

**PROGRAMA DEPORTIVO PARA INCENTIVAR LA PARTICIPACIÓN DE ESTUDIANTES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.**  
**SPORTS PROGRAM TO ENCOURAGE STUDENT PARTICIPATION IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES.**

**Autores:** <sup>1</sup>Cristian Yasmany Toro Cruz, y <sup>2</sup>Elva Katherine Aguilar Morocho.

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-9271-7580>

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009.0007-5011-5139>

<sup>1</sup>E-mail de contacto: [cristian.torocruz3518@upse.edu.ec](mailto:cristian.torocruz3518@upse.edu.ec)

<sup>2</sup>E-mail de contacto: [e.aguilarm@upse.edu.ec](mailto:e.aguilarm@upse.edu.ec)

Afiliación: <sup>1</sup>\*Universidad Estatal Península de Santa Elena. <sup>2</sup>\*Universidad Técnica de Manabí, (Ecuador).

Artículo recibido: 2 de Julio del 2024

Artículo revisado: 3 de Julio del 2024

Artículo aprobado: 23 de Agosto del 2024

<sup>1</sup>Licenciado en Ciencias de la educación especialización Cultura Física, graduado en la Universidad Técnica de Machala (Ecuador), con 21 años de experiencia laboral, actualmente docente del Colegio de Bachillerato Ismael Pérez Pazmiño, del Canton Machala.

<sup>2</sup>Licenciada en Administración de Empresas, obtenido en la Universidad Técnica de Machala (Ecuador), Magister en Entrenamiento Deportivo de la Universidad de las Fuerzas Armadas, (Ecuador) Doctora en Educación Física y Entrenamiento Deportivo, Beijing Sport University, (China). con 14 años de experiencia laboral, actualmente Docente Titular Principal 1 docente de pregrado y posgrado de la Universidad Técnica de Manabí.

### **Resumen**

El objetivo del estudio fue evaluar el impacto de un programa deportivo implementado durante tres meses en la participación de los estudiantes en las clases de educación física en el Colegio de Bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de Machala. La metodología empleada incluyó un diseño experimental de pre-test y post-test, con una muestra de 35 estudiantes. Se utilizaron cuestionarios y encuestas para recolectar datos sobre la percepción de los estudiantes respecto a su participación, condición física, satisfacción con las clases, variedad de actividades y disposición para futuras actividades. El análisis de los datos se realizó con pruebas no paramétricas de Wilcoxon y la prueba Chi-cuadrado utilizando el software estadístico SPSS. Los resultados mostraron mejoras significativas en varias áreas clave. La condición física de los estudiantes mejoró notablemente ( $p < 0.001$ ), y la satisfacción con las clases también aumentó de manera significativa ( $p < 0.001$ ). La percepción de la variedad de actividades ofrecidas presentó una diferencia significativa ( $p = 0.011$ ), indicando una mayor diversidad en las actividades. La disposición futura de los estudiantes para participar en actividades físicas mostró una mejora importante ( $p = 0.001$ ). Estos resultados sugieren que el programa deportivo fue eficaz en aumentar la participación, mejorar la

condición física y elevar la satisfacción de los estudiantes con las clases de educación física. En conclusión, el programa deportivo implementado resultó ser una estrategia efectiva para fomentar una mayor participación estudiantil en las clases de educación física, mejorar su bienestar general y promover un estilo de vida activo.

**Palabras clave:** Participación estudiantil, Programa deportivo, Motivación, Educación física, Condición física.

### **Abstract**

The objective of the study was to evaluate the impact of a three-month sports program on student participation in physical education classes at the Ismael Pérez Pazmiño High School in Machala. The methodology used included a pre-test and post-test experimental design, with a sample of 35 students. Questionnaires and surveys were used to collect data on students' perceptions of their participation, physical condition, satisfaction with classes, variety of activities, and willingness to engage in future activities. Data analysis was performed with nonparametric Wilcoxon tests and the Chi-square test using SPSS statistical software. The results show significant improvements in several key areas. Students' physical condition improved

markedly ( $p < 0.001$ ), and satisfaction with classes also increased significantly ( $p < 0.001$ ). The perception of the variety of activities offered showed a significant difference ( $p = 0.011$ ), indicating greater diversity in activities. Students' future willingness to participate in physical activities showed a significant improvement ( $p = 0.001$ ). These results suggest that the sports program was effective in increasing participation, improving physical fitness, and elevating students' satisfaction with physical education classes. In conclusion, the implemented sports program proved to be an effective strategy to encourage greater student participation in physical education classes, improve their general well-being, and promote an active lifestyle.

