

EFFECTOS DEL MINIATLETISMO EN LA MOTIVACIÓN Y PARTICIPACIÓN DE ESTUDIANTES EN EDUCACIÓN FÍSICA
EFFECTS OF MINI-ATHLETICS ON THE MOTIVATION AND PARTICIPATION OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION

Autores: ¹Denisse Madeley Vargas Cabezas y ²Elva Katherine Aguilar Morocho.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-3081-6862>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3008-7317>

¹E-mail de contacto: denisse.vargascabezas7475@upse.edu.ec

²E-mail de contacto: elva.aguilar@utm.edu.ec

Afiliación:^{1*2*}Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Artículo recibido: 1 de abril del 2025

Artículo revisado: 1 de mayo del 2025

Artículo aprobado: 1 de junio del 2025

¹Licenciatura en Educación y mención en Cultura Física de la Universidad Técnica de Babahoyo, (Ecuador) con nueve años de experiencia laboral. Maestrante de la Maestría en Entrenamiento Deportivo, Universidad Península de Santa Elena, (Ecuador). Entrenador Nivel II World Athletics, Especialidad Velocidad, Vallas y Relevos, Academia mundial WA, (Argentina). Entrenador Nivel II World Athletics, Especialidad Medio Fondo y Fondo, Academia mundial WA, (Argentina).

²Licenciatura en Administración de Empresas, obtenido en la Universidad Técnica de Machala, (Ecuador). Magíster en Entrenamiento Deportivo de la Universidad de las Fuerzas Armadas, (Ecuador). Doctora en Pedagogía Especialidad de Educación Física y Entrenamiento, Beijing Sport University, (China) actualmente Docente Titular Principal I Docente Investigadora de Pregrado y Posgrado de la Universidad Técnica de Manabí, (Ecuador) y Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar el impacto de un programa de miniatletismo en la motivación y participación de estudiantes en las clases de educación física. El diseño de la investigación fue pre-experimental, con mediciones antes y después de la intervención, utilizando un enfoque cuantitativo. Se trabajó con una muestra de 20 estudiantes en las clases de educación básica, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico, y se recolectaron datos a través de cuestionarios validados y pruebas físicas específicas. El programa se implementó durante nueve semanas, con dos sesiones semanales de 45 minutos, estructuradas en cuatro fases: introducción, desarrollo de habilidades básicas, juegos competitivos y evaluación con refuerzo positivo. La propuesta de intervención fue validada mediante el método Delphi, con un panel de 5 expertos nacionales e internacionales en atletismo, quienes calificaron su pertinencia, claridad y aplicabilidad con un consenso del 90%. Los resultados mostraron un incremento significativo en los niveles de motivación y participación de los estudiantes ($p < 0.05$), destacándose mejoras en indicadores como la

emoción al participar, el disfrute de las actividades y la intención de continuar en actividades físicas futuras. Además, las pruebas físicas evidenciaron avances significativos en velocidad, fuerza explosiva, coordinación y resistencia. Se concluye que el programa de miniatletismo es una herramienta pedagógica efectiva para potenciar la motivación, participación y capacidades físicas en las clases de educación física, promoviendo un aprendizaje integral y motivador para los estudiantes.

Palabras clave: Miniatletismo, Motivación, Participación, Estudiantes de Educación General Básica, Educación Física.

Abstract

The present study aimed to analyze the impact of a mini-athletics programmer on students' motivation and participation in physical education classes. The research design was pre-experimental, with measurements before and after the intervention, using a quantitative approach. We worked with a sample of 20 students in basic education classes, selected through non-probability sampling, and collected data through validated questionnaires and specific physical tests. The programmed was implemented for nine weeks, with two 45-

minute sessions per week, structured in four phases: introduction, development of basic skills, competitive games and evaluation with positive reinforcement. The intervention proposal was validated using the Delphi method, with a panel of 5 national and international experts in athletics, who rated its relevance, clarity and applicability with a consensus of 90%. The results showed a significant increase in the levels of motivation and participation of the students ($p < 0.05$), highlighting improvements in indicators such as excitement when participating, enjoyment of the activities and the intention to continue in future physical activities. In addition, physical tests showed significant improvements in speed, explosive strength, coordination and endurance. It is concluded that the mini-athletics programmer is an effective pedagogical tool to enhance motivation, participation and physical abilities in physical education classes, promoting comprehensive and motivating learning for students.

