surgió el interés personal para realizar el presente estudio, con intención de aportar positivamente al desarrollo de futuras investigaciones en el ámbito de la educación física y el deporte. Finalmente, esta aplicación podría ser usada y/o aplicada en diferentes poblaciones para diagnosticar el autoestima o la CF, mediante pruebas de bajo riesgo que no perjudiquen a las personas evaluadas. Este proyecto tendría como principales beneficiarios a los estudiantes matriculados en el sistema universitario, la Universidad de Cuenca, la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y los educadores.

Objetivo General

Analizar el efecto de un programa de juegos pre deportivos sobre el autoestima y condición física de los estudiantes universitarios de cursos obligatorios de natación de la Universidad de Cuenca.

Objetivos Específicos

1. Medir el autoestima y condición física inicial y final de los estudiantes universitarios de cursos obligatorios de Natación de la Universidad de Cuenca.
2. Aplicar un programa de juegos pre deportivos en los estudiantes universitarios de cursos obligatorios de natación de la Universidad de Cuenca.
3. Comparar los datos iniciales y finales de el autoestima y condición física de los estudiantes universitarios de cursos obligatorios de natación de la Universidad de

Cuenca posterior a la aplicación del programa de juegos pre deportivos.

Capítulo 2: Fundamentación Teórica

Condición física

Para Ruiz et al., (2011) la condición física (CF) se define como la capacidad que tiene una persona para realizar AF y/o ejercicio de bajas medias o altas exigencias, involucrando diferentes funciones y estructuras corporales, esta hace referencia a las distintas capacidades o potencialidades físicas de una persona y además se constituye como un estado del organismo originado por el entrenamiento, en pocas palabras, es provocado por la repetición sistemática de ejercicios programados. La CF también es aquella capacidad que permite a todos los individuos poder llevar a cabo sus actividades diarias sin que exista de por medio una fatiga innecesaria y con la suficiente energía como para seguir disfrutando de diferentes actividades de ocio activo según Malina & Katzmarzyk (2006).

Componentes de la condición física

Los componentes de la CF están determinados por las diferentes capacidades que presenta cada individuo para ejecutar cualquier tipo de actividades o a su vez realizar ejercicios físicos (Ruiz et al., 2011). De esta forma, se puede decir que un individuo se encuentra o tiene en buena CF mientras este realice ejercicio de forma constante. Martínez & Sánchez (2008) “La CF posee tres componentes generales: la capacidad cardiorrespiratoria (CCR), la fuerza y la habilidad motriz”. Con el tiempo, estos conceptos se relacionaron con la salud, además se vinculan con la capacidad cardiorrespiratoria y la resistencia. Autores como Ruiz et al., (2011) sostienen que, la CF está relacionada con la mejora y buena salud, la capacidad de cada individuo para practicar diversas actividades vinculadas con ejercicios diarios.

Medición de la Condición Física

Es la capacidad de cuantificar la condición física (CF) en relación a los diferentes hábitos de vida y la cantidad de AF que realizan las personas de forma diaria, permitiendo así lograr obtener información acerca de la calidad de vida de uno o varios individuos, pero sobre todo tener indicios del estado de salud de la población (Pérez & Martínez, 2009). En los últimos años, toma importancia las baterías para medir la CF, y de igual manera, las pruebas que se encuentran dentro de estas como : Cuestionario PAQ-A; Batería Eurofit para Adultos; Canadian Physical Activity Fitness and Lifestyle Appraisal; Health-Related Fitness Test Battery for Adults. (García & Fernández, 2011).

Batería Eurofit

La batería Eurofit, inspirada en los principios del “Deporte para todos”, es fruto de diferentes seminarios (París, 1978; Birmingham, 1980; Lovaina, 1981; Olimpia, 1982; & Formia, 1986), realizados por los directores de los Institutos de investigación relacionados con el deporte de los 22 países del Consejo de Europa, los cuales tenían como objetivo la evaluación de la aptitud física en los escolares europeos; así, uno de sus principales objetivos es ayudar a medir la relación con la salud (Ministerio de Educación y Ciencia, 1992).

Juegos Pre Deportivos

Los juegos pre deportivos son modelos simplificados de los deportes, dado que incorporan algunos elementos de éstos tales como habilidades y destrezas específicas (Loscher, 2006). Además son actividades de tipo intermedio entre el juego y el deporte, son el resultado de una adaptación, con una complejidad estructural y funcional mucho menor, por su contenido estructural y propósito (Hernández & Rodríguez, 2011). Estos tipo de juegos se caracterizan por sus movimientos y acciones primarias o básicas de un deporte específico que sirven de base para la asimilación deportiva, incluso sus reglas son semejantes a las del juego deportivo (González, 2009).

Los juegos pre deportivos requieren actividades que desarrollen habilidades y destrezas propias de un deporte, además sirven como una alternativa de enseñanza vinculada a la AF, el deporte y la recreación (Sánchez F, 2016)

Beneficios de los juegos pre deportivos

Los juegos predeportivos ayudan al desarrollo de las habilidades motrices básicas, en el contexto deportivo estas actividades predeportivas son de forma planificada para lograr el desarrollo de habilidades deportivas y la preparación técnico táctico en un deporte en específico (Sánchez-Granja, et al. 2016). varios estudios realizados han comprobado que las actividades predeportiva en diferentes deportes son muy efectivos (Aguilar & Freire, 2016), (Díaz-Miranda & Arencibia Moreno, 2016), (Jiménez & Jerez, 2015), (Monta & Romero, 2017), por lo tanto, los juegos predeportivos dentro de la natación deben estar planificados de manera lúdica, dando una orientación al desarrollo de las habilidades motrices acuáticas, como eje fundamental para el aprendizaje del estudiante..

Autoestima

El autoestima, es considerada como uno de los componentes evaluativos sobre el autoconcepto de una persona. Esta integra, por tanto, componentes cognitivos y conductuales, así como afectivos y también físicos (Schneider & Cooper, 2008). El

componente cognitivo hace referencia a esquemas globales de cada individuo sobre sí mismo y el componente afectivo en cambio consiste en la autovaloración por parte del propio sujeto (Mruk, 2006).

En el ámbito deportivo, está definida como el bienestar mental en los atletas y deportistas, esto debido a la relación que existe entre sus características psicológicas positivas y emocionales como: el miedo, la ansiedad, la depresión, etc., así como también con la evaluación o situaciones estresantes dentro de la competición (Montero et al., 2012). Disfrutar de una elevada autoestima se enlaza positivamente con la realización de actividad física (Bergland et al., 2010).

Test Rosenberg

Es uno de los instrumentos más utilizados para la evaluación de la autoestima global es la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1989). Desarrollada originalmente por Rosenberg (1965) para la evaluación de la autoestima en adolescentes, incluye diez ítems cuyos contenidos se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo/a. La mitad de los ítems están enunciados positivamente y la otra mitad negativamente. Aunque inicialmente fue diseñada como escala de Guttman, posteriormente se ha hecho común su puntuación como escala tipo Likert, donde los ítems se responden en una escala de cuatro puntos (1= muy de acuerdo, 2= de acuerdo, 3= en desacuerdo, 4= totalmente en desacuerdo).

Cursos obligatorios

En nuestro contexto sabemos que la Universidad de Cuenca oferta diferentes cursos tales como; aerobics, ajedrez, atletismo, fútbol, basket, natación, entre otros, en donde el estudiante puede realizar AF, dichos cursos son de intensidades bajas y moderadas, además, estos al ser obligatorios pueden ser o no del agrado de los estudiantes, hecho que podría o puede provocar que haya muy poco interés por parte del estudiante para realizar dichas actividades. Sin embargo, los estudiantes deben cumplir con dos niveles de Cultura Física propuestos por la universidad, siendo de carácter obligatorio y fundamental para la obtención del título profesional universitario. (Fernández & Gómez, 2020).

Natación

La natación se define como: "acción y efecto de nadar" (Real Academia Española, 1997), entendiendo por nadar: "trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, coordinados y sin ningún tipo de apoyo" (Real Academia Española, 1997). Al comparar dicha definición con la de otros autores, podemos apreciar que surgen términos como energías:

"Avance voluntario en un líquido a merced de sus propias energías" (Iguarán, 1972), o incluso el término sostenerse, "Medio que permite al hombre sostenerse y avanzar en el agua" (Rodríguez, 1997).