**Keywords: Student participation, Sports program, Motivation, Physical education, Physical fitness.**

### **Sumário**

O objetivo do estudo foi avaliar o impacto de um programa esportivo implementado durante três meses na participação dos alunos nas aulas de educação física no Colégio de Bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de Machala. A metodologia empregada incluiu um design experimental de pré-teste e pós-teste, com uma amostra de 35 alunos. Foram utilizados questionários e pesquisas para coletar dados sobre a percepção dos alunos em relação à sua participação, condição física, satisfação com as aulas, variedade de atividades e disposição para atividades futuras. A análise dos dados foi realizada com testes não paramétricos de Wilcoxon e o teste Chi-quadrado utilizando o software estatístico SPSS. Os resultados mostraram melhorias significativas em várias áreas-chave. A condição física dos alunos melhorou notavelmente ( $p < 0.001$ ), e a satisfação com as aulas também aumentou de maneira significativa ( $p < 0.001$ ). A percepção da variedade de atividades oferecidas apresentou uma diferença significativa ( $p = 0.011$ ), indicando uma maior diversidade nas atividades. A disposição futura dos alunos para participar de atividades físicas mostrou uma melhoria importante ( $p = 0.001$ ). Esses

resultados sugerem que o programa esportivo foi eficaz em aumentar a participação, melhorar a condição física e elevar a satisfação dos alunos com as aulas de educação física.

Em conclusão, o programa esportivo implementado se mostrou uma estratégia eficaz para promover uma maior participação dos alunos nas aulas de educação física, melhorar seu bem-estar geral e incentivar um estilo de vida ativo.

**Palavras-chave: Participação estudantil, Programa esportivo, Motivação, Educação física, Condição física.**

### **Introducción**

En la actualidad, se ha evidenciado una preocupante disminución en la participación de los estudiantes en las clases de educación física en las instituciones educativas. Esta falta de involucramiento no solo compromete el desarrollo físico de los estudiantes, sino que también afecta negativamente su salud general y rendimiento académico. Como señala Lagunas (2006), la educación física se sustenta en dos ejes fundamentales: el cuerpo y el movimiento, los cuales son los medios a través de los cuales se busca la formación integral del estudiante en los ámbitos físico, cognitivo, afectivo, social y moral.

La inactividad física durante la adolescencia, etapa crítica para el desarrollo de hábitos saludables, puede fomentar un estilo de vida sedentario en la adultez, lo que incrementa significativamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Ávila (2022) afirma que la educación física se centra en el individuo, su capacidad de movimiento y los beneficios fisiológicos y sociales que se derivan de la práctica regular de la actividad física.

Diversos factores contribuyen a la escasa participación de los estudiantes en estas clases, entre ellos, la falta de motivación, una percepción negativa de la actividad física, la carencia de recursos adecuados y la existencia

de programas poco atractivos. Además, la competencia con otras asignaturas académicas limita el tiempo y la dedicación hacia la educación física.

El currículo de Educación Física en Ecuador ofrece flexibilidad y autonomía institucional para adaptar los programas a las necesidades y características de los estudiantes. El Ministerio de Educación fomenta la inclusión de programas deportivos que promuevan el desarrollo integral, el trabajo en equipo y la participación activa, lo que facilita la implementación de actividades que respondan a los intereses de los estudiantes y garanticen una mayor adherencia a la práctica física regular (Ministerio de Educación del Ecuador, 2016). Sin embargo, es crucial que la planificación de actividades deportivas no solo se alinee con los objetivos curriculares, sino que también permita la innovación en las metodologías de enseñanza. Esto implica la variación de contenidos y la adaptación a las necesidades específicas de los estudiantes.

En este sentido, Gloria (2007) destaca la importancia de integrar en la educación y la cultura aquellos conocimientos y habilidades relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, que contribuyen al desarrollo personal y a la mejora de la calidad de vida. Implementar un programa deportivo adecuado es clave para fomentar la participación de los estudiantes en las clases de educación física, tal como concluyen Antonio y Antonio (2015), quienes observaron que muchos estudiantes perciben estas clases como aburridas y repetitivas debido a la falta de renovación en las actividades propuestas año tras año.