Keywords: Miniathletics, Motivation, Participation, Basic General Education Students, Physical Education.

Sumário

O presente estudo teve como objetivo analisar o impacto de um programa de mini-atletismo sobre a motivação e a participação dos alunos nas aulas de educação física. O desenho da pesquisa foi pré-experimental, com medições antes e depois da intervenção, usando uma abordagem quantitativa. Trabalhamos com uma amostra de 20 alunos de classes de educação básica, selecionados por amostragem não probabilística, e coletamos dados por meio de questionários validados e testes físicos específicos. O programa foi implementado durante nove semanas, com duas sessões semanais de 45 minutos, estruturadas em quatro fases: introdução, desenvolvimento de habilidades básicas, jogos competitivos e avaliação com reforço positivo. A proposta de intervenção foi validada usando o método Delphi, com um painel de 5 especialistas nacionais e internacionais em atletismo, que classificaram sua relevância, clareza e

aplicabilidade com um consenso de 90%. Os resultados mostraram um aumento significativo nos níveis de motivação e participação dos alunos ($p < 0,05$), destacando melhorias em indicadores como empolgação ao participar, prazer nas atividades e intenção de continuar em futuras atividades físicas. Além disso, os testes físicos mostraram melhorias significativas na velocidade, força explosiva, coordenação e resistência. Conclui-se que o programa de mini-atletismo é uma ferramenta pedagógica eficaz para aumentar a motivação, a participação e as habilidades físicas nas aulas de educação física, promovendo um aprendizado abrangente e motivador para os alunos.

Palabras-chave: Miniatletismo, Motivação, Participação, Estudiantes de Educación Geral Básica, Educação Física.

Introducción

El miniatletismo ha emergido como una herramienta efectiva en la promoción de la motivación y participación de los estudiantes en la educación física, siendo un enfoque que facilita el aprendizaje activo y el desarrollo motor a través de actividades lúdicas. Diversos estudios han resaltado el impacto positivo de este enfoque en el compromiso de los estudiantes. Según Martínez et al. (2022), el miniatletismo fomenta la participación activa al adaptar las actividades tradicionales del atletismo a las capacidades físicas y cognitivas de los niños, lo que mejora su motivación intrínseca. De igual manera, Rodríguez y López (2021) sostienen que la implementación de este tipo de programas incrementa el interés de los estudiantes en las clases de educación física, ya que les ofrece una experiencia más accesible y divertida. A su vez, García et al. (2020), destacan que el miniatletismo estimula el desarrollo de competencias sociales, como el trabajo en equipo y la cooperación, lo cual refuerza el sentido de pertenencia y aumenta la participación voluntaria en las actividades.

En cuanto al impacto sobre la motivación, Sánchez y Gómez (2019), argumentan que la naturaleza competitiva pero inclusiva del miniatletismo permite a los estudiantes establecer metas personales alcanzables, lo que mejora su autoeficacia y perseverancia en la actividad física. Asimismo, Pérez et al. (2019), sugieren que la variabilidad en las pruebas y la adaptación de las mismas a los diferentes niveles de habilidad física genera un entorno de aprendizaje en el que todos los estudiantes pueden experimentar éxito, lo que eleva su motivación extrínseca. Esta idea es respaldada por investigaciones de Torres y Ramírez (2021), quienes encontraron que los estudiantes que participan en programas de miniatletismo reportan niveles más altos de satisfacción personal y disfrute en comparación con aquellos que practican deportes convencionales.

