

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Maestría en Pedagogía Mención Educación Física

Relación del contenido de clase de educación física y la participación docente con el nivel de actividad física extracurricular en adolescentes de 10-12 años

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Magíster en Pedagogía Mención Educación Física

Autor:

Stalin Miguel Medina Chávez

Director:

Jorge Eduardo Brito Parra

ORCID:  0000-0003-1660-1874

Cuenca, Ecuador

2024-01-17

Resumen

El propósito principal de esta investigación es examinar, utilizando instrumentos confiables y válidos, la relación entre el currículo de educación física en la Unidad Educativa Santa Isabel y la cantidad de actividad física extracurricular entre estudiantes de 10 a 12 años. Para comprender cómo se relaciona la participación de los estudiantes en los cursos de educación física (EF) con sus niveles generales de actividad física, este estudio utilizó una estrategia cuantitativa basada en un diseño observacional de tipo transversal. Participaron en la investigación 117 estudiantes de los grados sexto, séptimo y octavo del programa de EGB de la Unidad Educativa Santa Isabel. Para el estudio se utilizó una estrategia de muestreo no probabilístico. Se manejó el cuestionario PAQ-C para evaluar los niveles de AF (Actividad Física) después de haber utilizado los instrumentos SOFIT para evaluar el material del curso, la actividad de los estudiantes y el compromiso del instructor. Como muestran los datos, existe una correlación estadísticamente significativa entre las clases de educación física y la AF tanto dentro como fuera de la escuela. Se concluye que se pueden desarrollar y proponer métodos exitosos para aumentar la participación en actividades físicas dentro y fuera de la escuela cuando se ha logrado conocer la conexión entre los cursos de educación física y la actividad física cotidiana dentro y fuera del horario escolar.

Palabras clave: tiempo libre, recreación, deportes, juegos, metodología activa



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

The main purpose of this research is to examine, using reliable and valid instruments, the relationship between the physical education curriculum at Unidad Educativa Santa Isabel and the amount of extracurricular physical activity among students aged 10 to 12 years. To understand how students' participation in physical education (PE) courses is related to their overall levels of physical activity, this study used a quantitative strategy based on a cross-sectional observational design. A total of 117 students from the sixth, seventh and eighth grades of the GBS program of the Santa Isabel Educational Unit participated in the research. A non-probabilistic sampling strategy was used for the study. The PAQ-C questionnaire was administered to evaluate the levels of PA (Physical Activity) after having used the SOFIT instruments to evaluate the course material, student activity and instructor commitment. Therefore, it is concluded that successful methods for increasing participation in physical activity in and out of school can be developed and proposed when a thorough understanding of the connection between physical education courses and daily physical activity in and out of school hours has been achieved.

Keywords: leisure, recreation, sports, games, active methodology



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Resumen	2
Abstract	3
Índice de contenido	4
Índice de figuras	7
Índice de tablas	8
Dedicatoria	9
Agradecimiento	10
Introducción	11
1 Capítulo I. Marco referencial	13
1.1 Planteamiento del Problema.....	13
1.2 Justificación.....	14
1.3 Objetivos.....	16
1.3.1 Objetivo General	16
1.3.2 Objetivos Específicos	16
2 Capítulo II. Marco teórico	17
2.1 Análisis del concepto educación física	17
2.2 La Educación física en el contexto educativo.....	19
2.3 Características de la escuela tradicional y contemporánea.....	20
2.3.1 Incidencias en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación física..	20
2.3.1.1 Escuela tradicionalista.....	20
2.3.1.1.1 Incidencias en la Educación Física.....	21
2.3.1.2 Escuela Contemporánea.....	22
2.3.1.2.1 Incidencias en la Educación Física.....	23
2.4 Elementos curriculares de educación física	24
2.5 Componentes que definen la clase de educación física	26
2.5.1 Modelo de clase de Educación física	26
2.5.2 Apertura de la clase	26
2.5.3 Desarrollo de Clase	27

2.5.4	Cierre de la clase	28
2.6	Factores que condicionan el aprendizaje de educación física.....	29
2.6.1	Motivación y sus tipos.....	29
2.6.1.1	Motivación extrínseca.....	30
2.6.1.2	Motivación intrínseca.....	30
2.6.2	Teoría de la autodeterminación aplicada en educación física.....	30
2.6.3	La teoría del modelo trans-contextual de la motivación en educación física ...	32
2.6.4	Tiempo de aprendizaje	34
2.6.4.1	Como mejorar el tiempo en EF.	34
2.6.4.1.1	Tiempo de programa	34
2.6.4.1.2	Tiempo útil o funcional.	34
2.6.4.1.3	Tiempo disponible para la práctica.	35
2.6.4.1.4	Tiempo de compromiso motor.	35
2.6.4.1.5	Tiempo empleado en la tarea.	36
2.6.5	Otros factores.....	36
2.6.6	Corrientes contemporáneas de Educación física	37
2.6.7	Actividad física	38
2.6.8	La Educación física y su relación con la Actividad física	38
2.6.9	La actividad física fuera de clases o extracurricular	38
2.6.10	Beneficios de una vida activa	39
2.6.10.1	Estabilidad energética y prevención del exceso de peso y la obesidad. ...	40
2.6.10.2	Mejora de las interacciones sociales.	40
2.6.10.3	Promoción de la salud mental y del bienestar psicológico.....	41
2.7	Estado del arte	41
3	Capítulo III. Material y Método	44
3.1	Metodología de investigación	44
3.2	Contexto y Población	44
3.3	Participantes.....	44
3.4	Criterio de inclusión y exclusión.....	45

3.4.1	Criterio de inclusión	45
3.4.2	Criterio de exclusión	45
3.4.3	Consideraciones éticas.....	45
3.5	Variables.....	45
3.5.1	Cuestionario SOFIT	46
3.5.2	Cuestionario Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C).....	46
3.6	Procedimiento	47
3.7	Análisis de resultados e interpretación de datos.....	48
3.7.1	Aplicación del test de SOFIT y PAQC:.....	48
3.7.2	Tabulación de datos:	48
3.7.3	Análisis estadístico:	48
3.7.4	Interpretación de los resultados:	48
3.8	Modelo nulo.....	48
3.9	Modelo multinivel.....	49
4	Capítulo IV. Resultados y Discusión.....	50
4.1.1	Diagnóstico del SOFIT Y PAQC.....	50
4.1.2	Resultado global de SOFIT Y PAQC	52
4.1.3	Estimaciones de las categorías del test SOFIT Y PAQC	52
4.2	Discusión.....	56
5	Capítulo V. Conclusiones	58
6	Recomendaciones.....	59
	Referencias.....	60
	Anexos	67

Índice de figuras

Figura 1 *Secuencia motivacional de la teoría de la autodeterminación en Educación física* 32

Índice de tablas

Tabla 1 Concepto de Educación Física según autores	17
Tabla 2 Codificación de Subnivel y nivel.....	25
Tabla 3 Análisis descriptivo del SOFIT	50
Tabla 4 Análisis descriptivo del PAQ-C.....	51
Tabla 5 Resultados de los docentes en aplicación del SOFIT y PAQC.....	52
Tabla 6 Estimaciones de las categorías del test SOFIT Y PAQC	52

Dedicatoria

El presente proyecto se lo dedico a mi esposa Celina, a mi hijo Erick y mi madre Leticia, por su comprensión, apoyo y sacrificio incondicional que me brindaron en todo momento.

Finalmente quiero dedicar este trabajo a mis seres queridos Miguel, Eloísa, Beatriz y Wilson que están en el cielo y que siempre los llevo en mi mente y corazón.

Autor.

Stalin Medina Ch.

Agradecimiento

Dejo constancia de mi sincero agradecimiento a mi director de tesis Mgt. Jorge Brito por su invaluable ayuda y orientación brindada para la realización de este trabajo.

Mi gratitud a la Unidad Educativa Santa Isabel, autoridades, compañeros docentes, estudiantes y padres de familia por el apoyo prestado a esta investigación.

Y un sincero agradecimiento a nuestros amigos quienes nos apoyaron de una u otra forma.

Stalin

Introducción

El aumento de las tasas de sedentarismo, el acceso inadecuado a la actividad física, la falta de oportunidades para ejercitarse, los desafíos relacionados con los problemas de la obesidad de los niños debido a la ausencia de hábitos motores, y los impactos de la pandemia del COVID, han conmocionado el mundo, lo cual ha con llevado que se considere a la escuela como el escenario fundamental para combatir la cultura sedentaria (Álvarez Bogantes, 2018). El alto porcentaje de permanencia de tiempo que el alumno se encuentra en los centros educativos juega un papel primordial para promover y lograr cambios en la AF de los mismos (Marambio Miranda et al., 2020). Por ello, una asignatura importante en el campo educativo es la Educación física, cuyo objetivo es cimentar en los alumnos el desarrollo de destrezas motrices, mejorar el estado físico y promover estilos de vida saludable adaptando a sus capacidades y necesidades.

En este contexto, la Educación física puede desempeñar un factor decisivo en fomentar la colaboración de los alumnos en actividades que generen un gasto energético fuera del horario escolar. Estas clases brindan oportunidades de experimentar y comprender los beneficios de ser físicamente activos, lo cual puede motivar a los alumnos a buscar actividades físicas extracurriculares para continuar disfrutando de estos beneficios. Además, las mismas abarcan una variedad de actividades, desde el desarrollo de habilidades motoras hasta la participación en deportes, juegos, actividades recreativas. Estos contenidos pueden proporcionar una base sólida en los alumnos para que participen en actividades físicas extracurriculares y adopten hábitos saludables en su vida cotidiana.

Agregando a lo anterior, el papel del docente es muy importante en el fomento de la actividad física fuera de clase. Un docente comprometido y entusiasta puede influir positivamente en los estudiantes, alentándolos a que se involucren en actividades físicas adicionales y orientadas a mantener un estilo de vida activo. Los docentes pueden desempeñar un papel al establecer metas claras y realistas, y al proporcionar una retroalimentación constructiva que fomente el progreso y motive a conservar un estilo de vida activo durante su vida.

No obstante, es crucial considerar que la relación entre el contenido de las clases impartidas en la clase de educación física, la participación del docente y la cantidad de actividad física realizada fuera de las clases puede verse influenciada por varios factores adicionales. Estos pueden ser la disponibilidad de infraestructura y recursos, el apoyo de sus familiares y el entorno, así como las actitudes y preferencias individuales de los mismos. De esta manera, la educación física juega un rol fundamental en el crecimiento integral de los alumnos; sin embargo, es importante considerar cómo el contenido de las clases de educación física y la participación del docente pueden influir en el nivel de actividad física fuera del entorno escolar

Por consiguiente, se revisaron varias investigaciones en donde se han explorado la relación entre el contenido de la materia impartida y la participación del docente con la actividad física fuera de las clases. Estas investigaciones sugieren que la calidad y diversidad del contenido abordado en las clases de educación física pueden tener un impacto significativo en los niveles de actividad física de los estudiantes fuera del entorno escolar. Igualmente, estudios realizados se enfocan en medir el nivel de actividad física del alumno durante las clases y la AF física extracurricular por separado; por ello, esta investigación discute la importancia de la relación de la clase de EF en cuanto al contexto y participación del docente en el nivel de AF extracurricular de los adolescentes de 10-12 años usando instrumentos validados para recopilar la información como el cuestionario del SOFIT y PAQ-C buscando un análisis que nos permita relacionar estadísticamente.

Por último, la finalidad del presente trabajo investigativo se centra en cómo se vincula el contenido de las clases de educación física y la participación del docente con el nivel de actividad física extracurricular en los adolescentes escolares 10 a 12 años. Al comprender esta relación, podemos proponer y plantear estrategias efectivas para motivar la colaboración de alumnos en las prácticas físicas dentro y fuera de los establecimientos educativos para impulsar un estilo de vida más saludable. Del mismo modo, se anticipa que los resultados de la investigación generen recomendaciones prácticas y útiles de acorde a la realidad de los docentes. Además, de manera indirecta haga un llamado de atención a los responsables políticos de las formulaciones educativas, a que mejoren el distributivo de horas de Educación física que en los últimos años fue afectada con el fin de perfeccionar la calidad de las lecciones y el impacto en el bienestar general de los estudiantes.

1 Capítulo I. Marco referencial

1.1 Planteamiento del Problema

Las variaciones en el comportamiento de la población con respecto a las opciones alimentarias y la disminución de la practica física pueden contribuir a que crezca constantemente el porcentaje de personas con enfermedades crónicas no transmisibles. Los diferentes cambios de patrones y el comportamiento de la alimentación en la población, sumado a la reducción de la actividad física son una causa importante en el incremento de las enfermedades consideradas como no transmisibles. Tres quintas partes de los niños ecuatorianos entre las edades de 5 a 11 años tienen sobrepeso o son obesos, según estudios recientes. Por otra parte, las investigaciones demuestran que los niños de 5 a 17 años dedican una media de 60 minutos al día al ejercicio físico. Sin embargo, invierten dos horas diarias en actividades sedentarias como sentarse frente al televisor, jugar a videojuegos, charlar con los amigos, entre otros factores (INEC, 2018).

Además, se debe considerar que el sedentarismo y la falta de ejercicio físico son la mayor prevalencia mundial de factores que coadyuvan en enfermedades crónicas y muertes prematuras, llevando a desarrollar obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular, la inactividad física no es saludable, y alrededor de una tercera parte de la población global permanece inactiva, constituyendo un desafío de salud pública para los gobiernos. (Arocha Rodulfo, 2019)

Según hallazgos recientes la OMS (2019) manifiesta que, el 81% de los jóvenes de 11 a 17 años no se involucra en actividad física regularmente. Además, se encontró que las chicas (84%) son más inactivas en comparación con los chicos (78%). Estos datos subrayan la importancia de crear conciencia entre los jóvenes acerca de los impactos negativos derivados por la insuficiente práctica física. (Núñez Quiroga et al., 2019)

De igual manera, los niños y los jóvenes exhiben mayor actividad física que los adultos, pero, a medida que crecen, tienden a reducirlas. Estudios llevados a cabo indican que los alumnos de enseñanza secundaria obligatoria participan menos en actividades que generen gasto calórico a comparación con los de educación primaria (Castillo et al., 2018). La inactividad física es un problema preocupante en la adolescencia; por esta razón, se debe crear estrategias y estudiar que influye en estas edades para practicar o no actividad física (Núñez Quiroga et al., 2019). “Durante los últimos diez años, se han ejecutado varios estudios que respaldan las ventajas de la actividad física en el marco de la educación física”. (Vera-Estrada et al., 2018). La OMS (2020) propone que “los niños y adolescentes deben realizar al menos

una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana”.

La inactividad física está en constante aumento, generando impactos negativos en el sistema de salud, y en otros ámbitos como los económicos, ambientales y en general en el bienestar físico de las personas. Es crucial, que los países promuevan oportunidades para que todas las personas se mantengan activas, mediante acciones coordinadas a nivel nacional y local en diversos sectores y disciplinas. Así, se pueden establecer políticas y prácticas adecuadas al contexto de cada país, para fomentar y promover la actividad física (OMS, 2020). Por lo antes mencionado, sería importante responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué relación tienen las prácticas de la asignatura de Educación física en términos del contenido de la clase y la participación del docente, con el nivel de actividad física fuera de clases en adolescentes escolarizados?

1.2 Justificación

Es importante crear hábitos activos y saludables para promover un nivel de bienestar de vida de los individuos, que permita reducir los datos negativos de la presente problemática. Un factor fundamental para fomentar la práctica de AF y disminuir estas enfermedades, es trabajar en el ámbito educativo mediante las clases que son impartidas en la asignatura de educación física. La EF escolarizada juega un papel fundamental proporcionando a los infantes y adolescentes habilidades, capacidades, actitudes, valores y conocimientos necesarios para que puedan participar plenamente en la comunidad a lo largo de su existencia (UNESCO, 2013). Se sugiere estrategias para asegurar el aumento de las actividades físicas para generar clases de calidad de EF en las instituciones educativas ayudando a los infantes a crear modelos de conducta que les permitan mantenerse activos durante su vida (OMS, 2020).

La Educación Física de Calidad constituye una vivencia de formación planeada, sucesiva e integral incluida en el currículo de preescolar, básica y bachillerato. En este sentido, el EFC sirve como referencia para un compromiso de por vida con el trabajo físico y deportivo. Además, las experiencias de los estudiantes en las instituciones educativas son importantes para desarrollar las habilidades motoras, cognitivas y socioemocionales. Dichas habilidades, permiten al estudiante llevar y mantener un estilo de vida activo en el transcurso de su vida (UNESCO, 2015).

En el enfoque de la EF ecuatoriana plantea en su plan de estudios que los aprendizajes adquiridos sobre las actividades corpóreas van más allá de los aspectos cinestésicos necesarios para realizarlos, sino que incluye comprender el significado, los fines y las

particularidades de cada práctica. En lo posible que las sugerencias de EFE tengan sentido para los temas de aprendizaje, es probable que continúen implementando, a su elección, atrayente y saludable durante la vida. El objetivo de EF como asignatura escolar es garantizar que los graduados puedan construir de manera independiente sus identidades físicas, motoras y sociales, que les permitan desenvolverse como sujetos participativos en su sociedad (Ministerio de Educación, 2016).

