

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Maestría en Pedagogía con mención en Educación Física

**Autoeficacia y gusto por la actividad física de los estudiantes de básica superior de la escuela de educación básica San Juan de Jerusalén**

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

**Autor:**

Pedro Fernando Vizhñay Criollo

**Director:**

Isabel Cristina Cedillo Quizhpe

ORCID:  0000-0001-6948-6203

**Cuenca, Ecuador**

2024-01-31

## Resumen

En la actualidad se ha observado un notorio declive en la participación de la población estudiantil en la práctica de actividades físicas (AF). La Educación Física (EF) desempeña un papel fundamental al proporcionar un entorno diario para que los adolescentes participen en AF, lo que motiva un creciente interés en investigar este contexto. El objetivo general fue comparar la percepción de autoeficacia y gusto por la AF del estudiantado de básica superior de la escuela de educación básica San Juan de Jerusalén a partir de la aplicación de un programa estratégico. Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo experimental a nivel pre experimental, donde se midieron dos variables específicas: la autoeficacia y el gusto por la AF. Para llevar a cabo esta medición, utilizamos dos cuestionarios: el cuestionario de Autoeficacia hacia la AF y el Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), también se planteó una ficha sociodemográfica para caracterizar a los participantes. El estudio incluyó una fase de intervención donde se aplicó un programa estratégico de autoeficacia y gusto por la AF, durante 20 sesiones de clases, abarcando temas, contenidos, estrategias de acción y metodologías de enseñanza que ayuden a mejorar la autoeficacia y gusto por la AF. Los resultados sustentan que existió un cambio significativo en la percepción de autoeficacia y el gusto por la AF de los estudiantes. Fortalecer la percepción de autoeficacia y gusto por la AF contribuye a impulsar la participación y el compromiso de los adolescentes en la práctica AF, y así promover un estilo de vida activo y saludable.

*Palabras clave:* actividades deportivas, nutrición, estudiantes, estilo de vida



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

A notable decline has been observed in the participation of children and adolescents in physical activity (PA). Physical Education (PE) plays a fundamental role in providing a daily environment for children and young people to have contact with PA, has motivated a growing interest in researching this context. Therefore, our main objective was to compare the perception of self-efficacy and taste for PA of the upper elementary students of the San Juan de Jerusalem basic education school based on the application of a strategic program. This study had a quantitative experimental approach at a pre-experimental level, where two specific variables were measured: self-efficacy and taste for PA. To carry out this measurement, we used two questionnaires: The Self-efficacy towards PA questionnaire and the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), some questions were also asked to characterize the participants by using a sociodemographic questionnaire. The study included an intervention phase where a strategic program of self-efficacy and enjoyment of PA was applied during 20 class sessions, covering topics, content, action strategies, and teaching methodologies that will help improve self-efficacy and enjoyment of PA. The results support that there was a significant change in the students' perception of self-efficacy and liking for PA. Strengthening the perception of self-efficacy and enjoyment of PA contributes to boosting the participation and commitment of adolescents in PA practice, to promote an active and healthy lifestyle.

*Keywords:* sports activities, students, lifestyle



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
Dedicatoria.....	7
Agradecimiento.....	8
Introducción.....	9
Marco teórico.....	12
Definición de AF.....	12
Autoeficacia para la AF.....	12
Gusto por la AF.....	13
Estado del arte.....	15
Metodología.....	19
Tipo de estudio.....	19
Población.....	19
Procedimientos éticos.....	19
Criterios de inclusión y exclusión.....	20
Instrumentos.....	20
Procedimiento.....	21
Análisis de datos.....	23
Resultados.....	23
Discusión.....	31
Conclusiones y recomendaciones.....	35
<b>Referencias.....</b>	<b>38</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>45</b>

## Índice de tablas

Tabla 1 Programa estratégico de autoeficacia y gusto por la actividad física .....	22
Tabla 2 Características generales de los estudiantes.....	24
Tabla 3 Tiempo dedicado a actividades en dispositivos electrónicos con pantallas .....	25
Tabla 4 Autoeficacia según características sociodemográficas .....	27
Tabla 5 Autoeficacia según el espacio y tiempo libre .....	28
Tabla 6 Gusto por la actividad física según características sociodemográficas .....	29
Tabla 7 Gusto por la actividad física según el lugar y el tiempo .....	30
Tabla 8 Impato general .....	30

## Índice de figuras

Figura 1 Autoeficacia para la actividad física .....	25
Figura 2 Gusto por la actividad física.....	26

## Dedicatoria

Es gratificante haber culminado este proceso de estudios, un logro que no habría sido posible sin el apoyo inquebrantable de mi amada esposa Patricia y la constante motivación brindada por José Miguel y Pedro Martín los niños de mis ojos. A ustedes gracias por ser fuentes de inspiración en mi camino educativo.

No puedo dejar de reconocer la invaluable influencia de mis padres, José y Elsitita, quienes me han enseñado a cultivar valores fundamentales, como el respeto y la humildad, estos valores han sido pilares en mi desarrollo como persona.

Finalmente, a mi querida familia Vizhñay Criollo y Beltrán Uguña por brindarme su constante ánimo y respaldo a lo largo de esta travesía estudiantil. Sus palabras de aliento y apoyo han sido fundamentales en mi camino hacia la culminación de mis estudios.

## Agradecimiento

Doy gracias a Dios por concederme la oportunidad de estudiar y mantener mi salud. Quiero expresar mi profundo agradecimiento a diversas personas y entidades que han sido fundamentales en este proceso.

Deseo agradecer de manera especial a mi tutora de tesis, Cristina Cedillo. Mi admiración hacia ella es doble, tanto por su destacado profesionalismo como por su calidad como persona. Su orientación y guía han sido esenciales en el desarrollo de mi tesis.

A los estudiantes de Básica Superior que depositaron su confianza en mí para liderar este proyecto, siempre demostraron estar dispuestos a participar activamente.

También quiero extender mi gratitud a la escuela San Juan de Jerusalén por abrirme sus puertas y brindarme la oportunidad de llevar a cabo esta investigación.

## Introducción

La práctica de Actividad Física (AF) es un pilar fundamental en la vida de las personas, especialmente en la etapa de la niñez y adolescencia, ya que sienta las bases para un estilo de vida activo. Sin embargo, en la actualidad los adolescentes tienden a perder interés por la práctica de AF (Trigueros et al., 2019). Este fenómeno no solo plantea inquietudes en términos de salud y bienestar, sino que también suscita interrogantes sobre el papel de la Educación Física (EF) en la promoción de una vida activa y saludable. En este contexto, Álvarez et al. (2022) indica que es necesario impulsar una transformación a nivel de influencia en el ambiente escolar para motivar la práctica de AF de los estudiantes, mediante programas de intervención para lograr cambios, siendo importante tomar en cuenta a la percepción de autoeficacia y gusto por la AF.

La Organización Mundial de Salud (OMS 2021) en su plataforma digital presenta datos y cifras importantes acerca de la AF que realizan las personas en el mundo: a) más de una cuarta parte de la población adulta mundial (1 400 millones de adultos) no alcanza un nivel suficiente de AF; b) en todo el mundo, alrededor de una de cada tres mujeres y uno de cada cuatro hombres no realizan suficiente AF para mantenerse sanos; c) los niveles de inactividad física se presentan en los países de ingresos altos, el doble que en los de ingresos bajos; d) los niveles mundiales de AF no han mejorado desde 2001. Finalmente, la insuficiente práctica AF aumentó en un 5 % en todo el mundo.

A esto se puede añadir que nos encontramos en un contexto cultural donde para muchas personas, los ordenadores, celulares o la pantalla del televisor son las formas más divertidas de pasar el tiempo libre, siendo más notorio en la población estudiantil.

En Ecuador el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2022) con el objetivo de obtener indicadores de prevalencia sobre la práctica de AF de niños y jóvenes (entre 5 y 17 años) y adultos (entre 18 y 69 años), aplicó un censo en 9.016 viviendas seleccionadas aleatoriamente según los estándares metodológicos de la OMS. El instrumento evidenció que en el país 3.4 millones de niños y 1.7 millones de adultos realizan AF insuficiente. En Ecuador, el 76 % de personas de 5 a 17 años, a diciembre de 2021, tiene una AF insuficiente, es decir 3.4 millones, no realizan AF intencionalmente, a pesar que la mayor parte de las personas de esta edad se encuentran en las escuelas que cuentan con la materia de EF.

Adicionalmente sobre este tema, investigadores de la Universidad de Cuenca indican en su estudio, que los adolescentes cuencanos muestran indicadores alarmantes en cuanto al estado de la condición física y la práctica de AF que realizan a diario, lo que causa más preocupación para la sociedad y en especial para los docentes del área de EF (Andrade et al., 2019).

A esta problemática se puede incluir que, al inicio del año lectivo 2021-2022 el Ministerio de Educación mediante el ACUERDO Nro. MINEDUC-MINEDUC-2022-00010 presenta un nuevo plan de estudios y, por ende, la modificación de la carga horaria de clases de las instituciones. Siendo una de las áreas afectadas la EF, que pasó de tener cinco horas de clases a dos horas a la semana, lo que hace más complicada esta situación.

Una preocupación adicional que merece atención es la falta de investigaciones y la ausencia de programas o planes estratégicos destinados a concienciar a los estudiantes de todas las instituciones sobre la relevancia de la práctica de AF.

Ante la problemática detectada, el proceso de investigación se orientó en torno a tres preguntas claves que guiaron el estudio: primero, ¿Cuál es la percepción que tienen los estudiantes de básica superior de la escuela de educación básica San Juan de Jerusalén frente a la práctica de AF? Segundo, ¿Cuál es la percepción sobre la AF de los estudiantes de Básica Superior, considerando sus características sociodemográficas? Finalmente, ¿Qué estrategias pueden ayudar para mejorar las practica de AF de los estudiantes de básica superior de la escuela de educación básica San Juan de Jerusalén?

En este contexto, resulta fundamental en la praxis pedagógica adoptar programas estratégicos que contribuyan a potenciar la percepción de autoeficacia y gusto de los adolescentes por la práctica de AF. Aquellos estudiantes que exhiben niveles elevados de percepción de autoeficacia suelen comprometerse de manera más activa con las recomendaciones para la práctica regular de AF (García et al. 2020). También, se ha demostrado que el gusto por la AF desempeña un papel central en la adopción de comportamientos activos entre los escolares. Este gusto hacia la AF se presenta como un elemento primordial para establecer hábitos que promuevan un estilo de vida saludable, con repercusiones positivas que pueden perdurar a lo largo de la juventud y la etapa adulta (Villalobos Víquez et al. 2022).

Para esta investigación se utilizó un enfoque cuantitativo debido a que la intención era la medición de dos variables con instrumentos específicos: el cuestionario de autoeficacia hacia la AF y Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) y mediante la ficha sociodemográfica se

recabó información de los participantes. El estudio correspondió a un diseño experimental, con un enfoque específico pre experimental, debido a que es útil en el campo aplicado. En cuanto a la población se trabajó con todos los estudiantes del subnivel superior: octavo, noveno y décimo de la escuela de educación básica San Juan de Jerusalén conformado por un grupo total de 60 estudiantes. Dado el tamaño de la población, no se consideró necesario calcular una muestra.

Por todo lo expuesto, para el presente trabajo se planteó los siguientes objetivos:

Objetivo general.

- Comparar la percepción de autoeficacia y gusto por la AF del estudiantado de básica superior de la escuela de educación básica San Juan de Jerusalén a partir de la aplicación de un programa estratégico.

Objetivos específicos

- Describir la percepción de autoeficacia y el gusto por la AF del estudiantado de básica superior antes de la intervención
- Identificar los cambios producidos en la autoeficacia y gusto por la AF en los estudiantes según características sociodemográficas.

Por otro lado, el presente informe se ha estructurado en el siguiente orden: el primer capítulo corresponde al marco teórico donde se realiza una revisión de estudios previos en torno a las variables de percepción de autoeficacia y gusto por la AF. El segundo capítulo, corresponde al proceso metodológico llevado a cabo. En el tercer capítulo se presentan los resultados obtenidos, para lo cual la información se organizó de la siguiente manera: resultados respecto a los objetivos específicos, luego los resultados que responden al objetivo general, el capítulo finaliza con la discusión de los resultados, comparando con otros estudios. Finalmente, en el cuarto capítulo se presentan las respectivas conclusiones y recomendaciones.

## 1 Marco teórico

En el presente apartado se aborda las principales variables de estudios que corresponden a la autoeficacia y gusto por la AF y se hace una revisión de los estudios que se han realizado sobre estas dos variables. Previo a definir autoeficacia y gusto por la AF es necesario aclarar la definición de AF.

### 1.1 Definición de AF

En los últimos años la definición más utilizada es aquella que entiende a la AF como “todo movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía”(OMS, 2021, p 6). A esta definición se puede complementar lo que indica González Jurado (2004), la AF es la manifestación pragmática de una necesidad básica del ser humano como es el movimiento, la AF consiste en interaccionar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal.

Si bien, la AF tiene definiciones variadas para el presente estudio se ha considerado la definición de Devís & Peiró (1993), la AF puede incluir una amplia variedad de actividades, desde simples paseos hasta deportes más intensos como deportes individuales y grupales. La AF puede adaptarse a las capacidades preferencias de las personas y pueden obtener beneficios saludables al participar en algún tipo de AF, independientemente de su nivel de condición física actual.

### 1.2 Autoeficacia para la AF

Para conocer la definición de autoeficacia es importante entender lo que menciona Aedo & Ávila (2009), existen diferentes modelos teóricos que intentan explicar la conducta hacia la AF, entre ellos la Teoría de la Conducta Planificada y la Teoría Social Cognitiva especialmente la autoeficacia. Bandura (2006) indica que las creencias de autoeficacia influyen en los pensamientos de las personas, tanto positivos como negativos. Las personas con un alto sentido de autoeficacia tienen una mayor posibilidad de que su funcionamiento cognitivo y social les permita afrontar tareas (Barrios, 2015). Entonces para que los estudiantes practiquen algún tipo AF no solo dependerá de las destrezas reales que posean, sino también de los juicios que pueda hacer sobre sus capacidades.

En cuanto a la definición de autoeficacia para la AF, y cómo puede influir en el comportamiento de una persona en términos de practica de AF, se encontró que la autoeficacia se refiere a la

valoración personal que cada individuo realiza acerca de sus propias habilidades, y en función de esta evaluación, organiza y lleva a cabo sus acciones con el objetivo de lograr el desempeño deseado (Bandura, 1986). En este sentido, si una persona tiene una alta autoeficacia para la AF, es más probable que se comprometa en forma regular a la práctica de AF y que persista a lo largo del tiempo.