Además, estudios como el de Herrera et al. (2022) han mostrado que el miniatletismo tiene un impacto positivo en la adherencia a la actividad física fuera del entorno escolar, sugiriendo que la motivación generada en clase se traslada a la práctica extracurricular. Finalmente, investigaciones recientes como las de Díaz y Castillo (2023) han destacado que el miniatletismo contribuye a mejorar el rendimiento físico de los estudiantes, lo que a su vez incrementa su participación en otras actividades deportivas, consolidando un círculo virtuoso de motivación y compromiso. La implementación de programas de miniatletismo en diversas instituciones educativas, como se detalla en estudios de Cabrera y Chica (2013) mientras que Orozco y Aguilar (2024), subraya la importancia de este enfoque en el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo no solo habilidades motrices, sino también un ambiente de aprendizaje inclusivo y motivador.

Como objetivo general del estudio planteamos, implementar actividades de miniatletismo para

mejorar la motivación y la participación activa de los estudiantes en las clases de educación física. Igualmente, entre los objetivos específicos fijamos; fomentar el interés y entusiasmo hacia la actividad física mediante dinámicas lúdicas, desarrollar habilidades motoras básicas (correr, saltar, lanzar) a través de actividades adaptadas, promover valores como el trabajo en equipo, la inclusión y la cooperación en el contexto deportivo y evaluar el impacto de las actividades en la motivación y participación de los estudiantes.

Materiales y Métodos

En relación al diseño de investigación, el presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño pre-experimental que incluyó mediciones en los periodos PRE y POST intervención para analizar los efectos de un programa de miniatletismo en la motivación y participación de los estudiantes dentro de la educación física. De igual manera, se aplicaron métodos teóricos, tales como la revisión bibliográfica y el análisis-síntesis para fundamentar el marco conceptual. Entre los métodos empíricos, se emplearon pruebas físicas y cuestionarios validados para la recolección de datos relacionados con las variables estudiadas. Finalmente, se utilizaron métodos estadísticos de análisis descriptivo e inferencial. En cuanto a la población y muestra del estudio, se estableció una población inicial fue de 26 niños del 5to y 6to año de Educación General Básica paralelos "A" de la Unidad Educativa Particular Concentración Deportiva de Pichincha, en la ciudad de Quito, Ecuador, a través de un muestreo no probabilístico por voluntariado se seleccionó una muestra de 20 niños (tabla 1) con una edad promedio de 15 años y en su mayoría varones, de los cuales se obtuvo el consentimiento de sus representantes legales para participar en la investigación.

Tabla 1. Caracterización de la muestra de estudio

Masculino (n=13 - 65%)		Femenino (n=7 - 35%)		Total (n=20 - 100%)	
Edad (años)					
M	±DS	M	±DS	M	±DS
15,38	0,51	15,29	0,49	15,35	0,49

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares (±DS). Fuente: elaboración propia

Las técnicas de recolección de datos incluyeron la aplicación de encuestas para medir la motivación y participación de los estudiantes, para lo cual se diseñó un cuestionario con respuestas en una escala de Likert de 1 a 5. El proceso de validación del cuestionario arrojó resultados altamente satisfactorios en términos de fiabilidad y criterios de calidad. El análisis estadístico realizado evidenció un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.89, lo que confirmó una alta consistencia interna del instrumento. Además, un panel de expertos evaluó cada ítem bajo los criterios de objetividad, pertinencia y adecuación, alcanzando un nivel de acuerdo promedio del 95%. Estos resultados respaldaron que el cuestionario es objetivo, relevante para medir las dimensiones de motivación y participación en la Educación Física, y adecuado para su implementación en contextos educativos.