Estilos de natación

Estilo Crol

El estilo crol, en la actualidad, se lo puede definir como: desplazamiento en el agua caracterizado por una posición ventral del cuerpo y movimiento alternado y coordinado de las extremidades superiores e inferiores, siendo el movimiento de las extremidades superiores una circunducción completa y el de las extremidades inferiores un batido, con una rotación de la cabeza, coordinada con los movimientos de los miembros superiores para realizar la inspiración adecuada (Arellano, 1992).

Estilo Espalda

El estilo espalda se puede definir como: desplazamiento en el agua caracterizado por una posición dorsal del cuerpo y movimiento alternativo y coordinado de las extremidades superiores e inferiores, siendo el movimiento de las extremidades superiores una circunducción completa y el de las extremidades inferiores un batido alternando; además de un giro en el eje longitudinal durante el nado (adaptado de Arellano, 1992).

Estilo Braza

El estilo braza o pecho se puede definir como: desplazamiento en el agua caracterizado por una posición ventral del cuerpo y movimiento simultáneos y coordinados de las extremidades superiores e inferiores, el movimiento de las extremidades superiores realizan una trayectoria circular y el de las extremidades inferiores realizan una patada tipo rana, con un movimiento de ascenso y descenso de hombros y caderas que, coordinado con los miembros superiores permite realizar la inspiración (adaptado de Arellano, 1992).

Estilo Mariposa

El estilo mariposa se lo define como: desplazamiento en el agua caracterizado por una posición ventral del cuerpo y movimiento simultáneo y coordinado tanto de las extremidades superiores e inferiores, siendo el movimiento de las primeras una circunducción completa hacia los laterales y el de las segundas un batido con ambas extremidades de manera simultánea; con una ondulación de todo el cuerpo, coordinado todos los movimientos permite realizar la respiración (adaptado de Arellano, 1992).

Deporte universitario

En el ámbito nacional de los deportes universitarios, cada universidad tiene la autonomía para

diseñar o implementar su política a seguir y los objetivos a alcanzar. Desde este punto, la situación podría parecer ideal para lograr un impulso deportivo en la universidad, mismo que lamentablemente no se ha dado en la mayoría de los casos, debido a una serie de causas. Trigo (1992) menciona las siguientes causas:

- Inexistencia de un programa de objetivos comunes. Cada universidad desarrolla su propio plan.
- La actividad deportiva se juzga no prioritaria en el marco general de la universidad.
- Baja dotación presupuestaria.
- Poca sensibilidad de las Juntas de Gobierno hacia la realidad deportiva.
- Escasa capacidad de decisión de los Directores de los Servicios de Deportes.
- Cargos de Dirección sometidos a los cambios políticos.
- Infraestructura insuficiente.
- Plan de actividades orientado a la competición y el rendimiento
- Bajo índice de participación en las actividades.
- Falta de hábitos deportivos en los universitarios.
- Se concede poca importancia a las tareas de promoción deportiva.

Beneficios del deporte Universitario

Practicar deporte en la universidad no solo otorga beneficios físicos, sino que favorece el aprendizaje de los papeles del individuo y de las reglas de la sociedad, refuerza el autoestima, el sentimiento de identidad y la solidaridad y sirve como medio para adquirir ciertas destrezas sociales (Martínez et al., 2018).

Capítulo 3: Construcción de la Guía Didáctica

Metodología y Materiales

Tipo de estudio

El diseño del estudio es de tipo cuasi experimental con un enfoque cuantitativo, de corte transversal y sin grupo de control ya que se pretende medir el autoestima y la CF antes y después de aplicar un programa de juegos pre deportivos en los estudiantes de cursos obligatorios para lo cual se utilizara, el test de Batería Eurofit y el Test Escala de Autoestima Rosenberg (EAR) en las mediciones.

Área de estudio

Esta investigación se desarrollará en la Universidad de Cuenca, específicamente con

estudiantes que toman los cursos obligatorios de Cultura Física de la disciplina de Natación, durante el periodo académico marzo-agosto 2022. Para ello se solicitará al docente a cargo del curso obligatorio la respectiva autorización para llevar a cabo el proyecto de titulación durante sus horas de clase.

Universo y muestra

Para el estudio se trabajó con un grupo de 31 estudiantes matriculados en los cursos obligatorios de natación, 20 de sexo femenino y 11 de sexo masculino. En la investigación se utilizará un método de muestreo no probabilístico, es decir, será una selección por conveniencia, ya que se escogerá el curso de natación, así mismo, se tendrá en cuenta que los participantes cumplan con los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en los cursos obligatorios de cultura física en la Universidad de Cuenca.
- Estudiantes que asisten regularmente a los cursos obligatorios.
- Estudiantes que dieron su consentimiento para participar en el estudio.
- Estudiantes que aceptaron voluntariamente participar en el estudio.
- Estudiantes en condiciones físicas adecuadas sin lesiones físicas, musculares, articulares.

VARIABLES

Las variables utilizadas en esta investigación son las siguientes:

- Programa de juegos pre-deportivos.
- Evaluación de el autoestima.
- Test Escala de Autoestima Rosenberg (EAR).
- Programa de medición basada en la Batería EUROFIT.
- Nivel de Condición Física (CF).

Figura 1. Estructura de contenidos del programa de juegos pre deportivos

Estructura de contenidos del programa de Intervención		
Unidad de Medidas Iniciales	Semana 1	Aplicación del Pre Test Eurofit y Autoestima
	Semana 2	Actividad lúdica: La ventosa
Unidades Didácticas Grupales	Semana 3	Actividad técnica: Postas 4 x 4
	Semana 4	Actividad lúdica: Empuja
	Semana 5	Actividad lúdica: Remolque
	Semana 6	Actividad Lúdica: Atrapa y gana
	Semana 7	Actividad técnica: Respiración
Unidades Didácticas Individuales	Semana 8	Actividad técnica: Es tiempo
	Semana 9	Actividad lúdica: Garra Patada
	Semana 10	Actividad técnica: Solo uno
	Semana 11	Actividad lúdica: Transporte
Unidad de Medidas Finales	Semana 12	Aplicación del Post Test Eurofit y Autoestima

Métodos

- Solicitud de aprobación a las autoridades competentes (Director de Facultad, director de Carrera y Docente Tutor)
- Solicitud de autorización al docente encargado del curso obligatorio.
- Socialización del proyecto al tutor a cargo y estudiantes implicados.
- Dar indicaciones de aplicación del test.
- Aplicación inicial del instrumento Eurofit (pre test).
- Aplicación inicial test Rosenberg (pre test)
- Aplicación de juegos Pre Deportivos (8 semanas)
- Segunda aplicación del instrumento Eurofit (post test).
- Segunda aplicación test Rosenberg (post test)
- Procedimiento estadístico.
- Análisis de datos.
- Conclusiones.
- Discusión.

Técnicas

Se aplicó los tests para valorar el nivel de CF y Autoestima en los estudiantes que asistían a los cursos obligatorios de Cultura Física (Natación) en la Universidad de Cuenca. Se realizó en dos momentos pre test y post test.

Instrumentos

- Los Juegos Pre-deportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor (Caballol, 2010). La aplicación de los juegos pre deportivos se realizará dos veces por semana, cada sesión tendrá una duración de dos horas por un periodo de cuatro meses.
- Test de Rosenberg: Cuestionario para explorar el autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo: la escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa. Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Se responderá las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada. A. Muy de acuerdo B. De acuerdo C. En desacuerdo D. Muy en desacuerdo (Rosenberg, 1965). El test se aplicará antes y después del programa de juegos pre deportivas.
- Programa: La batería Eurofit, (París, 1978; Birmingham, 1980; Lovaina, 1981; Olimpia, 1982; & Formia, 1986). La Batería EUROFIT consta de 8 pruebas: Equilibrio Flamenco, Tapping test, Flexión de tronco sentado, Salto de longitud con pies juntos, tracción en dinamómetro, Abdominales en 30 seg., Flexión mantenida en suspensión y carrera de ida y vuelta (10x5) (García, 2001). El test se aplicará antes y después del programa de juegos pre deportivas.

Procedimiento para recolección de datos

La presente investigación comenzó con la búsqueda bibliográfica en distintas bases de datos como:

- Google académico
- DSpace
- Dialnet
- Redalyc
- SciElo
- EF Deportes

La recolección de datos inició después del permiso otorgado por la directora de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Cuenca, a quien se le

explicó el objetivo del estudio a realizarse, los instrumentos a ser utilizados y el protocolo para la aplicación.

Como siguiente paso se presentó y se llenó el consentimiento informado para la participación previa de cada uno de los estudiantes que estén cursando la disciplina de Natación de los cursos obligatorios de Cultura Física.