Existen varios estudios e investigaciones relacionados con la actividad física, actividad extraescolar, extracurricular y motivación, llevados a cabo en el ámbito latinoamericano y prácticamente inexistentes en el contexto ecuatoriano. La presente investigación aportará datos significativos para resaltar y valorar la relevancia de las lecciones impartidas en las materias de Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes, buscando estrategias adecuadas desde la práctica docente que fomente e impulse a que realicen actividades físicas dentro y fuera del horario escolar con el objeto de fortalecer el bienestar de las salud de la comunidad, lo cual, mejoraría las estadísticas de enfermedades asociadas con el sedentarismo, ocasionando conciencia en formar docentes capacitados en estrategias activas en las clases de EF que generen experiencias positivas y en consecuencia, la actividad física fuera de clases (Carabajo Vásquez & Rojas Villavicencio, 2021).

Existe artículos que mencionan que la Educación física incide de forma positiva en continuar realizando actividad física cuando son adultos y a lo largo de su vida (Zapata Galarza & Ramírez Ponce, 2020), los alumnos que participan y disfrutan de la educación física son más propensos a buscar formas de continuar su actividad física fuera de la escuela (Guijarro Romero et al., 2019), de igual manera, quienes presentan una actitud positiva hacia el profesor y la asignatura tienden a participar en actividades físicas fuera de clases (Cabello Moyano et al., 2018). Los educadores deben desarrollar métodos de enseñanza que promuevan una disposición positiva hacia la materia de Educación Física, que tengan en cuenta las diferencias de género y diseñen las actividades elegidas para satisfacer los intereses de los estudiantes (Lincoqueo Huentecura et al., 2019).

En varias investigaciones se ha encontrado las siguientes limitaciones: Se necesita más estudios en actividades físicas para estudiantes en el nivel de primaria, porque es fundamental para futuros hábitos, ya que afecta directamente a su modo de vida y salud (Zueck et al., 2020). De igual forma, es necesario estudiar los motivos del descenso del ejercicio físico durante el período de educación secundaria (Fernández Guerrero et al., 2019). El desinterés de los alumnos por practicar Educación física tanto dentro como fuera de la institución educativa limita el contenido curricular impartido, por lo que docente puede

apoyarse en fortalecer las actividades didácticas para promover hábitos de práctica de actividad físico-deportiva (Expósito et al., 2012)

Con estos antecedentes, se evidencia una problemática social; por ello, en este trabajo de investigación se analizará la relación de las clases de Educación física con el nivel de actividad física que es realizado por el alumno fuera del entorno escolar, con la finalidad de reforzar o poner en práctica los contenidos impartidos durante la materia, involucrando la participación activa del docente en fomentar la actividad física más allá de las clases de rutina.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

- Analizar la relación que tiene el contenido de la clase de educación física y la participación docente con el nivel de actividad física extracurricular en adolescentes de 10 a 12 años en la Unidad Educativa Santa Isabel.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Describir las clases de educación física en términos de: contenido de clase, la participación del docente y el nivel de actividad física de los estudiantes mediante el cuestionario SOFIT.
- Identificar el nivel de actividad física de los alumnos dentro y fuera de la institución mediante el cuestionario PAQ-C.
- Analizar los resultados obtenidos de la aplicación de los cuestionarios, planteando estrategias o incentivos a la actividad física extracurricular.

2 Capítulo II. Marco teórico

2.1 Análisis del concepto educación física

El termino Educación física es un concepto polisémico como lo afirman varios autores y que a largo de la historia se le ha designado varias funciones y objetivos, de esta manera podemos destacar en la siguiente tabla algunas definiciones de Educación Física:

Tabla 1 *Concepto de Educación Física según autores*

Autores	Definición
Cagigal (1984)	“La educación física sería el arte, ciencia. sistema o técnicas de ayudar al individuo al desarrollo de sus facultades para el diálogo con la vida, con especial atención a su naturaleza y facultades físicas. Es decir, educación física es aquel aspecto de la educación en general que llega al individuo atendiendo primariamente su constitución física, su destreza, armonía de movimientos, agilidad, vigor, resistencia, etc.”.
Le Boulch (1990)	“La Educación Física por movimiento, el hacer del cuerpo un instrumento de adaptación al medio biológico y social, a través del desarrollo de sus cualidades biológicas, motrices y psico - motrices que permitan lograr el dominio corporal”.
Sáenz (1997)	“La educación física tiene una concepción en varias definiciones de carácter científico, educativo, corporal y motriz”.
Bracht (1999)	“La EF es una práctica de intervención y lo que la caracteriza es la intención pedagógica con la que trata un contenido que es retirado del universo de la cultura corporal de movimiento. Se sobreentiende aquí que la concepción que orienta el trabajo pedagógico del profesor no admite la fragmentación, la separación sujeta/objeto y teoría/práctica, es decir: el trabajo posee un valor de intervención social y de

transformación de la realidad, donde la teoría y la práctica se reflejan en un constante movimiento”.

Parlebas (2001)

“Educación Física es una práctica de intervención que influye en las conductas motrices de sus participantes, en función de normas educativas implícitas y explícitas. El ejercicio de esta influencia normativa provoca por lo general, una transformación de las conductas motrices, un proceso que sitúa la cuestión de la transferencia de aprendizaje, en el centro de las preocupaciones del motricista”.

Onofre R. Contreras (2004)

“La EF es una práctica de intervención educativa, que se mueve en el contexto de las ciencias de la educación, es ante todo educación, por lo que su teoría debe basarse en teorías de la educación”.

Blazquez Sánchez (2006)

“En el manifiesto mundial define a la EF como la educación que utiliza de una manera sistemática la actividad física y la influencia de los agentes naturales, con medios específicos. La finalidad de esta disciplina es la educación, que el medio empleado es el movimiento y la influencia del medio físico”.

Pérez et al. (2013)

“Es la disciplina que se ocupa de la enseñanza y del aprendizaje de los diferentes campos de la actividad física. Su finalidad es en promover el desarrollo corporal y divulgar los beneficios que se obtienen con su práctica”.

UNESCO (2015)

“La educación física se entiende, como una experiencia de enseñanza-aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo que orienta la educación en todos sus niveles (primaria, secundaria y universitaria)”.

Nota. Elaborado por el autor. Concepto de Educación Física según varios autores

2.2 La Educación física en el contexto educativo

Contextualizando la rama de la Educación física analiza actividades motrices capaces de poseer un valor educativo, lo que la posiciona como área de conocimiento de una amplia rama de las ciencias relacionadas a la educación. Su objetivo principal es contribuir al logro de los objetivos educativos establecidos. (Sáenz-López, 1997).

Durante el Renacimiento surge la EF, como disciplina escolar. Posteriormente, Rousseau la concibió como un medio para lograr una educación integral y la consideró una ciencia que requería de un método específico. A partir del siglo XIX, comenzó a experimentar un desarrollo significativo.

En el contexto ecuatoriano, en los años 1970 la EF estaba vinculada a la educación, los planes y programas de EF. y deportes fueron revisados y actualizados en sus primeras ocasiones, en el año 1969 (DINADER, 1981). Era impartida por cualquier persona, no había profesionales en el área. En los años 1970 a 1984 van ganando territorio los centros de educación superior. Universidad Central, de Guayaquil, Universidad de Loja, Universidad de Cuenca, en las cuales empiezan a ofertar formación profesional. La llegada de profesionales a inicios de los años 80, provocaría la implementación del Convenio Ecuatoriano-Alemania con el propósito de mejorar y difundir la EF y el deporte en el nivel primario, auspiciado por el Ministerio de Educación, se evidencia un avance pero no era lo suficiente, debido a muchos inconvenientes: El déficit de profesionales en el área continúa, la infraestructura no era buena, tenía muchas limitaciones para el acceso a los estudiantes, sigue siendo militarista e higienista. Con la llegada de los profesionales de Cultura Física (cubanos) fortalecen el sistema deportivo nacional, los convenios entre ecuatorianos y cubanos provoca una gran afluencia de los ecuatorianos a Cuba.

El Proyecto Cultura Física - Convenio Ecuatoriano-alemania tiene como objetivo educar de forma global y equilibrada en el individuo, favoreciendo sus condiciones físicas, conjuntamente con la Reforma Curricular para la Educación Básica en el área de Cultura Física oficializó el nuevo currículo basado en la promoción de habilidades y la aplicación de aspectos interdisciplinarios (MINEDUC. 2012). En el currículo del 2012 en adelante, la revisión del currículo de EF incrementa a 3 horas las clases, es decir se pasa de 2 a 5 horas, se implementa el plan "Aprendiendo en movimiento" que tiene como objetivo formar individuos independientes, críticos, libres y saludables, que puedan experimentar una alta calidad de vida, basado en la Constitución, la legislación de Educación Intercultural (LOEI (legislación de Educación Intercultural)) y el Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017.

Según Marcillo et al, (2020) “Con una perspectiva crítica el Ministerio de Educación de Ecuador impulsa el currículo para la Educación Física Escolar (EFE), el mismo es interpretado como una construcción social y cultural”. Las cargas horarias para los currículos obligatorios de Educación General Básica (EGB) y Bachillerato General Unificado (BGU) del Sistema Nacional de Educación son las siguientes: cinco horas lectivas semanales para (EGB) y dos horas semanales para el nivel (BGU). Esta política entró en vigor en el régimen de la sierra al inicio del año escolar 2016-2017 y en el régimen de la costa al inicio del año escolar 2017-2018. (Acuerdo Ministerial 020A, 2016). Actualmente, se realizó una reforma a este acuerdo ministerial en donde se reduce las horas de la asignatura en cuestión en los niveles de EGB.

2.3 Características de la escuela tradicional y contemporánea

2.3.1 Incidencias en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación física

La enseñanza ha seguido durante varios años un proceso evolutivo que ha ido mejorando de poco a poco, según el desarrollo del contexto social. Es importante como docentes conocer los elementos que los conforman cada uno de los modelos pedagógicos para autoevaluarnos y verificar que tipo de educación imparto en la praxis docente y si cumplen con las exigencias del mundo actual. A continuación, se resume las principales características de:

2.3.1.1 Escuela tradicionalista. La escuela tradicionalista empieza a formarse en el Siglo diecisiete. Sus principales precursores acogen la práctica constante de la instrucción y las alternativas de Comenio y Herbart. Su objetivo es educar a los jóvenes en valores y ética, así como instruir con los patrones conductuales del colectivo. Resalta carácter, voluntad, virtud y la disciplina. El método de enseñanza era narrativo, la valoración del aprendizaje era enfocada en la evaluación de los resultados, la relación del pedagogo y estudiante era dictadora, se basa en la idea del estudiante como receptor, como objeto de conocimiento. La enseñanza se basa en memorizar, con un pensum impartido de acuerdo a los requerimientos nacionales mas no del alumno. Se trabaja con un currículo de acorde a las necesidades del país y no del niño.

El docente es el autor principal de los diferentes procesos del conocimiento, autoritario, rígido, controlador, modelo a seguir, importador de conocimientos externos. El rol del alumno era un sujeto pasivo, poca iniciativa, seguridad y personalidad, aislado y disciplinado, escaso interés personal, poco pensamiento cognitivo. La evaluación se remite en exámenes, va dirigido al resultado, su enfoque se fundamenta en la reproducción de ideas, por lo que

no se prioriza el análisis ni el razonamiento como aspectos centrales. Se castigan los malos resultados. El único espacio es el aula cerrada, pizarra colocados al frente, pupitres colocados en columnas, mirando hacia la pizarra, un ambiente estático.

2.3.1.1.1 Incidencias en la Educación Física. Los docentes son los agentes principales de la enseñanza-aprendizaje, con una metodología de mando directo, militarista, su estilo de enseñanza se basa en la imitación o ejecución de instrucciones. Los alumnos son pasivos, desmotivados, deberá estar preparado para obedecer y ejecutar. Se impone el orden en la clase y la calidad, cantidad de ejecución de los ejercicios. Se basa en la reproducción, eficacia, ejecución y el logro de resultados.

Las limitaciones que tiene la disciplina de la Educación Física llevan consigo desde una percepción de lo tradicional, en donde todavía en algunos lugares no se ha cambiado la idea de la asignatura en cuestión.

Al instante de ejecutar análisis a lo cotidiano de las lecciones de esta materia, existe una resistencia al cambio de parte de los profesores y colaboradores inclusive no dan paso para añadir actualizaciones en técnicas o procedimientos a los temas que vienen impartiendo periódicamente, es por ello que nace la pregunta ¿por qué se resisten a cambiar? Si el presente es una generalización global de conocimiento, economía etc. Por lo que todos tienen acceso y no se debería seguir estáticos con la misma metodología habitual de años y años para realizar el plan integral de Educación Física en la institución (Estrada, 2011).

Se observa dentro del nivel educativo del país que existen docentes con una ideología tradicional que entienden la educación física desde una parte mecánica y no como una disciplina integral. Una de las dificultades comunes del área es la falta de capacitación pedagógica con métodos y estrategias para enseñar de una manera acertada y de calidad; seguido, de la falta de compromiso de parte del docente.

De este modo, se determina que los docentes llevan un desinterés por la pedagogía como un método para fortalecer las clases teórico prácticas con un fundamento o propósito que pueda transferir al estudiante de forma eficaz. Se debe empoderar más con lo que implica ser docente de educación física y responsable con el grupo estudiantil que recibe el

conocimiento impartido. En este contexto se recalca que el mundo es un lugar de constantes cambios, y siempre habrá y se crearán actividades y métodos innovadores de brindar clases. La coyuntura actual es un impulsor a dejar lo tradicional y adaptarse a nuevas y eficientes formas de enseñar tanto lo teórico como la forma de realizar el ejercicio físico, con un razonamiento del porqué de las cosas practicadas y sus beneficios en el crecimiento de la persona basado en sí mismo, dejar de lado que la clase recibida es solo hacer actividad física (Estrada, 2011).

Se ha puesto barreras ante todo intento de estructurar una metodología liberadora enfocada en la mejora de destrezas de juicio e intencionadas de cómo ejercer con un importante propósito y un uso presencial que trasciende la acción del juego satisfactorio (Pedraz, 2009). Se ha desechado el pensamiento autónomo de la Educación física y su objetivo esencial centrado en la enseñanza transformadora, en el alcance de aprendizajes representativos, de calidad y relevantes para los estudiantes que permita integrar conocimientos significativos para la vida diaria.

2.3.1.2 Escuela Contemporánea. La escuela contemporánea inicia a comienzos del Siglo XX. La Escuela Nueva se construyó a partir de la contribución diversa y abundante de experiencias y autores provenientes de distintas naciones tales como: Rousseau, Pestalozzi Federico Froebel, Adolphe Ferrière, María Montessori, etc. La escuela moderna defiende la importancia de la niñez, se enfoca en los intereses del niño y tiene como objetivo fortalecer su participación activa, su libertad, su capacidad de decisión buscando la felicidad del infante y su interrelación efectiva en la sociedad.

Su método de enseñanza se basa en que el infante crea su propio juicio. El individuo, la experimentación, la experiencia y la manipulación desempeñan un papel fundamental. Su objetivo no se limita a la mera emisión de conocimientos, sino que busca preparar al individuo, sino que se centra en la preparación integral del individuo para enfrentar los desafíos de la vida. Los contenidos se estructuran de manera progresiva, que va desde lo más simple a los más complejo.

El docente proporciona el medio y las oportunidades para que los alumnos generen un pensamiento crítico. De la misma manera, es el autor de ambientes motivantes, donde el estudiante puede experimentar y desarrollar su propio conocimiento. Es el que desarrolla capacidades y acciones

colectivas. Se promueve una evaluación integral, progresiva y formativa. Y sobre estos resultados replantear los puntos importantes del conocimiento. No se castiga el error, es parte del aprendizaje. El ambiente cambia de acuerdo a las necesidades del niño. Se aprovecha todo el espacio y entorno escolar. La disciplina se basa en acuerdos.

2.3.1.2.1 Incidencias en la Educación Física. Los docentes son promovedores de habilidades interpersonales y comunicativas, formadores de conocimiento crítico, cultivan la creatividad y la innovación. El estudiante es el centro de enseñanza, creativo, con pensamiento crítico, plantea actividades acordes a sus capacidades. Se regula y ajusta el aprendizaje a partir de los errores. La evaluación es holística y de forma individualizada, se valora el proceso en todo momento.