Por otro lado, también se aplicaron diferentes test para evaluar el desempeño físico y las capacidades motoras de los participantes. Las pruebas incluyeron: carrera de 40 metros, enfocada en medir la velocidad de desplazamiento; 40 metros con vallas, para evaluar la coordinación y agilidad; salto en rana, que midió la potencia en el tren inferior; y salto en cruz, orientado a valorar la capacidad de coordinación motriz. Además, se realizaron lanzamientos con pelota de espalda y lanzamientos de bortex, con el propósito de medir la fuerza explosiva en el tren superior y

la técnica de lanzamiento. Finalmente, se llevó a cabo una carrera continua de 6 minutos, diseñada para evaluar la resistencia aeróbica. La propuesta diseñada posterior al diagnóstico inicial periodo PRE intervención, permitió diseñar las actividades basadas en el miniatletismo, la cual fue validada a través del método teórico de expertos Delphi.

El procesamiento de la información incluyó la codificación y análisis de datos de las encuestas para valorar la motivación y participación de los estudiantes, así como la interpretación de los resultados de los test de pruebas físicas aplicadas, a través del paquete estadístico SPSS versión 0,25 con pruebas de normalidad de Shapiro-Will, pruebas paramétrica T-Student y no paramétrica de Wilcoxon en ambos casos para muestras relacionados con una significancia ($p < 0.05$), de igual forma un análisis descriptivo y comparación de medias para evaluar los cambios generados por la intervención y determinar la eficacia del programa implementado. Finalmente, se garantizaron las consideraciones éticas clave, como el consentimiento informado de los participantes o sus representantes legales, la confidencialidad de los datos y el respeto a sus derechos. Las actividades se diseñaron promoviendo la inclusión y el bienestar, asegurando un ambiente seguro, respetuoso y orientado al desarrollo integral de los participantes.

Resultados y Discusión

En el presente estudio se analizó el impacto de un programa de miniatletismo en los niveles de motivación y participación en la clase de Educación Física y parámetros específicos en la condición físico-motora que estos producen. Para ello, se evaluaron ambos aspectos en dos periodos diferenciados: PRE y POST intervención, los cuales en conjunto se analizarán más adelante (tabla 3).

Programa de Mini atletismo: Impacto en la Motivación y Participación

El mini atletismo es una herramienta educativa que adapta las disciplinas del atletismo tradicional a un formato más lúdico y accesible para niños (Espoz et al., 2022). Esta propuesta busca potenciar la motivación y participación de los estudiantes, abordando el desinterés que a menudo afecta a las clases de educación física. Se describe el diseño del programa, su

metodología y las actividades empleadas, así como los criterios de evaluación utilizados para medir su impacto. Se implementó con una temporalidad de 9 semanas con 2 sesiones semanales de 45 minutos en base a los siguientes objetivos planteados. De igual manera, el programa se desarrolló en cuatro fases, cada una con objetivos específicos y actividades concretas (tabla 2).

Tabla 2. Estructura del programa de mini atletismo

Semana	Objetivo	Actividades principales	Recursos
Semana 1 y 2 Introducción al mini atletismo	Familiarizar a los niños con las actividades del mini atletismo y generar interés inicial.	Juego: "Carrera de relevos con obstáculos" (trabajo en equipo y coordinación). Saltos: Saltar sobre líneas o conos. Lanzamiento de precisión: Lanzar bolsas de frijoles a un aro o blanco. Dinámica grupal: ¿Qué te gusta del deporte? (Motivación verbal).	Espacio abierto (cancha, patio o área verde). Materiales: conos, aros, vallas, bortex, cuerdas, pelotas ligeras, colchonetas, estacas, cronómetros. Planillas para registrar la participación y evolución de los estudiantes.
Semana 3 y 4 Desarrollo de Habilidades Básicas	Mejorar habilidades motoras y fomentar la confianza en el desempeño físico.	Carreras cortas: Sprint de 20-30 metros con técnica correcta. Salto largo desde posición fija: En arena o una colchoneta. Lanzamiento de pelotas ligeras: Lanzar a mayor distancia con técnica progresiva. Juego colaborativo: "Construyendo un circuito" (los niños diseñan un circuito y lo completan juntos).	
Semana 5 y 6 Juegos Competitivos y Trabajo en Equipo	Fomentar la motivación mediante desafíos grupales y trabajo en equipo.	Competencias de relevos: Relevos de velocidad y obstáculos con puntajes por equipo. Juego: "Atrapa y corre" (combina velocidad y estrategia). Salto de precisión: Saltar hacia marcas específicas en equipo. Evaluación grupal: Reflexión sobre los valores aprendidos.	
Semana 7 y 8 Evaluación y Refuerzo Positivo	Consolidar las habilidades adquiridas y evaluar el impacto en motivación y participación.	Mini olimpiadas de atletismo: Eventos adaptados de carreras, lanzamientos y saltos. Juego de cierre: "El puente cooperativo" (todos los niños deben cruzar un obstáculo ayudándose mutuamente). Autoevaluación y retroalimentación: ¿Qué aprendiste? ¿Qué actividad te gustó más?	