Previo a la aplicación del programa de juegos pre deportivos, se acudió al curso de natación según los horarios de sus clases, tras lo cual se hizo conocer el propósito del estudio a realizar, así mismo se indicó que los datos obtenidos tendrán absoluta confidencialidad y que los estudiantes no estaban obligados a ser parte de la investigación.

Después de las explicaciones dadas con anterioridad se procedió a la aplicación del test Eurofit al grupo a cargo, posteriormente de manera individual se solicitó llenar el Test de Autoestima mediante la plataforma de Google Forms, pre test.

Para la toma de las 2 variables antes citadas, se procedió con las siguientes instrucciones:

TEST EUROFIT

- **Abdominales 30 seg.**

Objetivo: Medir la fuerza de los músculos abdominales.

Material: Colchoneta y espaldera.

Descripción: Situarse tendido boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados entre el primer y segundo peldaño de la espaldera. Las manos entrelazadas y situadas detrás de la nuca. En 30 segundos debe tratarse de realizar el máximo número de flexoextensiones tocando con los codos en las rodillas y la espalda en el suelo.

Observaciones: Pueden hacerse algunas flexiones de ensayo previo aunque esta prueba se efectuará sólo una vez.

- **Salto horizontal.**

Objetivo: Medir la fuerza explosiva de piernas.

Material: Foso de arena o colchoneta fina.

Descripción: Situarse con los pies ligeramente separados y a la misma distancia de la línea de partida. Con ayuda del impulso de brazos se ejecutará un salto hacia delante sin salto ni carrera previa. Se debe impulsar con ambos pies a la vez y no pisar la línea de salida. La medición se efectuará desde la línea de impulso hasta la huella más cercana dejada tras el salto por cualquier parte del cuerpo.

Observaciones: Se realizarán 3 intento anotándose el mejor de ellos.

- **Flexión de tronco sentado.**

Objetivo: Medir la flexibilidad de la cintura.

Material: Cajón de flexibilidad, cinta métrica y escuadra.

Descripción: Situarse descalzo frente al lado más ancho del cajón teniendo toda la planta de los pies en contacto con el cajón. Flexionar el tronco adelante sin flexionar las piernas, extendiendo los brazos y la palma de la mano sobre la regleta lo más posible. Se anotará la posición máxima capaz de mantenerse durante al menos 2 segundos. Observaciones: Todos los dedos estarán paralelos. En caso contrario se anotará donde llegue el más atrasado. No se flexionan las piernas ni se aplicarán rebotes o tirones. Se podrán realizar 2-3 intentos.

- **Velocidad 5x10 m.**

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento.

Instalación: Cancha plana no deslizante con 2 líneas separadas 5 metros y con un margen exterior al menos de 2 m.

Descripción: A la señal salir en carrera de velocidad desde detrás de una de las líneas. Correr hasta pisar la línea contraria y volver a hacer lo mismo en la línea de salida. Repetir este recorrido hasta completar 5 viajes de ida y vuelta. Se parará el cronómetro en el momento en que se pise la línea de salida tras efectuar el 5º viaje.

- **Platte-Tapping.**

Objetivo: Medir la velocidad de las extremidades superiores.

Material: placas circulares, placa rectangular central

Descripción: Situarse de pie frente a la mesa con los pies ligeramente separados. La mesa quedará a una altura ligeramente por debajo del ombligo. Colocar la mano no dominante en el rectángulo central y la otra sobre el círculo. La prueba consiste en tocar alternativamente los 2 círculos un total de 25 veces cada uno con la mano dominante tan deprisa como se pueda pero manteniendo la mano no dominante parada y en contacto permanente con el rectángulo. Se detendrá el cronómetro en el contacto número 50.

- **Flexión mantenida de brazos.**

Objetivo: Medir la fuerza de brazos.

Material: Una barra horizontal de 2.5 cms de diámetro aproximadamente colocada

a 2,5 m. del suelo

Descripción: Con ayuda de una silla o banco cogerse de la barra elevada colocando los dedos hacia delante. Flexionar los brazos hasta que la barbilla se sitúa por encima de la barra pero sin tocarla y los pies no tengan contacto con la silla. Se trata de mantener esta posición el mayor tiempo posible. Cuando la barbilla baja por debajo de la barra o la toca se detiene el cronómetro.

Observaciones: Evitar el balanceo. Se intentará una sólo vez por sesión.

- **Dinamometría manual.**

Objetivo: Medir la fuerza de las manos.

Material: Dinamómetro con presión adaptable y de precisión hasta 500 gramos.

Descripción: De pie con el brazo extendido a lo largo del cuerpo y sin tocar ninguna parte del cuerpo. Con la mano se agarra el dinamómetro. A la señal apretar la mano hasta conseguir el máximo grado de presión. El marcador del dinamómetro deberá estar visible y no tocar ninguna parte del cuerpo.

- **Equilibrio Flamenco**

Objetivo: Medir el equilibrio corporal general.

Material: Terreno liso y antideslizante

Descripción: Equilibrio sobre un pie en una barra de tamaño previamente determinado durante 1 min. : Se contabiliza el número de ensayos que ha necesitado el ejecutante (no las caídas) para lograr mantener el equilibrio durante un minuto.

Análisis estadístico

Los datos que se obtuvieron de dicha investigación fueron trasladados al programa (SPSS versión 20.0) de tal manera se efectuaron tablas descriptivas y comparativas, para analizar los datos según los objetivos propuestos al principio. También se utilizó el programa Microsoft Excel para limpiar cada tabla realizada.

Se verificó el número de la muestra si estaba correcto y los datos que estén llenados de una manera correcta para no tener fallos estadísticos al momento de obtener los resultados e interpretarlos.

La tabulación se realizó mediante un análisis paramétrico, debido a que esta investigación tiene variables cuantitativas. De los datos tabulados se procedió a realizar una tabla de comparación por sexo, por cada una de las pruebas de la batería Eurofit pre y pos test y la relación con el nivel de autoestima “test de Rosenberg” de la misma forma entre un pre y

post test previo a aplicación del programa de juegos predeportivos.

Se realizó un análisis multivariado que es más complejo, pero proporciona información más completa del objeto estudiado ya que se analizaron los datos teniendo en cuenta las relaciones entre las variables. Se utilizaron algunos estadísticos como la media, desviación típica, significancia bilateral, porcentajes, estos servirán para una mejor interpretación y comprensión de los resultados.

Resultados

En el presente capítulo se detallan los resultados obtenidos de la aplicación de la Bateria test Eurofit en las siguientes pruebas: Flexión de tronco sentado (cm), Salto Horizontal (m), Abdominales 30 seg. (t/r), Flexión mantenida de brazos (seg.), Dinamometría Manual (Kg), Plate-Tapping (seg.), Velocidad 5x10 m.(seg.) y Equilibrio Flamenco (seg.). También se detallan los resultados obtenidos de la Escala de Autoestima Rosenberg en un pre test y post test, el mismo que determinará el nivel de autoestima de los estudiantes. Para una mejor comprensión de los datos obtenidos en el estudio realizado se presenta una descripción de los mismos mediante tablas y gráficos, que se detallan a continuación.

Tablas de resultados

Tabla 1. *Características generales de la muestra.*

Sexo	N	%
Masculino	11	35%
Femenino	20	65%
Total	31	100%

Nota: N=Número total, %=Porcentaje

Elaboración: Los autores

En la Tabla 1 se detalla la distribución de los participantes, donde se observa que la muestra se compone de más participantes del género femenino.

Tabla 2. *Medidas Generales de Condición Física Pre test y Post test.*

Pruebas	Pre test	post test
	M(DT)	M(DT)
Flexión de tronco sentado	1,58(7,21)	4,93(5,59)
Salto horizontal	1,49(0,32)	1,62(0,36)
Abdominales 30 seg.	16(5,49)	17(5,03)
Flexión mantenida de brazos	11,20(10,93)	15,46(10,58)
Dinamometría manual	32,25(7,28)	33,03(7,57)
Plate-Tapping	11,64 (2,05)	11,60(1,82)
Velocidad 5x10 m.	24,31(2,50)	23,67(2,29)
Equilibrio Flamenco	4(1,34)	3(1,17)

Nota: M =Media, DE =Desviación típica, P =Nivel de Significancia

Elaboración: Los autores

En la tabla 2 se evidencia los resultados generales de las pruebas llevadas a cabo en el estudio, donde se observó que en cada una de ellas hubo una mejora, pero especialmente se observó que en el caso de la prueba de flexión mantenida de brazos hubo un incremento mayor respecto a las demás pruebas. Por otro lado, la prueba con menor puntaje de mejora fue la de salto horizontal.