El reto que tiene los profesores de EF es estimular, motivar y crear oportunidades para que los alumnos realicen AF dentro y fuera del entorno educativo, de igual manera, es fundamental que estos conocimientos se difundan a su familia y contexto. La importancia de masificar y conocer los beneficios de la AF va a ayudar a combatir los problemas causados por el sedentarismo y cambiar la mentalidad de la sociedad. Por eso, es transcendental entender a la educación física y cambiar el contexto tradicional. De esta manera, según Escudero (2009) menciona:

En resumen, la Educación física juega un papel fundamental en el crecimiento completo de los individuos a lo largo de su vida, a continuación, se mencionan los aspectos más destacados:

- Aporta a la mejora de las destrezas motoras fundamentales para desenvolverse
- Evoluciona las destrezas elementales para entrenar el ejercicio físico de rendimiento
- Contribuye a mejorar el nivel de vida al evidenciar bondades en la salud de distintos sistemas del cuerpo como el cardiovascular, locomotor, nervioso etc.
- Aporta a mejorar las habilidades de coordinación
- Tributa como un canal de calidad para la enseñanza de valores en los estudiantes

- Incentivar prácticas enfocadas a realizar ejercicios físicos de forma ordenada
- Crea un canal de ensayos de la satisfacción producto de ejercer el deporte físico
- Aporta al estudiante el conocer su cuerpo
- Aumenta las relaciones interpersonales mediante la recuperación y mostrando los juegos habituales, danzas y más acciones que señalan tradiciones de poblados
- Enseña costumbres higiénicas en los estudiantes (alimentación, imagen etc.)
- Crea una personalidad más formada en los educandos
- Fomenta en los estudiantes el ánimo de competitividad, fortaleciendo los principios de espíritu de lucha, el respetar a sus rivales y demás pares a mediadores y en si los reglamentos y normas.

La Educación física debe estar centrada no solo en los métodos y la programación de clases o en recursos digitales e innovadores, importantes para la organización de una clase, sino también en la enseñanza de contenidos que busquen ser emancipadores, que tengan una verdadera autonomía, orientadas a formar jóvenes críticos, deliberados y que estos aprendizajes sean utilizados para encontrar soluciones a los desafíos que se presentan en la vida diaria, enfocados en una educación para la vida. Finalmente, es primordial cambiar esta mentalidad en los docentes a través de la capacitación y recuperar el objetivo de estudio enfocado en una Educación física de calidad.

2.4 Elementos curriculares de educación física

Es importante establecer que se plantea en la EFE un documento que codifica a las asignaturas por niveles y subniveles. Dicha codificación relacionada con la materia de Educación física es EF y los códigos establecidos para cada nivel y subnivel son presentados en la tabla 2.

Tabla 2 Codificación de Subnivel y nivel

Niveles	Codificación	Subniveles	Años/Cursos
Educación Básica	1	Preparatoria	1ero
	2	Elemental	2do-3ero-4to
	3	Media	5to-6to-7mo
	4	Superior	8vo-9no-10mo
Bachillerato	5		1ero-2do-3ero

Nota. Elaborado por el autor en base del Currículo de EF (2016)

Los componentes del plan de estudio de Básica y Bachillerato está conformado por: En el perfil de salida se incluyen objetivos específicos (para cada área y cada nivel), contenidos que son establecidos en las competencias con criterios de rendimiento, alineaciones metodológicas y criterios e indicadores de evaluación (Ministerio de Educación, 2016).

Según el Ministerio de Educación del Ecuador, se espera que los estudiantes de secundaria en Ecuador desarrollen tres personalidades distintas a lo largo de su escolaridad, representando los principios de equidad, creatividad y servicio a la comunidad en su vida cotidiana. (Acuerdo Ministerial 020A, 2016)

En el Currículo de Educación Física (2016) indica que los criterios utilizados para planificar y ordenar la organización son los siguientes:

- Dado que la información de cada unidad está vinculada a un determinado conjunto de destrezas corporales, las lecciones propuestas deben tener sentido para los alumnos y estar abiertas a su adopción.
- Los docentes dispondrán de los recursos necesarios para crear y ejecutar ideas que procedan de diversas disciplinas y tengan en cuenta los contextos específicos en los que se aplicarán.
- Que el material previsto para las distintas secciones sea muy pertinente para las necesidades de los alumnos.
- En relación, las seis prácticas que forman el currículo son “prácticas lúdicas: los juegos y el jugar”, “prácticas gimnásticas”, “prácticas corporales expresivo–comunicativas”, “prácticas deportivas”, “construcción de la identidad corporal” y “relaciones entre prácticas corporales y salud”. De las seis prácticas que se establecen, “la construcción de la identidad corporal” y “relaciones entre prácticas corporales y salud”, estas prácticas se emplean de manera transversal, ya que los conocimientos en los que se enfocan deben ser considerados en todas las propuestas (Ministerio de Educación, 2016). De igual manera, el Currículo plantea una matriz ordenada con la progresión de objetivos de área, criterios de evaluación, sugerencias de metodologías para la

valoración de los indicadores de evaluación, perfil de salida para cada uno de los bloques

- El plan curricular está formado por bloques los mismos que están agrupados por destrezas con criterio de desempeño que tienen conocimientos, procedimientos y actitudes básicas para la formación educativa (Marcillo Ñacato et al., 2020).

En la actualidad, la EF se trabaja de forma disciplinar e interdisciplinar, la cual debe ser implementada por medio de proyectos para cada nivel y subnivel educativo, de igual manera, se produjo cambios, como la reducción de horas y en mayor proporción el área de EF (Ministerio de Educación, 2022).

2.5 Componentes que definen la clase de educación física

Las clases de EF deben ser diseñadas siguiendo un enfoque educativo constructivista, incorporando múltiples estrategias interactivas como el aprendizaje cooperativo, las diversas habilidades, el enfoque de enseñanza basado en proyectos, y otras adicionales (Posso, 2018). Los componentes que definen una clase de Educación física según Posso (2018) están estructurados de la siguiente manera, a continuación, se distingue un modelo de clase:

2.5.1 Modelo de clase de Educación física

2.5.2 Apertura de la clase

- 1. Organización del estudiantado:** Las herramientas que tienden a agrupar, vinculación, división y elección al azar que clasifican la clase en equipos con características variadas entre tres a siete alumnos, según la necesidad, el nivel o la edad, deben utilizarse para facilitar la interdisciplinariedad de los planteamientos curriculares de la Educación Física.
- 2. Conocimiento previo:** Realizar una primera aproximación a lo que se va a desarrollar, por ejemplo, mediante la lectura, visualización de videos, observación y formulación de preguntas, entre otros; activar los conocimientos o experiencias previas de los estudiantes relacionados con el tema a desarrollar; para ello, cada instructor utilizará diversas estrategias pre instruccionales, como trabajos de investigación o consultas previas extracurriculares.
- 3. Objetivo:** La labor del profesor es doble, generar en los alumnos conocimientos previos que les permitan comprender el valor y los beneficios de la clase y proporcionar un espacio donde los alumnos puedan comprometerse a trabajar para alcanzar esos objetivos con la participación activa en la clase.

4. **Juegos de activación:** Para conseguir que el alumno se implique en la consecución de las metas u objetivos de la asignatura, se deben preparar una serie de actividades lúdicas de ejercicios y juegos físicos de baja intensidad. Para aumentar la preparación física del alumno para los ejercicios más extenuantes que se enseñarán después. Los profesores emplearán diversas estrategias, como la calistenia, en la que se trabajan los músculos fríos mediante rotaciones, circunducciones y estiramientos cortos y dinámicos con varias repeticiones que no duran más de cuatro segundos; y estrategias de juego en grupo, como las técnicas sensoriales y motrices, en las que se participan en actividades físicas de bajo impacto mediante juegos; todas ellas deben adaptarse a la edad, las características y la capacidad de los estudiantes, para resultar atractivas y motivadoras.

2.5.3 *Desarrollo de Clase*

1. **Desafío:** Después de la introducción, durante los juegos de activación, se introducirá el reto motriz; este reto debe elaborarse para lograr los objetivos de la lección; debe proponerse de acuerdo con las habilidades y los criterios de rendimiento esbozados en la planificación micro curricular de la unidad; y tanto los juegos de activación como el reto motor deben modificarse para satisfacer las habilidades, intereses y necesidades únicas de los alumnos asistentes.

En educación física, el desafío motriz es generador de aprendizaje al animar a los alumnos a trabajar juntos para mejorar sus habilidades motoras, cognitivas, afectivas y sociales, para resolver problemas y ajustarse a los planteamientos pedagógicos esbozados en el plan de enseñanza física del país.

2. **Desarrollo:** Asumiendo un papel mediador y orientador a lo largo de todo el proceso educativo con interacciones positivas y motivación continua, así como la selección de múltiples posibilidades para la realización y precisión de técnicas, tácticas, ejercicios físicos y actividades. Para ello, el profesorado debe dirigir la ejecución de cada una de las estrategias de esta etapa, una vez planteado el reto motor al alumnado.
 - a. **Comprensión del reto:** Cada instructor se encarga de asegurarse de que sus alumnos comprendan el reto motor, incluida la naturaleza de la tarea presentada, las condiciones en las que tendrán éxito y el origen de la dificultad en sí. Dicho de otro modo, el equipo debe conocer el "¿por qué?" y el "¿para qué?" del desafío motor.
 - b. **Formulación de preguntas de desarrollo:** Cuando los alumnos hayan comprendido el reto motriz y el problema que deben resolver, surgirán de forma natural algunas preguntas; los profesores pueden adaptar su enseñanza

a las habilidades, intereses y edades de los alumnos guiándoles en la generación de preguntas.

- c. **Selección de soluciones:** Cada grupo de alumnos planteará diversas preguntas sin un límite definido. a las que responder; a partir de ellas, generarán múltiples ideas, cada una de las cuales podrá desarrollarse en una actividad que les ayude a superar el reto motriz.
- d. **Asignación de responsabilidades:** Una vez seleccionada una estrategia para completar el reto motor, los grupos de alumnos desarrollan planes detallados para su ejecución colaborativa. El papel del profesor es mínimo en este punto, ya que se espera que los alumnos se organicen y dividan las tareas de forma independiente.
- e. **Ensayo y error sistemático:** Después de que los alumnos hayan formado grupos y asignado responsabilidades para completar el desafío motor, el instructor dirigirá a los grupos para que trabajen juntos en la realización de las actividades. Lo que da resultados que las actividades propuestas deben estructurarse para que los estudiantes participen, involucrando aspectos motrices, cognitivos, sociales y emocionales. A esto se suman las actividades establecidas para corregir las necesarias y asegurar la integración de enfoques relacionados con la construcción de la corporalidad, actividades lúdicas y la inclusión.

2.5.4 Cierre de la clase

Tras desarrollarse la fase dos, el profesor evalúa a cada alumno y grupo de alumnos, cuál es el nivel de desarrollo, relacionado con sus habilidades motoras, cognitivas, sociales y emocionales, durante las diferentes actividades que son usadas para superar los desafíos motores, utilizando indicadores de evaluación sugeridos en el currículo de Educación Física de cada grado.

- 3. El crecimiento y la amplitud de la independencia adquirida por los alumnos durante el periodo de clase se medirán viendo cómo utilizan técnicas, como la concretización de instantes, la elaboración de objetivos, la creación de saberes, la interrelación de vivencias y la selección de medios durante la evaluación.
- 4. Concreción de momentos: Los profesores evaluarán la eficacia de los enfoques y tácticas recomendados mediante evaluaciones individuales y de grupo de las seis fases de las dos primeras etapas del Modelo de Aprendizaje Microcurricular Activo de la Educación Física.

5. Cumplimiento de fines: El crecimiento de las habilidades motoras de los estudiantes se evaluará en correspondencia con su edad y las exigencias de la actividad; el crecimiento cognitivo de los alumnos se evaluará en relación con la ejecución satisfactoria de estrategias y tácticas específicas que contribuyeron al resultado de la actividad; el crecimiento social de los alumnos se evaluará en relación con el logro del nivel deseado de interacción con sus compañeros durante la actividad; y el crecimiento afectivo de los alumnos se evaluará en relación con el logro de un estado emocional positivo durante la actividad.
6. Construcción de conocimientos: Consiste en puntuar a los alumnos en función de cómo combinan las destrezas adquiridas, relacionando la interacción de las prácticas de la actividad con su entorno.
7. Proceso de soluciones de la actividad: Se evaluará el rendimiento particular y grupal durante el proceso de realización del ejercicio, incluyendo, pero sin limitarse a: entendimiento, enunciación, respuesta y elección de la resolución óptima. Adaptado de la Guía de Investigación y Práctica de la Educación Física. EGB-BGU (Posso, 2018).

2.6 Factores que condicionan el aprendizaje de educación física.

Es fundamental realizar un breve análisis de los agentes que incluyen en el aprendizaje de Educación física como es la motivación, tiempo de aprendizaje y otros factores.

2.6.1 Motivación y sus tipos.

La motivación es uno de los sentidos humanos más importantes porque proporciona energía y es el resultado de un alto nivel de compromiso con las metas que realmente impulsa a las personas (Llanga Vargas, Murillo Pardo, et al., 2019). La motivación se relaciona con las etapas de la vida, incluida la parte educativa y el trabajo, ya que impulsa la acción y juega un papel fundamental al dirigir las acciones de las personas hacia sus metas y objetivos. (Pereira, 2009).

Según Maslow (1991) manifiesta que “la motivación es el impulso que tiene el ser humano de satisfacer sus necesidades”. Por ello, la motivación es entender las necesidades individuales de los alumnos, para lo que los profesores deben usarla para dirigir y manejar el proceso de enseñanza-aprendizaje para alcanzar los propósitos establecidos. Del mismo modo, cubre las actividades de los docentes y las relaciones con los escolares. En EF se debe tener en cuenta la influencia del estímulo, no solo centrarse en la parte motora. Existen diferentes tipos

de motivación que pueden influir en las actitudes y acciones de las personas. A continuación, se describen algunos de ellos:

2.6.1.1 Motivación extrínseca. Esta motivación es aquella que proviene del entorno externo que actúa como fuerza impulsora para poder hacer algo, la persona se motiva por alcanzar una meta específica o evitar consecuencias negativas. Las recompensas son el resultado de esta motivación. Esta tendencia depende de agentes externos tales como son: el clima de la clase, compañeros, docentes, factores culturales y socioeconómicos (Llanga et al., 2019).

2.6.1.2 Motivación intrínseca. La motivación intrínseca en los alumnos es la conducta de realizar tareas que les brindan gratificación personal, en contraste de la motivación extrínseca sucede sin ningún estímulo. La influencia de diversos elementos internos, como el estrés, la actitud, la confianza en uno mismo, la autoestima, la enseñanza inadecuada, el temor al fracaso, las habilidades de aprendizaje, el desempeño en el ámbito académico determinará el nivel de dependencia. Además, autonomía en tareas e investigaciones; la autoconfianza te permitirá desarrollar una mayor seguridad y responsabilidad personal; una combinación de curiosidad y competitividad que motive a superarse y aprovechar al máximo las habilidades cognitivas será un factor concluyente para alcanzar el triunfo académico de manera positiva (Llanga et al., 2019).

No es algo fácil lograr una influencia significativa en las actitudes que los alumnos presentan hacia las clases de Educación Física. Porque los estudiantes suelen tener una motivación cambiante, ya que algunos disfrutaban con las actividades planteadas, hasta aquellos que presentan como interés con cualquier propuesta de clases desarrollada. Por este motivo, es fundamental, identificar y comprender los mecanismos psicosociales que determinan el nivel de participación de los educandos en las sesiones de Educación Física, (García, 2021).

2.6.2 Teoría de la autodeterminación aplicada en educación física

Con estos antecedentes, una teoría del comportamiento utilizada en la asignatura de EF es la que se enfoca en la autodeterminación, la misma nos permite comprender los procesos motivacionales que subyacen a las conductas del alumno de la asignatura en mención (García, 2021).

La TAD hace relación a la teoría de la motivación que integra un enfoque enfatizando en la “autorregulación de la conducta” (R. Ryan et al., 1997). A través de ella, se entienden los comportamientos de los sujetos en ambientes diversos como: el trabajo, la escuela, el deporte, etc. Esta teoría motivacional mantiene una estructura organizada en distintos niveles: global, contextual, situacional (Vallerand, 1997). El nivel general, se relaciona con la personalidad del individuo, se caracteriza por tener un carácter estable, el nivel contextual incluye acciones específicas del entorno que generan influencia, el nivel situacional se caracteriza por eventos con características no comunes (Stover et al., 2017). Entre todos los niveles existe una forma de relación indefinida (Lavigne & Vallerand, 2010) en la cual los aspectos sociales tienen un impacto en la motivación a través de las necesidades psicológicas, esenciales: autonomía, competencia, relaciones interpersonales y novedad.

Autonomía. La necesidad de autocontrol de las acciones se asocia con un sentimiento volitivo. Es decir, cuando la persona actúa con autonomía, el sentimiento ante la acción es voluntariedad o autorregulación. En cambio, cuando el comportamiento está influenciado externamente, existe un conflicto de sentimientos ya que se está realizando algo en contra de la propia voluntad (R. M. Ryan & Deci, 2017).

Competencia. - El ser humano tiene el constante deseo de sentir dominio sobre la actividad que realiza, independientemente del contexto en el cual se desenvuelve. Es decir, promueve acciones ajustadas a la complejidad de los estímulos, en este caso la competencia puede frustrarse cuando el individuo se enfrenta a un reto superior a sus posibilidades, o a factores como la crítica y la comparación con sus pares (R. M. Ryan & Deci, 2017).

Relaciones Sociales. - El ser humano necesita mantenerse conectado, se siente más seguro cuando se identifica con un entorno amigable, donde se promueve un ambiente de preocupación por el otro, por ello percibirse importante y útil a los demás es estrictamente necesario (Deci & Ryan, 2014).