Para Aedo & Ávila (2009) la autoeficacia, “es la convicción de que se tendrá éxito al llevar a cabo la conducta en cuestión, la confianza en los resultados que tiene una persona al decidir cambiar o mantener cierta acción o conducta” (p. 325). Con respecto a esta definición Acuña et al. (2013) acotan que la autoeficacia no son las destrezas reales que posea una persona, sino los juicios que pueda hacer sobre sus capacidades.

Una vez revisadas las definiciones de autoeficacia para la AF en adolescentes, es importante comprender cómo aplicar estas ideas en la promoción de la AF. Para esto Bandura (1997) menciona que la autoeficacia personal se basa en cuatro fuentes de información: logros de ejecución, están respaldados por experiencias anteriores que demuestran habilidad genuina, al tener éxito repetidamente en tareas específicas, se refuerza la percepción positiva de la capacidad propia; experiencia vicaria, al presenciar o imaginar a otras personas ejecutar con éxito ciertas actividades, una persona puede desarrollar la creencia de que también tiene las habilidades necesarias para tener un desempeño exitoso; persuasión verbal, puede fortalecer la creencia en la propia capacidad y motivar a los estudiantes cuando cuentan con el respaldo de personas significativas; estado fisiológico del individuo, abarca aspectos como la respuesta autonómica, las sensaciones de dolor y fatiga, junto con otros factores fisiológicos, puede moldear cómo percibe su propia habilidad.

Estos aspectos fueron fundamentales para diseñar el programa estratégico, que ayudo a los adolescentes a desarrollar una mejor autoeficacia para la práctica de AF.

### **1.3 Gusto por la AF**

En cuanto a la variable de gusto por la AF en adolescentes es un tema de gran relevancia en la actualidad, dado que la población juvenil se encuentra cada vez más inmersa en un estilo de vida sedentario (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). A pesar de que no existe una definición única y universalmente aceptada para esta variable, varios autores han abordado este concepto en profundidad. A continuación, se presenta algunas definiciones de expertos en el campo.

Según Ryan & Deci (2000) el gusto por la AF se vincula estrechamente con la satisfacción de las necesidades psicológicas fundamentales de autonomía, competencia y relación. Cuando un individuo satisface estas necesidades en el contexto de la AF, es más probable que cultive un auténtico interés intrínseco hacia la misma.

Otro autor que aborda la definición del gusto por la AF es Sallis (2015) quien contribuye con otra perspectiva al respecto, él describe el gusto por la AF como la atracción y el deseo intrínseco de una persona por participar en AF de manera regular debido a la satisfacción que obtiene de ellas. Este autor enfatiza que esta preferencia por la AF es esencial para mantener un estilo de vida activo.

Para ilustrar el concepto de gusto por la AF, tomamos el ejemplo de Piquer (2020) quien en su investigación presenta la siguiente analogía:

Aunque seas muy hábil en un deporte, si te aburres o no te gusta, no vas a ir a entrenar. Por ejemplo, si eres muy bueno en ajedrez, pero tienes que entrenar, estudiar y todo eso, y no te gusta, entonces no lo vas a hacer. Por otro lado, si eres malo en el fútbol, pero te gusta más, aunque no llegues a ser tan bueno como en el ajedrez, te lo estarás pasando mejor (p. 21).

Tras familiarizarnos con las definiciones de autoeficacia y el gusto por la AF, se puede establecer conexiones pertinentes con la investigación Víquez et al. (2022) quienes mencionan que, una alta autoeficacia puede fomentar la participación en la AF, mientras que el gusto por la AF puede aumentar la autoeficacia. Estas variables se encuentran interrelacionados que pueden influir en la participación regular y constante en la AF de las personas.

Con base a las definiciones mencionadas y con el afán de mejorar el gusto por la AF de los adolescentes, Carreiro-da-Costa (2019) sugiere las siguientes estrategias que se pueden incluir en los programas de promoción de la AF; fomentar una actitud positiva, desarrollar la confianza y motivación, respetar el potencial físico individual, proporcionar experiencias diversificadas en AF, concienciar a los estudiantes sobre la importancia y valor de la AF en el marco de un estilo de vida activo, así como instruir sobre dónde y cómo practicar la AF más allá del entorno escolar. Estas directrices integradas de manera coherente, buscan nutrir no solo la participación, sino también el aprecio sostenible por la AF en la vida de los adolescentes.

## 1.4 Estado del arte

Se revisó investigaciones relacionadas con la percepción de autoeficacia y el gusto por la AF en adolescentes en el contexto educativo. Donde García et al. (2020) indican que existe la necesidad de realizar intervenciones para mejorar las conductas de los estudiantes en etapa escolar, específicamente las encaminadas a la promoción de la práctica de AF regular. Para esto, resulta fundamental conocer aspectos relacionados con las creencias y comportamientos de los grupos poblacionales y aplicarlos al estudio de la AF.

El estudio de Villalobos et al. (2022) señala que para mejorar la práctica de AF en los estudiantes es importante utilizar estrategias que promuevan el mejoramiento de la autoeficacia y gusto hacia la AF, con el propósito que los sujetos involucrados puedan tener las herramientas básicas para que logren cambios de conductas activas en casa y especialmente en los entornos reducidos, donde los grupos escolares se están desarrollando cotidianamente. Para determinar la autoeficacia, el nivel de disfrute y la percepción sobre el nivel de AF se aplicaron instrumentos como: escala de autoeficacia física para niños y niñas, escala de disfrute de la AF para la niñez, escala pictórica de la AF infantil mismos que se aplicaron a la población estudiantil.

Rodríguez & Tarazona (2020) buscaron constatar la importancia de la práctica de AF en la etapa de niñez y adolescencia. Para el desarrollo emplearon tres instrumentos: ficha sociodemográfica, escala de disfrute para la AF (PACES), escala de autoeficacia en el rendimiento escolar. Los instrumentos se aplicaron a estudiantes de secundaria que oscilaban edades entre 12 y 17 años. Se determinó que el nivel de disfrute o gusto por la AF en los escolares es un aspecto para tomar en cuenta en la educación, ya que podría ser una herramienta para reconducir los niveles de práctica de la AF en las etapas de vida, y así contribuir con un mayor incremento en su autoeficacia en el área de EF y beneficiar el rendimiento escolar. En este sentido, Serena et al. (2022) señalan que uno de los objetivos principales de la EF es conseguir que los niños y adolescentes adquieran hábitos de práctica físico-deportiva.

Gouvêa et al. (2020) desarrollaron una revisión de literatura con el objetivo de identificar investigaciones relacionadas con la autoeficacia para la AF, especialmente aquellas que se originaron en entornos de la EF escolar. El propósito central fue comprender los factores que deben tomarse en cuenta en la construcción de programas de intervención, destinados a mejorar el nivel de AF de los adolescentes dentro del contexto educativo. Como resultados de esta investigación, los autores indican que los dominios de la autoeficacia tienen la capacidad

influir en los cambios de comportamiento hacia la AF. Además, identificaron las variaciones en la autoeficacia después de la intervención y resaltan las implicaciones de los aspectos relacionales de la autoeficacia en el contexto educativo.

Iturricastillo & Yanci (2016) llevaron a cabo una investigación cuantitativa donde utilizaron una ficha sociodemográfica y el cuestionario Physical Activity Enjoyment Scale (PACES), mismo que fue aplicado a estudiantes hombres y mujeres, que buscaba determinar el nivel del disfrute de las sesiones de EF y AF extraescolar desde un punto de vista general. Además, identificaron factores, tanto físicos como psicológicos, que influyen en el gusto por la AF, tanto dentro como fuera de las clases. Como conclusión, los autores señalan que el gusto es superior en las AF extraescolares en comparación con las clases de EF, esto podría atribuirse a que los estudiantes pueden elegir la AF a realizar según sus inquietudes y gustos.

Asimismo, Fraile García et al. (2019) analizaron la relación de las variables disfrute, autoeficacia motriz, AF y rendimiento académico en EF, para la ejecución de esta investigación utilizaron un enfoque cuantitativo y un diseño ex post facto. Se aplicaron cuestionarios para las tres variables ya mencionadas, estos presentaron alta fiabilidad. Entre una de sus conclusiones más relevantes indica que se debe dotar a los alumnos de aprendizajes útiles y transferibles, con la finalidad de ayudarles a ser físicamente más activos durante su tiempo de ocio.

Otra de las investigaciones consideradas es la de Fernández (2015), quien realiza un análisis del autoconcepto físico, grado de disfrute (gusto) y percepción de éxito en EF y su relación con el nivel de AF que practican los adolescentes. Luego del análisis de cada variable, concluyó que: a) los estudiantes adolescentes tienen un nivel bajo de práctica de AF; b) el disfrute y la percepción del éxito son variables predictoras del nivel de AF habitual en adolescentes.

En cuanto a los hallazgos principales de los estudios realizados por Franco Álvarez et al. (2016); Villegas-Balderrama et al. (2023) y Tanohuye et al. (2022) han señalado un marcado descenso en la práctica de AF en la sociedad en los últimos años, particularmente notable en la adolescencia. Este fenómeno se ha observado a nivel global, sin importar el nivel de desarrollo del país (Hadi & Karim, 2021). En respuesta a esta situación, Röglin et al. (2023) enfatizan la urgencia de implementar intervenciones preventivas y sostenibles para promover y mejorar la práctica de AF en esta población. Las clases de EF se presentan como los entornos más propicios para promocionar y fomentar la práctica de AF (Trigueros et al., 2019)

este sentido, Herrera et al. (2013) proponen que fortalecer la autoeficacia de las personas es una de las estrategias más efectivas para fomentar la práctica de AF. Tanto la autoeficacia como el gusto se destacan como mecanismos fundamentales en la adopción de comportamientos activos para la AF en escolares (Miranda & Vásquez, 2020). En esta línea, Fuentes & González (2020) concuerdan que la autoeficacia desempeña un papel fundamental en el desarrollo de competencias que, en última instancia, influyen en la decisión de las personas sobre cuán seguras se sienten al realizar algún tipo de AF.

En la misma línea de la autoeficacia para la AF, autores como Fuentes & González (2020) y García et al. (2020) sostienen que la autoeficacia es un indicador válido para predecir la práctica de AF en niños y adolescentes. En este sentido, las clases de EF también contribuye en forma significativa, para mejorar los constructos de la autoeficacia y el gusto en la niñez y adolescencia (Álvarez et al., 2022). Tomando en cuenta, a estos autores, las clases de EF son propicias para trabajar la percepción de la autoeficacia y gusto por la AF.

En el ámbito educativo, se han desarrollado intervenciones específicas para mejorar la percepción de autoeficacia para la AF. Estudios como los de Kyle et al. (2016) & Bravo et al. (2023) presentan resultados positivos, evidenciando efectos significativos luego de la intervención, tanto en la autoeficacia para la AF como en la autoeficacia académica en el área de EF. Además, la autoeficacia para la AF ha demostrado estar relacionada positivamente con otros aspectos del bienestar de los adolescentes, como la autoestima, la satisfacción con la vida y la salud mental (Reigal et al. 2014). Por otro lado, Gómez et al. (2019) señalan que una baja autoeficacia para la AF, puede llevar a la inactividad física y contribuir a problemas de salud a largo plazo, como el sedentarismo y la obesidad.

Álvarez Bogantes (2016) presenta los resultados de su investigación, en la que implementó un programa de promoción de la AF y la autoeficacia en el contexto de las clases de EF. Tras su participación, los estudiantes experimentaron un cambio significativo en su percepción de la autoeficacia, y lo más importante, mejoraron la práctica de AF. Estos resultados, como mencionan González-Calvo et al. (2018) en un análisis documental, subrayan la importancia de que los programas de AF sean atractivos para los estudiantes, ya que su participación aumenta cuando se sienten atraídos por la actividad, especialmente cuando la perciben dentro de su zona de desarrollo próximo. Esto significa que la actividad no debe ser ni demasiado desafiante ni tan sencilla que resulte aburrida para ellos.

En este contexto, Bandura (como se citó en Barrios, 2015) sugiere que los programas de intervención pueden centrarse en establecer que las expectativas de eficacia personal se desarrollan a partir de cuatro fuentes de información: logros de ejecución, experiencia vicaria, persuasión verbal y los estados fisiológicos del individuo.

El interés por promover la AF entre los adolescentes ha adquirido relevancia cada vez mayor, en respuesta a las preocupaciones relacionadas con la disminución de su participación en ella. Según Iturricastillo & Yanci (2016) el gusto por la AF también ha sido reconocido como una variable significativa para explicar el compromiso y predecir los comportamientos relacionados con la AF en adolescentes. Röglin et al. (2023) señalan que los juegos divertidos podrían influir de manera positiva en el comportamiento futuro relacionado con el gusto por la AF. Estas conclusiones se basan en una intervención de 12 semanas realizada en las clases de EF, en la cual los estudiantes participaron en un programa de juegos divertidos llamados *exergaming*, dando como resultado un cambio positivo en la percepción del gusto por la AF.

Por otro lado, Miranda & Vásquez (2020) y Piquer (2020) destacan la importancia de fomentar la confianza y la motivación para promover el gusto por la AF. En este sentido, agentes externos como los docentes de EF y los padres de familia, pueden influir significativamente en la motivación que los adolescentes sienten por la práctica y el gusto que esta puede generar. Además, Carreiro-da-Costa (2019) señala que un buen clima en las clases puede ayudar a los estudiantes a automotivarse para participar en AF fuera de la escuela. En resumen, las actividades deportivas se aprenden y se practican a lo largo de toda la vida, y en este proceso, padres, amistades, escuela y medios de comunicación desempeñan un papel influyente (Pister, 2014).

Estos estudios resaltan la influencia de la percepción de autoeficacia en la disposición de los estudiantes a participar en AF, al fortalecer su confianza en la capacidad de alcanzar metas y superar desafíos. Además, destacan cómo la percepción del gusto por la AF refuerza esta autoeficacia, creando un ciclo positivo. En última instancia, estas investigaciones enfatizan la importancia de abordar tanto los aspectos cognitivos como emocionales al diseñar intervenciones destinadas a promover una participación sostenida en la AF.

## 2 Metodología

### 2.1 Tipo de estudio

El presente estudio se enmarcó en un enfoque cuantitativo debido a que la intención era la medición de dos variables con instrumentos específicos: autoeficacia y gusto por la AF desde las clases de EF. El estudio correspondió a un diseño experimental, debido a que como lo menciona Hernández et al. (2010), “Se manipulan intencionalmente una o más variables independientes (supuestas causas-antecedentes), para analizar las consecuencias que la manipulación tiene sobre una o más variables dependientes (supuestos efectos-consecuentes), dentro de una situación de control para el investigador” (p.121), con un enfoque específico pre experimental, debido a que es útil en el campo aplicado, surge como una respuesta a los problemas de la experimentación en educación (Salas, 2013) y debido a que este tipo de diseños se caracterizan por un bajo nivel de control (Buendía et al., 1998).