Tabla 3. Medidas de Condición Física Pre test y Post test Masculino.

Pruebas	Masculino	
	Pre	Post
	M(DT)	M(DT)
Flexión de tronco sentado	2,27(6,45)	5,64(4,48)
Salto horizontal	1,71(0,32)	1,89(0,40)
Abdominales 30 seg.	18(3,78)	19(3,45)
Flexión mantenida de brazos	16,48(14,31)	21,59(13,22)
Dinamometría manual	37,82(6,81)	39,03(7,02)
Plate-Tapping	12,56(2,22)	12,24(2,03)
Velocidad 5x10 m.	22,85(2,22)	22,27(1,73)
Equilibrio Flamenco	3(1,29)	2(1,04)

Nota: M =Media, DE =Desviación típica, P =Nivel de Significancia

Elaboración: Los autores

En la tabla 3 se observa los resultados de los participantes del género masculino de las pruebas llevadas a cabo en el estudio, donde se evidencia que respecto a la medición del post test hubo mejoras en todas las pruebas, destacando la de flexión mantenida de brazos, mientras que la de menor mejora fue salto horizontal.

Tabla 4. Medidas de Condición física Pre test y Post test Femenino.

Pruebas	Femenino	
	Pre	Post
	M(DE)	M(DE)
Flexión de tronco sentado	1,20(7,73)	4,55(6,19)
Salto horizontal	1,38(0,26)	1,48(0,26)
Abdominales 30 seg.	14,60(6,00)	16,70(5,65)
Flexión mantenida de brazos	8,31(7,48)	12,10(7,16)
Dinamometría manual	29,19(5,63)	29,74(5,70)
Plate-Tapping	11,14(1,82)	11,26(1,64)
Velocidad 5x10 m.	25,11(2,33)	24,44(2,24)
Equilibrio Flamenco	4(1,30)	3(1,20)

*Nota: M =Media, DE =Desviación típica, P =Nivel de Significancia
Elaboración: Los autores*

En la tabla 4 se observa los resultados de los participantes del género femenino, las pruebas llevadas a cabo en el estudio, donde se evidencia que respecto a la medición del post test hubo mejoras en todas las pruebas, destacando de igual manera al género masculino la de flexión mantenida de brazos, mientras que la de menor mejora fue salto horizontal.

Tabla 5. Medidas de Condición Física Pre test y Post Test por sexo.

Pruebas	Masculino				Femenino			
	Pre	Post	DIF	P	Pre	Post	DIF	P
	M(DE)	M(DE)			M(DE)	M(DE)		
Flexión de tronco sentado	2,27(6,45)	5,64(4,48)	3,37	0,002	1,20(7,73)	4,55(6,19)	3,35	0,000
Salto horizontal	1,71(0,32)	1,89(0,40)	0,18	0,001	1,38(0,26)	1,48(0,26)	0,10	0,000
Abdominales 30 seg.	18(3,78)	19(3,45)	1,00	0,000	15(6,00)	17(5,65)	2,10	0,000
Flexión mantenida de brazos	16,48(14,31)	21,59(13,22)	5,11	0,000	8,31(7,48)	12,10(7,16)	3,79	0,000
Dinamometría manual	37,82(6,81)	39,03(7,02)	1,21	0,003	29,19(5,63)	29,74(5,70)	0,55	0,002
Plate-Tapping	12,56(2,22)	12,24(2,03)	-0,32	0,106	11,14(1,82)	11,26(1,64)	0,12	0,303
Velocidad 5x10 m.	22,85(2,22)	22,27(1,73)	-0,58	0,036	25,11(2,33)	24,44(2,24)	-0,67	0,000
Equilibrio Flamenco	3(1,29)	2(1,04)	1,00	0,016	4(1,30)	3(1,20)	1,00	0,000

Nota: M =Media, DE =Desviación típica, P =Nivel de Significancia

Elaboración: Los autores

En la tabla 5 se aprecian a detalle todos los datos obtenidos en el pre test y post test, en la tabla se puede observar que en las pruebas de flexión de tronco sentado, salto horizontal, abdominales 30 seg, flexión mantenida de brazos, dinamometría manual, velocidad 5x10 y equilibrio flamenco correspondientes al sexo masculino y femenino tienen una mejora significativa ($p < 0.05$), mientras que en la prueba de plate tapping no se pudo alcanzar significancia ($p \geq 0.05$). Además al observar las pruebas con mejor porcentaje de mejoras (Flexión mantenida de brazos) se observa que el género masculino tiene mayor porcentaje de mejoras. Y al observar la prueba con menor porcentaje de mejoras (Salto horizontal) de igual manera el género femenino obtuvo menor porcentaje de mejoras.

Tabla 6. Niveles Generales de Autoestima Pre test.

Nivel de Autoestima	Pre test	
	Prevalencia total	
	N(31)	(%)
A. Baja	9	29
A. Media	13	42
A. Elevada	9	29

Nota: N=Número total, %=Porcentaje

Elaboración: Los autores

En la tabla 6 se observa la clasificación de los estudiantes respecto al nivel de autoestima en el pre test, es entonces donde se evidenció que la mayoría de estudiantes (42%) se encuentran en un nivel considerado como medio, mientras que el otro 58% de los estudiantes están en las categorías consideradas baja y elevada autoestima, con un porcentaje de 29% en ambas categorías.

Tabla 7. Niveles de Autoestima por sexo.

Nivel de Autoestima	Pre Test			
	Masculino (11)		Femenino (20)	
	N	%	N	%
A. Baja	4	36	5	25
A. Media	6	55	7	35
A. Elevada	1	9	8	40

Nota: N=Número total, %=Porcentaje

Elaboración: Los autores

En la tabla 7 se observa la clasificación de los estudiantes respecto al nivel de autoestima según el género en el pre test, es entonces donde se evidenció que la mayoría de estudiantes del género masculino se encuentran en un nivel considerado como medio, mientras que la mayoría de mujeres se encuentra en el nivel considerado como alto. Al observar la minoría de estudiantes en una categoría se evidenció que existe un menor porcentaje de hombres con autoestima alta, mientras que para las mujeres el menor porcentaje fue en la categoría considerada como baja autoestima.

Tabla 8. Niveles Generales de Autoestima Post test.

Nivel de Autoestima	Post test	
	Prevalencia total	
	N(31)	(%)
A. Baja	1	3
A. Media	22	71
A. Elevada	8	26

Nota: N=Número total, %=Porcentaje

Elaboración: Los autores

En la tabla 8 se observa la clasificación de los estudiantes respecto al nivel de autoestima en el post test, es entonces donde se evidenció que la mayoría de estudiantes (71%) se encuentran en un nivel considerado como medio, mientras que el otro 29% de los estudiantes están en las categorías consideradas baja y elevada autoestima, con un porcentaje con tan solo un 3% en la categoría de autoestima baja.

Tabla 9. Niveles de Autoestima por sexo.

Nivel de Autoestima	Post test			
	Masculino (11)		Femenino (20)	
	N	%	N	%
A. Baja	0	0	1	5
A. Media	10	91	12	60
A. Elevada	1	9	7	35

Nota: N=Número total, %=Porcentaje

Elaboración: Los autores

En la tabla 9 se observa la clasificación de los estudiantes respecto al nivel de autoestima según el género en el post test, es entonces donde se evidenció que la mayoría de estudiantes del género masculino y femenino se encuentran en un nivel considerado como medio. Al observar la minoría de estudiantes en una categoría se evidenció que no existen hombres con autoestima baja, mientras que para las mujeres el (5%) estaba en esta categoría. Finalmente, se observa que en la categoría de elevada autoestima las mujeres tienen un mayor porcentaje

Tabla 10. Niveles de Autoestima Pre Test y Post Test por sexo.

Nivel de Autoestima	Pre Test						Post Test					
	Prevalencia total		Femenino (20)		Masculino (11)		Prevalencia total		Femenino (20)		Masculino (11)	
	N(31)	(%)	N	%	N	%	N(31)	(%)	N	%	N	%
A. Baja	9	29	5	25	4	36	1	3	1	5	0	0
A. Media	13	42	7	35	6	55	22	71	12	60	10	91
A. Elevada	9	29	8	40	1	9	8	26	7	35	1	9

Elaboración: Los Autores

En la tabla 10 se puede observar a detalle la tabla general correspondiente al pre y post test, en donde podemos comparar los niveles de autoestima del sexo masculino y femenino. Una de las diferencias más notables, es la reducción del porcentaje de estudiantes en la categoría considerada como baja autoestima, pues en los dos géneros hubo una disminución de estudiantes en esta categoría, sin embargo, para los hombres luego de la intervención el porcentaje se redujo a 0 es decir los hombres mejoran más que las mujeres en esta categoría, pues ninguno tenía el autoestima baja. Además, al observar la categoría considerada como media se evidencia de igual manera que hay un aumento en el porcentaje respecto al pre test en ambos géneros, ya que aquí se encuentra la mayoría de estudiantes en el post test, cabe recalcar que en el pre test para las mujeres el mayor porcentaje estaba en la categoría de autoestima alta el cual se redujo en el post test mientras que para los hombres se mantuvo.