Novedad. – Se puede definir como una necesidad de experimentar una situación que tenga características diferentes a las vivencias previas (García-González, 2021). Al igual que otras necesidades psicológicas, incrementa la motivación. Siguiendo a (Deci & Ryan, 2000), la novedad cumple con los criterios de inclusión de la Teoría de la Autodeterminación. Diferentes estudios han profundizado sobre la temática, aunque han utilizado términos distintos: Interés, Curiosidad, Búsqueda de sensaciones; variedad percibida.

Figura 1 Secuencia motivacional de la teoría de la autodeterminación en Educación física



Nota. Tomado de teoría de la autodeterminación: necesidades psicológicas básicas y motivación. Jiménez-Loaisa, González-Cutre y Ferriz, (2021).

2.6.3 La teoría del modelo trans-contextual de la motivación en educación física

Todos los docentes, especialmente los que imparten la materia de Educación Física, deben motivar a sus estudiantes para que desempeñen las actividades y mantengan comportamientos saludables durante el transcurso de su vida; por ello, es necesario que se le incentive al estudiante la práctica física fuera del horario escolar. Para ello, es necesario presentar una base conceptual estructurada respaldada por evidencia científica para que se realicen en las diferentes actividades de la materia de Educación Física, para influir de forma positiva en los estudiantes que participan en las diferentes actividades fuera de la institución educativa.

Los procesos de motivación en la educación física pueden entenderse como el modelo transcontextual de motivación (MTC), que ofrece una base firme al explicar la conexión entre los contextos educativo y recreativo. Los profesores pueden aprovechar mejor su tiempo con los alumnos incorporando el EF.MTC a sus clases y, de este modo, cumplir más eficazmente los objetivos de la educación física.

Al momento de poner en práctica lo aprendido en educación física, el MTC pretende desglosar los pasos necesarios para realizar la transición del aula al mundo real. Este enfoque se basa

en distintas escuelas de pensamiento para identificar las características psicológicas subyacentes que pueden utilizarse para diseñar intervenciones más eficaces para conseguir que los niños y adolescentes se muevan fuera del aula. Con la teoría de la autodeterminación, además de incluir el modelo jerárquico de motivación intrínseca y extrínseca (MJMIE) y la teoría de la conducta planificada (TCP), este marco pretende explicar cómo las personas toman decisiones y las realizan (García, 2021).

Teoría de la Autodeterminación. Esta teoría se considera a los agentes sociales —incluidos el educador de educación física y la familia del estudiante— que pueden tener consecuencias favorables o desfavorables en el desarrollo del alumno. En qué medida se atienden las necesidades, de autodeterminación, dominio, pertenencia y estimulación del alumno (Jiménez-Loaisa et al., 2021).

En relación al Modelo Jerárquico de Motivación Intrínseca y Extrínseca (MJMIE). – Robert J. Vallerand propuso este concepto con la intención de aclarar las conexiones entre el impulso vital global y situaciones o contextos específicos. Por tanto, existen tres formas distintas de motivación: global, contextual y situacional. Una parte del MJMIE que es relevante para comprender los métodos estimulantes del MTC es la sección que explica cómo la motivación de los estudiantes en el momento presente de la educación física (EF), impulsada por el placer y el beneficio que genera, puede transferirse a situaciones futuras (Jiménez et al., 2021).

Teoría del comportamiento planeado (TCP). – Se espera que utilizando esta teoría se puedan comprender mejor las actitudes de los alumnos hacia la conducta, sus normas subjetivas y su sentido de la agencia sobre sus propias acciones. La TCP nos proporciona una nueva información que puede ayudarnos a promover el uso de la A.F (Actividad Física). deliberada y autodirigida durante el tiempo libre. La intención y la acción están determinadas por tres factores:

- La actitud. – Refleja hasta qué punto se valora la exhibición de un determinado comportamiento. Todo se reduce a la concepción que uno tiene de los resultados que se derivarán de realizar la acción.
- Normas subjetivas. – Percepción de la presión de los compañeros para actuar de una determinada manera. Las opiniones del alumno sobre si el referente es favorable o desfavorable para la realización de la actividad determinarían estas consecuencias.
- El factor conductual percibido. – Confianza del alumno en su capacidad para completar con éxito la actividad. El control conductual percibido se define como la seguridad en la habilidad propia para realizar una conducta en el futuro.

2.6.4 Tiempo de aprendizaje

“El tiempo de aprendizaje es un factor que se convirtió en un paradigma de investigación en Educación física” (Sáenz-López, 1997). En primer lugar, en los entornos educativos la disminución de horas de Educación física ya son un reto para el docente. Es evidente que los estudiantes no dedican suficiente tiempo a realizar actividades que ayuden a cumplir los objetivos del plan de estudios (Torres, 2011) debido al tiempo de espera, tomar asistencia, explicación de las actividades planteadas por el educador, etc. De acuerdo a Pieron (1988), se distingue varios tiempos en la clase de Educación Física:

1. Tiempo de programa. - Es concedido por las instancias gubernamentales.
2. Tiempo útil o funcional. – Desde que el maestro empieza hasta que se termina la sesión.
3. Tiempo disponible para la práctica. - El instructor pasará algún tiempo dentro de la sección funcional, ya sea presentando las actividades o preparando el espacio de estudio. El tiempo restante es igual a la duración acumulada de las actividades.
4. Tiempo de compromiso motor. - Un alumno no se mueve constantemente durante una actividad. El tiempo que un alumno pasa participando activamente en actividades motoras se conoce como "tiempo de compromiso motor."
5. Tiempo empleado en la tarea. – El comportamiento del alumno no es coherente con los objetivos de la sesión. El tiempo en la tarea es la cantidad de tiempo físicamente activo que contribuye a los objetivos de la sesión y, por tanto, se considera productivo.

Sáenz realizó un análisis según estos tiempos y distingue que existe una disminución preocupante en el tiempo de aprendizaje lo cual propone recursos para aumentar el tiempo de aprendizaje de la EF que la expondremos a continuación:

2.6.4.1 Como mejorar el tiempo en EF.

2.6.4.1.1 Tiempo de programa. Este tiempo el docente no puede acrecentarlo, pero si puede evitar que no lo disminuyan, el mismo esta propuesto por la administración.

2.6.4.1.2 Tiempo útil o funcional.

- Incentivar a los estudiantes para que se cambien y accedan a las instalaciones sin demora.
- Mejorar la puntualidad en las horas de clase.

- Explorar enfoques para agilizar el tiempo empleado en trámites administrativos, como tomar asistencia.
- El horario de clases de EF debe estar contigua al receso, a la primera hora o a última para poder aprovecharlas.
- Asegurarse de tener el material listo para usar y gestionar de manera eficiente el traslado.
- Promover el hábito de entrar en calor, en tanto que los demás vayan llegando.
- Ayudarse con los docentes que tienen clases antes y después para ganar tiempo.

2.6.4.1.3 *Tiempo disponible para la práctica.*

- Planificar la clase que sea breve, clara, estructurada lo cual permitirá que se disminuya los tiempos de las actividades.
- Disminuir el número de actividades para evitar la pérdida de tiempo en aclaraciones, pero sin descuidar la motivación que surge de la variedad.
- Aplicar distintas variantes de una actividad para evitar que la reducción de actividades afecte negativamente la motivación.
- Mientras los alumnos realizan una actividad, se puede hacer una demostración o preparar la siguiente. Los alumnos pueden encargarse de planificar la siguiente lección si se les asignan tareas que puedan realizar por sí mismos.
- Lograr y controlar una disposición apropiada entre el profesor y los alumnos durante la presentación inicial de la información.
- Realizar una demostración y explicación clara de una actividad compleja a los alumnos, evitando la repetición innecesaria.
- Antes de empezar la actividad, preguntar si tienen dudas.
- No proponer actividades complejas que disminuyan el tiempo de trabajo.
- Buscar que el progreso de la organización sea clara y coherente.
- Tomar asistencia mientras los estudiantes están ocupados en alguna actividad para evitar perder tiempo.

2.6.4.1.4 *Tiempo de compromiso motor.*

- Prevenir la organización en filas u otras formas que mantengan al estudiante en una posición estática.
- Emplear estrategias metodológicas vinculadas a resolver problemas.

- Plantear tareas de acorde a la capacidad del estudiante.
- Planificar actividades motivadoras que fomenten la participación voluntaria de los alumnos.
- Contar con material adecuado para que las clases sean provechosas.
- Que el docente se involucre en la clase y motive a que los alumnos participen.

2.6.4.1.5 Tiempo empleado en la tarea.

- Tratar de incorporar ejercicios precompetitivos relacionadas con los objetivos durante el calentamiento o la fase inicial de la sesión.
- Culminar la clase con una actividad integral y estimulante que integre los conocimientos adquiridos durante el trabajo en casa.
- En las sesiones, proponer metas generales en lugar de objetivos operativos difíciles de lograr y su eficacia es muy cuestionada.
- La duración de la parte central de la sesión debe ser siempre mayor a la suma de la parte inicial y la parte final.

2.6.5 Otros factores

La importancia de los distintos elementos que afectan al aprendizaje motor varía según el contexto. Sáenz-López, (1997) especifica:

1. Transferencia. El aprendizaje que se propone debe ayudar a los estudiantes a alcanzar su objetivo final.
2. Influencia del medio ambiente. Es evidente que el entorno tiene un efecto en los procesos de aprendizaje, intereses y motivaciones.
3. Edad-Sexo. La capacidad de aprender cambia a medida que se envejece. Es esencial comprender el abanico de experiencias humanas en cada etapa de desarrollo.
4. Talento. Esta influyente variable se fundamenta en las destrezas individuales, abarcando tanto las cognitivas, físicas y motrices.
5. Vivencia anticipada. Las personas que se involucran en experiencias motrices enriquecedoras experimentarán un crecimiento en su nivel de aprendizaje y una capacidad mejorada para adquirir conocimientos de manera más eficiente y veloz.
6. Adoptar una estrategia de distribución de la práctica para mejorar la efectividad del aprendizaje. Si destinamos 5 horas por semana a la actividad física, es más recomendable distribuirlas en 5 sesiones de entrenamiento.
7. Retención. Es importante que los aprendizajes sean duraderos, es decir, que no se olviden fácilmente.

8. Influencia del profesor. Sin lugar a dudas, un profesor competente garantizará un mayor aprendizaje en los alumnos en comparación con uno deficiente.

2.6.6 Corrientes contemporáneas de Educación física

Las corrientes modernas de la Educación física se dividen: La tendencia higiénico militar se apoya en la medicina, anatomía y fisiología, su objetivo principal es el mantenimiento de la salud. Esta tendencia se apoya en sentimientos nacionalistas, formación de hombres sanos y fuertes. Luego la deportiva que nace en la sociedad británica donde se originaron y se desarrollaron las actividades deportivas, se lo considera como un fenómeno histórico social. A partir de la década de los 50 la Educación física se ve influenciada por la corriente del deporte. El deporte se puede emplear como herramienta para alcanzar metas educativas, implementando métodos en línea con los principios establecidos de la reforma educativa. La tercera, el concepto psicomotriz nace en las clínicas y centros de rehabilitación. Se supera la concepción biológica y mecanicista del cuerpo. La psicomotriz integra otras estructuras de la personalidad, cognitiva y afectiva. Esta concepción se produce en el campo educativo en la década de los 60.

La cuarta tendencia sociomotriz que nace del autor de esta tendencia es Pierre Parlebas, se asume el concepto de conductas motrices como el propósito principal de la Educación física. Parlebas plantea que “la Educación física no parte de otras disciplinas, sino que posee su propia identidad”. Y que no debe tener dependencia del deporte. A continuación, la tendencia expresiva o también conocida como expresión corporal. Plantea dos vertientes: la primera vertiente biológica o natural que es la capacidad de responder a estímulos; la segunda, la artística que es la capacidad de comunicar, de crear, imitar y recrear. Nace del teatro de la danza, es considerado en el ámbito educativo por su versatilidad y motivación. Siguiendo la tendencia de la salud que crea dos concepciones que el Aerobic y Fitness que nace en EEUU, su autor Kenneth Cooper, se integra a la educación física debido a su gran auge. Se trabaja a intensidades moderadas, utilizando un lenguaje visual, es de carácter colectivo; permite un mejoramiento en el sistema cardiopulmonar.

En relación, la tendencia integradora o de complementación desde la experiencia diaria de los profesores de Educación física, integran las tendencias según las necesidades institucionales. Por último, la tendencia de la alfabetización que nace del concepto del texto Educación Física de calidad, donde se entrelaza la destreza corporal y física con la comunicación y el aprendizaje basado en principios.

2.6.7 Actividad física

Se precisa como actividad física a cualquier tipo de acción del cuerpo llevado a cabo por los músculos, que conlleva un gasto de energía, La práctica física debe ser promocionada en la escuela en donde se practique hábitos saludables y comportamientos físicos activos (Lincoqueo et al., 2019). Por ello, se establece que la actividad física se relaciona con los movimientos realizados por los músculos del cuerpo y presenta mayor gasto energético que el estado de reposo. En la vida cotidiana, la actividad física puede estar asociada a la actividad laboral, al ejercicio, a las labores del hogar, al trabajo agrícola o cualquier otro tipo de actividad (Casajus, 1999). Actividades relacionadas con el consumo de energía del cuerpo. Distinguir entre actividad física laboral u ocupacional y actividad física como actividad de ocio o recreativa (Contreras, 2009).

Entendemos la actividad física como una actividad que supone un gasto energético superior al basal, que realizamos en el tiempo libre, durante el entrenamiento u ocupación, y al mismo tiempo que hacemos ejercicio conocido como deporte recreativo (Cantera-Garde & Devís-Devís, 2000). La actividad física puede definirse como el 'antagonista' del sedentarismo, que corresponde a la realización de actividades en reposo con un coste menos de 1,5 MET, como ver la televisión, trabajar en una computadora, conducir un automóvil, etc., como se definió originalmente el concepto, es el rango metabólico en reposo, resultado de ser sedentario y sentado (Ainsworth et al., 2000).

2.6.8 La Educación física y su relación con la Actividad física

La disciplina de Educación Física desarrolla un papel crucial, debido a que tiene relación con el progreso de las habilidades físicas, emocionales, motrices, cognitivas, morales y sociales, aportando al crecimiento total del individuo, la EF es una materia que funda comprensión y enseñanza que nace de la practica física que se realiza en clase, generando modos guiados al movimiento físico, generando la voluntad de costumbres de practicar el ejercicio (Lincoqueo et al., 2019).

Los educadores de educación física cumplen un rol crucial en fomentar una cultura de salud y bienestar en las escuelas, influyendo en los niños para que adopten estilos de vida más activos físicamente e inspirando a los futuros atletas (Rodríguez Torres et al., 2020).

2.6.9 La actividad física fuera de clases o extracurricular

En todas las sociedades actuales se observa que existe un incremento problemas relacionados al aumento de peso y obesidad, especialmente en la población de niños y

adolescentes. Estudios realizados basados en los prácticas y rutinas cotidianas relacionadas con la práctica física de 235 alumnos pertenecientes al segundo ciclo de primaria en varios centros escolares de Asturias. Se observa que los estudiantes tienen un perfil de actividad física algo bajo y pasan cada vez más tiempo al día sentados. El bienestar a corto y largo plazo podría verse afectada por estas prácticas (Solís & Borja, 2019). El ser inactivo en estas edades preocupa, ya que aumentará el riesgo de convertirse en adultos sedentarios (Fernández Villarino et al., 2017).

La falta de práctica física se sitúa como una de las principales causantes de riesgo global de mortalidad y la razón para provocar enfermedades no transmisibles (Tipantuña Torres, 2019). En el sentido del prefijo "extra", las personas consideran las actividades extracurriculares como actividades fuera de la escuela, es decir, fuera de la escuela. Cuatro criterios han abordado esta revisión (Camacho & Santos-Pastor, 1998). El primer criterio establece que las actividades extraescolares se refieren a aquellas que no están dentro del programa de estudios y, por lo tanto, no están diseñadas para complementar el aprendizaje escolar de una asignatura específica. Se puede creer que en las actividades extraescolares el docente no tiene una clara intención y deseo de dirigir el aprendizaje de los estudiantes.

Como segundo criterio, las actividades extraescolares se han reducido en el contexto de las actividades. Las actividades extracurriculares son todas aquellas actividades que se realizan fuera de la planificación y supervisión del centro educativo. Como tercer criterio, una escuela se puede definir como el entorno físico donde se da la educación institucionalizada; por lo tanto, serán actividades extraescolares aquellas actividades que se organicen o se realicen fuera de las instalaciones educativas. Las actividades extraescolares son eventos fuera del horario académico, donde la institución realiza su labor educativa y social, al menos en el marco de la organización del aula. En relación, se decreta un segundo período pedagógico destinado a la formación adicional de los estudiantes fuera del horario regular de clases.

Con relación a la práctica física fuera del entorno institucional se refiere a aquellas actividades que no son parte de los períodos obligatorias de educación física y se cumplen durante el tiempo de ocio. En esta clase también se incluyen actividades voluntarias, aunque se realizan en el entorno escolar, lo que implica la existencia de cierto grado de motivación (Sánchez, 1986).