### 2.2 Población

En cuanto a la población, se trabajó con todos los estudiantes del subnivel superior: octavo, noveno y décimo de la escuela de educación básica San Juan de Jerusalén, la institución se encuentra localizada en la parroquia Baños de la ciudad de Cuenca, es de sostenimiento fiscal y cuenta con los tres subniveles de educación general básica (EGB), elemental, media y superior. La población fue de 60 estudiantes, no se calculó una muestra.

Los participantes fueron 37 hombres y 23 mujeres con una edad media de 13,10 años. Fueron estudiantes de básica superior, de octavo de EGB (n=23), noveno de EGB (n=28) y décimo de EGB (n=9), quienes residían principalmente zona rural (n=31).

### 2.3 Procedimientos éticos

Los encuestados fueron menores de edad por lo tanto los representantes legales y estudiantes tuvieron toda la información necesaria sobre la investigación. La participación no implicó ningún tipo de riesgo ni beneficios de tipo económico o académico, la colaboración fue voluntaria y su no participación no conllevó ningún tipo de sanción.

información sobre datos personales de los estudiantes se mantuvo en absoluta reserva y confidencialidad, para esto se utilizó códigos especiales de identificación (número de codificación) además, de que su contenido específico no fue divulgado y la información proporcionada se utilizó únicamente con fines dentro de esta investigación.

## 2.4 Criterios de inclusión y exclusión

Como criterio de inclusión, se consideraron a los estudiantes pertenecientes a la escuela de educación básica San Juan de Jerusalén, específicamente aquellos matriculados en el subnivel superior durante el periodo lectivo 2022-2023. Además, se requirió el consentimiento firmado de los estudiantes que deseen participar en el estudio, el cual fue proporcionado por sus representantes legales. Para ser elegibles, los estudiantes debían estar en el rango de edad de entre 12 y 15 años.

En contraposición, como criterio de exclusión fueron aquellos estudiantes que, debido a prescripción médica, no podían llevar a cabo AF o tenían alguna discapacidad física o intelectual que lo impedía.

## 2.5 Instrumentos

Para la recolección de datos se empleó inicialmente una ficha sociodemográfica, que estaba estructurada con 15 preguntas referidas a: sexo, edad, zona de residencia, curso, disponibilidad de espacio en casa para realizar AF, frecuencia de participación en las actividades deportivas que se organizan en la institución, percepción general de la AF, hábitos y antecedentes de AF y movilidad. Además, tiempo destinado hacia algunas actividades de ocio. (ver anexo A)

El cuestionario utilizado para conocer la percepción de autoeficacia para la AF es de Saunders et al. (1997) llamado autoeficacia hacia la AF, está compuesto por 17 preguntas, donde las opciones de respuesta están acomodadas en la escala Likert: 1 = Muy desacuerdo, 2= desacuerdo, 3= ni en acuerdo ni en desacuerdo, 4= de acuerdo, 5 = muy de acuerdo. El cuestionario en el estudio actual reportó un Alpha de Cronbach de 0.870 que se considera como un coeficiente aceptable de confiabilidad de la escala. Para su calificación es necesario sumar todos los ítems y para su interpretación se establece la escala natural de medida con valores oscilantes entre 17 y 85, un valor elevado implica elevada autoeficacia hacia la AF. (ver anexo A).

medir la percepción del gusto por la AF se utilizó el cuestionario de Fernández et al. (2008) llamado PACES, mismo que consta de 16 preguntas, en el que las opciones de respuesta están acomodadas en la escala tipo Likert en el que 1 = muy desacuerdo, 2= desacuerdo, 3 = Ni en acuerdo ni en desacuerdo, 4= De acuerdo, 5= Muy de acuerdo. Las preguntas 2,3,5,7,10,12, y 13 se encuentran formuladas negativamente por lo que para la calificación del instrumento se invirtieron las preguntas y posterior a ello se sumaron para que la interpretación sea valorativa, a mayor puntuación mayor es el gusto en una escala de 16 a 80. Este estudio reportó una elevada fiabilidad con un Alpha de Cronbach de 0,914. (ver anexo B)

## 2.6 Procedimiento

El trabajo de campo de la investigación se realizó durante los meses de mayo, junio y julio del año 2023. A continuación, se detalla el orden que se siguió en el proceso.

Para comenzar, se envió la solicitud de consentimiento a la directora de la escuela de educación básica San Juan de Jerusalén. Posteriormente, se obtuvieron los consentimientos informados de los representantes legales y se informó a los estudiantes sobre el asentimiento necesario y se lo solicitó. (ver anexo C)

Una vez obtenidos los permisos y la participación de los estudiantes asegurada, se aplicó la ficha sociodemográfica y los cuestionarios para conocer la percepción del gusto y autoeficacia por la AF de los estudiantes. Una vez administrados los instrumentos a la población participante, se procedió a la codificación de las distintas respuestas y a su traslado a la base de datos SPSS.

Se aplicó el programa estratégico durante 10 semanas en las 2 horas pedagógicas de la asignatura EF que se tiene a la semana, dando un total de 20 sesiones, cada sesión tuvo una duración de 45 minutos. El programa inició con los beneficios de la AF y culminó con las sesiones de indor. El resumen del programa se visualiza en la tabla 1 y la especificación de cada sesión se muestra en el Anexo D

**Tabla 1**

*Programa estratégico de autoeficacia y gusto por la actividad física*

<b>Temas</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estrategia de acción Autoeficacia por la AF.</b>	<b>Estrategia de acción del gusto por AF.</b>	<b>Metodología de enseñanza</b>
<u>Una sesión</u> Educación física y Actividad Física	Beneficios de la actividad física en las clases de Educación Física Mantenerse activo	1) Logros de ejecución 2) Persuasión verbal	La tarea. La participación El respeto	Aprendizaje cooperativo Estilo actitudinal instrucción directa Resolución de problemas
<u>Tres sesiones</u> Conocimiento del cuerpo y sus manifestaciones.	Habilidades Motrices Básica Capacidades Físicas Condición Física	1) Logros de ejecución 2) Experiencia vicaria 3) Persuasión verbal 4) Activación Fisiológica	La tarea. La autoridad. La participación. No utilizar el ejercicio como castigo	Aprendizaje cooperativo Resolución de problemas
<u>Ocho Sesiones</u> Deportes individuales	Calistenia Ping-pong.	1) Logros de ejecución 2) Experiencia vicaria 3) Persuasión verbal 4) Activación Fisiológica	La tarea. La autoridad. La participación. No utilizar el ejercicio como castigo	Aprendizaje cooperativo Resolución de problemas. Instrucción directa
Ocho sesiones Deportes Colectivos	Baloncesto Indor	1) Logros de ejecución 2) Experiencia vicaria 3) Persuasión verbal 4) Activación Fisiológica	La tarea. La autoridad. La participación. No utilizar el ejercicio como castigo	Estilo actitudinal Instrucción directa Resolución de problemas

*Nota: elaboración propia*

concluir la intervención, se aplicaron nuevamente los instrumentos de autoeficacia para la AF y gusto por la AF, se generaron bases de datos y se realizó el procesamiento respectivo.

## 2.7 Análisis de datos

Los datos fueron procesados en el Software SPSS versión 27, los resultados sobre las características sociodemográficas y de hábitos se expresaron mediante medidas de frecuencia absoluta y porcentual y la autoeficacia y gusto por la AF, se expresan mediante medidas de tendencia central y dispersión. Para identificar la eficacia del programa y los cambios producidos se empleó la prueba T Student para muestras relacionadas con una significancia del 5% ( $p < 0.05$ ).

## 3 Resultados

Para iniciar el análisis del impacto que generó la aplicación del programa estratégico de autoeficacia y gusto por la AF en los estudiantes, se consideró necesario conocer algunos antecedentes, en ellos se determinó que el 78.3 % de estudiantes tenían un lugar en casa en el que podían ejecutar AF, además el 93.3 % mencionó la participación en alguna medida de actividades deportivas que se organizaban dentro de la institución. Además, el 86.7% de personas no consideraba que hacer AF era aburrido y el 65 % de alguna manera realizaba AF con sus amigos y familiares. Por otra parte, se identificó que eran los primos como miembros de familia quienes practicaban algún deporte o realizaban alguna AF, además el tipo de movilización principal de los estudiantes desde sus hogares hasta escuela era el caminar un 36.7 %, además, el 60 % utilizaban transporte motorizado y en 3 % bicicleta. Detalles en la tabla 2

**Tabla 2**

*Características generales de los estudiantes*

		n	%
En casa, tiene un lugar para hacer actividad física	Si	47	78.3
	No	13	21.7
Participa en actividades deportivas que se organizan en la institución.	Siempre	25	41.7
	A veces	31	51.7
	Nunca	4	6.7
Considera que hacer actividad física es aburrido	Si	8	13.3
	No	52	86.7
Cuando estoy en casa, suelo realizar actividad física con mis amigos o familiares.	Siempre	4	6.7
	A veces	35	58.3
	Nunca	21	35.0
Algún miembro de su familia practica algún deporte o realiza actividad física.	Padres	10	16.7
	Hermanos	13	21.7
	Tíos	10	16.7
	Abuelos	1	1.7
	Primos	26	43.3
Para ir a la escuela utiliza:	Bicicleta	2	3.3
	Auto	14	23.3
	Buseta	4	6.7
	Bus	18	30.0
	Camino	22	36.7

*Nota: n= frecuencia absoluta*

Se analizaron además los hábitos de ocio relacionados con dispositivos electrónicos que tenían los estudiantes, en ellos se identificó que entre el 3.3% y el 18.3% utilizaba su tiempo más de tres horas en administraciones electrónicas, así también la televisión era observada menos de una hora por el 73.3% de personas, redes sociales eran utilizadas entre 1 y 3 horas por el 41.7% de personas y la práctica de videojuegos y uso de tablet, era cercano al 50% en el uso de menos de 1 hora. Detalles en la tabla 3

**Tabla 3**

*Tiempo dedicado a actividades en dispositivos electrónicos con pantallas*

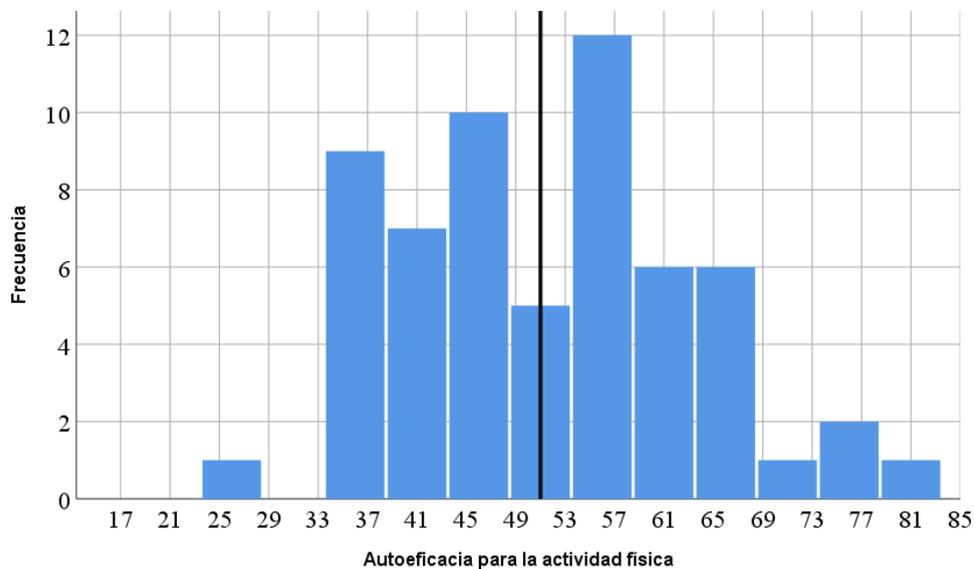
Actividad	Menos de una hora		Entre 1 y 3 horas		Más de 3 horas	
	n	%	n	%	n	%
Tv	44	73.3	14	23.3	2	3.3
Redes sociales	28	46.7	25	41.7	7	11.7
Video juegos	29	48.3	20	33.3	11	18.3
Computadora / Tablet	32	53.3	17	28.3	11	18.3

*Nota: n= frecuencia absoluta*

Antes de la intervención se identificó que la autoeficacia en los estudiantes tenía valoraciones entre 26 y 79 puntos con una media de 51.36. La desviación estándar (DE = 11.61), en la figura 1 se puede observar una distribución de datos a lo largo de toda la escala, sin embargo, con una cercanía al punto medio de la escala, lo que indica un nivel medio de autoeficacia.