Tabla . 11. Resultados del test Eurofit y los niveles de autoestima Pre Test y Post Test por sexo.

Autoestima	Bajo	Medio	Alto

Genero	Pre		Post		Pre		Post		Pre		Post	
	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino
Pruebas Eurofit	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)	M (DT)
Flexión de tronco sentado	5.6 (1.1)	2.7(8.99)	0	0	0.4 (8.7)	3.3(4.4)	4.5(5.6)	6.3(4.1)	0.1(8.7)	0	5(7.7)	0
Salto horizontal	1.3 (0.1)	1.6(0.12)	0	0	1.2(0.2)	1.7(0.12)	1.4(0.2)	1.9(0.4)	1.5(0.2)	0	1.5(0.3)	0
Abdominales 30 seg.	13.6 (3.1)	18 (5.9)	0	0	1.3.7(4.4)	18(2.06)	15.8(3.8)	18.6(3.4)	16(8.4)	0	18.2(8.3)	0
Flexión mantenida de brazos	5.4 (2.8)	15.7(19.9)	0	0	10.6(10.9)	18(11.6)	10.7(5.1)	22(13.8)	8(10.9)	0	11.46(6.2)	0
Dinamometría manual	29.5 (5.9)	39.9(5.2)	0	0	26.7(3.5)	37.7(7.6)	27.1(4.1)	38.2(6.8)	31.1(6.7)	0	34(5.9)	0
Plate-Tapping	11.7 (2.5)	11.7(3.2)	0	0	10.5(1.5)	12.9(1.6)	11.1(1.8)	12.5(1.8)	11.3(1.6)	0	11.5(1.5)	0
Velocidad 5x10 m.	24.1 (2)	22.4(1.4)	0	0	26(2)	23.1(2.8)	24.8(2)	22.21(1.8)	24(2.9)	0	23.5(2.6)	0
Equilibrio Flamenco	4.2 (1.3)	3.5(1.2)	0	0	4.1(0.9)	3.1(1.4)	3.5(1.1)	3(1)	4.6(1.5)	0	4.1(1)	0

Nota: M =Media, DT =Desviación típica.

Elaboración: El autor

En la tabla se observa los resultados del test Eurofit según el nivel de autoestima de los estudiantes, es entonces donde se observa que había estudiantes con un nivel bajo de autoestima en el pre test, sin embargo, luego de la intervención en este nivel el número de participantes fue casi nulo, pues los participantes aumentaron su nivel de autoestima. Respecto al nivel medio de autoestima, se observa que la mayoría de estudiantes se encuentran en esta categoría y existen mejoras en todas las pruebas. Finalmente, al observar los estudiantes que tienen un nivel alto de autoestima, se observa que mayormente fueron las mujeres las que estaban en este nivel. Para finalizar, es importante destacar que luego de la intervención se observó que el nivel de autoestima no tiene mucha relación con los resultados en el test debido a que los mejores resultados se encontraron en los estudiantes que tenían un nivel medio de autoestima.

Discusión

El objetivo del presente estudio fue analizar el efecto de un programa de juegos pre deportivos sobre el autoestima y condición física de los estudiantes universitarios de cursos obligatorios de natación de la Universidad de Cuenca.

En los resultados del presente estudio se evidenció que en cada una de las pruebas del test Eurofit hubo una mejora, pero especialmente se observó que en el caso de la prueba de flexión mantenida de brazos hubo un incremento mayor respecto a las demás pruebas. Por otro lado, la prueba con menor puntaje de mejora fue la de salto horizontal. Estos resultados se contrastan con los encontrados por Herrera et al, (2016) en su estudio denominado “Efectos de un programa integral de ejercicio físico sobre la condición física, el autoestima y el grado de diversión en adultos mayores”. Donde de igual manera se evaluó la mejora de la condición física, encontrando que hubo una mejora en las pruebas realizadas luego de una intervención enfocada en actividades para desarrollar la agilidad, coordinación, equilibrio y habilidades físicas básicas. Entre una de las similitudes con el presente estudio es el uso de juegos como: Juegos aeróbicos, cooperativos, populares, sensoriales, alternativos, juegos con implicación cognitiva. Para la mejora de la condición física, pues aunque las edades son muy distantes respecto a la población de la presente investigación, demuestra la efectividad del uso de estas actividades en la condición física. Por esto es importante la implementación de juegos, ya sea pre deportivos o de otras características para ayudar a la mejora constante de la condición física. Es importante mencionar el papel de los juegos cuando se pretende desarrollar ciertas capacidades en los estudiantes, pues estos apoyan a la creatividad, comprensión, el dominio motor, aspectos psicológicos y el desarrollo de la condición física (Baena, 2009).

Otro de los resultados destacables del presente estudio es la mejora de los participantes del género masculino, donde se evidencia que respecto a la medición del post test hubo mejoras en todas las pruebas, destacando la de flexión mantenida de brazos, mientras que la de menor mejora fue salto horizontal. Al analizar los datos se deduce que la propuesta que se realizó en el presente estudio tuvo un efecto mayor respecto al trabajo de tren superior en relación con el trabajo del tren inferior, estos resultados fueron similares respecto a la mejora en ambos géneros. Para explicar estos resultados es importante destacar que la intervención se ejecutó durante el curso de natación, por lo cual las actividades se enfocaron con base en este deporte.

Pues como mencionan autores como Martínez et al, (2017) en deportes como natación se tienden a desarrollar grupos musculares más específicos desarrollando en sí dismorfia muscular, es entonces donde se concluye el porqué de la mejora más significativa en la fuerza de los estudiantes en este aspecto.

Al comparar por géneros los resultados encontrados en el presente estudio se puede observar que en las pruebas de flexión de tronco sentado, salto horizontal, abdominales 30 seg, flexión mantenida de brazos, dinamometría manual, velocidad 5x10 y equilibrio flamenco correspondientes al sexo masculino y femenino tienen una mejora significativa ($p < 0.05$), mientras que en la prueba de plate tapping no se pudo alcanzar significancia ($p \geq 0.05$). Además, al observar las pruebas con mejor porcentaje de mejoras (Flexión mantenida de brazos) se observa que el género masculino tiene mayor porcentaje de mejoras. Y al observar la prueba con menor porcentaje de mejoras (Salto horizontal) de igual manera el género femenino obtuvo menor porcentaje de mejoras. Estos resultados se contrastan con los encontrados por Tomkinson et al, (2018) en su revisión sistemática denominada “European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9–17 years: results from 2 779 165 Eurofit performances representing 30 countries”. A pesar de que la población es de una edad diferente a la del presente estudio, se evidencia que los resultados son mayores para el género masculino, en especial en las pruebas que implican fuerza, y las participantes del género femenino demostraron un mayor desarrollo en las pruebas que implican flexibilidad. Aunque el desarrollo fue similar en ambos, en el género masculino fue más rápido, destacando el desarrollo de la parte superior del cuerpo. Otro estudio que obtuvo resultados que apoyan al presente fue el realizado por Vancampfort et al, (2015) en su estudio llamado “Test–retest reliability, feasibility and clinical correlates of the Eurofit test battery in people with bipolar disorder”. Donde se implementó el test usado en el presente estudio para medir la condición física e implicándolo en una población con una psicológica. Al observar los resultados se evidencia que la diferencia con la presente investigación, pues en este los resultados eran mayores para el grupo femenino. De esta manera se da importancia a la práctica e implementación de la actividad física y programas que mejoren la condición física, pues, es evidente que mejora aspectos importantes para mantener una salud física y mental. Otro estudio que respalda esto es el ejecutado por Kaya et al, (2018) denominado “A Comparison of male and female adolescent tennis players through selected eurofit test battery”. Donde se