Fuente: Elaboración propia

El panel de expertos estuvo conformado por 10 entrenadores (5 hombres) nacionales de atletismo, con una experiencia promedio de 34 años, edades entre 38 y 71 años, y roles destacados como Nivel IV, Máster y Entrenadores jefe Menores según la World Athletics. La implementación del método Delphi, desarrollado en dos rondas, permitió alcanzar un consenso del 90% sobre la pertinencia, aplicabilidad y claridad de la propuesta de Mini atletismo. Los expertos calificaron con una media de 4.7/5 la metodología lúdica y progresiva del programa, destacando su potencial para fomentar la motivación y participación en la educación física.

La evaluación se desarrolló en diferentes etapas:

- *Evaluación inicial:* Línea base de habilidades motoras, sociales y motivacionales (usando guías previas).
- *Evaluación Continua:* Observación de participación activa y motivación durante las sesiones y registro de progresos en habilidades motoras.
- *Evaluación final:* Comparación con la línea base: habilidades adquiridas y cambios en la actitud hacia la educación física.
- *Indicadores de Éxito:* Incremento en el número de niños que participan activamente en base a la mejora en las

habilidades motoras evaluadas (correr, saltar, lanzar).

A continuación, se describen los resultados obtenidos en cada etapa del proceso, los cuales

permitieron reflexionar sobre la efectividad de la intervención y su contribución al desarrollo integral de los participantes.

Tabla 3. Resultados de evaluación de la motivación y participación en los periodos PRE y POST intervención

Preguntas	PRE		POST		Sig.
	M	±DS	M	±DS	
P1. Me siento emocionado/a por participar en las clases de EF.	2,90	0,72	4,85	0,37	0,002*
P3. Disfruto de las actividades y ejercicios que realizamos en las clases.	2,90	0,64	4,90	0,31	0,000*
P5. Las clases de EF me motivan a ser más activo/a en mi tiempo libre.	3,10	0,79	4,85	0,37	0,000*
P7. Siento que mis esfuerzos en las clases son reconocidos por mis entrenadores.	3,10	0,55	5,00	0	0,000*
P8. Las metas que establezco en la EF son alcanzables y me motivan a seguir mejorando.	3,20	0,70	5,00	0	0,000*
P10. Quiero seguir participando en actividades de EF en el futuro.	3,60	0,60	5,00	0	0,000*
Motivación a la EF	18,80	1,61	29,60	0,60	0,000*
P2. He notado mejoras en mi capacidad física desde que empecé las clases de EF.	3,10	0,64	4,90	0,31	0,000*
P4. Me siento más seguro/a de mis habilidades físicas después de las clases de EF.	2,95	0,61	4,75	0,44	0,000*
P6. Me gusta trabajar en equipo con mis compañeros durante las clases.	3,00	0,65	4,75	0,44	0,000*
P9. He hecho nuevos amigos a través de las clases de EF.	3,15	0,59	4,90	0,31	0,000*
Participación en la EF	12,20	1,24	19,30	0,73	0,000*

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares (±DS) con diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05(*)$. Fuente: Elaboración propia