2.6.10 Beneficios de una vida activa

La OMS (2022) menciona que “la actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud”. Hacer ejercicio con regularidad proporciona una serie de beneficios, especialmente

de la salud y de motricidad, mejorando la fisiología muscular y cardiorrespiratoria, además de ser un factor importante para fortalecer el sistema óseo, favorecer en la disminución las posibilidades de padecer una hipertensión arterial, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer y funcionar como un paliativo para las personas que sufren de depresión (OMS, 2022).

Además, la actividad física brinda beneficios a los niños y jóvenes al mejorar su condición física, tanto a nivel cardiovascular como muscular, así como su salud cardio-metabólica, incluyendo la presión arterial, dislipemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina. Sumado a este, el ejercicio físico presenta efectos en la mejora de los procesos cognitivos, conllevando a un mejor rendimiento académico y mejora la salud mental por paliar los síntomas relacionados a la depresión (OMS, 2022).

Como se destaca en los apartados anteriores, los efectos positivos de la actividad física abarcan muchos beneficios en términos físicos, mentales y emocionales. La inactividad provocada por las nuevas tecnologías ha creado hábitos nocivos en nuestra sociedad marcada por el predominio de enfermedades no transmisibles.

Según Rodríguez Torres et al. (2020) Las ventajas principales de la práctica física en los niños y adolescentes son:

2.6.10.1 Estabilidad energética y prevención del exceso de peso y la obesidad.

En este contexto, se reconoce su función central en el fomento del desarrollo de la salud cardiovascular y musculoesquelética óptima y en la disminución en grandes medidas de los diferentes factores de riesgo asociados males cardiovasculares, diabetes, problemas de hipertensión entre otras afecciones. Hacer ejercicio no sólo beneficia al corazón, los pulmones y el sistema cardiovascular, sino también al cerebro. Esto se debe a que el ejercicio aumenta el aporte de envío de oxígeno de la sangre. También se destaca la capacidad de fomentar un desarrollo saludable al potenciar el tejido óseo y muscular, así como la mejora de capacidades como la conciencia espacial, el control motor, la agilidad y el equilibrio.

2.6.10.2 Mejora de las interacciones sociales. Los niños y adolescentes que llevan a cabo una actividad física regular tienen más probabilidades de evitar, superar y rehabilitarse de una amplia gama de problemas sociales, como la delincuencia, el abuso de sustancias, el comportamiento alcohólico y violento en el hogar y el bajo rendimiento académico

2.6.10.3 Promoción de la salud mental y del bienestar psicológico. Existe un amplio consenso en que el ejercicio tiene efectos beneficiosos para la salud mental, sobre todo en lo que respecta al alivio del estrés y la ansiedad, el mantenimiento de la higiene del sueño y la evitación del abuso de sustancias. La literatura científica también confirma que el ejercicio puede ayudar en casos como la depresión, la baja autoestima, problema para rendir, el quebranto de memoria y el deterioro cognitivo. Se ha comprobado que el rendimiento académico y el crecimiento cognitivo de los niños y adolescentes que practican ejercicio físico con regularidad mejoran.

2.7 Estado del arte

En este estudio, se considera el análisis de artículos científicos que proporcionan información y respaldan el desarrollo del presente trabajo. Según la Organización Mundial de la Salud (2017), las escuelas deben hacer posible que los niños realicen actividades físicas saludables durante el recreo. Además, se reconoce que las instalaciones deportivas y recreativas pueden ser físicamente activos, y se menciona que se debe fomentar la enseñanza que fomenta habilidades para la vida para instruir a niños y adolescentes en fortalecer los modos de vida saludables y productivos. (Rodríguez et al., 2018).

El fomento del ejercicio físico como medio para minimizar la obesidad infantil debería desempeñar un papel central en las escuelas. Las escuelas que dan prioridad a la educación física lo hacen para difundir la necesidad de practicar un estilo de vida saludable y protegerse de las enfermedades (Zapata Galarza & Ramírez Ponce, 2020). En este sentido, la EF tiene un impacto positivo al incentivar la continuidad de la actividad física en la vida adulta y promueve la incorporación de prácticas saludables que perduren a lo largo de toda la vida. Ramírez y Oca (2019) en su artículo “Cultura física: más que dos horas de educación física” manifiesta que la Cultura Física es una alternativa para combatir el sedentarismo y sustenta las razones que respaldan la necesidad de estimular esta cultura en todos los niveles educativo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha trabajado constantemente para crear conciencia sobre la importancia de transformar la cultura física existente, ya que, según sus estadísticas, el sedentarismo provoca un alto número de muertes anuales (OMS, 2020).

A lo largo de su vida, los niños y adolescentes se benefician mucho del proceso coherente y bien estructurado que proporciona la Educación Física. Esto significa fomentar el crecimiento de destrezas para la vida que forman al individuo en su totalidad y facilitan una correcta toma de decisiones, así como desarrollar una capacidad creativa que mejora los entornos

académico y deportivo (Rodríguez Torres et al., 2020). Esta materia se diseñó para brindar a los estudiantes la capacidad de establecer su identidad corporal, motriz y social de manera autónoma. Asimismo, busca desarrollar habilidades que les permitan convertirse en ciudadanos con plenos derechos dentro del marco del estado.

La efectividad y calidad de la asignatura solo pueden lograrse si se cumplen ciertas condiciones, entre las cuales destacan la asignación de un número adecuado de horas y la formación adecuada de profesionales en la materia (Carretero et al., 2017). De igual manera, según el Parlamento Europeo (2007), en su informe instituye que la Educación Física:

“Es la única materia escolar que tiene por objeto preparar a los niños para la vida sana, concretándose en su desarrollo físico y mental general, inculcándoles valores sociales importantes como la honradez, la autodisciplina, el espíritu de equipo la tolerancia y el juego limpio” (Parlamento Europeo, 2007).

Por otra parte, los alumnos motivados de los cursos de educación física buscan formas de mantenerse activos fuera de la escuela, por lo que los instructores de la asignatura tienen que idear planes de clase adaptados a este material para que las cosas funcionen bien (Guijarro Romero et al., 2019). Al enfocar la educación física desde la motivación, se espera equipar mejor a los educadores para que animen a sus alumnos a practicar una actividad física regular. Para ello, se anima a los educadores de educación física a emplear técnicas diseñadas para aumentar el sentido de agencia, la confianza y la conexión de sus alumnos con sus compañeros y profesores en el aula. (González-Cutre, 2017). Las estrategias de promoción de un modo de vida eficiente basándose en el MTC explica la relación entre el ambiente educativo y recreativo, el mismo tiene como objetivo predecir la práctica AF (Ferriz & González-Cutre, 2019).

En cuanto al nivel de actividad física fuera del horario escolar, se observa que las actividades estacionarias más frecuentes son el periodo empleado en ver televisión. En cuanto al género, se evidencia que los niños son quienes destinan más horas al día y a la semana para jugar videojuegos (Solís & Borja, 2019). De la misma manera podemos observar que los cuestionarios utilizados en las distintas investigaciones son los siguientes: Dentro del contexto latinoamericanos se utiliza para medir la actividad física extraescolar en los niños el cuestionario PAQ-C, (Fernández Guerrero et al., 2019), instrumento especializado para las edades entre 8-14 años (Manchola-González et al., 2017)

Los estudios que han utilizado el cuestionario SOFIT han demostrado que durante las lecciones de Educación física, la intensidad de actividad física se encuentran por debajo de las recomendaciones internacionales (Flores Moreno et al., 2016) (Lavin et al., 2015) (Álvarez Bogantes, 2018) (Figueroa & Guevara, 2018) (Torres, 2011), concluyen dichos artículos que

la mayor parte de los alumnos pasan de pie recibiendo indicaciones y no realizan actividades vigorosas, recomiendan mejorar el tiempo de las clases de EF, mediante la colaboración activa del estudiante y docente disminuyendo actividades administrativas que tengan como fin promover hábitos de vida activos durante las clases.

En base a la literatura revisada se puede afirmar que para abordar este tema es fundamental considerar la sesión de Educación física; así como, el nivel de actividad física fuera de clases. Los instrumentos más adecuados para la investigación serán el cuestionario SOFIT y según la edad de la población, y la aplicación en contextos similares por la edad se utilizará el instrumento PAQ-C.

La OMS ha elaborado un programa de operación mundial sobre actividad física (2018-2030) para animar a más personas a hacer ejercicio en respuesta al hecho de que muchas naciones carecen de recomendaciones actualizadas, eficaces y aplicables en la práctica para hacerlo. En él se establecen cuatro objetivos: “1. Crear unas sociedades activas, 2. Crear entornos activos, 3. Fomentar poblaciones activas, 4. Crear sistemas activos” y “se recomiendan 20 medidas normativas que son universalmente aplicables a todos los países y que abordan los múltiples determinantes culturales, ambientales e individuales de la inactividad”.

OMS (2020) menciona que la “buena salud y el bienestar (ODS3), las ciudades y comunidades sostenibles (ODS11), la acción por el clima (ODS13) y la educación de calidad (ODS4), entre otros, pueden lograrse con medidas e inversiones en políticas que promuevan la actividad física y reduzcan los hábitos sedentarios para 2030”. De igual manera, los niños y adolescentes deben realizar ejercicios aeróbicos de intensidad moderada a alta durante al menos 60 minutos al día, cinco días a la semana. Además, al menos tres veces por semana, deben realizar ejercicios aeróbicos de alta intensidad, así como actividades que fortalezcan sus músculos y huesos. Los jóvenes, en particular, deben reducir al mínimo el tiempo que pasan sentados, sobre todo cuando sólo están matando el tiempo. (OMS, 2020).

Finalmente plantea declaraciones de buenas prácticas: En primer lugar, es preferible moverse más que no hacer nada. En segundo lugar, los niños y adolescentes pueden beneficiarse del ejercicio físico, aunque no sigan las pautas. En tercer lugar, los niños y adolescentes deben iniciarse en el ejercicio físico con menos intensidad y durante menos tiempo. Es fundamental animar y permitir que todos los niños y adolescentes practiquen un ejercicio físico que les resulte divertido y estimulante en sus propios niveles de desarrollo. (OMS, 2020).

3 Capítulo III. Material y Método

3.1 Metodología de investigación

Con el objetivo de comprender cómo se relaciona la participación de un alumno en educación física con sus niveles de actividad fuera de clase, este estudio utilizó una estrategia cuantitativa basada en un diseño observacional con un subtipo transversal de alcance correlacional.

3.2 Contexto y Población

Los individuos objeto de estudio se encuentran ubicados geográficamente en el cantón Santa Isabel, provincia del Azuay. El cantón está estructurado por cuatro parroquias que son, Santa Isabel, Abdón Calderón (La Unión), El Carmen de Pijil y Shaglli. La población actual del cantón Santa Isabel es aproximadamente de 19.900 habitantes. En términos educativos, el cantón cuenta con un total de 39 instituciones educativas, distribuidas en 17 en Santa Isabel, 8 en Abdón Calderón y 14 en Shaglli. Este estudio se realizó en la “Unidad Educativa Santa Isabel” de la provincia del Azuay. Aquí se oferta los niveles básico, medio y superior, así como los niveles de bachillerato general unificado y bachillerato técnico. La institución atiende aproximadamente a 1.100 estudiantes de estrato social bajo y medio; la mayoría de ellos vienen de lugares aledaños al cantón. La institución cuenta con una infraestructura amplia, posee varias aulas que albergan estudiantes del nivel EGB y Bachillerato.

3.3 Participantes

Este estudio se realizó con 117 escolares distribuidos 34 de sexto, 40 de séptimo y 43 de octavo curso de EGB de la “Unidad Educativa Santa Isabel” cuyas edades comprenden entre 10 y 12 años. De la misma manera, en cuanto al número de alumnos por género participaron 64 varones y 53 mujeres. Se usó la técnica de muestreo no probabilístico (Otzen & Manterola, 2017) es el grupo de alumnos al que tenemos acceso; además que, existen investigaciones dentro de esta etapa de la adolescencia que avalan la importancia de estas edades para el nivel de práctica física fuera de clases, después de realizar el acta de consentimiento para que participen en esta investigación, a los mismos se les codificará sus nombres en todo el proceso. El cuestionario SOFIT se lo aplicó en 8 semanas correspondiente a 24 periodos de clases (total de periodos observados de los años de básica sexto, séptimo y octavo); la siguiente semana se recolectó la información con el cuestionario PAQ-C a los cursos en mención.

3.4 Criterio de inclusión y exclusión

3.4.1 Criterio de inclusión

- Los alumnos que estén en la edad 10-12 años.
- Todos los estudiantes cuyos representantes firmen el acuerdo de consentimiento y asentimiento.
- Se realizará la observación de los periodos de Educación Física en sus horas habituales y normales.

3.4.2 Criterio de exclusión

- Todos los alumnos que no cumplan entre 10 y 12 años.
- Todos los alumnos que posean una condición de discapacidad intelectual o física.
- No se realizará la observación de la clase al finalizar las unidades (en pruebas de unidad o exámenes de quimestre).

3.4.3 Consideraciones éticas

Para llevar a cabo nuestra investigación, obtuvimos el consentimiento adecuado dirigido a los representantes de los alumnos involucrados, en donde se aclara los fines del presente estudio son meramente educativos sin fines de lucros, Además, es importante enfatizar que tanto los datos proporcionados como los resultados obtenidos en este estudio serán tratados con total confidencialidad, se utilizó códigos para identificar a los participantes y los investigadores firmaron un acuerdo de confidencialidad. Se indicó que se garantizará la autonomía personal de los participantes para participar o no en el estudio; con base en el documento que establece los principios a considerar para los trabajos investigativos con humanos fundados en la Declaración de Helsinki.

3.5 Variables

En el modelo multinivel que se usará, la variable dependiente es el Rendimiento. Por otro lado, se van a incluir como variables independientes el Nivel de Actividad Física, el Contexto/Contenido de la Clase y las Interacciones, todas ellas medidas mediante la herramienta SOFIT. También se incluirán las variables Preguntas 1, 2-8 y 9 del cuestionario PAQ-C. Además, se utilizará la variable del código del docente como variable de categoría. De esta manera, se podrá analizar cómo estas variables afectan al rendimiento y cómo se relacionan entre ellas en un contexto jerárquico.

3.5.1 Cuestionario SOFIT

Es un sistema desarrollado por McKenzie, Sallis y Nader, basado en la observación directa, esto permite que la intensidad de actividad física del estudiante se registre como una variable de resultado, y contenido de la clase y la participación docente como variables de proceso. Esta herramienta de evaluación es una valiosa herramienta para investigadores y educadores, para ofrecer información relevante sobre la educación física. SOFIT requiere que se observe en la clase a cada uno de los cuatro estudiantes para tener tres observaciones y tres registros por minuto, durante un periodo de veinte segundos entre cada registro (10 segundos de observación y 10 segundos para el registro de los datos) hasta completar doce observaciones en cuatro minutos, en los primeros 16 minutos se elabora un análisis integro de los cuatro estudiantes.

Luego se registra al primer estudiante analizado y se hace un seguimiento con los otros estudiantes, en el mismo orden de la ronda inicial hasta el final de la clase. La Actividad física se registra de acuerdo con la siguiente clasificación: 1- acostado, 2- sentado, 3- de pie (quieto), 4- caminando y 5- muy activo, considerando a los códigos entre 1 y 3 como comportamiento sedentario o inactivo, el 4 como actividad moderada y el 5 como actividad vigorosa. La fase dos de la secuencia de la observación es el contexto /contenido de la clase que se codifica con las siguientes opciones: Gestión (M), el Contenido de conocimiento(K), Contenido Motor: Aptitud física (F), Practica de habilidades (S), Juego (G) y Otros (O). Por último, la fase 3 sobre la intervención del docente existen dos opciones, la misma depende de los objetivos del estudio. La primera se usa cuando el observador está interesado en la intervención del docente como agente promotor de la actividad física dentro y fuera de clases mientras que las categorías originales (McKenzie et al. 1992) se centra en el comportamiento general de los docentes (Mckenzie, 2015).

3.5.2 Cuestionario Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)

Diseñado por Kowalski et al. (1997) para “medir la actividad de moderada a vigorosa, el cuestionario PAQ-C (Cuestionario de Actividad Física para Niños)” evalúa cuánto tiempo dedican los niños de 8 a 14 años a ser físicamente activos en diversos entornos, sean estos de ocio, en sus actividades académicas de Educación física o en los fines de semana. La versión en español del cuestionario demostró una alta fiabilidad en la evaluación de niños (Manchola-González et al., 2017) y para adolescentes (Martínez-Gómez et al., 2009). Consiste en un instrumento conformado por nueve preguntas diferentes aspectos de la práctica física con una escala valorativa Likert.