Es fundamental conocer las opiniones de los estudiantes sobre la educación física. Sanmartín y Doménech (2006) señalan que se sabe poco sobre las preferencias de los estudiantes en

relación con estas clases, qué valoran y qué modificarían en los programas. En Ecuador, la reducción de las horas dedicadas a la educación física y la falta de recursos, junto con la sobrepoblación en las aulas, afecta la calidad de la enseñanza, según lo observado por Merino y Valero (2015).

Medina et al. (2023) subrayan que la infancia y la adolescencia son etapas críticas para el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional, por lo que la educación física juega un rol crucial en el desarrollo integral de los estudiantes. Marshall y Hardman (2016) añaden que los programas deportivos bien diseñados no solo motivan a los estudiantes, sino que también fomentan el trabajo en equipo, mejoran la autoestima y contribuyen a un mejor rendimiento académico y calidad de vida.

En consecuencia, es imperativo diseñar e implementar estrategias efectivas que motiven a los estudiantes a participar activamente en las clases de educación física, garantizando su desarrollo integral y bienestar a largo plazo. Es esencial que estos programas sean atractivos y motivadores, que mejoren la calidad de las sesiones mediante actividades variadas y dinámicas, y que evalúen de manera constante su impacto en la participación, el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

### **Motivación en la Educación Física**

La motivación es uno de los factores más determinantes para que los estudiantes participen activamente en las clases de educación física. Como afirma (Llargo Young, 2021) “La motivación es una condición fundamental para la actividad física y el deporte, sin la motivación apropiada es muy difícil practicar deportes”. Este argumento resalta la importancia de fomentar tanto la motivación intrínseca como la extrínseca en los

estudiantes, dado que estas son esenciales para mantener su interés y compromiso en las actividades físicas. Cuando los estudiantes carecen de la motivación adecuada, es más probable que perciban las clases de educación física como monótonas o poco relevantes, lo que a su vez puede reducir su participación. Por ello, el diseño de programas que incentiven la participación debe considerar estrategias que impulsen la motivación, adaptándose a las necesidades e intereses de los estudiantes, promoviendo un ambiente más dinámico y atractivo.

El avance de la sociedad y la evolución tecnológica han generado cambios significativos en la manera en que interactuamos, aprendemos y nos desarrollamos. Sin embargo, muchas instituciones educativas siguen utilizando métodos tradicionales que no siempre responden a las necesidades actuales de los estudiantes. Como señala (Cera Castillo, 2015) “La sociedad va cambiando muy rápidamente, mientras que las escuelas y los sistemas educativos siguen anclados en formas de enseñanza tradicionales” Esta discrepancia entre la rapidez con que evoluciona la sociedad y la rigidez del sistema educativo puede limitar el potencial de los estudiantes, especialmente en áreas como la educación física, donde los enfoques innovadores y motivadores son fundamentales para fomentar la participación activa. Es necesario, por tanto, que las escuelas se adapten a las nuevas demandas y desarrollen programas dinámicos que combinen el desarrollo físico con las expectativas de una sociedad en constante cambio.

### **Beneficios de la Educación Física**

La actividad física es uno de los pilares fundamentales para el bienestar físico y mental de las personas. A nivel global, se reconoce su impacto positivo en la prevención de

enfermedades y en la mejora de la calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) proporciona una definición clara de lo que implica la actividad física y su importancia para la salud de todos, sin importar la edad o el contexto, según (Guthold, 2019)

*"La actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad".*

Este enfoque subraya que no se necesita ser un atleta para cosechar los beneficios de la actividad física; actividades cotidianas como caminar o realizar tareas domésticas también cuentan. Lo esencial es mantenerse activo de manera regular, adaptando la intensidad según las capacidades individuales. Además, esto refuerza la idea de que los programas educativos de actividad física deben ser inclusivos y accesibles para todos los estudiantes, fomentando un estilo de vida saludable desde temprana edad.

La importancia de la actividad física en el desarrollo de los estudiantes no solo radica en la mejora de su condición física, sino también en la creación de hábitos saludables que los acompañarán a lo largo de sus vidas. La educación física en las escuelas es fundamental para inculcar estos hábitos y promover un estilo de vida activo, que puede tener efectos

beneficiosos tanto a nivel físico como mental. Como lo menciona (Rodríguez Torres, 2020).

