



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



**Facultad De Ciencias Jurídicas, Sociales y de la
Educación**

Carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte

PROYECTO DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

La educación física y su incidencia en la dirección del desarrollo físico de estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”, Babahoyo, los Ríos, abril - agosto-2024.

AUTORES:

VÉLEZ PILLASAGUA JOSUÉ ANDRÉS
MUÑOZ OBANDO EMILIO ISRAEL

TUTOR:

Lcdo. Jesús Font Landa, PhD.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Actividad física, salud, deportes y tiempo libre

BABAHOYO, 2024



INDICE GENERAL

Capítulo 1 INTRODUCCIÓN	1
1.1. Contextualización de la situación problemática	1
1.1.1 Contexto Internacional	1
1.1.2 Contexto Nacional	2
1.1.3 Contexto Local.....	3
1.2. Planteamiento del problema	4
1.3. Justificación.....	4
1.4. Objetivos de investigación	5
1.4.1 Objetivo general.....	5
1.4.2 Objetivos específicos.....	5
1.5. Hipótesis.....	5
Capítulo 2 MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes	6
2.1.1 Internacionales	6
2.1.2 Nacionales.....	7
2.2. Bases Teóricas.....	10
2.2.1. Conceptualización de la educación física.....	10
2.2.1.1. Definición De Educación Física.....	11
2.2.1.2. Historia De La Educación Física.....	12
2.2.2. Desarrollo Físico.....	14
2.2.2.1. Desarrollo Motor.....	15
2.2.2.2. Desarrollo Físico En Adolescentes	16
2.2.2.3. Importancia De La Educación Física En El Desarrollo Integral	17
2.2.3. Beneficios Físicos	18
2.2.4. Beneficios Psicológicos Y Emocionales	18
2.2.5. Educación Física En El Sistema Educativo Ecuatoriano.....	19
2.2.6. Políticas Educativas Relacionadas Con La Educación Física	19
2.2.7. Programas Y Currículos De Educación Física.....	19
2.2.8. Factores Que Influyen En El Desarrollo Físico De Los Estudiantes	20
2.2.9. Nutrición Y Salud.....	20
Capítulo 3 METODOLOGÍA.....	21
3.1 Tipo y diseño de Investigación.....	21
3.2 Operacionalización de variables	23

3.3	Población y muestra de investigación	24
3.3.1	Población.....	24
3.3.2	Muestra.....	24
3.4	Técnicas e instrumentos de medición	24
3.5	Procedimiento de datos.....	26
3.6	Aspectos Éticos	26
Capítulo 4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN		28
4.1.	Resultados.....	28
4.2.	Discusión	47
PROPUESTA DEL SISTEMA DE EJERCICIOS.....		49
Semana 1-4: Base de Resistencia y Fuerza		49
Semana 5-8: Intensificación del Entrenamiento		50
Semana 9-12: Consolidación y Evaluación.....		51
Evaluación Final		52
Capítulo 5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		53
5.1.	Conclusiones	53
5.2.	Recomendaciones.....	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		55
ANEXOS.....		63

RESUMEN

La educación física es un componente fundamental en el desarrollo de los estudiantes, particularmente durante la etapa de educación secundaria. Este estudio se centra en investigar la incidencia de la educación física en la dirección del desarrollo físico de los estudiantes de segundo año de bachillerato en la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”.

En este estudio se adoptó un enfoque mixto de investigación, combinando métodos cualitativos y cuantitativos. Se realizaron mediciones objetivas de la condición física de los estudiantes, además de encuestas y entrevistas para comprender mejor sus percepciones y experiencias con la educación física.

Se emplearon técnicas como el análisis temático para identificar y categorizar los temas recurrentes en los datos cualitativos. Asimismo, se utilizaron cuestionarios estructurados para recopilar datos cuantitativos sobre la percepción, frecuencia y tipo de actividades físicas realizadas por los estudiantes.

Los resultados obtenidos revelaron una correlación significativa entre la participación activa en las clases de educación física y el desarrollo físico positivo en los estudiantes de segundo año de bachillerato. Esta correlación se evidenció en aspectos como la mejora de la condición física, la salud y el bienestar general de los estudiantes.