3.6 Procedimiento

Antes de administrar los cuestionarios a los alumnos de sexto a octavo curso en la sesión matinal se obtuvo la aprobación de la dirección del centro y el permiso de los tutores legales de los alumnos para recopilar su información personal y utilizarla en este estudio. Después, según el instructivo de observación del cuestionario SOFIT, para seleccionar un proceso aleatorio secuencial 5 estudiantes por clase, 4 para observarse y 1 emergente, para los cursos con 25 alumnos se escoge según la lista de 4,8,12,16,20 y para los cursos superiores se realizará de la siguiente manera: 5,10,15,20,25, (Huérfano Gaitán, 2016). Para apoyar al tema de la observación de clases se adquirió un soporte y una filmadora para grabar las clases mencionadas, luego se almacenó en una memoria externa en carpetas por semana para comprobar con la planilla alguna situación o error que no se observó dentro de la aplicación y codificación del cuestionario.

Luego, se realizó el cuestionario PAQ-C donde se explicó a los estudiantes llenar primero los datos informativos, edad, curso y luego se mencionó como seguir con las siguientes preguntas. Hay 10 ítems en el PAQ-C que utilizan una escala Likert valorada con una calificación 5 puntos para evaluar diferentes facetas de la actividad física del estudiante. La puntuación final se basa en 9 preguntas. Este cuestionario evalúa el nivel de práctica física del niño en el transcurso de última semana, incluida la realizada fuera del colegio y en los cursos de educación física.

Las mañanas, tardes y noches durante la semana se consideran los fines de semana. La calificación final se determina haciendo promedio de los resultados de las 9 interrogaciones. En la pregunta 10, los alumnos informan de si no han podido participar en alguna actividad física por enfermedad u otras circunstancias. Esta encuesta no debería llevar más de 10 o 15 minutos, por lo que es ideal para su uso en el aula. Parámetros del Cuestionario de Actividad Física - Niños se utiliza para guiar la interpretación de los datos del PAQ-C.

Para poder realizar un análisis adecuado de las variables del SOFIT y PAQ-C, es necesario que todas las variables tengan la misma medida, lo cual se logra a través de la estandarización. En este caso, se estandarizó las variables a un valor máximo alcanzable de 5, para que todas las variables tengan la misma medida y se puedan comparar adecuadamente.

3.7 Análisis de resultados e interpretación de datos

3.7.1 Aplicación del test de SOFIT y PAQC:

El examen SOFIT se realizó para comprobar si los alumnos comprendían bien los conceptos tratados en Educación Física. Con los presentes cuestionario se evaluó la media de intensidad de la actividad física de los alumnos durante las horas de clase. Además, se utilizó el PAQC para establecer la cantidad de actividad física de los alumnos fuera del aula. Para esta encuesta se recogieron datos sobre la intervención de los alumnos en actividades motrices extraescolares.

3.7.2 Tabulación de datos:

Una vez completada la aplicación de los test, se tabularon los datos fueron procesados en una hoja de cálculo de Excel y en el software estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Cada estudiante tendrá una pareja de datos correspondientes al rendimiento en el test de SOFIT y en el test de PAQC.

3.7.3 Análisis estadístico:

Se empleo el software SPSS para realizar el estudio estadístico de los diferentes datos. Específicamente, se aplicó un modelo multinivel en esta investigación, es fundamental que los datos utilizados tengan una estructura jerárquica. En este contexto, la variable dependiente es de naturaleza cuantitativa y las variables independientes de naturaleza nominal.

3.7.4 Interpretación de los resultados:

Se interpretaron todos los resultados e información del análisis estadístico, enfocándose en la exploración de características y diferencias significativas entre el rendimiento en el test de SOFIT y el rendimiento en el test de PAQC. Además, se evaluó la dirección y la magnitud de estas diferencias, esto permitirá llegar a conclusiones acerca de la relación existente entre el contenido de las clases de materia educación física, la participación del docente y el nivel de práctica física extracurricular en los alumnos de 10 a 12 años en la Unidad Educativa Santa Isabel.

3.8 Modelo nulo

La ecuación del modelo nulo incluye un parámetro que representa la media del rendimiento y un error o residuo que representa la variabilidad del rendimiento alrededor de su media.

La intercepción de cada media se establece como un promedio general, mientras que el error aleatorio se representa como una variable.

3.9 Modelo multinivel

Una vez que se establece el modelo nulo con efectos aleatorios, se deben incorporar las variables independientes o explicativas. El modelo resultante se expresa como una combinación de dos modelos: el modelo uno, que tiene una relación con la variable dependiente, y el modelo dos, definido por ciertos parámetros.

Estos modelos se combinan en los niveles 1 y 2, teniendo en cuenta la jerarquía de los datos. La expresión simplificada del modelo muestra que está compuesto por efectos fijos y aleatorios, lo que lo convierte en un modelo multinivel.

4 Capítulo IV. Resultados y Discusión

4.1.1 Diagnóstico del SOFIT Y PAQC

Tabla 3 Análisis descriptivo del SOFIT

CÓDIGO DOCENTE	Recuento	Media	Porcentaje	Desviación estándar	Coficiente de variación	
1	RENDIMIENTO SOFIT	74	3,7985		0,58185	15,30%
	NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA	74	3,2	30,10%	0,641	20,00%
	CONTEXTO/CONTENIDO DE LA CLASES	74	4,85	45,63%	1,213	25,00%
	INTERACCIONES	74	2,58	24,27%	0,497	19,20%
2	RENDIMIENTO SOFIT	43	3,7133		0,64457	17,40%
	NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA	43	3,05	29,33%	0,688	22,60%
	CONTEXTO/CONTENIDO DE LA CLASES	43	4,65	44,71%	1,541	33,10%
	INTERACCIONES	43	2,7	25,96%	0,465	17,20%
Total	RENDIMIENTO SOFIT	117	3,7672		0,6043	16,00%
	NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA	117	3,15		0,66	21,00%
	CONTEXTO/CONTENIDO DE LA CLASES	117	4,78		1,34	28,00%
	INTERACCIONES	117	2,62		0,486	18,50%

Nota. Elaborado por el autor

La tabla 3 presenta estadísticos descriptivos de cuatro variables para dos grupos de docentes y para el total de docentes. La variable dependiente es el Rendimiento SOFIT y las variables independientes son Nivel de actividad física, Contexto/Contenido de las clases e Interacciones. En el grupo 1, la media del Rendimiento SOFIT es de 3,7985 y la desviación estándar es de 0,58185, lo que indica que el docente tiene un rendimiento cercano a la media y que la distribución es relativamente estrecha. Para el grupo 2, la media del Rendimiento SOFIT es de 3,7133 y la desviación estándar es de 0,64457, lo que indica que el docente tiene un rendimiento ligeramente inferior al grupo 1 y que la distribución es relativamente más amplia.

En cuanto a las otras variables, se observa que para los tres grupos la media del Nivel de actividad física es similar, con un valor de 3,15. La variable Contexto/Contenido de las clases presenta una media de 4,78 para el total de los docentes, lo que sugiere en promedio que sus estrategias metodológicas y enfoque pedagógico pueden haber sido más efectivos con el contenido y contexto de sus clases. Finalmente, para la variable Interacciones se observa una media de 2,62 para el total de los docentes, lo que indica que en promedio las interacciones entre docentes y estudiantes no son muy frecuentes o de alta calidad. En

resumen, la tabla muestra información útil para entender el rendimiento de los docentes en relación a su actividad física, contexto y contenido de las clases, e interacciones con los estudiantes.

Tabla 4 Análisis descriptivo del PAQ-C

CÓDIGO DOCENTE	Recuento	Media	Desviación estándar	Coefficiente de variación	
1	RENDIMIENTO PAQC	74	2,8662	0,62749	21,90%
	PREGUNTA 1	74	1,66	0,58	34,90%
	PREGUNTA 2-8	74	3,39	0,825	24,30%
	PREGUNTA 9	74	2,97	0,776	26,10%
2	RENDIMIENTO PAQC	43	2,5577	0,61696	24,10%
	PREGUNTA 1	43	1,67	0,566	33,80%
	PREGUNTA 2-8	43	2,95	0,815	27,60%
	PREGUNTA 9	43	2,53	0,882	34,80%
Total	RENDIMIENTO PAQC	117	2,7528	0,63869	23,20%
	PREGUNTA 1	117	1,67	0,572	34,30%
	PREGUNTA 2-8	117	3,23	0,845	26,10%
	PREGUNTA 9	117	2,81	0,84	29,90%

Nota. Elaborado por el autor

Esta tabla 4 se presenta estadísticos descriptivos para dos grupos de docentes (identificados como "1" y "2") y para el total de los docentes. La variable dependiente es el "Rendimiento PAQC", y los estadísticos para cuatro preguntas específicas también se garantizan.

Para el "Rendimiento PAQC", se observa que la media para todos los docentes es de 2,7528, con una desviación estándar de 0,63869. El coeficiente de variación es del 23,2%, lo que sugiere una moderada en los puntajes de rendimiento. Para las preguntas específicas, se observarán diferencias entre los grupos. Para la pregunta 1, el promedio para ambos grupos es similar (alrededor de 1,67), pero la desviación estándar es alta en ambos casos, lo que sugiere que hay una gran adquisición en las respuestas de los docentes a esta pregunta. Para las preguntas 2-8, el grupo 2 tiene una puntuación media ligeramente más alta (2,95) en comparación con el grupo 1 (3,39). Además, el grupo 1 tiene una desviación estándar ligeramente más baja (0,825) en comparación con el grupo 2 (0,815). Para la pregunta 9, el grupo 1 tiene un promedio más alto (2,97) en comparación con el grupo 2 (2,53). Además, el grupo 1 tiene una desviación estándar ligeramente más baja (0,776) en comparación con el grupo 2 (0,882).

En general, la tabla sugiere que hay diferencias en los puntajes de rendimiento y las respuestas a las preguntas entre los dos grupos de docentes. Además, la cantidad en los

puntajes de rendimiento y las respuestas a las preguntas varían entre las preguntas y entre los grupos.

4.1.2 Resultado global de SOFIT Y PAQC

Tabla 5 Resultados de los docentes en aplicación del SOFIT y PAQC.

CÓDIGO DOCENTE		SOFIT	PAQC	TOTAL
1	Rendimiento	3,79	2,86	3,77
2	Rendimiento	3,71	2,55	3,56
Total, dos docentes		3,76	2,75	3,69
Valor P		0,037	0,000	0,019

Nota. Elaborado por el autor

Los resultados del rendimiento de los dos docentes en las pruebas: SOFIT y PAQ-C son significativas por la razón que las pruebas de los modelos nulos son significativas con un p valor menor a 0.05 demostrando que la existencia de diferencias entre los docentes. El Docente 1 tuvo un mejor desempeño en la prueba SOFIT con 3,79, y el Docente 2 obtuvo 3,71. En cuanto a la prueba PAQ-C, el Docente 1 tuvo un mejor desempeño con 2,86 puntos, mientras que el Docente 2 obtuvo 2,55. que el Docente 1 tuvo un mejor rendimiento con 3,77, mientras que el Docente 2 obtuvo 3,56.

En conclusión, el Docente 1 tuvo un mejor desempeño que el Docente 2, lo que sugiere que su metodología activa y enfoque pedagógico pueden haber sido más efectivos, para que el estudiante participe y realice actividad física en la clase; por lo tanto, se observa en los resultados mayor actividad física fuera de clases de sus educandos, lo que implica que la clase de educación física tiene relación con el nivel de práctica extracurricular. Estos resultados son específicos de las pruebas realizadas y no indican un rendimiento general superior al Docente 1.

4.1.3 Estimaciones de las categorías del test SOFIT Y PAQC

Tabla 6 Estimaciones de las categorías del test SOFIT Y PAQC

CÓDIGO DOCENTE	SOFIT		PAQC		TOTAL	
	Estimación	Sig.	Estimación	Sig.	Estimación	Sig.
RENDIMIENTO	-0,0052	0,0000			0,2741	0,0020
NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA	0,3568	0,0000			-0,0184	0,2560
CONTEXTO/CONTENIDO DE LA CLASES	0,3578	0,0000			0,2352	0,0000

INTERACCIONES	0,3586	0,0000		0,2599	0,0000
RENDIMIENTO			0,004	0,002	
PREGUNTA 1			0,357	0,000	0,1900
PREGUNTA 2-8			0,356	0,000	0,2095
PREGUNTA 9			0,357	0,000	0,2430

Nota. Elaborado por el autor en base el test SOFIT y PAQC. Variable dependiente "RENDIMIENTO"

La tabla 7 se presenta las estimaciones para los modelos multinivel del test SOFIT, PAQ-C y Total.

Modelo SOFIT

Los coeficientes indican el efecto de cada variable independiente en el rendimiento SOFIT, después de controlar los efectos de las otras variables independientes. Los resultados muestran que todas las variables independientes tienen un efecto significativo en el rendimiento SOFIT porque presenta un nivel de significancia del 0,05. La variable Nivel de actividad física tiene el mayor efecto en el rendimiento SOFIT, seguida por Contexto/Contenido de clases e Interacciones. Por ello, se puede concluir que el nivel de actividad física, el contexto y el contenido de las clases, y las interacciones en el aula son importantes predictores del rendimiento en esta prueba.

La estimación de la intersección es -0,005219; esta es la estimación del valor del rendimiento cuando todas las variables independientes son cero. En otras palabras, es el nivel de rendimiento que se espera cuando no hay influencia de las variables independientes.

La estimación para Nivel de actividad física es 0,356776; Esto significa que, manteniendo todos los restantes parámetros constantes, se espera que el rendimiento aumente en 0,356776 unidades. La estimación para Contexto/Contenido de clase es 0,357785; esto significa que, manteniendo todas las demás variables constantes, se espera que el rendimiento aumente en 0,357785 unidades. Por último, la estimación para Interacciones es 0,358552; esto significa que, manteniendo todas las demás variables constantes, se espera que el rendimiento aumente en 0,358552 unidades si las interacciones son altas en comparación con si son bajas.

Modelo PAQ-C

En este modelo multinivel, se está examinando el efecto de las variables independientes Pregunta 1, Pregunta 2-8, Pregunta 9 en la variable dependiente Rendimiento PAQC. La tabla muestra las estimaciones de efectos fijos de cada variable independiente, así como la intersección (el valor de Rendimiento PAQC cuando todas las variables independientes son cero).

Según la tabla, cada una de las tres variables independientes tiene un efecto significativo en Rendimiento PAQC, ya que todas tienen un valor de p menor a 0.05. Este modelo sugiere que las respuestas positivas a las preguntas 1, 2-8 y 9 del cuestionario PAQC se asocian con un mejor rendimiento en el examen Rendimiento PAQC.

La estimación de la intersección es de 0.003789; esta es la estimación del valor del rendimiento cuando todas las variables independientes son cero. La variable Pregunta 1 tiene una estimación de 0.357346, lo que indica que está positivamente relacionada con el rendimiento, es decir, a medida que los estudiantes obtuvieron resultados más altos en esta pregunta, su rendimiento también aumenta.

La variable Pregunta 2-8 tiene una estimación de 0,356208, lo que indica que también está positivamente relacionada con el rendimiento. Los estudiantes que obtuvieron más altas en esta pregunta tienden a tener un mejor rendimiento. La variable Pregunta 9 tiene una estimación de 0.356554, lo que indica una relación positiva con el rendimiento. Los estudiantes que obtuvieron más altas en esta pregunta tienden a tener un mejor rendimiento.

Modelo Total

Con relación al modelo multinivel Total en el que la variable dependiente es Rendimiento y las variables independientes son de categoría Nivel de actividad física, Contexto/Contenido de clases, Interacciones, Pregunta 1, Pregunta 2-8 y Pregunta 9. La de estimación indica la variación esperada en el valor de la variable dependiente al modificar en una unidad la variable independiente correspondiente, manteniendo todas las demás variables constantes.

Los valores de tipo se utilizan para determinar si las estimaciones de efectos fijos son estadísticamente significativas. En este caso, todas las variables independientes, excepto Nivel de actividad física, tienen valores de p significativos ($p < 0,05$), lo que indica que se pueden considerar importantes para explicar a la variable dependiente. La variable nivel de actividad física no alcanza significancia estadística ($p = 0,256$), lo que sugiere que no tiene un efecto significativo en el Rendimiento en este modelo

La estimación de la intersección es de 0,274094, lo que figura que cuando todos los demás parámetros independientes son iguales a cero, el rendimiento tiene un valor esperado de 0,274094. La variable "Nivel de actividad física" tiene una estimación negativa de -0,018388, lo que sugiere que existe una relación inversa entre el nivel de actividad física y el rendimiento. La variable "Contexto/Contenido de clases" tiene una estimación positiva de 0,235183, lo que sugiere que el rendimiento es mayor cuando el contenido de la clase es más relevante para los estudiantes. La variable "Interacciones" tiene una estimación positiva de 0,259890, lo que

sugiere que el rendimiento es mayor cuando los estudiantes tienen interacciones más efectivas con el profesor.

La variable "Pregunta 1" tiene una estimación positiva de 0,189981, lo que sugiere que el rendimiento es mayor cuando los estudiantes perciben que el profesor es claro y preciso en sus explicaciones. La variable "Pregunta 2-8" tiene una estimación positiva de 0,209545, lo que sugiere que el rendimiento es mayor cuando los estudiantes perciben que el profesor utiliza diferentes formas de enseñanza para llegar a los estudiantes. La variable "Pregunta 9" tiene una estimación positiva de 0,242970, lo que sugiere que el rendimiento es mayor cuando los estudiantes perciben que el profesor es accesible y fácil de comunicar.