comparó un grupo que practicaba tenis con otro que no lo hacía, dando como resultado favorable al grupo que practicaba el deporte, teniendo diferencias significativas en la mayoría de las pruebas del Eurofit. Es entonces donde se complementa argumentando que en el presente estudio se desarrolló un programa de actividades lúdicas que en su mayoría implican la cooperación y el trabajo en el agua, siendo netamente actividades que se focalizaron a la natación, lo cual demostró tener un efecto positivo sobre las variables físicas de los estudiantes, además es relevante destacar que la práctica de actividad física va ligado de igual manera a la parte psicológica del individuo por lo cual en este estudio se realizó la medición de la variable psicológica autoestima, pues la práctica de actividad física ya sea deportiva o recreativa tiende a mejorar el nivel de autoestima en las personas aumentando además su nivel de satisfacción con la vida disminuyendo las preocupaciones entre otros beneficios (Pere, 2014). Al realizar la primera medición de la investigación se evidenció que respecto al nivel de autoestima en el pre test, la mayoría de estudiantes (42%) se encuentran en un nivel considerado como medio, es decir, menos de la mitad, mientras que el otro 58% de los estudiantes están en las categorías consideradas baja y elevada autoestima, con un porcentaje de 29% en ambas categorías. Es entonces donde se deduce que el nivel de autoestima no tuvo buenos resultados, pues los datos estuvieron bastante dispersos en todas las categorías, casi en partes iguales. Como menciona Sesento y Lucio (2019) el autoestima tiene efecto directo sobre el comportamiento de la persona, cuando una persona tiene una autoestima alta tiende a sentir autorrespeto por sí mismo, reconociendo sus fortalezas y debilidades, pero reconociendo su importancia y propio valor. Mientras que una persona con una autoestima baja pueden demostrar una personalidad inestable a la cual las críticas afectan sintiendo su propia falta de valor. Los resultados pueden ser explicados contrastándolos con el estudio de Sesento y Lucio (2019) el cual se denomina "Estudio sobre autoestima de estudiantes de nivel superior". Encontrando que la población fue superior a la del presente, pero referente a la población fue bastante similar; sin embargo, los resultados distan de los encontrados en la presente investigación, pues en dicho estudio los resultados muestran que tan solo un 15 % de los estudiantes tenían una autoestima baja. El autor explica que esto en gran parte puede deberse a la edad, el entorno familiar y las características personales. Además, el autor recomienda tener especial atención con estos estudiantes, pues una baja autoestima repercute en la vida personal y académica.

Cuando se realiza la comparación entre géneros, se encontró que la mayoría de estudiantes del

género masculino se encuentran en un nivel considerado como medio, mientras que la mayoría de mujeres se encuentra en el nivel considerado como alto. Al observar la minoría de estudiantes en una categoría, se evidenció que existe un menor porcentaje de hombres con autoestima alta, mientras que para las mujeres el menor porcentaje fue en la categoría considerada como baja autoestima. Estos resultados contrastan con los encontrados por Nanaina y Monteiro (2020) en su estudio llamado “Evaluación de el autoestima de jóvenes universitarias según criterio de raza/etnia”. Una de las similitudes de este estudio son la edad de los participantes y el nivel académico, aunque en esta investigación se utilizan otras variables distintas al género, se evidenció que de igual manera la mayoría de los estudiantes se encontraban en un nivel considerado como medio.

Para contrarrestar los posibles efectos negativos es que se plantea la implementación del programa de juegos pre deportivos para conocer si hubo efecto en los estudiantes y las variables implicadas. Encontrando entonces que luego de la intervención, que la mayoría de estudiantes (71%) se encuentran en un nivel considerado como medio, mientras que el otro 29% de los estudiantes están en las categorías consideradas baja y elevada autoestima, con un porcentaje con tan solo un 3% en la categoría de autoestima baja. Estos resultados se relacionan con los encontrados por Moral et al (2021) en su estudio “Autoestima y práctica deportiva en adolescentes”. Donde encontró que la práctica de actividad física tiene relación con el autoestima, pues, tiende a mejorar sus resultados, pues las personas sedentarias tendían a tener menor autoestima. Además, una de las similitudes con el presente estudio es que la participación en actividades colectivas ayudan a tener mejores niveles de autoestima, siendo entonces una similitud con el presente estudio en el cual se realizaron juegos cooperativos en gran parte de la intervención. A la vez que se aumentó la cantidad de actividad física que hacen los estudiantes porque autores como Garcia y Froment (2018) en su estudio encontraron que las personas con mejor autoestima son aquellas que practican actividad física regularmente.

Para finalizar el análisis se relaciona las variables de estudio para encontrar su posible relación es entonces donde se observa que había estudiantes con un nivel bajo de autoestima en el pre test, sin embargo, luego de la intervención en este nivel el número de participantes fue casi nulo, pues los participantes aumentaron su nivel de autoestima. Respecto al nivel medio de autoestima, se observa que la mayoría de estudiantes se encuentran en esta categoría y

existen mejoras en todas las pruebas. Al observar los estudiantes que tienen un nivel alto de autoestima, se observa que mayormente fueron las mujeres las que estaban en este nivel. Para finalizar, es importante destacar que luego de la intervención se observó que el nivel de autoestima no tiene mucha relación con los resultados en el test debido a que los mejores resultados se encontraron en los estudiantes que tenían un nivel medio de autoestima. Sin embargo, se demostró que una propuesta de actividades que impliquen un deporte o juegos tienen influencia sobre el nivel de autoestima de los estudiantes. Por lo cual se recomienda que se implementen estrategias que fomenten la participación del estudiante, ya que mejora su autoestima y su condición física para mantener un estilo de vida saludable.

Se recomienda que para la elaboración de los futuros programas de enseñanza se tengan en cuenta los diferentes intereses de los estudiantes, de manera que se pueda llegar a un acuerdo mutuo.

Conclusiones

Estos resultados indican que los estudiantes que cursaron el curso obligatorio Natación de Cultura Física de la Universidad de Cuenca, tanto en hombres como en mujeres, evaluados mediante el test batería Eurofit evidencian que todas las pruebas tuvieron un cambio significativo respecto de las medidas iniciales obtenidas en el pre test, siendo más evidentes y más destacables las pruebas involucradas con el ejercicio de tren superior, como lo es la prueba de table tapping, flexión de brazo mantenido y dinamometría manual.

En cuanto a el autoestima, se evidencio que la mayoría de estudiantes (95%) se encuentran dentro los rangos de autoestima medio y elevado, dejando así un 5% de los estudiantes en el nivel de autoestima baja, el mismo obtenido post de la intervención de los juegos pre deportivos y evaluados mediante el test de Autoestima de Rosenberg. Por lo que podríamos decir que las intervenciones influyeron positivamente en los resultados finales, lo que implicaría que los juegos pre deportivos sean considerados como elementos fundamentales dentro de la práctica de la salud y el deporte.

Por tanto se puede concluir que, las medidas iniciales tomadas en el pre test tanto para la evaluación de la condición física como del autoestima, se vieron significativamente mejoradas después de la aplicación del programa de juegos pre deportivos en hombres y mujeres. Debido a que estas actividades son uno de los factores previos a la práctica profesional del deporte una buena aplicación permitiría una buena adaptación al deporte y la mejora de aspectos psicológicos negativos como el fracaso o el miedo.

Los resultados ponen en evidencia que la implementación de nuevos programas como actividades lúdicas, recreativas y los juegos pre deportivos tanto individuales como cooperativos, permiten la promoción y práctica de deporte así como la mejora de hábitos saludables.

Recomendaciones

Se recomienda que para futuros estudios la evaluación o aplicación de estos test tanto para la batería Eurofit como para el test Rosenberg, la muestra de estudio sea más grande y equilibrada puesto que permitirían representar de mejor manera a una población, obteniendo así mismo resultados más exactos y representativos de la población a analizar.

Se sugiere que los próximos trabajos evalúen o conozcan los diferentes hábitos de los estudiantes participantes respecto a las prácticas relacionadas con la salud y actividad física para de esa forma tener en cuenta aspectos importantes que permitirán explicar los resultados y sus cambios durante un proceso.

Con los resultados obtenidos en este estudio se aconseja la aplicación de diferentes actividades que permitan la participación activa de los estudiantes dentro y fuera de las aulas de clase haciendo uso de aspectos lúdicos y deportivos.

La facilitación de los espacios e implementos deportivos para que la comunidad universitaria pueda tener acceso a ellos de tal forma que puedan practicar actividad física aficionados y deportistas.