**Figura 1**

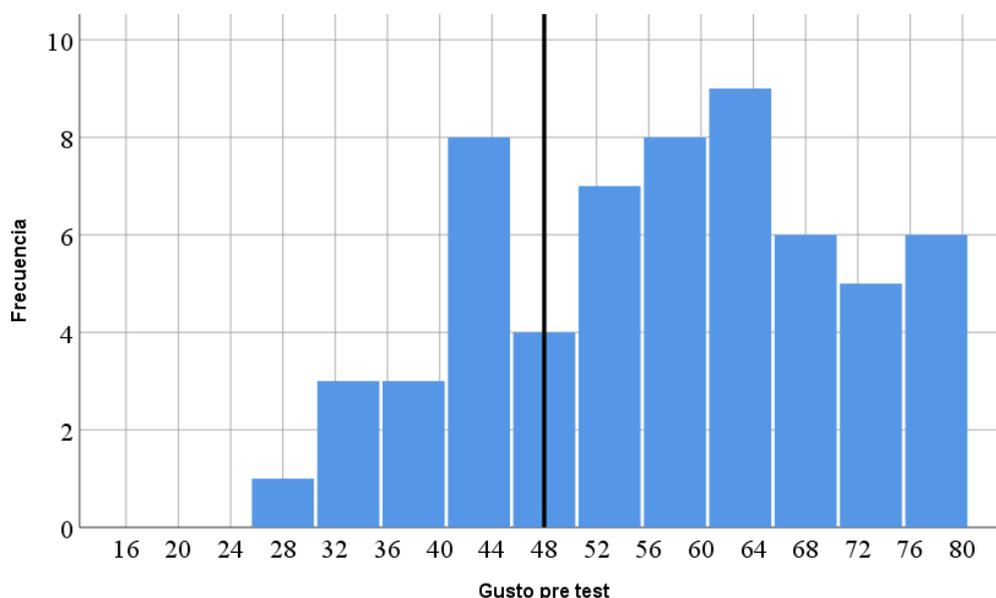
*Autoeficacia para la actividad física*



referencia al gusto por la AF inicialmente se mostraron valores de entre 28 y 80 puntos con una media de 56.22 (DE = 13.27), se puede observar en la figura 2 una moderada dispersión de datos, sin embargo, una direccionalidad hacia los altos valores de la escala, así como la mayoría de los estudiantes (n=33; 55%) se encontraba por encima de 48 puntos que correspondía a la media de la escala lo que indica una tendencia hacia un elevado gusto por la AF

**Figura 2**

*Gusto por la actividad física*



La evaluación del cambio producido en la autoeficacia por la AF en los estudiantes según sus características sociodemográficas se puede observar en la tabla 5. Se presentaron cambios positivos en el antes y después de la autoeficacia según todas las características sociodemográficas evaluadas, estos cambios resultaron significativamente importantes ( $p < .05$ ), se observaron cambios especialmente mayores en las mujeres, en los adolescentes de 14 y 15 años, además quienes se encontraban en décimo año de EGB y aunque con puntuaciones similares una autoeficacia ligeramente mayor en el área urbana. Ver tabla 4

**Tabla 4**

*Autoeficacia según características sociodemográficas*

		Pre test		Post test		Cambio		
		M	DE	M	DE	M	t	p
Sexo	Mujeres	47.0	9.5	70.9	10.2	23.9	-9.60	<.001*
	Hombres	54.0	12.1	69.5	12.9	15.5	-6.95	<.001*
Grupo etario	12 y 13 años	51.4	11.7	69.0	12.2	17.5	-8.44	<.001*
	14 y 15 años		11.7	72.8	10.9	21.8	-6.83	<.001*
Curso	Octavo	54.2	10.5	75.7	6.1	21.5	-9.31	<.001*
	Noveno	47.3	10.7	62.6	12.6	15.3	-5.69	<.001*
	Décimo	56.3	14.0	78.9	5.5	22.6	-4.28	<.001*
Zona donde vive	Rural	48.2	10.4	67.7	12.8	19.5	-8.32	<.001*
	Urbano	54.7	12.1	72.6	10.4	17.9	-6.80	<.001*

*Nota: M= Media, DE= Desviación estándar; t= prueba t; p= significancia estadística;*

*\*Cambio significativo*

Al considerar las otras características evaluadas como la presencia de un lugar para hacer AF en casa o el hábito de realizar AF en vacaciones, se determinaron cambios positivos y significativos en todos los grupos, principalmente en aquellos estudiantes que no realizan AF cuando se encuentran de vacaciones, por otra parte, los cambios producidos según el lugar para la AF fueron ligeramente mayores en quienes no contaban con un espacio. Detalles en la tabla 5

**Tabla 5**

*Autoeficacia según el espacio y tiempo libre*

		Autoeficacia pre test		Autoeficacia post test		Cambio		
		Media	DE	Media	DE	Media	T	P
En casa, tiene un lugar para hacer actividad física	Si	52.1	12.3	70.1	12.3	18.0	-8.75	<.001*
	No	48.5	8.5	69.9	10.4	21.5	-6.88	<.001*
Los días que no hay clases o tengo vacaciones suelo realizar actividad física	Si	58.5	10.2	72.2	9.8	13.7	-5.41	<.001*
	No	45.4	9.2	68.3	13.2	22.9	-10.47	<.001*

*Nota: DE= Desviación estándar; t= prueba t; p= significancia estadística; \*Cambio Significativo*

La evaluación de los cambios producidos por el programa en los estudiantes en el gusto por la AF según las características sociodemográficas se puede visualizar en la tabla 6. Se identificaron cambios positivos y significativos en todos los grupos, excepto en el grupo de estudiantes de octavo año de EGB por un cambio producido inferior a un punto. Los cambios principales registrados fueron en las mujeres y en los estudiantes entre 14 y 15 años.

**Tabla 6**

*Gusto por la actividad física según características sociodemográficas*

		Pre test		Post test		Cambio		
		Media	DE	Media	DE	Media	t	P
Sexo	Mujeres	53.5	12.9	63.3	8.3	9.8	4.03	.001*
	Hombres	58.9	13.2	65.1	8.8	6.2	2.58	.014*
Grupo etario	12 y 13 años	57.8	14.0	62.1	7.5	4.2	2.12	.040*
	14 y 15 años	54.2	11.3	70.3	8.5	16.1	5.97	<.001*
Curso	Octavo	62.7	13.4	63.5	7.1	0.9	0.28	.782
	Noveno	50.1	11.6	62.1	9.0	11.9	5.34	<.001*
	Décimo	62.7	7.6	73.9	2.0	11.2	4.05	.004*
Zona donde vive	Rural	54.8	14.1	62.0	8.4	7.2	2.95	.006*
	Urbano	59.0	12.2	67.0	8.1	8.0	3.12	.004*

*Nota: DE= Desviación estándar; t= prueba t; p= significancia estadística; \*Cambio Significativo*

El gusto por la AF según el espacio y el tiempo de los estudiantes para realizar AF también presentó cambios significativos en la tenencia o no de un lugar para hacer AF y en quienes no realizaban AF mientras se encontraban de vacaciones, los cambios principales se encontraron en quienes no tenían un lugar en casa para realizar AF y en quienes no solían hacer este tipo de AF. Detalles en la tabla 7

**Tabla 7**

*Gusto por la actividad física según el lugar y el tiempo*

		Pre test		Post test		Cambio		
		Media	DE	Media	DE	Media	T	p
En casa, tiene un lugar para hacer actividad física	Si	58.9	13.2	64.8	8.6	5.9	-2.89	.006*
	No	49.2	11.0	63.0	8.5	13.8	-4.78	<.001*
Los días que no hay clases o tengo vacaciones suelo realizar actividad física	Si	64.3	11.6	66.2	8.4	1.8	-0.72	.475
	No	50.7	11.4	63.0	8.5	12.3	-5.75	<.001*

*Nota: DE= Desviación estándar; t= prueba t; p= significancia estadística; \*Cambio significativo*

Finalmente, respondiendo al objetivo general en la tabla 8 se observa un cambio significativo de 18.73 puntos en la percepción de autoeficacia, con un incremento del 36.4% de autoeficacia en el grupo en general, así también el gusto por la AF presentó un incremento de 7.58 puntos que involucra un crecimiento de 13.3% del gusto por la AF.

**Tabla 8**

*Impacto general*

Características		Mínimo	Máximo	Media	DE	Cambio	T	P
Autoeficacia	Pre test	26	79	51.3	11.6	18.8	-10.74	<.001*
	Post test	35	85	70.1	11.9			
Gusto por la actividad física	Pre test	28	80	56.8	13.3	7.6	-4.33	<.001*
	Post test	49	75	64.4	8.56			

*Nota: DE= Desviación estándar; t= prueba t; p= significancia estadística; \*Cambio Significativo*

## 3.1 Discusión

A partir del primer objetivo específico referido a describir la percepción de autoeficacia y el gusto por la AF del estudiantado de básica superior antes de la intervención, tomando en cuenta los resultados obtenidos se comparó y se determinó si hay o no consistencia en los hallazgos entre diferentes estudios.

El actual estudio, se revela que la percepción de autoeficacia para la AF entre los estudiantes antes de la intervención se sitúa en un nivel medio de autoeficacia (véase la Figura 1). Esta cifra sugiere que existe un espacio para mejorar la confianza de los estudiantes en su capacidad para participar en AF. En comparación con la investigación de Jauregui et al. (2013) se encontró que la media de autoeficacia de los estudiantes era de 68.67, indicando un nivel medio alto de autoeficacia. Esta disparidad plantea preguntas sobre las posibles barreras que estarían afectando la percepción de autoeficacia de los estudiantes participantes en el presente estudio. Esta primera evaluación de la autoeficacia por la AF evidenció la falta de programas que incluya estrategias para mejorar la autoeficacia y sugirieron la necesidad de considerar intervenciones específicas para fortalecer la percepción de autoeficacia en la realización de AF en este grupo particular de estudiantes. Este resultado puede tener implicaciones tanto a nivel individual como a nivel educativo, ya que una baja autoeficacia en este contexto podría afectar la participación y el compromiso en la práctica de AF y EF, con posibles implicaciones para la salud y el bienestar general de los estudiantes (Gouvêa et al. 2020).

Respecto a la percepción del gusto por la AF se encontró que los estudiantes antes de la intervención tenían una media de 56,22 demostrando una direccionalidad hacia los altos valores de la escala, esta información se asemeja a la de Serena et al. (2022) quienes destacan que los alumnos tienen percepciones positivas respecto al gusto por la AF, especialmente cuando la actividad es entretenida, diversa, busca intereses personales y más aún cuando se lleva a cabo durante las clases de EF. De la misma manera, Rodríguez & Tarazona (2020) presentan resultados favorables, donde los estudiantes gustan de las prácticas de AF y tienen mayor confianza en sus capacidades y habilidades gracias al aspecto lúdico, enfoque en el progreso personal y cuando se integra aspectos sociales a las prácticas de AF. Estos resultados sugieren a los profesionales encargados de la práctica de AF la relevancia de tener en cuenta a la percepción del gusto al planificar intervenciones educativas y programas de AF. La tendencia hacia un elevado gusto por la AF antes de la intervención señala la oportunidad de capitalizar y fortalecer esta actitud positiva en el desarrollo de estrategias pedagógicas.

En cuanto al sexo, se observa una diferencia notable en la autoeficacia antes y después de la intervención. Específicamente, las mujeres mostraron un aumento significativo reflejando un cambio positivo. Por otro lado, los hombres también experimentaron un incremento, aunque en menor medida. En ambos casos los cambios fueron estadísticamente significativos ( $p < 0.001$ ). Estos resultados concuerdan con los hallazgos de Álvarez et al. (2022) que evidencian que tanto mujeres como hombres, después de participar en un programa de intervención mejoraron su autoeficacia, siendo más evidente en las mujeres, debido a la importancia que se dio respeto al género. De la misma manera, Villalobos et al. (2022) mencionan que tanto hombres como mujeres obtuvieron resultados similares en la variable de autoeficacia siendo estos positivos. Entonces, la autoeficacia para la práctica de AF es igualmente importante para las mujeres y varones (Alert et al. 2019). Este patrón refuerza la idea que trabajar en la autoeficacia de los estudiantes tiene un impacto positivo sin importar el género.

Respecto al gusto por la AF con relación al sexo, en los análisis del pre test y post test, se observa un cambio significativo positivo en la media de ambos sexos. Este aumento es más pronunciado en mujeres, mientras que los hombres también experimentan un aumento, aunque en menor medida. Estos hallazgos contradicen los resultados del estudio de Rodríguez & Tarazona (2020) que indican que los hombres presentan un mayor gusto por la AF o deportiva debido a que su participación en prácticas deportivas es continua y repetitiva. La aparente discrepancia en los resultados puede ser explicada considerando las observaciones de Morano et al. (2019) quienes señalan que los varones tienden a participar en AF y deportes con mayor frecuencia que las mujeres. Esta mayor exposición y oportunidad de desarrollar habilidades físicas podría conferirles una ventaja y mayor predisposición. No obstante, se destaca que, al proporcionar a las mujeres AF atractivas y participativas, se evidencia un aumento significativo en su gusto por la AF. Esto respaldado por los resultados actuales, que sugiere que la creación de experiencias activas y divertidas puede ser clave para fomentar la participación y el interés de las mujeres en la AF, lo cual es contrario a las percepciones tradicionalmente asociadas al género, las cuales indican que las mujeres son menos activas y participativas en la realización de AF (Rodríguez Muñoz, 2022).

Respecto a la edad, en los dos grupos etarios se muestran cambios significativos en los puntajes de pre y post tanto para la autoeficacia como para el gusto por la AF. Es interesante notar que, en ambos aspectos evaluados, los estudiantes de 14 y 15 años experimentaron cambios más significativos en comparación con sus pares más jóvenes, a esto se le puede añadir los resultados que arrojaron respecto a la variable del curso, siendo los estudiantes de

octavo y noveno año quienes presentaron menor cambio significativo. Este patrón de resultados encuentra respaldo en el estudio de Gómez Sánchez (2019) quien señala que la práctica de AF tiende a incrementarse durante la adolescencia, atribuyendo este fenómeno a cambios cognitivos, emocionales y sociales característicos de esta etapa de desarrollo. Así también Röglin et al. (2023) en su investigación observaron una disminución de la práctica AF, especialmente en una edad prepuberal y en la pubertad temprana, lo que se atribuye a una falta de disfrute percibido de la AF.

En este sentido, estos cambios más pronunciados entre los adolescentes de 14 y 15 años pueden asociarse a factores como una mayor autonomía en la elección de AF, cambios en las preferencias individuales y una mayor conciencia de los beneficios para la salud, asociados a la AF (Miranda & Vásquez, 2020). La importancia de abordar estas perspectivas durante la adolescencia se destaca, y la variabilidad entre los grupos sugiere la necesidad de considerar enfoques diferenciados según la edad. Entonces, se subraya la importancia de implementar estrategias específicas de intervención, que puedan adaptarse a las necesidades y características únicas de cada grupo etario, siendo un reto mayor en los estudiantes de menor edad.

En particular, en cuanto al lugar de residencia los estudiantes urbanos exhiben niveles significativamente más altos de autoeficacia y un mayor gusto por la AF en comparación con sus pares rurales, tanto en el pretest como en el post test. Estos resultados son similares a los de Briceño et al. (2018) quienes observaron mejores niveles de AF en estudiantes urbanos en Colombia, debido a que contaban con instalaciones adecuadas para la práctica. En contraste, Piquer (2020) indica que las percepciones sobre la práctica de AF son independientes del entorno dando más énfasis al apoyo familiar. Las disparidades entre áreas urbanas y rurales podrían atribuirse a factores como acceso a instalaciones deportivas y dinámicas socioculturales.

En cuanto al tiempo los resultados no coinciden con la investigación de Reigal et al. (2014) quienes indican que los estudiantes que practican AF con regularidad muestran mayor autoeficacia. De la misma forma, González et al. (2018) destacan que una aceptable percepción de autoeficacia y gusto puede trascender de los espacios y del entorno, a esto se le puede sumar los comentarios de Barrios (2015), quien indica que, a pesar tener más tiempo para hacer ejercicio, algunos estudiantes lo consideran el único espacio o momento disponible para descansar, dejando de lado la AF en su rutina diaria. En este estudio, se observa que aquellos estudiantes sin espacio en casa o que no practican AF durante las vacaciones

experimentan un cambio más significativo, desafiando las expectativas convencionales. Las implicaciones prácticas derivadas orientan a las estrategias de intervención dirigidas a mejorar la participación en la AF, especialmente entre aquellos individuos que enfrentan limitaciones espaciales o estacionales. Esto sugiere que focalizar en el desarrollo de la autoeficacia y el gusto por la AF tiene un impacto particularmente positivo para superar las barreras percibidas en este grupo específico.