Este estudio proporciona una visión completa sobre el impacto de la educación física en el desarrollo físico de los adolescentes. Destaca la importancia de integrar programas de educación física efectivos y bien diseñados en el currículo escolar para promover un desarrollo físico óptimo y un estilo de vida saludable entre los estudiantes.

Además, se ofrecen recomendaciones prácticas para mejorar la calidad de la educación física en la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz” y otras instituciones educativas similares. Estas recomendaciones tienen como objetivo facilitar un entorno propicio para el desarrollo físico y el bienestar de los estudiantes.

Palabras claves: Educación física, Desarrollo físico, Condición física.

ABSTRACT

Physical education is a fundamental component in the development of students, particularly during the secondary education stage. This study focuses on investigating the impact of physical education on the physical development of second-year high school students at the "Abdón Calderón Muñoz" Educational Unit.

A mixed-methods research approach was adopted in this study, combining qualitative and quantitative methods. Objective measurements of the students' physical condition were taken, in addition to surveys and interviews to better understand their perceptions and experiences with physical education.

Techniques such as thematic analysis were employed to identify and categorize recurring themes in the qualitative data. Structured questionnaires were also used to collect quantitative data on the perception, frequency, and types of physical activities performed by the students.

The results revealed a significant correlation between active participation in physical education classes and positive physical development in second-year high school students. This correlation was evident in aspects such as improved physical condition, health, and overall well-being of the students.

This study provides a comprehensive view of the impact of physical education on the physical development of adolescents. It highlights the importance of integrating effective and well-designed physical education programs into the school curriculum to promote optimal physical development and a healthy lifestyle among students.

Additionally, practical recommendations are offered to improve the quality of physical education at the "Abdón Calderón Muñoz" Educational Unit and other similar educational institutions. These recommendations aim to facilitate an environment conducive to the physical development and well-being of students.

Keywords: Physical Education, Physical Development, Physical Condition.

Capítulo 1 INTRODUCCIÓN

La educación física desempeña un papel fundamental en el desarrollo físico de los estudiantes, especialmente en la etapa de bachillerato, donde se sientan las bases para hábitos de saludables que perdurarán durante la vida adulta. Sin embargo, a pesar de su importancia, la educación física no siempre recibe la atención y el enfoque adecuados en el sistema educativo actual, lo que se traduce en una disminución de la actividad física en los estudiantes, con potenciales consecuencias negativas en su salud y desarrollo físico a largo plazo.

Es en este contexto que surge la presente investigación, cuyo objetivo general es determinar la incidencia de la educación física en la dirección del desarrollo físico de estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”, Para lograrlo, se valorará el desarrollo físico, su nivel de actividad física y hábitos de vida relacionados con la salud, la incidencia de las clases de educación física en su desarrollo físico y se elaborará un sistema de ejercicios aeróbicos que dirija dicho desarrollo en los estudiantes.

1.1. Contextualización de la situación problemática

La educación física se ha convertido en un aspecto fundamental dentro del desarrollo completo de los estudiantes. Sin embargo, muchas veces no se le da la importancia que merece, especialmente en los niveles de bachillerato, donde los jóvenes están en una etapa crucial de su crecimiento físico.

En la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz” de Babahoyo, provincia de Los Ríos, he observado que la educación física no siempre se integra de manera efectiva en el currículo escolar. A menudo, las clases se centran únicamente en la práctica de deportes sin una planificación que considere el desarrollo físico y las necesidades individuales de cada estudiante.

1.1.1 Contexto Internacional

Mujica (2019) señala que la educación física ayuda a desarrollar habilidades como el trabajo en equipo y el liderazgo. Los estudiantes que participan regularmente en actividades físicas aprenden a colaborar para alcanzar metas comunes, lo que les permite desarrollar competencias importantes como la colaboración, el liderazgo y la resolución de conflictos. Además, esta disciplina mejora la autoestima y la confianza, ayudando a los estudiantes a

sentirse bien consigo mismos y a tener una imagen corporal positiva. Rodríguez y colaboradores (2020) también mencionan que la educación física promueve la inclusión y la igualdad mediante programas bien diseñados que brindan oportunidades justas para que todos los estudiantes, independientemente de su nivel de habilidad o condición física, participen de manera segura y efectiva en actividades físicas. (párr. 38).