Referencias

- Benítez, J.D.; Morente, A.; Guillén, M. (2010). *Justificación de la utilización de la Batería EUROFIT en Educación Física*. Trances, 2(5):498-510 https://fb39c223-56a9-4ed3-91f4-073579bde094.filesusr.com/ugd/fa6be1_31260f9c19164c4b95895de773b600d0.pdf
- Cordova Herrera, A. N. (2015). *Determinación de la condición física mediante la prueba de caminata de 2km. de la UKK en los estudiantes de décimo ciclo de medi14*. (Bachelor's thesis). Retrieved from <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/22435>
- Davy Vancampfort, Pascal Sienaert, Sabine Wyckaert, Marc De Hert, Brendon Stubbs, Simon Rosenbaum, Roselien Buys, Michel Probst, *Test–retest reliability, feasibility and clinical correlates of the Eurofit test battery in people with bipolar disorder*, Psychiatry Research, Volume 228, Issue 3, 2015, Pages 620-625, ISSN 0165-1781, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178115003273>
- Devís J, Peiró C. *El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud*. Gaceta Sanitaria (1992); 33 (6): 263-268. <https://www.efdeportes.com/efd68/eurofit.htm>
- Extremera, Antonio & Ruiz Montero, Pedro. (2016). *EL JUEGO MOTOR COMO ACTIVIDAD FÍSICA ORGANIZADA EN LA ENSEÑANZA Y LA RECREACIÓN*. file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-ElJuegoMotorComoActividadFisicaOrganizadaEnLaEnsen-5351993.pdf
- Fernández Matute, J. P., & Ramones Gómez, J. C. (2020). *Relación del nivel de actividad física con el sobrepeso en estudiantes que toman los cursos obligatorios de cultura física* (Bachelor's thesis). Retrieved from

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/34683>

García, A. C. (1984). *El deporte universitario como medio de formación. Educación Física y Deporte*, 6(1), 12-19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5111715>

García, A. J. (2012). *Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores*. Redalyc.org. Recuperado 10 de febrero de 2022, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235124455026>

García Baena, J. & Cols. (2001) *Programa Eurofit: Archivo informático*. Madrid: MECD. <https://www.efdeportes.com/efd141/bateria-de-test-eurofit.htm>

García Blanco, S. (2006). *Juego y deporte: aproximación conceptual*. Apunts. Educació física i esports. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/44876>

García González, A. J., Marín Sánchez, M., & Bohórquez Gómez-Millán, M. R. (2012). Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1), 1. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/17003/file_1.pdf?sequence=1

García, M. J. H., Gutiérrez, L. R. L., & Durán, F. S. (2021). *El deporte universitario en la UAEMex. Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 13(23). <http://ojs.sociologia-alas.org/index.php/CyC/article/view/282>

García-Soidán, J. L., & Fernández, D. A. (2011). Valoración de la condición física saludable en universitarios gallegos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 11(44), 781-790. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54222204009.pdf>

González Millán C. (2009) *Juego y educación física*. Editorial. Alhambra. Sociedad y Deporte.

<https://www.efdeportes.com/efd148/juegos-predeportivos-de-atletismo.htm>

González, A. J. G., & Froment, F. (2017). *Beneficios de la actividad física sobre el autoestima y la calidad de vida de personas mayores (Benefits of physical activity on self-esteem and quality of life of older people)*. Retos, 33, 3-9.
file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-BeneficiosDeLaActividadFisicaSobreLaAutoestimaYLaC-6367715.pdf

González, P. R., Mesa, Y. M., Zayas, A., & Molinero, R. G. (2018). *Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes universitarios*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 67-76.

<https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003007/349856003007.pdf>

Granados, S. H. B., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

Granja, Fernando & Manosalvas, Francisco & Aldaz, Eduardo & Vaca García, Mario & Capote Lavandero, Giovanni. (2016). *Influencia de los juegos predeportivos en la preparación teórica y técnico-táctica de karatecas infantiles*. Lecturas: educación física y deportes. 21. 1-8.

<https://www.researchgate.net/publication/319349194> [Influencia de los juegos predeportivos en la preparación teórica y técnico-táctica de karatecas infantiles](https://www.researchgate.net/publication/319349194)

Greene JC., Ignico AA. *The effects of a ten week physical fitness program on the fitness profiles*,

self concept and body esteem in children. Journal of the International Council for Health Physical Education Recreation Sport and Dance, 1995; 31(4):42-7.
<https://www.efdeportes.com/efd68/eurofit.htm>

HERRERA-MOR, Emilia, et al. *Efectos de un programa integral de ejercicio físico sobre la condición física, el autoestima y el grado de diversión en adultos mayores. Ahora para la educación física y el deporte*, 2016, vol. 18, no 2, p. 167-183.
<http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/165976>

Hernández-Martínez, Andrea; González-Martí, Irene; Contreras Jordán, Onofre Ricardo. «La dismorfia muscular en diferentes deportes : fútbol, gimnasia, halterofilia, natación y triatlón». *Revista de psicología del deporte*, Vol. 26 Núm. 2 (2017), p. 123-130.
<<https://ddd.uab.cat/record/181295>> [Consulta: 16 desembre 2022].

Kaya, M., Sarıtaş, N., & Köroğlu, Y., (2018). A COMPARISON OF MALE AND FEMALE ADOLESCENT TENNIS PLAYERS THROUGH SELECTED EUROFIT TEST BATTERY. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH*, vol.2, 186-191.
https://analefeffs.ro/en/anale-feffs/2018/i2/pe-autori2/MUSTAFA_KAYA_A_COMPARISON_OF_MALE_AND_FEMALE_ADOLESCENT_TENNIS_PLAYERS_THROUGH_SELECTED_EUROFIT_TEST_BATTERY.PDF

López, D. M., Pinillos, F. G., & Román, P. Á. L. (2017). Actividad física, condición física y salud en niños preescolares. Estudio de revisión narrativa. *EmásF: revista digital de educación física*, (45), 105-123.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5877797>

Moral-García, J. E., Román-Palmero, J., García, S. L., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J. J., Rosa-Guillamón, A., & Urchaga-Litago, J. D. (2021). Autoestima y práctica deportiva en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(81), 157-174.

https://www.researchgate.net/publication/350288507_AUTOESTIMA_Y_PRACTICA_DEPORTIVA_EN_ADOLESCENTES

Molina, J. Chorot, P. Valiente, R y Sandín, B. (2014). *Vista de Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes*. (2021, 10 febrero). revistas.um.es.

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/211261/168341>

Moral-García, J. E., Román-Palmero, J., García, S. L., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J. J., Rosa-Guillamón, A., & Urchaga-Litago, J. D. (2021). Autoestima y práctica deportiva en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(81), 157-174.

https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/rimcafd2021_81_011/13401

Moreno, G. A. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93-107.

<https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>

McNamara, T. (2000). *Language Testing*. Oxford: Oxford University Press.
https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/diccio_ele/diccionario/pretest.htm

Pate RR. *A new definition of youth fitness*. The Physician and Sports Medicine (1983); 11:77-83.

<https://www.efdeportes.com/efd68/eurofit.htm>

Peraza Zamora, C., Morales Romero, C. A., & Rodríguez Pérez, M. L. (2018). Juegos para motivar la enseñanza atletismo en edades tempranas desde la clase de Educación Física. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 13(3), 287-300.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522018000300287&script=sci_arttext&tlng=en

Pérez, Mariana. (Última edición:28 de septiembre del 2021). *Definición de Atletismo*.

Recuperado de: <https://conceptodefinicion.de/atletismo/>.

Quesada Rettschlag, S., & Díez García, M. D. (1994). *Estructura, presente y futuro del deporte universitario*. <http://hdl.handle.net/10045/92473>

Ramírez Prieto, M. B., Raya Franco, M., & Ruiz del Rio, M. (2018). *Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física en estudiantes universitarios*.

<http://hdl.handle.net/10481/49826>

Riveira, I. C. (2014, 22 noviembre). *EL LIBRO DE LOS JUEGOS*. Academia.edu.

https://www.academia.edu/9450653/EL_LIBRO_DE_LOS_JUEGOS

Roig, J. (2014). *El deporte y el autoestima como factores de socialización e inclusión social*.