Aludiendo a los resultados del objetivo general de comparar la percepción de autoeficacia y gusto por la AF del estudiantado de básica superior de la escuela de educación básica San Juan de Jerusalén a partir de la aplicación de un programa estratégico, los resultados obtenidos revelan un cambio significativo positivo en la percepción de autoeficacia y gusto por la AF de los estudiantes. Con respecto a la variable de autoeficacia, se observa que los estudiantes que participaron en el programa estratégico, la confianza en sus habilidades para llevar a cabo las AF mejoran notablemente, sin lugar a dudas se está de acuerdo con Álvarez Bogantes (2016) quien indica que la estimulación de la autoeficacia utilizando estrategias adecuadas tiene un aumento directo en la AF. De este modo, si modificamos las creencias de eficacia personal sobre la práctica de una conducta de salud, como la AF, se lograra que las personas se crean capaces de iniciar el comportamiento y de mantenerlo en el tiempo (Herrera et al. 2013). Este hallazgo es alentador, ya que trabajar la autoeficacia hacia la AF tiene un impacto positivo en la participación continua de los estudiantes en AF y deportivas.

Respecto a la segunda variable del gusto por la AF, los resultados obtenidos indican que existió un cambio significativo positivo en esta variable, esta situación también ocurrió en el estudio de Villalobos et al. (2022) donde los participantes lograron un cambio, pero no estadísticamente significativo, no obstante, se observó un efecto positivo, en la población participante, costarricense y panameña, esto debido a que los estudiantes ya tenían un gusto definido por las actividades planteadas. De la misma manera, Galindo (2019) presenta resultados positivos en su estudio, concluyendo que sería importante ofertar programas para la promoción de AF y salud todos los días de la semana, que atiendan preferiblemente los gustos de las chicas, y que las actividades sean variadas donde los profesionales a cargo sean los responsables de hacer que les guste a los estudiantes las AF. El hecho de que los estudiantes estén desarrollando una actitud más positiva hacia la AF es un logro importante, ya que puede sentar las bases para un estilo de vida más dinámico. En definitiva, la autoeficacia y el gusto por la AF son mecanismos importantes en la adopción de conductas activas hacia la AF en escolares (Miranda & Vásquez, 2020).

resultados obtenidos en esta investigación son alentadores y respaldan la importancia de promover la autoeficacia y el gusto por la AF entre los estudiantes de básica superior.

Las limitaciones del presente estudio se concentran en que los resultados deben ser extrapolados únicamente a la institución participante, puesto que el alumnado que participó en la investigación no representa a la población del nivel de educación de otras escuelas. Por otro lado, existen limitaciones en cuanto a la investigación específicamente a los instrumentos, que, aunque tienen un nivel de confiabilidad aceptable y son utilizados en adolescentes, deberían pasar por un proceso de validación, con lo cual también se podría contar con instrumentos ajustados al contexto. En cuanto a la intervención, una limitación significativa fue la restricción del tiempo, ya que disponer únicamente de dos horas de clases a la semana resulta insuficiente para la implementación efectiva del programa que requirió de continuidad.

Las fortalezas de este estudio son notables. En primer lugar, destaca la singularidad de la edad de los participantes, ya que no se han realizado estudios previos que aborden la relación entre la autoeficacia y el gusto por la AF en este grupo específico. Una segunda fortaleza radica en la utilización de dos cuestionarios que permiten obtener una comprensión más completa de la percepción de los estudiantes con respecto a la AF. Finalmente, una de las fortalezas más significativas del estudio fue la evaluación de si los estudiantes cuentan con espacios en casa adecuados para realizar AF, proporcionando así una perspectiva adicional sobre su entorno.

#### **4 Conclusiones y recomendaciones**

Considerando los objetivos establecidos en la presente investigación, se derivan una serie de conclusiones en relación con los resultados obtenidos, los cuales se describen a continuación:

Las estrategias aplicadas fueron eficaces para fortalecer la confianza de los estudiantes en sus habilidades y para cultivar un mayor interés en la AF. La magnitud de estas mejoras destaca la relevancia y el impacto positivo que pueden tener las intervenciones centradas en la autoeficacia y el gusto para promover la participación activa y sostenida en la AF entre los estudiantes.

Al examinar la percepción de autoeficacia y el gusto por la AF en relación con los datos sociodemográficos, se destaca que estas variables pueden experimentar variaciones significativas en función de la edad, género y zona de residencia. En este sentido, los

docentes de EF deben adaptar futuros programas y políticas a las necesidades específicas de diversos grupos de estudiantes. Al hacerlo, se busca asegurar una mayor eficacia en la promoción de la AF, considerando las diferencias individuales y contextuales que pueden influir en estas percepciones.

Se destacan cambios significativos en la autoeficacia y gusto por la AF, especialmente entre mujeres, estudiantes de 14 a 15 años y de estudiantes de décimo año. Esto subraya la importancia de desarrollar estrategias de promoción de la AF en entornos educativos, priorizando grupos más jóvenes, ya que trabajar en estas percepciones a edades tempranas puede tener un impacto más duradero.

La adaptabilidad de la autoeficacia y el gusto por la AF destaca su potencial modificable, ofreciendo beneficios para los docentes de EF e investigadores de salud. La inclusión de estrategias que fortalezcan ambas percepciones mediante intervenciones se presenta como una contribución enriquecedora para el desarrollo y el bienestar general de los individuos.

Una conclusión notable es que la práctica de AF no requiere necesariamente de grandes espacios, implementos o tiempos extensos para realizarla. Aun en ambientes reducidos o con limitaciones de tiempo, los estudiantes comprometidos y con una percepción positiva de su capacidad para realizar AF la llevarán a cabo, superando cualquier barrera.

En la valoración de las percepciones luego de la intervención se encontraron puntajes altos, lo que concluye que, trabajar la autoeficacia y gusto por la AF es aceptada por los estudiantes adolescentes.

El fortalecimiento de la autoeficacia y el gusto por la AF emerge como una necesidad imperativa en el ámbito educativo. La mejora de la autoeficacia no solo busca aumentar la confianza de los estudiantes en sus habilidades para participar en AF, sino que también se traduce en un estímulo esencial para incrementar su nivel de compromiso y participación activa. Este compromiso extendido no solo se limita al ámbito académico en AF, sino que tiene el potencial de generar beneficios más amplios en términos de salud y bienestar general de los estudiantes. Al fomentar una actitud positiva hacia la AF desde una edad temprana, no solo se promueve la adopción de un estilo de vida activo, sino que se sientan las bases para un desarrollo integral,

impactando positivamente en la calidad de vida a largo plazo. En consecuencia, la implementación de estrategias pedagógicas y programas de intervención específicos, adaptados a las características únicas de cada grupo de estudiantes, se convierte en una herramienta esencial para cultivar actitudes saludables y fomentar la participación activa en las prácticas de AF.

Con base a los resultados obtenidos y las conclusiones generadas, se presentan las siguientes recomendaciones:

Se recomienda que las instituciones educativas establezcan una colaboración estrecha con los docentes de EF con el propósito de desarrollar programas estratégicos dirigidos a mejorar la participación y práctica de AF. Estos programas deben ser diseñados meticulosamente, integrando estrategias específicas destinadas a fortalecer las percepciones de los estudiantes con respecto a la práctica de AF. Dado que la adolescencia se identifica como un período propicio para fomentar la práctica de AF. Por lo tanto, se recomienda que las intervenciones se centren especialmente en este grupo de edad. Los programas específicos pueden ser diseñados para ajustarse a las necesidades e intereses específicos de los adolescentes, maximizando así su participación y compromiso.

El entorno escolar desempeña un papel importante en la promoción del gusto por la AF. Se recomienda que las instituciones escolares refuercen su compromiso con la promoción de la AF, y que se fomente un ambiente escolar que motive y facilite la participación de los estudiantes en AF. Asimismo, se recomienda a los docentes de EF que, en sus planificaciones, no solo incluyan estrategias, enfoques y metodologías destinadas a fomentar la participación de los estudiantes, sino que también consideren estrategias dirigidas a modificar las percepciones de los estudiantes sobre las prácticas de AF.

El estudio deja abierta otros posibles temas de investigación, puesto que es necesario ampliar investigaciones que profundicen en la influencia de la autoeficacia como variable predictora de la práctica de AF en población estudiantil.

## 5 Referencias

Acuña, G., Angulo, N., Casaccia, E., & Espinoza, D. (2013). Relación entre autoeficacia y frecuencia de actividad física en estudiantes de psicología. *Eureka*, 10(2), 204-215.  
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/905557/204-215-art-n-5-nicolas-angulo-et-al.pdf>

Aedo, Á., & Ávila, H. (2009). Nuevo cuestionario para evaluar la autoeficacia hacia la actividad física en niños. *Revista Panamericana de Salud Publica/Pan American Journal of Public Health*, 26(4), 324-329.  
<https://doi.org/10.1590/s1020-49892009001000006>

Alert, M. D., Saab, P. G., Llabre, M. M., & McCalla, J. R. (2019). Are Self-Efficacy and Weight Perception Associated With Physical Activity and Sedentary Behavior in Hispanic Adolescents? *Health Education and Behavior*, 46(1), 53-62.  
<https://doi.org/10.1177/1090198118788599>

Álvarez Bogantes, C. (2016). Efectividad del programa ecológico “Saltando por su salud” en la promoción de la actividad física y la auto-eficacia en niños y niñas escolares de tercer grado. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 11(1), 147-169. <https://doi.org/10.15359/rep.11-1.8>

Álvarez, C. B., Araya, V. G., & Garcia, J. L. (2022). Comparación del programa Escuelas Promotoras de Paz sobre la autoeficacia hacia la actividad física en escolares de Honduras y Nicaragua. *Revista Ensayos Pedagógicos*, XVII, 139-160.  
<https://doi.org/10.15359/rep.17-2.7>

- Andrade, S., Orellana, D., Ochoa, A., & Andrade, D. (2019). *Reporte de notas sobre actividad física en Ecuador*.  
<https://www.researchgate.net/publication/348403859>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 307-337. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Barrios, Á. (2015). Autoeficacia Para La Práctica De Actividad Física En Niños De 7 a 10 Años. En *Universidad Nacional de Colombia* (p. 185). <http://www.bdigital.unal.edu.co/50760/>
- Berasategi, S., Idoiaga, M., Dosil, S., Munitis, E., Pikaza, G., & Ozamiz, E. (2020). Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19 [Tesis de maestría, Universidad del País Vasco] PubMed. <https://doi.org/10.2307>
- Bravo, J. B., Contreras, T. E., Riveros, B. J., & Concha, C. Y. (2023). Efectos de un programa de juego motor estructurado sobre la autoeficacia motriz y componentes de la condición física en escolares. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 49, 435-441.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8973014>
- Briceño, G., Céspedes, J., Leal, M., & Vargas, S. (2018). Prevalence of cardiovascular risk factors in schoolchildren from a rural and urban area in Colombia. *Biomedica : revista del Instituto Nacional de Salud*, 38(4), 545-554. <https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i4.4223>
- Buendía, L., Colás, P. & Hernández, F. (1998). *Métodos de investigación en psicopedagogía*. Madrid: McGraw-Hill/ Interamericana de España.
- Carreiro-da-Costa, F. (2019). Educación Física como proyecto de innovación y transformación cultural. *Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 3(2), 19-32.  
<https://doi.org/10.32541/recie.2019.v3i2.pp19-32>
- Devís, J., & Peiró, C. (1993). La Actividad Física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 71-86.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2940650>

- Fernandez Garcia, E., Sanchez Bañuelos, F., & Salinero Martin, J. J. (2008). Validación y adaptación de la escala PACES de disfrute con la práctica de la actividad física para adolescentes españolas. *Psicothema*, 20(4), 890-895.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72720457>
- Fernández, L. J. (2015). Análisis del autoconcepto físico, grado de disfrute y percepción de éxito en educación física y su relación con el nivel de actividad física habitual en adolescentes. [Tesis de doctorado, Universidad de Murcia] DIGITUM.  
<https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/47864>
- Fraile García, J., Tejero-González, C. M., Esteban-Cornejo, I., & Veiga, Ó. L. (2019). Asociación entre disfrute, autoeficacia motriz, actividad física y rendimiento académico en educación física. *Retos*, 2041(36), 58-63. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.63035>
- Franco Álvarez, E., Coterón López, J., & Pérez Tejero, J. (2016). Intención de ser físicamente activos entre estudiantes de EF: diferencias según la obligatoriedad de la enseñanza. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 0(414), Pag. 39-51.  
<https://doi.org/10.55166/reefd.v0i414.479>
- Fuentes, V. M. D. los A., & González, L. D. (2020). Adaptación al español del cuestionario de autoeficacia para regular el ejercicio (Spanish adaptation of the self-efficacy questionnaire to regulate exercise). *Retos*, 2041(38), 595-601.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.75225>
- Galindo, P. F. (2019). La actividad física y el cumplimiento de las recomendaciones en adolescentes escolares de la ciudad de Neiva (Colombia). [Tesis de doctorado, Universidad de Valencia] RODERIC.  
<https://roderic.uv.es/handle/10550/73164>
- García, P. F., Herazo, B. P., Sánchez, G. L., Barbosa, V. E. J., Coronado, R. A., Corro, R. E. A., Villarreal, F. A. E., & Redondo, R. C. M. (2020). Autoeficacia hacia la actividad física en escolares colombianos. *Retos*, 83, 390-395.
- Gómez-Peresmitré, G., Platas-Acevedo, S., & Pineda-García, G. (2019). Programa de autoeficacia hacia hábitos saludables para la prevención de la obesidad en escolares Mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), 44-50.

<https://doi.org/10.21134/rpcna.2019.06.1.6>

- Gómez, S. (2019). *Análisis de la práctica de la actividad física y el nivel de inteligencia emocional, sobre las conductas violentas y de victimización, en escolares de Andalucía*.
- González-Calvo, G., Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., & Barba-Martín, R. A. (2018). Adherencia a un programa de ejercicio físico en los ámbitos educativos y extraescolar. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 134, 39-54.  
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2018/4\).134.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2018/4).134.03)
- González Jurado, J. A. (2004). La actividad física orientada a la salud. *Escuela Abierta: revista de investigación educativa* 7, 73-96.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1065700>
- Gouvêa, B. dos S., Silva, K. R. X. da, & Amadeu, T. P. (2020). Autoeficácia para atividade física em adolescentes: Uma revisão integrativa. 9(9), 248-253.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7753>
- Hadi, P., & Karim, Z. (2021). Nutritional Status and Sedentary Lifestyle of Individuals A review. *International Journal of Modern Agriculture*, 10(2), 1690-1699.  
<http://www.modern-journals.com/index.php/ijma/article/view/905/789>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2018). Metodología de la investigación. México DF: McGraw-Hill/Interamericana editores, 7ª ed.
- Hernández, J. L., Buendía, R. V., Martínez M., Puerta, I. G., & Tejero, C. M. (2011). Escala de Autoeficacia Motriz: Propiedades psicométricas y resultados de su aplicación a la población escolar española. *Revista de Psicología del Deporte* 20(1), 13-28  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119302003>
- Herrera, I. M., Medina, S., Fernández, T., Rueda, S., & Cantero, F. J. (2013). Bases para el desarrollo de la autoeficacia en programas para la promoción de la actividad física. *Apuntes de Psicología*, 31(1), 109-116.  
<http://hdl.handle.net/11441/14005>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC 2022). *Nota técnica Actividad Física y Sedentarismo ENEMDU*.