La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta o crea hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para que los estudiantes continúen activos, adquiriendo hábitos saludables y previniendo enfermedades y desarrollando la inteligencia holística de niños y adolescentes.

Este enfoque integral no solo busca mejorar el bienestar físico de los estudiantes, sino también su desarrollo cognitivo y social. Es crucial que los programas educativos tomen en cuenta estos aspectos y ofrezcan actividades variadas que no solo mantengan a los estudiantes físicamente activos, sino que también fomenten su desarrollo integral, previniendo futuros problemas de salud y creando ciudadanos más conscientes de la importancia del bienestar.

### **Diseño de programas deportivos**

El diseño de programas deportivos debe centrarse en las necesidades de los estudiantes, objetivos claros y metodologías que promuevan la participación activa. Según (Kirk, 2013), los programas deben proporcionar experiencias que estimulen tanto el aprendizaje como el compromiso. La planificación incluye etapas como el análisis de necesidades, formulación de objetivos, desarrollo de contenidos y evaluación (Corbin, 2007), Además, un enfoque integral que promueva el desarrollo físico, psicológico y social es clave para lograr un impacto duradero en los estudiantes (Bailey, 2009)

### **Efectividad de programas deportivos**

La efectividad de los programas se evalúa a través de la participación, motivación y bienestar de los estudiantes. La Teoría de la Autodeterminación resalta que la motivación intrínseca es esencial para mantener la

participación en el tiempo (Ryan & Deci, 2000) La variedad de actividades es otro factor que influye en la adherencia (García-Más et al., 2010). Evaluaciones periódicas y adaptadas permiten ajustar las estrategias para mejorar los resultados de los programas (Marshall & Hardman, 2016).

### **Programa deportivo para el colegio de bachillerato Ismael Pérez Pazmiño.**

*Duración:* 3 meses

*Frecuencia:* 1 vez por semana

*Sesiones:* 2 periodos de 45 minutos por sesión

#### **Fútbol**

*Objetivo:* Mejorar la resistencia, la coordinación y el trabajo en equipo.

#### **Calentamiento (10 minutos):**

- Trote suave
- Estiramientos dinámicos
- Ejercicios de movilidad articular

#### **Parte Principal (25 minutos):**

- Ejercicio 1 (10 minutos): Dribbling y control del balón. Ejercicios en parejas y en solitario.
- Ejercicio 2 (10 minutos): Juegos reducidos (3 contra 3 o 4 contra 4) para mejorar la toma de decisiones y la agilidad.
- Ejercicio 3 (5 minutos): Práctica de tiros a puerta y estrategias de ataque.

#### **Enfriamiento (10 minutos):**

- Estiramientos estáticos
- Ejercicios de relajación y respiración

#### **Ecuavoley**

*Objetivo:* Desarrollar la coordinación, el trabajo en equipo y la resistencia.

#### **Calentamiento (10 minutos):**

- Trote suave
- Ejercicios de estiramiento dinámico
- Actividades con balón para calentar las manos y los pies

#### **Parte Principal (25 minutos):**

- *Ejercicio 1 (10 minutos):* Técnicas básicas de recepción y pase (toques y voleos).
- *Ejercicio 2 (10 minutos):* Juegos de práctica en parejas o grupos pequeños para mejorar la técnica y la coordinación.
- *Ejercicio 3 (5 minutos):* Partido reducido para aplicar las técnicas y tácticas aprendidas.

***Enfriamiento (10 minutos):***

- Estiramientos estáticos
- Ejercicios de relajación

**Tenis de Mesa**

*Objetivo:* Mejorar la precisión, la coordinación y la rapidez de reacción.

***Calentamiento (10 minutos):***

- Ejercicios de movilidad articular
- Estiramientos dinámicos
- Práctica de golpes suaves con la pala

***Parte Principal (25 minutos):***

- *Ejercicio 1 (10 minutos):* Práctica de golpes básicos (drive, top-spin, bloqueos).
- *Ejercicio 2 (10 minutos):* Juegos de habilidad y ejercicios en parejas para mejorar la técnica.
- *Ejercicio 3 (5 minutos):* Mini-torneos internos para aplicar las técnicas en situaciones de juego real.