El análisis de los resultados obtenidos evidenció un incremento significativo en los niveles de motivación y participación en las clases de EF tras la implementación del programa de miniatletismo. En el periodo PRE intervención, tanto la motivación como la participación presentaron valores medios moderados en relación a los valores máximos posibles de obtener, reflejando un interés y una implicación inicial que podría calificarse de limitada. Sin embargo, en el periodo POST intervención, se observó un notable aumento en ambas variables, sugiriendo que el programa cumplió su objetivo de estimular a los estudiantes hacia una mayor implicación en las actividades. La motivación a la EF mostró una mejora considerable en los indicadores relacionados con la emoción al participar, el disfrute de las actividades, la percepción de reconocimiento y la intención de continuar participando en el futuro. Asimismo, la participación experimentó un progreso destacado, con mejoras en la

percepción de la capacidad física, la seguridad en las habilidades y la interacción social en equipo.

La significancia estadística ($p < 0.05$) en todos los ítems reforzó la fiabilidad de los resultados, indicando que los cambios observados no son producto del azar, sino del impacto directo de la intervención. Con base en los puntajes obtenidos en la evaluación de las variables de motivación y participación, y de acuerdo con los baremos establecidos para el instrumento de medición, se procedió a categorizar a la muestra de estudio en diferentes niveles. Esta categorización permitió identificar el grado de motivación y participación de los estudiantes en los periodos PRE y POST intervención, proporcionando una visión clara del impacto del programa implementado. A continuación, se presenta la Figura 1, que resume los niveles alcanzados por los participantes en cada periodo, evidenciando los cambios observados tras la intervención realizada.

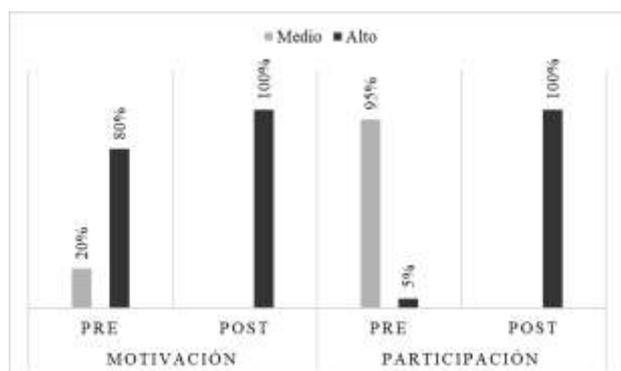


Figura 1: Niveles de motivación y participación en los periodos PRE y POST intervención

La categorización en niveles evidenció una comparación clara de los niveles de motivación y participación en los periodos PRE y POST intervención. En el periodo PRE intervención, se evidenció que los niveles medios predominaron tanto en motivación como en participación, indicando un interés y una implicación limitados en las actividades de EF. Por el contrario, los niveles altos eran marginales en este periodo, lo que reflejó una necesidad de intervención para estimular mayor compromiso. Tras la intervención, en el periodo POST, se observó una transformación significativa, con una transición total hacia niveles altos en ambas variables. Demostrando que el programa de miniatletismo tuvo un impacto positivo y contundente, logrando incrementar la motivación y la participación de los estudiantes. La ausencia de niveles medios en el periodo POST evidenció que la intervención no solo fue efectiva, sino que permitió uniformizar el alto compromiso y entusiasmo en los participantes.

Estos hallazgos subrayan la efectividad del programa de miniatletismo en el fortalecimiento de la motivación y participación de los estudiantes en la clase de EF. La mejora en los niveles de motivación y participación observada tras la implementación del programa de miniatletismo se reflejó también en el

desempeño físico de los participantes. Las actividades diseñadas en el programa no solo fomentaron el interés y la implicación activa de los estudiantes, sino que también contribuyeron al desarrollo de capacidades físicas específicas. En este contexto, se evaluaron una serie de pruebas físicas alineadas con las actividades planteadas en el programa, permitiendo analizar el impacto de la intervención en el rendimiento físico. A continuación, se presentan los resultados obtenidos en estas pruebas durante los periodos PRE y POST intervención.