[www.ecuadorencifras.gob.ec/nota-tecnica/actividad-fisica](http://www.ecuadorencifras.gob.ec/nota-tecnica/actividad-fisica)

Iturricastillo, U. A., & Yanci, I. J. (2016). El Nivel Del Disfrute Con La Actividad Física En Adolescentes : Educación Física Vs . Actividad Física Extraescolar. *Revista digital de educación física*, 39, 30-47.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5370983>

Jauregui, U., Lopez, T., Serrano, M., Porras, R., Reynaga, E., Morales, A., & Cabrera, G. (2013). Autoeficacia y actividad física n niños Mexicanos. *Revista euroamericana de ciencias del deporte*, 2(2), 69-75.

Kyle TL, Hernández A, Reigal RE, & Morales V. (2016). Efectos de la actividad física en el autoconcepto y la autoeficacia en preadolescentes. *Retos*, 1(29), 61-65.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464013.pdf>

Martínez, B. A., Palma, C., Martín, M. M., Pérez, L. I., Castillo, R., Zapatera, B., Rodríguez, G., Casajuas, J., Álvarez, G., Romero, C., Tercedor, P., & Delgado, F. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles:Estudio Avena. *Revista de curriculum y formación del profesorado*. 16(1), 391-398.  
<http://www.ugr.es/local/recfpro/rev161COL11.pdf>

Ministerio de Educación. (2016). Currículo de Educación Física.

<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>

Ministerio de Educación. (2022). Acuerdo Ministerial Nro. MINEDUC-MINEDUC-2022-00010

<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2022/03/MINEDUC-2022-00010-A.pdf>

Miranda, B. D., & Vásquez, A. S. (2020). *Relación entre disfrute de la actividad física y el autoconcepto físico de los escolares*. [Tesis de licenciatura, Universidad Andres Bello]  
<https://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/17817>

Morano, M., Bortoli, L., Ruiz, M. C., Vitali, F., & Robazza, C. (2019). Self-efficacy and enjoyment of physical activity in children: Factorial validity of two pictorial scales. *PeerJ*, 7, 1-12.  
<https://doi.org/10.7717/peerj.7402>

OMS. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.*( 2).

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/pdf/Bookshelf\\_NBK581972.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/pdf/Bookshelf_NBK581972.pdf)

Piquer, C. M. (2020). Barreras para practicar actividad física en adolescentes del medio rural y urbano. [Tesis de maestría, Universidad de Zaragoza] DIGITUM.

<https://zaguan.unizar.es/record/95145/files/TAZ-TFM-2020-164.pdf>

Pister, G. (2014). Género y deporte: datos empíricos y consideraciones teóricas. En Generelo, J. Zaragaza, & José (eds.), *Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia* (p 12-34). REBIUM

[https://mail.aepap.org/sites/default/files/ansiedad\\_0.pdf](https://mail.aepap.org/sites/default/files/ansiedad_0.pdf)

Reigal, R., Videra, A., & Videra, A. y Gil, J. . (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(55), 561-576.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54231902011>

Rodríguez, de S., & Tarazona, A. (2020). Disfrute de la actividad física y autoeficacia en el rendimiento escolar en estudiantes de 11 a 17 años de instituciones educativas de Lima. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas] DIGITUM.

<http://hdl.handle.net/10757/652158>

Rodríguez Muñoz, S. (2022). *Niveles de actividad física en adolescentes: análisis transcultural entre España y Chile en función de variables demográficas, biológicas, cognitivas, psicológicas y sociales* <http://zaguan.unizar.es>

Röglin, L., Stoll, O., Ketelhut, K., Martin-Niedecken, A. L., & Ketelhut, S. (2023). Evaluating Changes in Perceived Enjoyment throughout a 12-Week School-Based Exergaming Intervention. *Children*, 10(1), 1-15. <https://doi.org/10.3390/children10010144>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.4324/9780429052675-23>

Salas Blas, E.,(2013). Diseños preexperimentales en psicología y educación: una revisión conceptual. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 19(1), 133-141.

Sallis, R. (2015). Exercise is medicine: A call to action for physicians to assess and prescribe

exercise. En *Physician and Sportsmedicine* (Vol. 43, Número 1, pp. 22-26).  
<https://doi.org/10.1080/00913847.2015.1001938>

Saunders, R., Pate, R., Felton, G., Dowda, M., Weinrich, M. C., Ward, D. S., Parsons, M. A., & Baranowski, T. (1997). Development of questionnaires to measure psychosocial influences on children's physical activity. *Preventive Medicine*, 26(2), 241-247.  
<https://doi.org/10.1006/pmed.1996.0134>

Serena Montañana, A., González Serrano, M. H., Pérez Campos, C., & Gómez-Tafalla, A. M. (2022). *Análisis de las variables relacionadas con el interés por la Educación Física en el alumnado de educación secundaria: ¿cómo fomentarlo?* 204(46), 378-385.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Tanohuye, M., Yolanda, S., Jaime Domínguez, C., Soria Ramos, E. O., Alfaro Fernández, P. R., & Meléndez Olivari, E. C. (2022). Correlación entre la actividad física de los padres y la actividad física de su hijo. *Revista Herediana de Rehabilitación*, 4(2), 27-35.  
<https://doi.org/10.20453/rhr.v4i2.4158>

Trigueros, R. R., Gómez, N. N., Aguilar-Parra, J. M., & León-Estrada, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222-232. <https://doi.org/10.6018/cpd.347631>

Villalobos Víquez, G., Álvarez Bogantes, C., Araya Vargas, G. A., & Ambulo Arosemena, G. (2022). Efecto de la intervención "escuelas activas móviles" en tiempos de pandemia sobre la percepción de la autoeficacia, disfrute y el nivel de actividad física en la niñez costarricense y panameña. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 19(2), 1-19. <https://doi.org/10.15359/mhs.19-2.12>

Villegas-Balderrama, C. V., Villegas-balderrama, K. J., Hernández-torres, R. P., & Benítez-, Z. P. (2023). Programas de actividad física que incluyen la autoeficacia en escolares con obesidad: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*. 40(3), 641-649  
<http://dx.doi.org/10.20960/nh.04261>

## 6 Anexos

### Anexo A

#### Cuestionario de autoeficacia para la actividad física

Estimado/a estudiante estamos realizando un trabajo sobre la actividad física y necesitamos que nos ayudes respondiendo este cuestionario de forma sincera. Por favor, lee despacio y contesta siguiendo las instrucciones. Antes de comenzar, debes saber que el cuestionario es anónimo.

#### ***Ficha sociodemográfica***

Escriba su respuesta y/o marque con una equis(X) en lo correcto.

1. Sexo: Femenino  Masculino
2. Edad: \_\_\_\_\_
3. Zona donde vive: Rural  Urbano
4. Curso: Octavo  Noveno  Décimo
5. En casa, tiene un lugar para hacer actividad física.  
Sí  No
6. Participa en actividades deportivas que se organizan en la institución.  
Siempre  A veces  Nunca
7. Considera que hacer actividad física es aburrido  
Sí  No
8. Cuando estoy en casa, suelo realizar actividad física con mis amigos o familiares.  
Siempre  A veces  Nunca
9. Algún miembro de su familia practica algún deporte o realiza actividad física.  
Padres  Hermanos  Tíos  Abuelos  Primos

10. Para ir a la escuela utiliza: (marca la opción que más uses para movilizarte)

Bicicleta       Auto       Buseta       Bus       Camino

11. Del siguiente listado indica la cantidad de horas destinadas diariamente para las siguientes actividades:

	Menos de una hora	Entre 1 - 3 horas	Más de 3 horas
Televisión			
Redes Sociales			
Video Juegos			
Computadora/Tablet			

## Indicaciones

- Llenar el cuestionario seleccionando solo **una** opción, márcale con una equis (X).
- Las opciones están acomodadas del renglón de lo que **menos** está de acuerdo a lo que **más** está de acuerdo.

<b>YO PIENSO QUE ...</b>	<b>Muy Desacuerdo</b>	<b>Desacuerdo</b>	<b>Ni acuerdo ni</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>
1. Puedo pedirles a mis papás o a otro adulto que me inscriba en un deporte o grupo de actividad física					
2. Puedo pedirle a mis papás u otro adulto que me lleve a hacer deporte o actividad física					
3. Puedo pedirle a mi mejor amigo que me acompañe					
4. Puedo pedirles a mis papás u otros adultos que hagan actividad física o deporte conmigo					
5. Puedo pedirles a mis papás que me compren el equipo para practicar deporte o actividad física					
6. Tengo las habilidades necesarias para practicar deporte o ser activo					
7. Puedo ser físicamente activo la mayor parte de los días de la semana					
8. Puedo ser físicamente activo no importa qué tan					

# UCUENCA

ocupado/a esté.					
9. Puedo ser físicamente activo no importa qué tan cansado/a me siento/a					
10. Puedo ser físicamente activo no importa qué tan frío o caliente esté afuera					
11. Puedo ser físicamente activo no importa qué tanta tarea tenga					
12. Puedo ser físicamente activo después de la escuela aun si pudiera ver televisión o jugar video juegos o estar en la computadora.					
13. Puedo ser físicamente activo aun si me tengo que quedar en la casa					
14. Puedo ser físicamente activo aun si quisiera hacer algo más					
15. Puedo ser físicamente activo aun cuando mis amigas/os no quieren que lo sea					
16. Puedo ser físicamente activo después de la escuela aun si mis amigos/as quieren hacer otra cosa					
17. Puedo ser físicamente activo al menos tres veces por semana las próximas dos semanas.					

## Anexo B

### Cuestionario de gusto por la actividad física (PACES)

Estimado/a estudiante a continuación, se presenta unas preguntas relacionadas con el GUSTO hacia la práctica de actividad física. Por favor, lee despacio y con atención a cada una de las preguntas, contesta lo que más se acerque a tu opinión.

#### Indicaciones generales

- Llenar el cuestionario seleccionando solo **una** opción, márcala con una equis (X).
- Las opciones están acomodadas del renglón de lo que **menos** está de acuerdo a lo que **más** está de acuerdo.

CUANDO ESTOY ACTIVO	Muy Desacuerdo	Desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Lo disfruto					
2. Me aburro					
3. No me gusta					
4. Lo encuentro agradable					
5. No es divertido del todo					
6. Me da energía					
7. Me hace sentir deprimido					
8. Es muy placentero					
9. Mi cuerpo se siente bien					
10. Me hace sentir que tengo mala condición física					
11. Es muy emocionante					
12. Me hace sentir que no puedo					

13. No es interesante					
14. Me da más fuerza					
15. Me siento bien					
16. Me siento capaz de hacer más cosas					

12. Los días que no hay clases o tengo vacaciones suelo realizar actividad física. Sí   
No

13. Los amigos con los que yo salgo realizan ejercicio físico, juegos o deporte regularmente.

Siempre  A veces  Nunca

14. Mi familia me anima a realizar actividad física, juegos o deporte.

Siempre  A veces  Nunca

15. Si pudieras, ¿te gustaría participar en alguna actividad física y/o deportiva distinta?

Sí  No  ¿Cuál? \_\_\_\_\_

**¡¡GRACIAS POR TU APOYO!!**

## **Anexo C**

Documentos de solicitud, consentimiento y asentimiento

### **SOLICITUD DE CONSENTIMIENTO (Autoridad)**

Cuenca,.....2023.

Mgt. Anita Calle

Directora de la Escuela de Educación Básica San Juan de Jerusalén.  
Ciudad.

De mi consideración:

Quien suscribe, Lcdo. Pedro Vizhñay, estudiante del programa de la Maestría en Pedagogía Mención Educación Física de la Universidad de Cuenca, como parte de este programa, es requisito realizar un proyecto de investigación, por lo que solicito de la manera más comedida se me permita ejecutar este proyecto en la institución que usted dirige, el mismo que se desarrollará con los estudiantes de básica Superior. El título de la investigación es, AUTOEFICACIA Y GUSTO POR LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA SAN JUAN DE JERUSALÉN. cuyo principal propósito es promover la autoeficacia y gusto por la actividad física en las clases de Educación Física de los estudiantes.

Este proyecto se ejecutará durante el cuarto parcial (mayo – julio del año 2023), el cual consiste en que los estudiantes llenen cuestionarios sobre las siguientes temáticas: Autoeficacia y gusto por la actividad física de los estudiantes en clases de EF, cabe recalcar que el estudio se realizará con las consideraciones éticas que el caso amerita.

Seguro de contar con su aprobación para poder ejecutar mi proyecto de investigación, le agradezco gentilmente.

Atentamente,

Lcdo. Pedro Vizhñay  
CI. 0106062250  
MAESTRANTE

## CONSENTIMIENTO INFORMADO A REPRESENTANTES LEGALES

Cuenca,.....2023.

Sr/a. \_\_\_\_\_

Padre de familia y/o representante legal del/a estudiante \_\_\_\_\_ de la básica superior de la escuela de educación básica San Juan de Jerusalén.

Ciudad.

De mi consideración:

Quien suscribe, Pedro Vizhñay, estudiante del programa de la Maestría en Pedagogía Mención Educación Física de la Universidad de Cuenca, como parte de este programa, es requisito realizar un proyecto de investigación el cual se desarrollará con los estudiantes de básica Superior. El título de la investigación es, AUTOEFICACIA Y GUSTO POR LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA SAN JUAN DE JERUSALEN. Este estudio consiste en investigar sobre la autoeficacia y gusto por la actividad física en las clases de Educación Física, por lo que representado/a ha sido considerado de la manera más respetuosa para participar en esta investigación, durante el cuarto parcial (Mayo Julio del año 2023) el cual consiste en llenar cuestionarios sobre las siguientes temáticas: Autoeficacia y gusto por la actividad física de los estudiantes, cabe recalcar que el estudio se realizará con las consideraciones éticas que el caso amerita y no conlleva riesgo alguno para su prestigio e integridad moral y física, por lo que de estar de acuerdo con lo expuesto solicito cordialmente firmar la hoja de consentimiento informado que

adjunta. Para cualquier información adicional puede comunicarse al teléfono 0995034083 o al correo electrónico: [fernando.vizhñay21@ucuenca.edu.ec](mailto:fernando.vizhñay21@ucuenca.edu.ec)

Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO para que mi representando participe en el proyecto.