Se puede concluir que cada modelo es efectivo para investigar la correlación entre las variables independientes y la variable dependiente. El Modelo SOFIT destaca que el nivel de actividad física, el contexto y el contenido de las clases, y las interacciones en el aula son importantes predictores del rendimiento en esta prueba. El Modelo PAQ-C mostró que las respuestas positivas a las preguntas del cuestionario PAQC están asociadas con un mejor rendimiento en el examen. Por último, el Modelo Total mostró que todas las variables independientes, excepto Nivel de actividad física, tienen un efecto significativo en el rendimiento, lo que indica que estas variables son importantes para explicar la variable dependiente.

4.2 Discusión

El propósito de este análisis fue investigar si el tiempo que los alumnos realizaban practicas físicas fuera de la escuela estaba relacionado con las clases de educación física en la Unidad Educativa Santa Isabel. El cuestionario SOFIT midió la percepción de los estudiantes sobre sus propios niveles de actividad física, el contenido de las clases y la interacción de los profesores en las clases de educación física; el cuestionario PAQ-C midió la intensidad de actividad de los alumnos fuera de la escuela utilizando un modelo multinivel.

Los resultados de este estudio demuestran una realidad preocupante en correlación al tiempo de clase de Educación Física (ver en la Tabla 3), ya que los mismos son cortas debido a temas de gestión docente como son la toma de asistencia, el tiempo de espera al cambiarse de vestimenta, el traslado al lugar de la clase, la explicación de las actividades, etc. Se presenta evidencias que están relacionadas con investigaciones que examinan la cantidad de tiempo que los alumnos dedican a realizar actividades que se alinean con los objetivos del plan de estudios son claramente insuficiente (Torres, 2011)

De igual manera, la cantidad de actividad física realizada por los alumnos durante las clases de EF (ver en Tabla 3) del docente 1 se puede observar que tiene una media 3,20 mientras que el docente 2 llega a 3,05 los resultados son alarmantes debido a los niveles de actividad física bajos que muestran los estudiantes durante las clases de Educación Física concordando con estudios en donde no se cumple con el tiempo recomendado AFMV, estando por debajo de las recomendaciones internacionales (Flores Moreno et al., 2016) (Lavin et al., 2015) (Álvarez Bogantes, 2018) (Figueroa & Guevara, 2018) (Torres, 2011).

Los resultados se explican por el contenido y la participación del docente en la clase (ver en Tabla 3), donde en el docente 1 se dedica la mayor parte de su clase a promover la práctica de habilidades y juegos con un promedio de 4,85, mientras que en el docente 2 se dedica un alto porcentaje al conocimiento general y a la práctica de habilidades con una media de 4,65. En cuanto a la interacción del docente 1 es de un promedio de 2,58 y el 2 de 2,70, lo que sugiere que la participación de los docentes tiene motivaciones diferentes frente a sus alumnos y su metodología conduce a que el alumno realice AF. De esta manera, es primordial que los docentes planteen estrategias motivacionales y lúdicas que fomenten en los alumnos participar activamente en las clases de EF (González-Cutre, 2017) (Ferriz & González-Cutre, 2019).

Por otra parte, las evidencias obtenidas en el instrumento PAQ-C se evidencia que los estudiantes durante la jornada académica más de la mitad de los encuestados ejecutan sus ejercicios físicos dentro de las horas de Educación física, seguido por AF en la tarde y los

fines de semana. En cuanto con la referencia al puntaje total los estudiantes según los parámetros Physical Activity Questionnaire – Children los encuestados se encuentran en un nivel alto de AF extracurricular (ver en tabla 4), obteniendo los siguientes resultados Docente 1 tienen una media de 2,86 mayor al Docente 2 que tiene un promedio de 2,55 diferencia que puede explicarse a las estrategias metodológicas y su desempeño en la clase de EF utilizadas por el Docente 1, son importantes para que los alumnos sean sujetos físicamente activos promocionando de esta manera el bienestar y estilos de vida saludables (Rodríguez Torres et al., 2020). De igual manera, se puede observar que la actividad física en los estudiantes disminuye a medida que va pasando de años debido al aumento de actividad académica, carga de tareas en el hogar y otras actividades extracurriculares que no tienen que ver con la AF con concordancia a investigaciones en donde sus resultados explican que existe una diferencia de la actividad física extracurricular con el avance a los siguientes grados (Villar & Yañez, 2022).

En esta investigación se concluye con la importancia de la participación del docente y la calidad de las clases de EF que imparte, influyen en la vida de los adolescentes practiquen AF dentro y fuera de la institución (ver en tabla 5), relacionándolo con otros estudios donde se refuerza la idea de AF fuera del horario académico por tener interés y actitudes positivas hacia el docente y la clase de EF (Guijarro Romero et al., 2019). Por esta razón, el docente de EF debería ser el agente impulsor de un estilo de vida activo y saludable dentro de las instituciones (Fernández Villarino et al., 2017) dando las oportunidades a los alumnos que sean físicamente activos y creen hábitos saludables para mejorar así su estilo de vida (Rodríguez Torres et al., 2020)

El reto del docente es estar capacitado y preparado para plantear métodos de enseñanza que logren y generen consecuencias positivas a la clase de EF, como es la diversión y vinculación a la práctica de AF dentro y fuera de las horas académicas (González-Cutre, 2017). Las limitaciones de este estudio fueron no incluir a más docentes e instituciones para reflejar mejor la realidad.

5 Capítulo V. Conclusiones

Se estudió a adolescentes de la Unidad Educativa Santa Isabel, de 10 a 12 años, para determinar la correlación entre los temas tratados en las clases de educación física y el nivel de actividad física extracurricular que realizaban. Con los resultados obtenidos en este estudio se puede concluir, en que existe una relación del nivel de actividad física extracurricular de los adolescentes de la Unidad Educativa Santa Isabel con el contenido de la clase de educación física y la participación de los profesores; debido a que se observa que las estrategias activas, el enfoque pedagógico planteado por los docente en clases y la interacción activa de los mismos, es efectiva para motivar a que los alumnos trabajen positivamente dentro y fuera del entorno escolar.

Del mismo modo, se puede describir según lo observado en esta investigación que los docentes que plantean estrategias metodológicas que incluyen juegos e interactúan de manera activa en sus clases generan motivaciones diferentes en los alumnos, conduciendo a que participen activamente dentro de las mismas. Sin embargo, se puede observar que la cantidad de tiempo de clases es demasiado corta debido a temas de gestión docente que impide que se cumpla con todos los fines planteados en el plan de lección y el nivel de actividad física de los alumnos dentro de clases que está por debajo de las recomendaciones internacionales, resultados que fueron medidos por el rendimiento SOFIT.

Además, es posible que el enfoque, las actividades implementadas en la clase de educación física y la motivación del docente estén estimulando y fomentando la participación de los estudiantes en actividades físicas fuera del horario escolar como se lo verifica en las respuestas del cuestionario PAQC en donde se observa que los niveles de AF extracurricular son altos y en donde más AF realiza el alumno en la jornada académica es en las clases de EF, seguido en las actividades de descanso, actividades fuera del colegio y fines de semana.

Por último, la relación significativa de este estudio de la clase de EF con la AF extracurricular sirve como base para plantear programas de intervención o planes estratégicos que permitan mejorar las clases de EF según el contenido de la clase y praxis del docente; de igual manera, crear propuestas estratégicas y dar oportunidades para que los alumnos fortalezcan el interés por la AF dentro y fuera de las instituciones educativas para prevenir el sedentarismo y sus enfermedades llamando a las autoridades locales y nacionales a que sean participes de proyectos educativos que permitan enfrentar el sedentarismo y sus enfermedades.

6 Recomendaciones

Del análisis de la investigación es importante considerar recomendaciones útiles para futuros estudios, sería conveniente incluir a más docentes e instituciones para reflejar la realidad; de igual manera, considerar para investigaciones que busquen relacionar los cuestionarios SOFIT Y PAQ-C, con diferente estructura en cuanto a sus preguntas y para buscar una relación estadísticamente, debemos estandarizar las preguntas con el sistema de Likert que permita significar los instrumentos.

Es fundamental plantear estrategias didácticas que permitan un mayor nivel de actividad física de alumnos dentro y fuera de las clases; además, de brindar oportunidades y lugares en donde el estudiante se incluya según sus habilidades, necesidades e intereses ocupando de mejor manera su tiempo libre. Las estrategias para fomentar la actividad física son un conjunto de recursos viables que ayudarán a mejorar los hábitos físicos y saludables de los niños de 10-12 años; entre ellas tenemos:

- Establecer estrategias de participación activa y concientización de la importancia y beneficios de la actividad física extracurricular en la comunidad educativa a través de charlas, conversatorios, talleres, etc.
- Desarrollo profesional de los docentes de EF mediante la capacitación docente en estrategias metodológicas actuales que permita mejorar su praxis docente.
- Crear nuevos espacios y optimizar la infraestructura deportiva ya existente para dar oportunidades a que los estudiantes realicen A.F.
- Brindar oportunidades dentro del campo institucional mediante la creación de clubs deportivos que guarden relación con la necesidad e interés del estudiantado.
- Organizar eventos de entretenimiento para toda la comunidad educativa.
- Realizar encuentros deportivos y campeonatos entre establecimientos.
- Participar en los eventos deportivos organizados por diferentes instituciones.
- Proponer normas que promuevan la participación estudiantil en AF rediseñando los códigos de convivencia de las instituciones para normar e incentivar la participación de estudiantes en las AF y deportivas, dentro y fuera del horario académico.

Referencias

- Ainsworth, B., Whitt-Glover, M., IRWIN, M., Swartz, A., Strath, S., O'BRIEN, W., Bassett, D., Schmitz, K., EMPLAINCOURT, P., D.R., J., & Leon, A. (2000). Compendium of Physical Activities: An Update of Activity Codes and MET Intensities. *Medicine and science in sports and exercise*, 32, S498-504. <https://doi.org/10.1097/00005768-200009001-00009>
- Álvarez Bogantes, C. (2018). Análisis de los niveles de actividad física de los estudiantes, el tipo de contenidos de la lección y la interacción del profesor durante la clase de educación física en escuelas públicas. *Ensayos Pedagógicos*, 13(2), 77-95.
- Arocha Rodulfo, J. I. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo xxi. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 31(5), 233-240. <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>
- Cabello Moyano, A., Moyano Pacheco, M., & Tabernero Urbieto, M. del C. (2018). Procesos psicosociales en Educación Física: Actitudes, estrategias y clima motivacional percibido. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 34, 19-24.
- Camacho, Á. S., & Santos-Pastor, M. (1998). *Actividades físicas extraescolares: Una propuesta alternativa*. INDE Publicaciones. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=1027>
- Cantera-Garde, M. A., & Devís-Devís, J. (2000). Physical Activity Levels of Secondary School Spanish Adolescents. *European Journal of Physical Education*, 5(1), 28-44. <https://doi.org/10.1080/174089800050103>
- Carabajo Vásquez, L. J., & Rojas Villavicencio, V. R. (2021). *Análisis de la relación entre el clima motivacional percibido en las clases de Educación Física y la actividad física extraescolar* [BachelorThesis, Universidad de Cuenca]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/35965>
- Carretero, M., Ramos, Á., Fernandez, S., Del Castillo, J., Bourlon-Buon, Y. H., Plaza, D. A., Cruz, E. F., Díaz, A., & Díez, C. (2017). ¿Por qué es necesario aumentar las horas de educación física? *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 419, Article 419. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi419.622>
- Casajus, J. (1999). La práctica de la actividad física en las personas mayores en Escuela Aragonesa Del Deporte. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21-38.

- Castillo, E., Tornero, I., & Garcia, J. A. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar (Relationship between physical activity, nutrition, and family in school-aged youth). *Retos*, 34, 85-88. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.52782>
- Contreras, O. R. (2009). *Didáctica de la educación física: Un enfoque constructivista*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=613041>
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Deci, E., & Ryan, R. (2014). *Human Motivation and Interpersonal Relationships: Theory, Research, and Applications*. (1st ed.). Springer Netherlands.
- Estrada, S. (2011). *Un análisis de los problemas pedagógicos de la Educación Física*. <https://efdeportes.com/efd153/los-problemas-pedagogicos-de-la-educacion-fisica.htm>
- Expósito, C., Almagro, B., Tornero, I., & Sáenz-López, P. (2012). *Propuesta de intervención para mejorar la motivación del alumnado en las clases de Educación Física*. <https://www.efdeportes.com/efd174/motivacion-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>
- Fernández Guerrero, M., Suárez Ramírez, M., Feu Molina, S., & Suárez Muñoz, Á. (2019). Nivel de actividad física extraescolar entre el alumnado de educación primaria y secundaria. *Apunts: Educación física y deportes*, 136, 36-48.
- Fernández Villarino, M. Á., González Valeiro, M., Toja, M. B., & Costa, F. C. da. (2017). Valoración de la escuela y la Educación Física y su relación con la práctica de actividad física de los escolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 31, 312-315.
- Ferriz, R., & González-Cutre, D. (2019). PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVÉS DEL MODELO TRANS-CONTEXTUAL DE LA MOTIVACIÓN. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 427, Article 427. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi427.872>
- Figueroa, N., & Guevara, M. (2018). *Relación del nivel de actividad física entre niños y niñas de primer año de escuela, durante las clases de educación física, como factor protector de enfermedades crónicas no transmisibles*. <http://www.accede.iuacj.edu.uy/xmlui/handle/20.500.12729/256>

- Flores Moreno, P. J., Salazar, C. M., Gómez Figueroa, J. A., Barreto Villa, Y., Valdovinos González, O., Vicente Rivera, J. U., & Del Río Valdivia, J. E. (2016). Medición del tiempo efectivo de la clase de educación física y su impacto en el gasto calórico en escolares de nivel primaria del municipio de Colima, México. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(1), 34-49. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.1.1766>
- García-González, L. (Ed.). (2021). *Cómo motivar en educación física: Aplicaciones prácticas para el profesorado desde la evidencia científica*. Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza. <https://doi.org/10.26754/uz.978-84-18321-22-1>
- González-Cutre, D. (2017). Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación. *E-motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 8, 44-62.
- Guijarro Romero, S., Mayorga-Vega, D., & Viciano Ramírez, J. (2019). *Influencia del género sobre la habilidad táctica y aspectos motivacionales en deportes de invasión en Educación Física*. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/58423>
- Huérffano Gaitán, L. P. (2016). *Validación de criterio concurrente del sistema de observación de tiempo de instrucción de condición física – SOFIT- para la medición de la actividad física durante las clases de educación física en escolares de 1º A 9º de Bogotá, Colombia*. <http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/12199>
- INEC. (2018). *Encuesta nacional de salud y nutrición*. Instituto Nacional de Estadística y Censos. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf
- Jiménez-Loaisa, A., González-Cutre, D., & Ferriz, R. (2021). *Teoría de la autodeterminación: Necesidades psicológicas básicas y motivación* (pp. 9-20).
- Lavigne, G. L., & Vallerand, R. J. (2010). The dynamic processes of influence between contextual and situational motivation: A test of the hierarchical model in a science education setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 40, 2343-2359. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2010.00661.x>
- Lavin, J., Bruzzone, F., Mamondi, V., González, E., & Berra, S. (2015). *Actividad física y comportamientos sedentarios de escolares de Córdoba en su tiempo libre y en clase de educación física*. 8.