Tabla 4. Resultados de evaluación de las pruebas físicas en los periodos PRE y POST intervención

Pruebas físicas	PRE		POST		Sig.
	M	±DS	M	±DS	
40 mts.	9,01	0,37	7,01	0,31	0,000*
40 mts. vallas	11,05	0,35	8,18	0,50	0,000*
Salto en rana	1,09	0,12	1,44	0,14	0,000*
Salto en cruz	2,10	0,79	5,30	1,13	0,000*
Lanzamiento con pelota de espalda	6,83	1,75	12,74	2,38	0,000*
Lanzamiento de bortex	7,52	1,68	17,17	1,89	0,000*
6 min carrera continua	6,20	3,38	15,05	4,29	0,000*

Nota. Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares (±DS) con diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$ (*). Fuente: elaboración propia

El análisis de los resultados de las pruebas evaluadas evidenció mejoras significativas en el desempeño de los participantes en todas las pruebas físicas evaluadas tras la intervención. Las actividades del programa de miniatletismo demostraron ser efectivas para desarrollar diferentes capacidades físicas, como velocidad, fuerza explosiva, coordinación y resistencia. Se observó que las pruebas relacionadas con desplazamientos, como los 40 metros planos y con vallas, reflejan una mejora en el tiempo de ejecución, lo que indica un incremento en la rapidez y la eficiencia motriz. Asimismo, las pruebas de fuerza explosiva, como los saltos

(rana y cruz) y los lanzamientos (pelota de espalda y bortex), mostraron un progreso significativo en la potencia y la capacidad de aplicar fuerza. Por último, la prueba de carrera continua de 6 minutos reveló un notable aumento en la resistencia cardiovascular y la capacidad aeróbica de los participantes. Estos resultados evidenciaron el impacto positivo de la intervención, mostrando una relación directa entre las actividades del programa y el desarrollo físico de los estudiantes. Además, la significancia estadística de las diferencias asegura que estas mejoras no son producto del azar, sino del efecto concreto del programa implementado.

Los resultados del presente estudio, que implementó un programa de miniatletismo, coinciden con los hallazgos de Blatsis et al. (2015), donde el programa IAAF Kids Athletics incrementó significativamente la motivación de los estudiantes para participar en Educación Física. En ambos casos, las actividades adaptadas y estructuradas resultaron clave para fomentar una mayor motivación y participación. Además, Blatsis. también encontraron que su programa mejoró el rendimiento físico de los estudiantes, lo que sugiere una relación entre el incremento en la motivación y el desarrollo físico. Aunque nuestro estudio se centró principalmente en la motivación y participación, los resultados refuerzan la efectividad de programas como el miniatletismo para alcanzar estos objetivos. Los resultados de este estudio igualmente se alinean con los de Blatsis et al. (2016) quienes demostraron que el programa IAAF Kids Athletics mejora la motivación y el rendimiento físico de estudiantes de primaria. Ambos estudios resaltan la efectividad de estrategias pedagógicas estructuradas en fomentar la motivación intrínseca, en consonancia con la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci

(2000), que enfatiza la importancia de entornos educativos que promuevan la autonomía, estructura e implicación docente. Tanto en el programa IAAF como en el presente estudio, las actividades deportivas estructuradas favorecieron la motivación autodeterminada y resultaron en mejoras físicas significativas. En síntesis, ambos estudios destacan que enfoques pedagógicos basados en actividades deportivas estructuradas no solo fomentan el compromiso emocional y social, sino que también contribuyen al desarrollo físico integral de los estudiantes en EF.