***Enfriamiento (10 minutos):***

- Estiramientos estáticos
- Ejercicios de relajación y respiración

**Materiales y Métodos**

**Tipo y diseño de investigación**

El presente estudio es de tipo cuantitativo, con un diseño experimental de pre-test y post-test. Se utilizó este enfoque para evaluar el impacto de un programa deportivo implementado durante tres meses en la participación de los estudiantes en las clases de educación física.

**Población y muestra**

La población de estudio estuvo conformada por 35 estudiantes del Colegio de Bachillerato Ismael Pérez Pazmiño de Machala.

*Los criterios de inclusión fueron:*

- Estudiantes matriculados y asistiendo a clases de educación física.
- Participación voluntaria en el programa deportivo.

*Los criterios de exclusión incluyeron:*

En este caso no hubo estudiantes que se excluyeran ya que ninguno presentaba restricciones médicas que les impidieran realizar actividad física.

**Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Los datos fueron recolectados utilizando los siguientes instrumentos:

- Cuestionarios pre-test y post-test: Estos formularios contenían cinco preguntas que evaluaban la percepción de los estudiantes sobre su participación en actividades físicas, la mejora en su condición física, la satisfacción con las clases de educación física, la variedad de actividades ofrecidas y su disposición para participar en futuras actividades deportivas.
- Encuestas de satisfacción: Se utilizó una escala de respuestas dicotómicas (Sí/No) para medir el nivel de satisfacción y percepción de los estudiantes al finalizar el programa deportivo.

**Técnica de análisis de datos**

Los datos fueron analizados mediante el software estadístico SPSS (versión 25). Se aplicaron las siguientes pruebas estadísticas:

- Pruebas no paramétricas de Wilcoxon: Para comparar las medianas entre los resultados

del pre-test y post-test y evaluar el impacto del programa deportivo en los estudiantes.

- Prueba Chi-cuadrado: Para evaluar la asociación entre variables categóricas como la percepción de mejora en la condición física y la satisfacción con las clases de educación física.

### **Resultados y Discusión**

Se presenta el análisis y discusión de los resultados obtenidos tras la interpretación de los datos arrojados por el instrumento aplicado en el presente estudio. Los resultados se recogen en las siguientes tablas, que permiten visualizar el impacto del programa deportivo en diversas variables relacionadas con la participación y

disposición de los estudiantes hacia las actividades físicas.

En la Tabla 1, se observan los estadísticos descriptivos del pretest y posttest, que reflejan un cambio notable en las puntuaciones totales de los estudiantes. La media del posttest (23,6571) supera ampliamente a la media del pretest (9,7714), lo que sugiere una mejora considerable tras la implementación del programa. Esta diferencia significativa entre ambos periodos se confirma mediante el análisis de pruebas no paramétricas aplicado, lo cual refleja un impacto positivo del programa deportivo en la participación estudiantil en las clases de educación física.

**Tabla 1.** Resultados Estadísticos descriptivos pretest y posttest

	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desv. estándar</b>
Pretest_Total	35	7,00	14,00	9,7714	1,41600
Postest_Total	35	22,00	25,00	23,6571	1,05560
N válido (por lista)	35				

*Fuente: Elaboración propia*

Tanto en el pretest como en el posttest, se contabilizan los datos de 35 estudiantes. No hubo pérdidas o casos faltantes, lo que garantiza la integridad de los datos en ambas pruebas.

En el pretest, las puntuaciones mínimas varían desde 7 hasta 14, lo que indica una dispersión más amplia en las capacidades iniciales de los estudiantes. En el posttest, los puntajes mejoraron notablemente, con un mínimo de 22 y un máximo de 25. Esto refleja una mejora sustancial en el desempeño después del programa deportivo.

La media del pretest es 9.77, lo que sugiere un nivel inicial relativamente bajo en las habilidades o conocimientos evaluados antes del inicio del programa. La media del posttest es 23.66, lo que refleja un aumento considerable

en las puntuaciones tras la intervención del programa deportivo. La diferencia entre la media del pretest y posttest es significativa, lo que indica que el programa tuvo un impacto positivo en los estudiantes. La desviación estándar del pretest es 1.41, mientras que en el posttest es 1.05. Esto indica que las puntuaciones iniciales (pretest) estaban más dispersas en comparación con las puntuaciones del posttest, donde los estudiantes tienden a estar más cercanos entre sí, lo que sugiere una mejora más uniforme entre ellos tras el programa.