Memoria de trabajo de final de grado] Facultad de Educación de Universitat de les Illes Balears

https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3843/Roig_Barcelo_Joan_Pere.pdf?sequence=1

- Rojas-Barahona, C. A., Zegers, B., & Förster, C. E. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista médica de Chile*, 137(6), 791-800.
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872009000600009&script=sci_arttext
- Sesento, L., & Lucio, R. (2019). Estudio sobre autoestima de estudiantes de nivel superior. *Revista de gestión universitaria*.
https://www.ecorfan.org/republicofperu/research_journals/Revista_de_Gestion_Universitaria/vol3num9/Revista_de_Gesti%C3%B3n_Universitaria_V3_N9_3.pdf
- Sillero, J. D. D. B., Montero, Á. M., & del Castillo, M. G. (2010). Justificación de la utilización de la Batería EUROFIT en Educación Física. *TRANCES. Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, (5), 498-510.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6504482>
- Silva, M. N. D., & Monteiro, J. C. D. S. (2020). Evaluación de el autoestima de jóvenes universitarias según criterio de raza/etnia. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28.
<https://www.scielo.br/j/rlae/a/kNzH46TMDbrtfTd5D4cHtGh/?format=pdf&lang=es>
- Tomkinson GR, Carver KD, Atkinson F, *et al* European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9–17 years: results from 2 779 165 Eurofit performances representing 30 countries *British Journal of Sports Medicine* 2018;**52**:1445-1456.
<https://bjsm.bmj.com/content/52/22/1445>
- Vázquez-Morejón Jiménez, R., Jiménez García-Bóveda, R., & Vázquez Morejón, A. J. (2004). *Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española*.

Apuntes de Psicología, 22 (2), 247-255.

https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/14009/file_1.pdf?sequence=1

Zapata O y Aquino. (1983). *El aprendizaje por el juego*. Editorial Pax, México. México.

<https://www.efdeportes.com/efd148/juegos-predeportivos-de-atletismo.htm>

Zaragoza Casterad, J., Serrano Ostariz, E., & Generelo Lanaspá, E. (2004). *Dimensiones de la condición física saludable: evolución según edad y género*.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54221999005>

Anexos

Anexo A. Permiso otorgado por el director de Carrera de Cultura Física para realizar el estudio en los estudiantes de la Universidad de Cuenca

UCUENCA

Cuenca, 11 febrero 2022

Dra.
Susana Andrade Tenesaca
DIRECTORA DE CARRERA DE PAFD
Presente.

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo, la presente tiene el propósito solicitar comedidamente autorice el ingreso a su distinguida institución al estudiante Xavier Enrique Carchipulla Atariguana y Pablo Sebastian Espinoza Robles, con la finalidad de iniciar la investigación titulada "Determinar la condición física y evaluar la autoestima de los estudiantes de los cursos obligatorios de natación de la Universidad de Cuenca." En este contexto, las actividades a realizar por el estudiante son:

- Firma de consentimientos y asentimiento a los estudiantes matriculados en primer ciclo de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte para evaluar su condición física.
- Aplicar la batería de test EUROFIT versión extendida al principio y final del ciclo para recoger información sobre sus capacidades físicas, y evaluar el autoestima mediante el test Rosenberg, teniendo en cuenta las Medidas de Bioseguridad; el estricto cumplimiento de los protocolos de bioseguridad, uso permanente de mascarilla, higiene de manos, ventilación adecuada y distanciamiento social.

Por la favorable atención.

Atentamente



.....
Pablo Sebastian Espinoza Robles
Estudiante de UIC-I
pablos.espinoza@ucuenca.edu.ec



.....
Xavier Enrique Carchipulla Atariguana
Estudiante de UIC-I
xavier.carchipullaa@ucuenca.edu.ec

www.ucuenca.edu.ec



Anexo B. Consentimiento informado entregado a los estudiantes de la Universidad de Cuenca

UCUENCA

Consentimiento Informado

Yo _____ declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada "Analizar el efecto de un programa de juegos pre deportivos sobre el autoestima y condición física de los estudiantes universitarios de los cursos obligatorios natación", éste es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo de la Universidad de Cuenca.

Entiendo que este estudio busca conocer "Analizar el efecto de un programa de juegos pre deportivos sobre la autoestima y condición física" y sé que mi participación se llevará a cabo en la Universidad de Cuenca, en el horario de los días Lunes (12:00 a 14:00) y consistirá en participar de un programa de juegos pre deportivos que demora alrededor de doce intervenciones. Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Estoy en conocimiento que los datos se me serán entregados en caso de que así lo desee y que no habrá retribución por la participación en este estudio, se que esta información tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo.

Así mismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. Acepto voluntariamente participar en este estudio.

Firma participante:

Fecha:

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con, Xavier Carchipulla xavier.carchipulla@ucuenca.edu.ec, Pablo Espinoza pablos.espinoza@ucuenca.edu.ec encargados de dirigir este proyecto.

Anexo C. Escala de Autoestima Test Rosenberg utilizado en la investigación

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- α).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Anexo D. Batería de Test Eurofit

Prueba	Factor	Descripción
Equilibrio Flamenco	Equilibrio corporal.	Mantener el equilibrio sobre un pie en una madera (3 cm.).
Tapping test	Velocidad miembro superior.	Golpe de placas durante 25 ciclos.
Flexión de tronco sentado	Flexibilidad.	Flexión del tronco, sentado, piernas extendidas.
Salto de longitud pies juntos	Fuerza explosiva.	Salto de longitud sin impulso.
Tracción en dinamómetro	Fuerza estática.	Tracción de un brazo con el dinamómetro.
Abdominales	Fuerza-resistencia.	Flexionar unos 45°.
Flexión mantenida en suspensión	Fuerza isométrica.	Suspensión con brazos flexionados.
Carrera de ida y vuelta (10x5 m.)	Velocidad de desplazamiento.	Realizar 10 veces el recorrido de 5 metros.

Anexo E. Estructura de contenidos del programa de Intervención

Estructura de contenidos del programa de Intervención		Organización
Unidad de Medidas Iniciales	Semana 1	Aplicación del Pre Test Eurofit y Autoestima y test de Rosenberg se les envió un link de google forums con el cuestionario para que respondan las preguntas del test.
	Semana 2	Actividad lúdica: La ventosa
Unidades Didácticas Grupales	Semana 3	Actividad técnica: Postas 4 x 4
	Semana 4	Actividad lúdica: Empuja

	Semana 5	Actividad lúdica: Remolque	En este juego se colocarán en parejas, uno se colocara en posición de cubito ventral realizando el nado de crol sin realizar la patada, para evitar la patada la pareja sujetara las piernas de su compañero, de esta manera ganará fuerza en los brazos. Se lo realizará de estilo crol y espalda
	Semana 6	Actividad Lúdica: Atrapa y gana	Se organizó a los estudiantes en parejas y estos deben atrapar un pullbuoy que es lanzado por el profesor , el primero que lo haga gana un punto. gana quien junte 5-10 puntos. Esta actividad se la realizará en estilo crol,espalda, mariposa y pecho.
	Semana 7	Actividad técnica: Respiración	Desde el borde de la piscina los estudiantes sostenidos sobre la tabla y pateando realizan el ejercicio de respiración por el lado izquierdo y derecho(crol) y hacia el frente (estilo mariposa y pecho). tratando de llegar primeros a la línea de meta
Unidades Didácticas Individuales	Semana 8	Actividad técnica: Es tiempo	Desde el borde de la piscina a la señal los estudiantes saldrán nadando hasta que escuche el silbato o la palabra tiempo y así sucesivamente hasta completar 50m. Gana el estudiante que llegue primero. Esta actividad se la realizará en estilo crol, espalda, mariposa y pecho.
	Semana 9	Actividad lúdica: Garra Patada	Los estudiantes realizarán el nado de perrito con el cual avanzaron a lo largo de la piscina tratando de no tocar el fondo de la piscina, al silbato los estudiantes se mantendrán realizando el nado en su propio terreno de igual manera no deberán tocar el fondo de la piscina.

	Semana 10	Actividad técnica: Solo uno	Se divide a los estudiantes en dos grupos y uno de 6, de los dos grupos grandes cada uno se situará en ambos lados de la piscina y el grupo de 6 en la mitad de la piscina. A cada estudiante se le asignará un número. al escuchar su número saldrá nadando hasta el estudiante situado en la mitad de la piscina, el vencedor ganará un punto para su equipo, gana el que junto 10-15 puntos. los estudiantes irán rotando para que también participen. Esta actividad se la realizará en estilo crol, espalda, mariposa y pecho.
	Semana 11	Actividad lúdica: Transporte	Cada uno de los estudiantes debe desplazar de un extremo a otro el pull buoy sobre una tabla de natación sin dejar que esta caiga fuera de la tabla. Esta actividad se la realizará en estilo crol, espalda, mariposa y pecho. Para la mejora de la patada.
Unidad de Medidas Finales	Semana 12	Aplicación del Post Test Eurofit y Autoestima	Se organizó a las pruebas por estaciones y los estudiantes pasaron por cada una y así ir recopilando los datos del post test Batería Eurofit. para el test de Rosenberg se les envió un link de google y forums con el cuestionario para que respondan las preguntas del test.

Anexo F. Fotos de la Intervención



Anexo G. Fotos de la Intervención