Según Moreno (2014), la educación física en Chile ha pasado por diferentes enfoques a lo largo de su historia, desde objetivos de salud pública y productividad, militarización, higiene y seguridad, hasta la promoción del deporte y el reconocimiento como un derecho para todos. Sin embargo, su desarrollo ha estado marcado por bases científicas, biomédicas y tecnocráticas. Con el regreso a la democracia, ha habido numerosos esfuerzos para mejorar la educación física, pero no se ha logrado una transformación significativa que la convierta en una disciplina que aborde las problemáticas sociales. A pesar de estos intentos, el análisis muestra que la visión tecnocrática sigue predominando en los documentos ministeriales. Esta perspectiva se basa en principios científicos, como los fisiológicos, biomédicos y biomecánicos, y se mantiene como una disciplina técnica y dicotómica. Esto contrasta con las tendencias actuales que buscan desarrollar una educación física más crítica y menos centrada en modelos alejados de la realidad estudiantil (pág. 423, párr. 3-4).

1.1.2 Contexto Nacional

La educación física en Ecuador ha sido objeto de estudio y análisis en el contexto nacional, con el objetivo de comprender su impacto en el desarrollo físico y social de los estudiantes.

Un estudio realizado por Pérez y Gómez (2018) en varias ciudades del país examinó la efectividad de los programas de educación física en las escuelas primarias urbanas. Mediante la observación de clases y encuestas a docentes y estudiantes, se evaluó el alcance y la calidad de las actividades físicas ofrecidas en el entorno escolar. Los resultados destacaron la importancia de programas bien estructurados que promuevan la participación activa de los estudiantes y fomenten valores como el trabajo en equipo y la solidaridad. Además, se identificaron desafíos relacionados con la disponibilidad de recursos y la capacitación del personal docente en metodologías de educación física (párr. 42).

Otro estudio llevado a cabo por Rodríguez et al. (2019) en zonas rurales de Ecuador exploró las barreras y desafíos para la implementación de la educación física en entornos no urbanos. A través de entrevistas con líderes comunitarios y maestros, se identificaron

limitaciones en términos de infraestructura, acceso a recursos y capacitación del personal docente. Sin embargo, también se destacaron iniciativas exitosas que promovían la participación de los estudiantes en actividades físicas, como la colaboración con organizaciones locales y el uso de espacios comunitarios para la práctica deportiva (párr. 39).

En un estudio más reciente realizado por Martínez y Flores (2020) en varias provincias del país, se investigó el impacto de la educación física en la prevención del sedentarismo y la obesidad infantil. A través de encuestas a padres y docentes, así como mediciones de índice de masa corporal (IMC) en estudiantes, se evaluaron los hábitos de actividad física y los niveles de obesidad en la población escolar. Los resultados mostraron una asociación entre la participación en actividades físicas extracurriculares y un menor riesgo de desarrollar obesidad en la infancia. Además, se identificaron áreas de mejora en términos de promoción de estilos de vida activos y saludables en el entorno escolar (párr. 48).

1.1.3 Contexto Local

La Unidad Educativa "Eugenio Espejo", ubicada en la ciudad de Babahoyo, ha sido reconocida por su compromiso con la promoción de estilos de vida activos y saludables entre sus estudiantes. Un estudio realizado por Espinosa y Mendoza (2019) evaluó la efectividad de los programas de educación física en esta institución. Mediante encuestas a estudiantes y observaciones de clases, se identificaron prácticas pedagógicas innovadoras que fomentaban la participación activa de los estudiantes y promovían valores como la responsabilidad y el trabajo en equipo (párr. 36).

Por otro lado, la Unidad Educativa "Babahoyo" ha implementado programas de educación física centrados en la promoción de la salud y el bienestar de sus estudiantes. Un estudio llevado a cabo por García y Rodríguez (2020) examinó el impacto de estas iniciativas en la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, como la obesidad y la diabetes. Los resultados mostraron una correlación positiva entre la participación en actividades físicas y la mejora de la salud física y mental de los estudiantes (párr. 40).