Este análisis de los datos descriptivos muestra una mejora clara y consistente en el desempeño de los estudiantes tras la implementación del programa deportivo. La notable diferencia entre las medias del pretest y posttest refleja que el

programa tuvo un impacto positivo en los estudiantes. Además, la reducción en la desviación estándar del postest sugiere que la mejora fue homogénea entre los participantes,

lo que significa que la mayoría de los estudiantes lograron resultados similares en la prueba postest.

**Tabla 2. Resultados Estadísticos de prueba Chi-cuadrado**

	<b>Participación actividades fuera de clases</b>	<b>Mejora condición física</b>	<b>Satisfacción de clases</b>	<b>Variedad actividades</b>	<b>Disposición futura</b>
Chi-cuadrado	4,829 <sup>a</sup>	12,600 <sup>a</sup>	15,114 <sup>a</sup>	6,429 <sup>a</sup>	10,314 <sup>a</sup>
gl	1	1	1	1	1
Sig. asin.	,028	<,001	<,001	,011	,001
a. 0 casillas (0,0%) han esperado frecuencias menores que 5. La frecuencia mínima de casilla esperada es 17,5.					

*Fuente: Elaboración propia*

Este cuadro muestra los resultados de la prueba de Chi-cuadrado para cinco variables del presente estudio:

La participación en actividades fuera de clase muestra una significancia estadística con un valor p de .028, lo que indica que hay una diferencia significativa en las respuestas entre los grupos comparados. Dado que  $p < 0.05$ , se puede concluir que el programa deportivo ha tenido un impacto en la participación en actividades fuera de clases.

La mejora en la condición física presenta una alta significancia estadística con un p-valor inferior a .001, lo que implica que existe una diferencia notable entre los grupos analizados. Esto sugiere que el programa deportivo ha sido altamente efectivo en mejorar la condición física de los estudiantes.

Al igual que la variable anterior, esta presenta una significancia extremadamente baja, lo que indica una mejora significativa en la satisfacción de los estudiantes con las clases después del programa. Esto sugiere que el programa fue eficaz en aumentar la percepción positiva de los estudiantes respecto a las clases de educación física.

La percepción de variedad en las actividades tiene un p-valor de .011, lo que indica una diferencia significativa entre las respuestas de los grupos. Esto sugiere que el programa ha tenido un impacto positivo en la percepción de los estudiantes sobre la variedad de actividades ofrecidas en las clases.

La disposición futura para participar en actividades físicas también muestra una significancia estadística fuerte ( $p = .001$ ). Esto indica que el programa deportivo ha generado una diferencia importante en la disposición de los estudiantes para participar en futuras actividades físicas.

Todos los valores de significancia (Sig. asint.) son menores a 0.05, lo que indica que hay diferencias estadísticamente significativas en todas las variables evaluadas después de la implementación del programa deportivo. Este análisis sugiere que el programa fue exitoso en aumentar la participación, mejorar la condición física, elevar la satisfacción con las clases, diversificar las actividades y mejorar la disposición futura de los estudiantes hacia las actividades físicas.

El impacto positivo del programa se refleja en las cinco variables clave, con resultados

altamente significativos en las áreas de mejora de condición física y satisfacción con las clases, las cuales muestran los valores más bajos de significancia y, por lo tanto, el cambio más notable.

### **Conclusiones**

De los resultados mostrados, de su análisis y de su discusión, se pueden obtener las siguientes conclusiones sobre la implementación del programa deportivo para incentivar la participación de los estudiantes en las clases de educación física:

El programa deportivo implementado ha generado una mejora significativa en la condición física de los estudiantes, tal como lo demuestra el análisis de la prueba de Chi-cuadrado ( $p < .001$ ).

La disposición futura de los estudiantes para participar en actividades físicas ha mejorado de manera considerable ( $p = .001$ ), lo que indica un aumento en su motivación para continuar involucrándose en este tipo de actividades.

La percepción de la variedad de actividades ofrecidas durante las clases fue otro aspecto que presentó una mejora significativa ( $p = .011$ ), lo que sugiere que la diversidad de ejercicios contribuyó a una mayor satisfacción en los estudiantes.