- Lincoqueo Huentecura, B., Carrasco Alarcón, V., Delgado Floody, P., Lorca Tapia, J., & Cárcamo Oyarzún, J. (2019). Actitudes de los escolares hacia las clases de educación física y la relación con sus niveles de actividad física. *Revista Horizonte: Ciencias de la Actividad Física*, 10(2), 1-11.
- Llanga Vargas, E. F., Murillo Pardo, J. J., Panchi Moreno, K. P., Paucar Paucar, M. M., & Quintanilla Orna, D. T. (2019). La motivación como factor en el aprendizaje. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, junio. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/motivacion-aprendizaje.html>
- Manchola-González, J., Bagur-Calafat, C., & Girabent-Farrés, M. (2017). Fiabilidad de la versión española del Cuestionario de actividad física PAQ-C / Reliability of the Spanish Version of Questionnaire of Physical Activity PAQ-C. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 65, Article 65. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.010>
- Marambio Miranda, M., Núñez Fernández, T., Ramírez Guajardo, J., Ramírez Eyraud, P., Palma, X., & Rodríguez Rodríguez, F. (2020). Relación entre la actividad física escolar y extraescolar en estudiantes de escuelas públicas chilenas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 393-399.
- Marcillo Ñacato, J. C., Núñez Sotomayor, L. F. X., Acuña Zapata, M. C., & Beltrán Vásquez, M. A. (2020). El desarrollo de los enfoques curriculares de educación física a través del aprendizaje cooperativo. *Educare*, 24(2), 145-166.
- Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., Marcos, A., & Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83(3), 427-439.
- Mckenzie, T. (2015). *SOFIT (System for Observing Fitness Instruction Time) Description and Procedures Manual (Generic Version)*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.20282.70087>
- Ministerio de Educación. (2016a). *Curriculo de Educación Física*. https://www.academia.edu/42456892/CURRICULUM_EDUCACION_FISICA_2016_EF_completo
- Ministerio de Educación. (2016b). *Currículo de los niveles de Educación obligatoria*. <https://educacion.gob.ec/curriculo/>

- Ministerio de Educación. (2022). *ACUERDO Nro. MINEDUC-MINEDUC-2022-00010-A*. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2022/03/MINEDUC-2022-00010-A.pdf>
- Núñez Quiroga, J. I., Zurita Ortega, F., Ramírez Granizo, I., Lozano Sánchez, A., Puertas Molero, P., & Ubago Jiménez, J. L. (2019). Análisis de la relación entre los hábitos físico-saludables y la dieta con la obesidad en escolares de tercer ciclo de Primaria de la Provincia de Granada. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, 31-35.
- OMS. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- OMS. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Pedraz, M. (2009). La educación física como ideología del poder: La construcción de las creencias pedagógicas en torno las enseñanzas escolares del cuerpo. *Educación*, 33. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.508>
- Pereira, M. L. N. (2009). Motivación: Perspectivas Teóricas Y Algunas Consideraciones De Su Importancia En El Ámbito Educativo. *Revista Educación*, 33(2), 153-170.
- Posso, R. (2018). *Guía de estrategias Metodológicas de Educación Física*. https://www.academia.edu/38540331/Gu%C3%ADa_de_estrategias_Metodol%C3%B3gicas_de_Educaci%C3%B3n_F%C3%ADsica_pdf
- Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., Chávez Vaca, V. A., Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Ryan, R., Kuhl, J., & Deci, E. (1997). Nature and Autonomy: An Organizational View of Social and Neurobiological Aspects of Self-Regulation in Behavior and Development.

- Development and psychopathology*, 9, 701-728.
<https://doi.org/10.1017/S0954579497001405>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (pp. xii, 756). The Guilford Press.
<https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Sáenz-López, P. (1997). *Educación Física y Su Didáctica: Manual Para el Profesor*. Wanceulen, Editorial.
- Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=586417>
- Solís, P., & Borja, V. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de educación primaria. *EmásF: revista digital de educación física*, 56, 119-131.
- Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F., & Fernández Liporace, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología*, 14(2), 105-115.
- Tipantuña Torres, D. A. (2019). *Análisis de la valoración de los estudiantes a la asignatura de Educación Física por parte de los alumnos de 6to y 7mo año de Educación General Básica en cuatro instituciones pertenecientes al Distrito Metropolitano de Quito* [BachelorThesis, PUCE - Quito].
<http://repositorio.puce.edu.ec:80/handle/22000/17744>
- Torres, L. (2011). *Caracterización de la utilización del tiempo en las clases de Educación Física en las escuelas del Consejo Popular Guáimaro Norte del municipio Guáimaro*.
<https://www.efdeportes.com/efd156/utilizacion-del-tiempo-en-educacion-fisica.htm>
- UNESCO. (2013). *Declaración de Berlín*.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000221114_spa
- UNESCO. (2015). *Educación física de calidad: Guía para los responsables políticos metodología*.
https://en.unesco.org/inclusivepolicylab/system/files/teams/document/2017/8/Methodo%20ES_0_0_0_0_0.pdf
- Vallerand, R. (1997). Toward A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Advances in Experimental Social Psychology - ADVAN EXP SOC PSYCHOL*, 29, 271-360. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)

- Vera-Estrada, F., Sánchez-Rivas, E., & Sánchez-Rodríguez, J. (2018). PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE EN EL RECREO ESCOLAR. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18(72), Article 72. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.72.004>
- Villar, C., & Yañez, M. (2022). "NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN EL CUESTIONARIO PAQ-C EN NIÑOS DE DOS COLEGIOS DE CERCADO DE LIMA" "PHYSICAL ACTIVITY. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11660/Nivel_VillarChuman_Claudia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zapata Galarza, M. V., & Ramírez Ponce, D. Y. (2020). La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso en niños. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(1), 153-165.
- Zueck, M. del C., Ramírez García, A. A., Rodríguez Villalobos, J. M., & Irigoyen Gutiérrez, H. E. (2020). Satisfacción en las clases de Educación Física y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 33-40.

Anexos

Anexo A. Tabla de resultados de PAQ-C

Preguntas	Puntuación de respuestas				
	5 puntos	4 puntos	3 puntos	2 puntos	1 punto
1 pregunta: lista de actividades	7,33%	4,05%	6,69%	14,79%	67,13%
2 pregunta: educación física	50,43%	29,57%	17,39%	1,74%	0,87%
3 pregunta: descanso	32,46%	27,19%	13,16%	21,05%	6,14%
4 pregunta: comida	9,65%	21,05%	32,46%	21,05%	15,79%
5 Pregunta: tarde (14-18h)	27,83%	18,26%	30,43%	15,65%	7,83%
6 Pregunta: tarde (18-22h)	2,61%	18,26%	30,43%	25,22%	23,48%
7 pregunta: fin de semana	16,52%	13,91%	40,87%	19,13%	9,57%
8 pregunta: intensidad semanal	20,35%	14,16%	18,58%	25,66%	21,24%
9 pregunta: frecuencia diaria	13,57%	16,67%	28,07%	24,15%	17,54%

Preguntas	Resultado Total	Docente 1	Docente 2
Pregunta 1. Lista de actividades (Semanal)	1,69	1,68	1,72
Pregunta 2-8: Educación Física, Descanso, Comida, Tarde, Noche, fin de semana e intensidad semanal	3,228	3,390	2,950
Pregunta 9. Frecuencia diaria	2,82	2,96	2,57
Promedio General	2,58	2,68	2,41

Anexo B. Carta de permiso para la investigación

UCUENCA  Maestría en Pedagogía
mención Educación Física

Santa Isabel, 18 de agosto 2022

PARA: MSC. MARCOS PANAMA V. RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA ISABEL

ASUNTO: CARTA DIRIGIDA A LA INSTITUCIÓN.

De mi consideración:

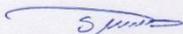
Por medio de la presente me dirijo a usted como la máxima autoridad de la Unidad Educativa Santa Isabel, sin antes extenderle un cordial saludo de parte de **STALIN MIGUEL MEDINA CHAVEZ** con CI: 0105350763, estudiante de la carrera de **MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA COHORTE I** y docente de la institución. Con fines académicos se pretende realizar una investigación cuyo objetivo de estudio es analizar la relación que tiene el contenido de la clase de educación física y la participación docente con el nivel de actividad física extracurricular en adolescentes de 10 a 12 años en la Unidad Educativa Santa Isabel. Tomando como población de investigación a estudiantes de sexto, séptimo y octavo de EGB. Posteriormente los datos recabados serán analizados en un programa SPSS para conocer la validez o credibilidad de la investigación

En caso de que algún estudiante desee desvincularse del estudio podrá hacerlo libremente y la información recolectada será confidencial y utilizada únicamente con fines académicos.

Una vez obtenida la aceptación de los colaboradores para ser parte del estudio, deberán llenar los formularios de consentimiento informado y posteriormente se entregará un informe final con los resultados respectivos y las posibles recomendaciones.

Agradezco la atención prestada a esta solicitud.

Atentamente,


Lic. Stalin Miguel Medina Chávez
ESTUDIANTE DE LA MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

SECRETARIA
18 AGO 2022
UNIDAD EDUCATIVA SANTA ISABEL
RECIBIDO

www.ucoenca.edu.ec 

Anexo C. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Propósito

Usted está invitado a participar en la investigación: "RELACIÓN DEL CONTENIDO DE CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y LA PARTICIPACIÓN DOCENTE CON EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EXTRACURRICULAR EN ADOLESCENTES DE 10-12 AÑOS" con el fin de que nos ayude con los Cuestionario de SOFIT y Cuestionario PAQ-C. en Educación física. El estudio se realizará como trabajo de graduación, requisito exigido previo a la obtención del título de Maestría en Pedagogía con mención Educación física de la Universidad de Cuenca.

Explicación del estudio

El proyecto se divide en dos fases:

Primera Fase: se procederá a desarrollar una reunión con todos los participantes y el investigador, en la cual se dará a conocer el propósito, y se procederán a firmar los consentimientos informados por parte de los participantes (tiempo aproximado 90 minutos). Posteriormente se desarrollará la observación con el cuestionario SOFIT en los dos meses correspondientes (tiempo aproximado: 8 clases de 80 minutos).

Segunda Fase: Se realizará la encuesta del PAQ-C (tiempo aproximado 1 hora). La duración del proyecto será de dos meses aproximadamente, con una frecuencia por semana de dos horas clases y cada una tendrá un tiempo de duración de 80 minutos.

Riesgos

No existe ningún riesgo relacionado al proyecto a aplicar.

Beneficios

En relación a esta investigación los beneficios serán intentar conocer brevemente qué relación tiene las clases de Educación física con en el nivel de actividades físicas fuera de clase.

Los participantes no recibirán ningún beneficio económico.

Los resultados de los cuestionarios, estarán disponibles de forma gratuita para cada participante.

Confidencialidad

Es muy importante mantener siempre su privacidad, por lo tanto, una vez que los datos hayan sido registrados e ingresados a un computador, se aplicarán las medidas necesarias, para que nadie conozca su identidad, ni tenga acceso a sus datos personales, así:

- o La información que nos proporcione se identificará con un código que reemplazará su nombre y se guardará en un lugar seguro donde solo los investigadores tendrán acceso.
- o La información obtenida de usted a través de las entrevistas y las clases serán utilizadas solo para esta investigación y destruidas tan pronto termine el estudio o, si usted está de acuerdo, la misma será guardada para futuras investigaciones, removiendo cualquier información que pueda identificarlo.
- o Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones.
- o La Universidad de Cuenca podrá tener acceso a sus datos en caso de que surgieran problemas en cuanto a la seguridad y confidencialidad de la información o de la ética en el estudio.

Derechos e información acerca de su consentimiento

Usted no tiene obligación de participar en este estudio, su participación debe ser voluntaria. Usted no perderá nada si decide no participar. Además, no puede retirarse del estudio en cuanto se comenzó con el mismo. Si usted decide participar en el estudio todos los gastos serán asumidos por el proyecto usted no deberá pagar por participar en el estudio.

Investigador responsable:

Nombres: Stalin Miguel Medina Chavez

Email: stalinmedinasns@gmail.com

Teléfono: 0939263598

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo (escriba su nombre completo) Ana Maribel Durán Valtierrez
 consiento voluntariamente que mi representado
Ambar Tamara Corchi Durán (colocar los nombres y apellidos) participe en
 este estudio, así como los riesgos y beneficios de esta investigación. He tenido el tiempo
 suficiente para revisar este documento y el lenguaje del consentimiento fue claro y comprensible.
 Todas mis preguntas fueron contestadas. Me han entregado una copia de este formulario de
 consentimiento informado. Acepto voluntariamente que mi hijo participe. Por lo que los derechos
 de la participación en el estudio y confidencialidad de la información están asegurados por el
 investigador responsable.

Unidad Educativa (pública/privada):

Unidad Educativa Santa Isabel

Curso:

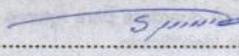
8vo A

Fecha:

23 de Agosto del 2022



Firma del Padre de familia o representante



Lic. Stalin Medina, Investigador Principal

Anexo D. Plantilla del Instrumento SOFIT Y PAQ-C

FORMULARIO DE REGISTRO SOFIT

Fecha: _____ Escuela: _____ Grado: _____ /Período: _____ Profesor: _____
 Profesor Gen: M F Series: _____ Hora inicio: _____ Observador: _____ Rel
 observador _____ Niñas _____ Niños _____ Ubicación: _____ Duración de la lección:
 _____ No de obs: _____ Página 1 2 3 4 de _____

OBS.	INTERVALO	ACTIVIDAD DEL ALUMNO	CONTEXTO DE LA CLASE	INTERACCIONES	COMENTARIOS
1 M/F	1	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	2	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	3	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	4	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	5	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	6	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	7	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	8	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	9	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	10	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	11	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	12	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
2 M/F	1	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	2	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	3	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	4	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	5	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	6	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	7	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	8	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	9	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	10	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	11	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	12	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
3 M/F	1	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	2	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	3	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	4	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	5	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	6	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	7	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	8	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	9	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	10	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	11	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	12	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
4 M/F	1	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	2	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	3	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	4	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	5	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	6	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	7	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	8	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	9	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	10	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	11	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
	12	1 2 3 4 5	M K F S G O	I O N	
SUMATORIA					

Cuestionario de actividad física para niños (PAQ-C)

Nombre:	Edad:
Sexo: M..... F.....	Grado:
Profesor:	
<p>Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla- pilla, saltar a la comba, correr trepar y otros.</p> <p>Recuerda:</p> <p>1.- No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen.</p> <p>2.- Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante.</p>	

1.- Actividad física en su tiempo libre. ¿Has realizado alguna de las siguientes actividades en los últimos 7 días (la semana pasada)? Si es así: ¿cuántas veces?

	NO	1-2	3-4	5-6	7 o más
Saltar la sogá					
Patinaje					
Juegos tradicionales					
Montar en bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr					
Aerobics					
Natación					
Bailar/Danza					
Tenis					
Montar a patineta					
Futbol					
Volleyball					
Basquet					
Balonmano					
Atletismo					
Pesas					
Artes marciales					
Ecuavoley					
Gimnasia					
Otros como _					

2.- En los últimos 7 días, durante las clases de Educación física. ¿con qué frecuencia estuvo muy activo (jugando intenso, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos)? (Marque solo uno)		
Yo no hice Educación física	<input type="checkbox"/>	
Casi nunca	<input type="checkbox"/>	
Algunas veces	<input type="checkbox"/>	
A menudo	<input type="checkbox"/>	
Siempre	<input type="checkbox"/>	
3.- En los últimos 7 días ¿qué hizo la mayor parte del tiempo en el recreo? (Marque solo uno)		
Estar sentado (hablar, leer, trabajo de tareas escolares)	<input type="checkbox"/>	
Estar o pasear por los alrededores	<input type="checkbox"/>	
Correr o jugar un poco	<input type="checkbox"/>	
Correr o jugar bastante	<input type="checkbox"/>	
Correr y jugar intensamente todo el tiempo	<input type="checkbox"/>	
4.- En los últimos 7 días, ¿qué hacía normalmente a la hora de la comida (antes y después de la comida)? (Marque solo uno)		
Se sienta (hablar, leer, trabajo de tareas escolares)	<input type="checkbox"/>	
Estar o pasear por los alrededores	<input type="checkbox"/>	
Correr o jugar un poco	<input type="checkbox"/>	
Correr o jugar bastante	<input type="checkbox"/>	
Correr y jugar intensamente todo el tiempo	<input type="checkbox"/>	
5.- En los últimos 7 días, ¿cuántos días inmediatamente después de la escuela hiciste deportes, bailes o jugaste juegos en los que estuviste muy activo? (Marque solo uno)		
Ningún día	<input type="checkbox"/>	
1 vez la semana pasada	<input type="checkbox"/>	
2 o 3 veces la semana pasada	<input type="checkbox"/>	
4 veces la semana pasada	<input type="checkbox"/>	
5 veces la semana pasada	<input type="checkbox"/>	
6.- En los últimos 7 días, ¿cuántos días a partir de las 6pm y 10 pm hiciste deporte, bailaste o jugaste juegos en los que estuviste muy activo? (Marque solo uno)		
Ningún día	<input type="checkbox"/>	
1 vez la semana pasada	<input type="checkbox"/>	
2 o 3 veces la semana pasada	<input type="checkbox"/>	
4 o 5 veces la semana pasada	<input type="checkbox"/>	

6 o 7 veces la semana pasada		
7.- En el último fin de semana ¿cuántas veces hiciste deportes, bailaste o jugaste a juegos en los que estuviste muy activo? (Marque solo uno)		
Ningún día		
1 vez		
2-3 veces		
4-5 veces		
6 o más veces		
8.- Cuál de las siguientes opciones lo describe mejor en los últimos 7 días? Lee las cinco alternativas antes de decir cuál te describe mejor. (Señale solo una)		
A. Todo o la mayor parte de mi tiempo libre lo pase haciendo cosas que involucran poco esfuerzo físico.		
B. A veces (1-2 veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre		
C. A menudo (3-4 veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre		
D. Muy a menudo (5-6 veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre		
E. Muy a menudo (7 o más veces la semana pasada) hice cosas físicas en mi tiempo libre		

9.- Anote la frecuencia con la que realizó actividad física (como practicar deportes, juegos, bailar o cualquier otra actividad física) en cada día de la semana.					
	Ninguno	Poco	Normal	Bastante	Mucho
1. Lunes					
2. Martes					
3. Miércoles					
4. Jueves					
5. Viernes					
6. Sábado					
7. Domingo					

¿Estuvo enfermo la semana pasada o algo le impidió realizar sus actividades físicas normales? (Si no estuvo enfermo marque NO y si estuvo enfermo marque SI y explique ¿De que estuvo enfermo?)
Si
No
¿Estuvo enfermo de?.....

Anexo F. Fotografías de los estudiantes participantes y los recursos utilizados.