Conclusiones

El programa de miniatletismo implementado fue efectivo para incrementar los niveles de motivación y participación en las clases de EF, logrando una transición significativa hacia los niveles altos en ambas variables tras la intervención. Las actividades diseñadas en el programa no solo fomentaron el interés de los estudiantes, sino que también contribuyeron a una mayor implicación activa en las dinámicas de la clase, fortaleciendo su percepción de logro y disfrute. La mejora en los niveles de motivación y participación tuvo un impacto directo en el rendimiento físico de los estudiantes, evidenciado en las pruebas realizadas, lo que demuestra la relación positiva entre el compromiso emocional y social con el desarrollo físico. El programa demostró ser una herramienta eficaz para potenciar capacidades físicas clave como velocidad, fuerza, coordinación y resistencia, resaltando su relevancia como estrategia pedagógica en contextos educativos. Los resultados obtenidos respaldan la importancia de intervenciones estructuradas y motivadoras en las clases de Educación Física para promover el desarrollo integral de los estudiantes, tanto a nivel emocional como físico.

Referencias bibliográficas

- Blatsis, P., Manou, V., Palla, S., Barkoukis, V., Tzavidas, K., Saraslanidis, P., & Hatzivassileiou, C. (2016). The effect of IAAF Kids Athletics on the Physical fitness and motivation of Elementary School Students in Track and Field. *Journal of Physical Education and Sport*, 16, 882. <https://doi.org/10.7752/JPES.2016.03139>
- Blatsis, P., Saraslanidis, P., Barkoukis, V., Manou, V., Tzavidas, K., Hatzivasiliou, H., & Palla, S. (2015). The Implementation of IAAF Kids Athletics in Elementary Schools: Can it Enhance the Student's Motivation to Participate in Physical Education and Improve Their Physical Performance? *Inquiries in sport and physical education*, 13, 22-36.
- Cabrera, M., & Chica, M. (2013). Actividades lúdicas tradicionales para mejorar las habilidades motrices básicas en los niños de cuarto año del centro de educación básica superior Virgilio Drouet Fuentes de la comuna de Río Verde, Cantón Santa Elena, provincia de santa Elena, 2012-2013. La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2013, 93.
- Díaz, P., & Castillo, J. (2023). El impacto del miniatletismo en el rendimiento físico y la participación deportiva en estudiantes de educación secundaria. *Revista de Ciencias del Deporte*, 42(3), 75-89.
- García, F., Rodríguez, M., & Pérez, J. (2020). Miniatletismo y competencias sociales en el aula de educación física: un análisis empírico. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 30(3), 78-93.
- Herrera, R., Pérez, S., & Gómez, M. (2022). Efectos del miniatletismo en la adherencia a la actividad física extracurricular en estudiantes de primaria. *Revista Iberoamericana de Educación Física y Salud*, 35(1), 45-59.
- Martínez, J., Sánchez, P., & Morales, L. (2022). Miniatletismo y motivación en la educación física escolar: Un enfoque lúdico y participativo. *Revista de Educación Física y Deporte*, 35(1), 45-59.
- Orozco, J., & Aguilar, E. (2024). Juegos lúdicos para el fortalecimiento de las habilidades motrices básicas en estudiantes de educación básica media en Manabí. *Ciencias y Educación, Edición Especial*, 217-231.
- Pérez, J., Martínez, L., & Navarro, R. (2019). Adaptación de pruebas de miniatletismo y su impacto en la motivación extrínseca de los estudiantes. *Revista de Educación Física y Deportes*, 28(4), 101-115.
- Rodríguez, A., & López, S. (2021). El impacto del miniatletismo en la participación estudiantil: Un enfoque inclusivo. *Revista Iberoamericano de Ciencias del Deporte*, 40(2), 112-125.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 1(55), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sánchez, M., & Gómez, P. (2019). Miniatletismo y autoeficacia en estudiantes de educación física: Un enfoque inclusivo y competitivo. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 37(2), 85-98.
- Torres, F., & Ramírez, G. (2021). Satisfacción y disfrute en programas de miniatletismo frente a deportes tradicionales en la escuela. *Cuadernos de Psicología y Deporte*, 31(2), 45-60.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Denisse Madeley Vargas Cabezas, Elva Katherine-Aguilar Morocho.