La satisfacción general con las clases también mostró una mejora significativa ( $p < .001$ ), lo que indica que el programa fue eficaz en aumentar la percepción positiva de los estudiantes respecto a las clases de educación física.

El enfoque del programa, centrado en el bienestar y el desarrollo físico de los estudiantes, demuestra ser una estrategia efectiva para revertir la baja participación y

mejorar la percepción sobre la importancia de la actividad física dentro del entorno escolar.

### **Referencias Bibliográficas**

- Antonio, E., & Antonio, G. (28 de diciembre de 2015). Efectos de las actividades en la naturaleza en la predicción de la satisfacción de la. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* (28), 9-14.  
<https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=345741428002>
- Ávila, A. (2022). Actividad física y sedentarismo en estudiantes de 12 años. *Dominio de las ciencias*, 8(3), 2422-2440.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.23857/dc.v8i3.3009>
- Bailey, A. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1-27.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Cera Castillo, L. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* (27), 8-13.  
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345738764002>
- Corbin, B. (2007). Concepts of physical fitness. Active lifestyles for wellness. *McGraw-Hill*.
- Ecuador, M. d. (2016). Currículo de Educación Física. Lineamientos y estrategias.
- García Más, P. (2010). Psychological skills training program to enhance self-efficacy and motivation in young athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 5(2), 317-328.  
<https://doi.org/10.4100/jhse.2010.52.12>
- Gloria, J. (2007). El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física. *Revista electrónica de investigación educativa*, 9(2).  
[https://doi.org/https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412007000200010&script=sci\\_arttext](https://doi.org/https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412007000200010&script=sci_arttext)
- Guthold, S. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 3.

- <https://doi.org/https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Kirk, D. (2013). Educational value and models-based practice in physical education. *Educational Philosophy and Theory*, 45 (9), 973-986.  
<https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785352>
- Lagunas, M. (2006). Educación física y desarrollo integral. *Revista cultural y científica*, 275-294.  
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2543127>
- Llargo Young, A. (2021). Motivación en la práctica de Educación Física, en adolescentes que cursan el nivel Medio Superior. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 4(2), 260-267.  
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=721778109030>
- Marín, E., Caro, C., & Pico, J. (18 de Julio de 2020). Estrategias didácticas para la efectividad de la educación física: Un reto en tiempos de confinamiento. *Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa (REFCALE)*, 8(3), 191-206.  
<https://doi.org/https://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3260/2059>
- Marshall, & Hardman. (2016). The Effectiveness of sport in increasing levels of physical activity and physical education. A Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 8(86), 15-29.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02701367.2015.1039892>
- Medina, U., Sagredo, V., Rivera, F., Rodríguez, H., Adasme, P., & Valderrama, P. (2023). Percepción de autoconcepto físico en estudiantes de enseñanza secundaria en clases de Educación Física. *Federación española de asociaciones de docentes de educación física (FEADEF)*(49), 510–518.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v49.98769>
- Merino, G., & Valero. (2015). Análisis de la opinión de los alumnos sobre la calidad de las clases de educación física impartidas por los docentes de secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, 7(3), 181-192.  
[https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/308415456\\_ANALISIS\\_DE\\_LA\\_OPINION\\_DE\\_LOS\\_ALUMNOS SOBRE\\_LA\\_CALIDAD\\_DE\\_LAS\\_CLASES\\_DE\\_EDUCACION\\_FISICA\\_IMPARTIDAS\\_POR\\_LOS\\_DOCENTES\\_DE\\_SECUNDARIA](https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/308415456_ANALISIS_DE_LA_OPINION_DE_LOS_ALUMNOS SOBRE_LA_CALIDAD_DE_LAS_CLASES_DE_EDUCACION_FISICA_IMPARTIDAS_POR_LOS_DOCENTES_DE_SECUNDARIA)
- Rodríguez Torres, F. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36.  
[https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252020000200010&script=sci\\_arttext](https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252020000200010&script=sci_arttext)
- Ryan, M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sanmartín, G., & Doménech, P. (2006). Actitudes de los alumnos hacia la educación física y sus profesores. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, 6(24), 212-228.  
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=54222008004>
- Thomas, R. (2015). Research methods in physical activity. *Human Kinetics*, 7.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Cristian Yasmany Toro Cruz, y Elva Katherine Aguilar Morocho.