Nombre del Representante \_\_\_\_\_ Firma del representante \_\_\_\_\_

Atentamente,  
Lcdo. Pedro Vizhñay Cl. 0106062250  
**MAESTRANTE**

## ASENTIMIENTO INFORMADO DEL/A ESTUDIANTE

NOMBRES	PROGRAMA	FACULTAD
Lic. Pedro Fernando Vizhñay Criollo	Maestría en Pedagógica con Mención en Educación Física	Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Título del estudio: **AUTOEFICACIA Y GUSTO POR LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA SAN JUAN DE JERUSALEN**

Yo \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ años de edad y con cédula de identidad \_\_\_\_\_

Declaro que he sido informado e invitado a participar en una investigación denominada "AUTOEFICACIA Y GUSTO POR LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA SAN JUAN DE JERUSALÉN", éste es

tema de investigación que se desarrolla como parte del proceso de titulación.

Entiendo que este estudio busca comparar la percepción de autoeficacia y gusto por la actividad física del estudiantado de básica superior de la escuela San Juan de Jerusalén y sé que mi participación se llevará a cabo en la Institución en las clases de Educación Física, y consistirá en responder dos sobre la autoeficacia y gusto por la actividad física, que demorará alrededor de 10 minutos.

Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados.

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria, que puedo retirarme del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones y sin que esto repercuta en mis actividades laborales o personales. He sido también informado/a de que mis datos personales serán protegidos y resguardados, la información proporcionada tendrá fines netamente académicos y será manejada exclusivamente por los estudiantes responsables del estudio.

Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO para cubrir los objetivos y especificados en el proyecto.

---

Pedro Fernando Vizhñay Criollo

tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio puede comunicarse con: nombre de las estudiantes responsables del tema, número de teléfono y correo.

Nombre del estudiante	Firma del estudiante
_____	_____

## Anexo D

### PLANES DE CLASE

#### Secuencia estratégica 1.

#### Educación física y actividad física

#### Una Sesión

EDUCACIÓN FÍSICA Y ACTIVIDAD FÍSICA	TIEMPO: 40 MINUTOS	SESIÓN 1
<b>CONTENIDO</b>	-Beneficios de la actividad física en las clases de Educación Física -Mantenerse activo	
<b>OBJETIVO</b>	Aclarar cuáles son los beneficios de realizar actividad física.	
<b>METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA</b>	Aprendizaje cooperativo.	
ESTRATEGIA DE AUTOEFICACIA	ESTRATEGIA DE GUSTO	
Presentación de videos. (video marketing) Establecer metas atractivas y desafiantes. Proporcionar oportunidades de elección Conectar la actividad física con objetivos personales.	Inclusión de intereses personales Participación activa del estudiante. Realizar pautas de atención plena Llamarles a los estudiantes por su nombre Recompensas y reconocimiento	
LO QUE SE ESPERA	MATERIALES	
Que interioricen la importancia de realizar actividad física.	Sala de computación - proyector- hojas de información	
ACTIVIDADES A DESARROLLARSE		

**Fase inicial.**

Dinámica grupal.

Los 4 momentos de la respiración para una mejor concentración

**Fase central**

-Sensibilización de la importancia de mantenerse activo mediante la actividad física:

-Conocer y valorar su cuerpo, la actividad física como medio de exploración y disfrute.

- Utilizar su cuerpo y sus diferentes movimientos de acuerdo a las condiciones.

- Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores.

-Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno, uso correcto y respetuoso de materiales y espacios

-Juego: Formar dos equipos y participar en el juego buscando al tesoro.

**Fase Final**

- Compartir experiencias de prácticas de actividad física.

- Objetivos futuros de los estudiantes

**Secuencia estratégica 2.**

**Conocimiento del cuerpo y sus manifestaciones**

**Tres Sesiones**

CONOCIMIENTO DEL CUERPO Y SUS MANIFESTACIONES.	TIEMPO: 80 MINUTOS	SESIÓN 1 y 2
<b>CONTENIDO</b>	Habilidades Motrices Básicas. Desplazamientos, lanzamientos-recepción, saltos	
<b>OBJETIVO</b>	Mejorar la capacidad de desplazamientos, lanzamientos-recepción, saltos	
<b>METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA</b>	Estilo actitudinal - instrucción directa - resolución de problemas	
<b>ESTRATEGIA DE AUTOEFICACIA</b>		<b>ESTRATEGIA DE GUSTO</b>
Seguimiento del progreso mediante apuntes. Trabajo individualizado. Trabajo en equipo. Crear un ambiente de apoyo.		Actitud positiva. Enfoque en la diversión Personalización (música del agrado)
<b>LO QUE SE ESPERA</b>		<b>MATERIALES</b>
Desarrollo de competencia motriz Confianza en las habilidades Promoción de un estilo de vida activa		Cancha de uso múltiple, conos, hula - hula, escaleras
<b>ACTIVIDADES A DESARROLLARSE</b>		
<b>Fase inicial.</b> Calentamiento con actividades lúdicas: Juego caza fantasma.		

**Fase central.**

Desplazamientos

-Desplazarse de diferentes formas ocupando todo el espacio, o sólo una zona del mismo que esté delimitada.

-Adoptar diferentes formas de desplazamientos conocidos.

-Propuestas abiertas acerca de cómo nos desplazaríamos con limitaciones en las diferentes articulaciones. "¿Qué se puede hacer con las piernas de palo, sin rodillas?".

Contrastes.

-Pasar de un desplazamiento a su antónimo al percibir una determinada señal (auditiva o visual). "Pasar de un desplazamiento lento a uno rápido, cambiar de dirección o sentido, adelante-atrás, silencioso-ruidoso, amplio-corto, etc." Que se utilicen en los diferentes deportes mediante el juego balón numerado.

Lanzamiento-recepción

Participar en el juego "Balón lanzado" donde existirá variables que los estudiantes elegirán.

Salto

Los estudiantes en equipos demostraran los diferentes tipos de saltos que pueden utilizar en algún juego tradicional.

**Fase Final**

Participar en diferentes ejercicios de estiramiento.

Participar en el juego sopa de letra relacionada con las habilidades motrices básicas.

CONOCIMIENTO DEL CUERPO Y SUS MANIFESTACIONES.		TIEMPO: 40 MINUTOS	SESIÓN 3
<b>CONTENIDO</b>		Capacidades físicas Condición física	
<b>OBJETIVO</b>		Experimentar las capacidades físicas condicionales y coordinativas	
<b>METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA</b>		Aprendizaje cooperativo - resolución de problemas	
<b>ESTRATEGIA DE AUTOEFICACIA</b>		<b>ESTRATEGIA DE GUSTO</b>	
Creación de ejercicios basados en experiencias personales. Proporcionar retroalimentación positiva. Actividades desafiantes pero alcanzables		-Observación de videos sobre capacidades y condición física en casa -Feedback positivo de compañeros y docentes -Enfoque en el proceso más que en el resultado	
<b>LO QUE SE ESPERA</b>		<b>MATERIALES</b>	
Mejoren capacidades físicas Mejoren la condición física		Cancha de uso múltiple- escalera de coordinación-	
<b>ACTIVIDADES A DESARROLLARSE</b>			
<b>Fase inicial.</b> Calentamiento dinámico: Movimientos globales y ejercicios de intensidad moderada.			
<b>Fase central.</b> Los estudiantes participan en las siguientes actividades. Prueba de coordinación sobre la escalera y cuadro.			

Prueba de equilibrio flamenco.  
 Prueba de velocidad.  
 Prueba de fuerza miembros superior e inferiores.  
**Fase Final**  
 Ejercicios de masajes con balón  
 Comparación de los resultados de los baremos.

### Secuencia estratégica 3.

#### Deportes individuales ocho sesiones

#### Calistenia

#### tres Sesiones

DEPORTES INDIVIDUALES	TIEMPO: 40 MINUTOS	SESION 1
<b>CONTENIDO</b>	Calistenia	
<b>OBJETIVO</b>	-Comprender la calistenia, de que se trata y sus características principales.	
<b>METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA</b>	Aprendizaje cooperativo- resolución de problemas.	
<b>ESTRATEGIA DE AUTOEFICACIA</b>	<b>ESTRATEGIA DE GUSTO</b>	
Fomentar la persistencia. Conectar la actividad física con objetivos personales. Mantener un ámbito de apoyo. Utilizar refuerzos sociales.	La atmósfera de confianza El énfasis en la cooperación y el aprendizaje entre iguales, así como el cultivo del sentido del humor y la risa. Inclusión de intereses personales Recompensas y reconocimiento	
<b>LO QUE SE ESPERA</b>	<b>MATERIALES</b>	
Los estudiantes conozcan a la calistenia como un medio para realizar actividad física	Sala de computación, proyector- computadora. Colchonetas, ligas para estiramiento.	
<b>ACTIVIDADES A DESARROLLARSE</b>		
<b>Fase inicial.</b> Indicaciones generales sobre la calistenia. <b>Fase central.</b>		

- Organización de equipos.
  - Entrega de material a los grupos sobre la calistenia para que sean analizados.
    - Historia.
    - Beneficios
    - Situaciones a tomar en cuenta en la práctica.
    - Que se necesita para practicar calistenia.
  - Creación de un mapa de ideas entre los estudiantes y el docente.
  - Juego de conocimientos sobre la calistenia.
  - Presentación de un video sobre la calistenia y sus ejercicios.
  - Los principales músculos que se trabaja cuando se practica calistenia
- Fase Final.**  
Entrega y análisis del folleto informativo donde estará el mapa de ideas y los ejercicios de calistenia.

DEPORTES INDIVIDUALES	TIEMPO: 40 MINUTOS	SESIÓN 2
<b>CONTENIDO</b>	Calistenia	
<b>OBJETIVO</b>	Trabajar el cuerpo como un todo, y no como la suma de muchas partes	
<b>METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA</b>	Instrucción directa - resolución de problemas	
<b>ESTRATEGIA DE AUTOEFICACIA</b>	<b>ESTRATEGIA DE GUSTO</b>	
Demostración de ejercicios calistenia por parte de un estudiante que domina los ejercicios. Llevar un registro de los logros que vayan obteniendo los estudiantes. Trabajo entre pares. Proporcionar retroalimentación positiva.	Participación activa Fomento de la autoexpresión Enfoque en la diversión Modelado de comportamiento. Generar ambiente positivo	
<b>LO QUE SE ESPERA</b>	<b>MATERIALES</b>	
Que los estudiantes conozcan y practiquen algunos ejercicios de calistenia, por lo tanto, aprendan a trabajar con el propio peso de su cuerpo.	Cancha de uso múltiple, colchonetas, aros, ligas, cintas de caucho.	
<b>ACTIVIDADES A DESARROLLARSE</b>		
<p><b>Fase inicial.</b> Indicaciones de los posibles riesgos si no se realiza un correcto calentamiento. Ejercicios de activación muscular</p> <p><b>Fase central</b> Los ejercicios que a continuación detallamos estarán direccionados por un profesional de la calistenia. -Combinación de ejercicios de calistenia para el sostenimiento del cuerpo. -Caminata con palmas de la mano en el suelo,</p>		

-Posición horizontal, elevar la zona media hasta tocar la punta del pie izquierdo y derecho, regresa a posición horizontal y de nuevo elevar zona media, giro para realizar elevaciones de cadera lateralmente

-Plancha dinámica a un brazo y plancha inversa.

Se realizará todos los movimientos tres veces de manera fluida, respirando constantemente.

**Fase Final**

Recomendaciones del buen sueño para la recuperación.

Estiramiento adecuado a cada musculo trabajado.

DEPORTES INDIVIDUALES	TIEMPO: 40 MINUTOS	SESIÓN 3
<b>CONTENIDO</b>	Calistenia	
<b>OBJETIVO</b>	Trabajar el cuerpo como un todo, y no como la suma de muchas partes	
<b>METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA</b>	Resolución de problemas- instrucción directa.	
<b>ESTRATEGIA DE AUTOEFICACIA</b>	<b>ESTRATEGIA DE GUSTO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La práctica se realizará en el gimnasio, que está cerca de la institución</li> <li>- Envío al grupo de chats de los estudiantes videos donde se observe como trabajar ejercicios de calistenia.</li> <li>-Establecer metas realistas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación activa</li> <li>- Se dará palabras de motivación en todo momento.</li> <li>- No se utilizará el ejercicio o la actividad física como castigo.</li> <li>- No se permitirá que los estudiantes escojan a la pareja de trabajo.</li> </ul>	
<b>LO QUE SE ESPERA</b>	<b>MATERIALES</b>	
Que los estudiantes practiquen ejercicios de calistenia ejecutando de manera correcta	Barras, ligas de flexibilidad, materiales para el método full body	
<b>ACTIVIDADES A DESARROLLARSE</b>		
<p><b>Fase inicial.</b></p> <p>Calentamiento, Movilidad articular, activación (taloneo, sentidilla con salto, skippin y burpees).</p> <p><b>Fase central</b></p> <p>Juego de lateralidad (agua - tierra), dar vuelta, a una pierna y en sentadilla.</p> <p>-Circuito de calistenia incluyendo la lateralidad:</p> <p>-Posición de flexión de codo, pierna izquierda adelante e intercalamos con pierna derecha, luego nos quedamos de en posición de sentadilla para realizar sentadillas laterales con</p>		

elevación, posteriormente volvemos a la posición de flexión girando e introduciendo la pierna que queda libre, sostenemos con un brazo izquierda y derecha nuestro cuerpo durante 20 segundos y por último realizamos un giro en posición de plancha en el puesto intercalando de brazo y elevándolo hacia arriba

R// Empuje.

¿Cómo hacemos para escalar una cuerda con nuestro cuerpo?

R// Halando.

¿Cómo el cuerpo adoptar una posición fija?

R// Sostenimiento.

- Rollo Hacia el frente (Ejercicios de facilitación):

-Rollo hacia el frente (Ejercicios de facilitación)

-Apoyar manos en el suelo, barbilla hacia el pecho y tratar de impulsarse hacia atrás. 2x 10

-Acostados en el suelo agrupados apoyando la espalda balanceos hacia adelante y atrás. 2 x 10

-Balancearse y ponerse de pie. 2 x 10

-Voltereta hacia adelante agrupados 10 veces

-Reforzamiento:

Mosquito 4 x 5"

-Mosquito subiendo la cadera 5x5

-Ranita con un solo brazo 4 veces

-Ranita completa 4 veces.

### Fase Final

-Vuelta a la calma (Estiramiento estático, respiración y retroalimentación)

## Ping – Pong

### cinco Sesiones

DEPORTES INDIVIDUALES	TIEMPO: 40 MINUTOS	SESIÓN 1
<b>CONTENIDO</b>	Ping-pong	
<b>OBJETIVO</b>	Conocer el deporte de ping - pong y los beneficios que ofrece para la práctica de actividad física.	
<b>METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA</b>	Resolución de problemas	
<b>ESTRATEGIA DE AUTOEFICACIA</b>	<b>ESTRATEGIA DE GUSTO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La práctica se realizará en el gimnasio, que está cerca de la institución</li> <li>- Envío al grupo de chats de los estudiantes videos donde se observe como trabajar ejercicios de calistenia.</li> <li>-Establecer metas realistas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación activa</li> <li>- Se dará palabras de motivación en todo momento.</li> <li>- No se utilizará el ejercicio o la actividad física como castigo.</li> </ul> <p>No se permitirá que los estudiantes escojan a la pareja de trabajo.</p>	
<b>LO QUE SE ESPERA</b>	<b>MATERIALES</b>	

Que los estudiantes conozcan este deporte y tengan la oportunidad de disfrutar, valorar los beneficios que me ofrece.	Mesa de ping-pong, pala, pelotas de ping - pong, mesas, círculos de madera. Proyector- computadora.
<b>ACTIVIDADES A DESARROLLARSE</b>	
<p><b>Fase inicial.</b> Calentamiento mediante el juego quítale la cola al burro Exploración de las cualidades motrices: -Organización de equipos para el juego ping-pong en el piso. Exploración de conocimientos -Preguntas y respuestas sobre las reglas de este deporte.</p> <p><b>Fase central.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoevaluación de los estudiantes con respecto a sus cualidades motrices.</li> <li>- En la demostración y practica se presenta las reglas del ping-pon.</li> <li>- Practica de los estudiantes y corrección de errores entre pares.</li> </ul> <p><b>Fase Final.</b> Presentación de las reglas en diapositivas.</p>	

DEPORTES INDIVIDUALES	TIEMPO: 80 MINUTOS	SESIÓN 2 y 3
<b>CONTENIDO</b>	Ping-pong	
<b>OBJETIVO</b>	Ser capaz de controlar los distintos materiales que se utiliza en el ping-pong.  Ser capaz de anticiparse a los movimientos del oponente y orientarse correctamente a la trayectoria del móvil para golpearlo con una intención.	
<b>METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA</b>	Instrucción directa - resolución de problemas.	
<b>ESTRATEGIA DE AUTOEFICACIA</b>	<b>ESTRATEGIA DE GUSTO</b>	
Fomentar la persistencia. Conectar la actividad física con objetivos personales. Mantener un ámbito de apoyo. Utilizar refuerzos sociales.	La atmósfera de confianza El énfasis en la cooperación y el aprendizaje entre iguales, así como el cultivo del sentido del humor y la risa. Inclusión de intereses personales Recompensas y reconocimiento	
<b>LO QUE SE ESPERA</b>	<b>MATERIALES</b>	
Que los estudiantes vean como un deporte individual que permite disfrutar y realizar actividad física, pero teniendo un conocimiento y dominio del deporte.	Mesa de ping-pong, pala, pelotas de ping - pong- mesas, círculos de madera.	
<b>ACTIVIDADES A DESARROLLARSE</b>		

**Fase inicial.**

Calentamientos: los estudiantes serán quienes caliente de forma individual.

Palabras de motivación por parte de un estudiante.

**Fase central.**

Actividades que ayuden a la adaptación a los materiales:

Actividades que fomenten la coordinación mano-móvil y mano-pierna-móvil adaptando cualquier tipo de actividad, forma jugada o juego fuera de la mesa.

Actividades para la adaptación a un elemento extracorporal: la pala.

Actividades que fomenten la coordinación mano-raqueta-móvil y pierna-mano-raqueta-móvil adaptando cualquier tipo actividad, forma jugada o juego fuera de la mesa.

Actividades Adaptación al espacio y volumen.

Incorporación de la mesa de juego. En esta fase se organizan actividades que fomenten la coordinación mano-raqueta-móvil y pierna-mano-raqueta-móvil adaptando cualquier tipo de

actividad, forma jugada o juego dentro de la mesa.

**Fase Final.**

-Los estudiantes reconocerán y valoraran el avance motriz que han tenido con relación al juego.

- Registro de progreso.

DEPORTES INDIVIDUALES	TIEMPO: 80 MINUTOS	SESIÓN 4 y 5
<b>CONTENIDO</b>	Ping-pong	
<b>OBJETIVO</b>	Participar en el deporte de ping - pong	
<b>METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA</b>		
<b>ESTRATEGIA DE AUTOEFICACIA</b>	<b>ESTRATEGIA DE GUSTO</b>	
-Minicampeonato de ping-pong para observar los progresos de los estudiantes - Trabajo entre pares o individual - Como regla general de la clase se evitará las palabras el NO puedo. -Las metas a conseguir no serán exigentes (dominio del deporte).	-Los estudiantes podrán escoger su objetivo con el deporte. -Se presentará varias actividades que ayuden a mejorar esa habilidad y los estudiantes escogerán la mejor.	
<b>LO QUE SE ESPERA</b>	<b>MATERIALES</b>	
Dar la posibilidad a todos los estudiantes de conocer este deporte y la posibilidad de mejorar las habilidades motrices.	Mesa de ping-pong, pala, pelotas de ping - pong-mesas.	

Alentar a los estudiantes a practicar el ping-pong como deporte que me ayude a realizar actividad física.	
<b>ACTIVIDADES A DESARROLLARSE</b>	
<p><b>Fase inicial.</b> Actividades preliminares recreativas que incluyen los músculos que se trabajaran.</p> <p><b>Fase central.</b> Aplicación de los fundamentos básicos ya aprendidos. Minicampeonato de ping-pong: llave de simple eliminación.</p> <p><b>Fase Final.</b> Preguntas de metacognición: ¿Qué dificultades he tenido en la práctica de este deporte? ¿Para qué me puede servir este deporte? ¿Qué pienso de lo que aprendido?</p>	

## Secuencia estratégica 4.

### Deportes colectivos ocho sesiones

#### Baloncesto 4 sesiones.

DEPORTES COLECTIVOS	TIEMPO: 80 MINUTOS	SESIÓN 1 y 2
<b>CONTENIDO</b>	Baloncesto	
<b>OBJETIVO</b>	Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices en el deporte del baloncesto	
<b>METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA</b>	Aprendizaje cooperativo- resolución de problemas- instrucción directa.	
<b>ESTRATEGIA DE AUTOEFICACIA</b>	<b>ESTRATEGIA DE GUSTO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se empezará la práctica de este deporte como una experiencia previa de haberlo practicado.</li> <li>- Como regla general de la clase se evitará las palabras el NO puedo.</li> <li>- Existirá minutos donde se cambie la actividad por ejercicios de relajación</li> <li>-Las metas a conseguir no serán exigentes (dominio del deporte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Los estudiantes podrán escoger su objetivo con el deporte.</li> <li>-Se presentará varias actividades que ayuden a mejorar esa habilidad y los estudiantes escogerán la mejor.</li> <li>- El tiempo límite para asignaciones y mejoras son flexibles</li> <li>-La atmósfera de confianza estará basada en el respeto, la cooperación, la responsabilidad y la tolerancia.</li> </ul>	

<p>-Se fomentará el aprendizaje cooperativo y sus principios de responsabilidad individual</p> <p>-El uso de instrucciones claras y precisas.</p>	<p>-La forma de agrupar será diversa y variada, se cuidará la homogeneidad o heterogeneidad de los mismos según convenga.</p> <p>Gran grupo</p> <p>Pequeño grupo</p> <p>Trabajo individual</p>
LO QUE SE ESPERA	MATERIALES
<p>Que los estudiantes vean como un deporte individual que permite disfrutar y realizar actividad física, pero teniendo un conocimiento y dominio del deporte.</p>	<p>Cancha de baloncesto- balones- escalera de coordinación- conos etc.</p>
ACTIVIDADES A DESARROLLARSE	
<p><b>Actividad introductoria.</b></p> <p>Análisis de habilidades dominantes de los estudiantes con relación al baloncesto.</p> <p>Reglas básicas del baloncesto.</p> <p><b>Desarrollo de habilidades.</b></p> <p><b>Técnica Individual</b></p> <p>Tiro a canasta</p> <p>Tiro en carrera</p> <p>Pases: de pecho, picado y béisbol</p> <p>Control de balón: bote, dribling.</p> <p>Salidas abiertas y cerradas.</p> <p>Bloqueo directo</p> <p>Defensa individual</p> <p><b>Juego.</b></p> <p>Sesiones de juego de baloncesto:</p> <p>1 vs 1 - 2 vs 2 - 3 vs 3</p> <p>Ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma.</p>	

DEPORTES INDIVIDUALES	TIEMPO: 80 MINUTOS	SESIÓN 3 y 4
-----------------------	--------------------	--------------

<b>CONTENIDO</b>	Baloncesto	
<b>OBJETIVO</b>	Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices en el deporte del baloncesto	
<b>METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA</b>	Aprendizaje cooperativo- resolución de problemas- instrucción directa.	
<b>ESTRATEGIA DE AUTOEFICACIA</b>	<b>ESTRATEGIA DE GUSTO</b>	
Fomentar la persistencia. Conectar la actividad física con objetivos personales. Mantener un ámbito de apoyo. Utilizar refuerzos sociales.	La atmósfera de confianza El énfasis en la cooperación y el aprendizaje entre iguales, así como el cultivo del sentido del humor y la risa. Inclusión de intereses personales Recompensas y reconocimiento	
<b>LO QUE SE ESPERA</b>	<b>MATERIALES</b>	
Los estudiantes conozcan a la calistenia como un medio para realizar actividad física	Cancha de baloncesto - balones- conos.	
<b>ACTIVIDADES A DESARROLLARSE</b>		
<p><b>Fase inicial.</b></p> <p>Calentamiento</p> <p>Trote alrededor de la pista</p> <p>Juego del K.O</p> <p><b>Fase central.</b></p> <p>Competición de mini partidos de baloncesto.</p> <p>Se hacen grupos de tres personas y se hace una competición de 3x3. Cada partido durará 5 minutos. Los equipos que ganan se enfrentaran entre ellos y los que pierdan igual</p> <p>Competición de paridos 5 contra 5 a una canasta. Se hacen 4 equipos que jugaran cinco contra cinco con cambios en cada una de las canastas. Los ganadores se enfrentan entre sí y los que pierden igual.</p> <p><b>Fase Final.</b></p> <p>Ejercicios de flexibilidad y estiramiento generales.</p> <p>Autoevaluación sobre este deporte</p>		

## Indor 4 sesiones.

DEPORTES COLECTIVOS	TIEMPO: 80 MINUTOS	SESIÓN 1 y 2
<b>CONTENIDO</b>	Indor	
<b>OBJETIVO</b>	Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices en el deporte Indor.	
<b>METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA</b>	Aprendizaje cooperativo- resolución de problemas- instrucción directa.	
<b>ESTRATEGIA DE AUTOEFICACIA</b>	<b>ESTRATEGIA DE GUSTO</b>	
Fomentar la persistencia. Conectar la actividad física con objetivos personales. Mantener un ámbito de apoyo. Utilizar refuerzos sociales.	La atmósfera de confianza El énfasis en la cooperación y el aprendizaje entre iguales, así como el cultivo del sentido del humor y la risa. Inclusión de intereses personales Recompensas y reconocimiento	
<b>LO QUE SE ESPERA</b>	<b>MATERIALES</b>	
Que los estudiantes vean al indor como un deporte colectivo que le permitirá disfrutar y realizar actividad física, pero teniendo un conocimiento y dominio previo.	Cancha de indor -pelotas- conos	
<b>ACTIVIDADES A DESARROLLARSE</b>		
<p><b>Actividad introductoria.</b> Análisis de habilidades dominantes de los estudiantes con relación indor Familiarización con el indor</p> <p><b>Desarrollo de habilidades.</b> - Juego de Pases y Recepciones -Mini Torneo de Penales. - Carrera de Dribbling con Obstáculos -Partido de relevos.</p> <p><b>Juego.</b> Participar en el juego "Rey de la Cancha" Partido con Reglas Modificadas</p>		

DEPORTES COLECTIVOS	TIEMPO: 80 MINUTOS	SESIÓN 3 y 4
<b>CONTENIDO</b>	Indor	

<b>OBJETIVO</b>	Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices en el deporte Indor	
<b>METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA</b>	Aprendizaje cooperativo- resolución de problemas- instrucción directa.	
<b>ESTRATEGIA DE AUTOEFICACIA</b>	<b>ESTRATEGIA DE GUSTO</b>	
Presentación de videos. (video marketing) Establecer metas atractivas y desafiantes. Proporcionar oportunidades de elección Conectar la actividad física con objetivos personales.	Inclusión de intereses personales Participación activa del estudiante. Realizar pautas de atención plena Llamarles a los estudiantes por su nombre Recompensas y reconocimiento	
<b>LO QUE SE ESPERA</b>	<b>MATERIALES</b>	
Que los estudiantes vean al indor como un deporte colectivo que le permitirá disfrutar y realizar actividad física, pero teniendo un conocimiento y dominio previo.	Cancha de indor - balones de indor	
<b>ACTIVIDADES A DESARROLLARSE</b>		
<p><b>Actividad introductoria.</b> Análisis de habilidades dominantes de los estudiantes con relación al indor Calentamiento con música</p> <p><b>Desarrollo de habilidades.</b> Tipos de juegos y actividades deportivas de cooperación/oposición. La regulación del juego: normas y reglas básicas relacionadas con el indor. Utilización de las estrategias básicas de juego: cooperación/oposición. Práctica de actividades deportivas adaptadas mediante la flexibilización de las normas de juego</p> <p><b>Juego.</b> Encuentro deportivo</p>		

## Estrategias utilizadas fuera del horario de clases

Tema	Contenido	Actividades
Conversatorio con padres de familia	Importancia de practicar actividad física con los hijos	- Compartir experiencias y consejos entre padres.
Visita de un ex estudiante	Testimonio de Matías Mora, ex alumno	Charla motivacional de Matías Mora sobre su experiencia con la actividad física y cómo ha influenciado en su vida.
Juegos deportivos	Partidos de indor los sábados en la cancha sintética Maradona (opcional para los estudiantes)	- Organización de equipos y partidos amistosos. Fomentar la participación activa de los estudiantes en los juegos deportivos

## Anexo E

### Actividades desarrolladas en el programa estratégico



Actividades que se pueden desarrollar dentro de casa



Actividades de trabajo cooperativo



Actividades de trabajo individual (calistenia).



Actividades colectivas, participación de un partido de indor por parte de las mujeres.