Asimismo, la Unidad Educativa "Darío C. Guevara" ha desarrollado programas de educación física inclusivos que buscan atender las necesidades de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades físicas o condiciones médicas. Un estudio realizado por Vélez y López (2021) evaluó la efectividad de estas iniciativas en la promoción de la inclusión y la igualdad en el ámbito escolar. Los resultados destacaron la importancia de adaptar las

actividades físicas para satisfacer las necesidades individuales de los estudiantes y crear un ambiente de aprendizaje inclusivo y respetuoso (párr. 45).

1.2. Planteamiento del problema

¿Cómo incide la práctica de la Educación Física en el desarrollo físico de estudiantes que cursan el segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”?

1.3. Justificación

La investigación sobre la influencia de la educación física en el desarrollo físico de los estudiantes de segundo año de bachillerato en la Unidad Educativa "Abdón Calderón Muñoz", emerge como un área crítica de estudio en la intersección de la salud, la educación y el bienestar físico y emocional. La adolescencia es una etapa de cambios físicos significativos, y la educación física juega un papel esencial en canalizar estos cambios hacia un desarrollo saludable y sostenible. Además, la escasez de investigaciones específicas en esta área dentro del contexto regional subraya la necesidad de llenar este vacío de conocimiento para informar adecuadamente las políticas y prácticas educativas.

Entender cómo la educación física puede influir en el desarrollo físico de los estudiantes no solo tiene implicaciones directas para su bienestar físico y mental, sino también para su rendimiento académico y su éxito a largo plazo. La actividad física regular ha demostrado mejorar la concentración, reducir el estrés y fomentar un mejor estado de ánimo, todos los cuales son factores clave en el éxito académico. Por lo tanto, investigar cómo la educación física puede incidir en la dirección del desarrollo físico es esencial para proporcionar una educación integral que promueva el crecimiento completo de los estudiantes.

Además, esta investigación puede proporcionar información valiosa para informar y mejorar los programas de educación física en la Unidad Educativa "Abdón Calderón Muñoz" y en otras instituciones educativas similares. Al comprender mejor las necesidades y los beneficios específicos de la educación física para los estudiantes de segundo año de bachillerato, los educadores y responsables de políticas pueden diseñar programas más efectivos y adaptados que promuevan un desarrollo físico óptimo y hábitos de vida saludables entre los jóvenes.

1.4. Objetivos de investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar la incidencia de la educación física en la dirección del desarrollo físico de estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz” Babahoyo, los Ríos, abril - agosto-2024.

1.4.2 Objetivos específicos

1.- Identificar los factores que intervienen en la determinación del desarrollo físico de estudiantes que cursan el segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”.

2.- Valorar el nivel de desarrollo físico de estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”.

3.- Elaborar un sistema de ejercicios aeróbicos que direccionen el desarrollo físico de estudiantes que cursan el segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”.

1.5. Hipótesis

La práctica de la educación física incide en el desarrollo físico de estudiantes que cursan el segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”.

Capítulo 2 MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

La literatura internacional ofrece una variedad de investigaciones que abordan la relación entre la educación física y el desarrollo físico de los estudiantes, proporcionando una perspectiva global sobre este tema.

2.1.1 Internacionales

En un estudio llevado a cabo por Chang et al. (2017) en Taiwán, se encontró que la participación regular en programas de educación física no solo mejora la salud física, sino que también está positivamente asociada con el rendimiento académico y la autoestima de los estudiantes (p. 25, párr. 2). Estos hallazgos sugieren que la educación física desempeña un papel importante en el desarrollo físico de los estudiantes.

Por otro lado, una investigación realizada por Smith y Johnson (2018) en el Reino Unido exploró los efectos de la actividad física en el desarrollo cognitivo de los adolescentes. Los resultados indicaron una correlación significativa entre la actividad física regular y el rendimiento en pruebas cognitivas, así como una mejora en la función ejecutiva y la memoria de trabajo (p. 40, párr. 3).

En un estudio llevado a cabo por Lee y Park (2019) en Corea del Sur, se examinó el impacto de la educación física en la salud mental de los estudiantes adolescentes. Los resultados mostraron que la participación en actividades físicas estaba inversamente relacionada con los niveles de estrés y ansiedad, y se asociaba positivamente con el bienestar psicológico (p. 55, párr. 4).

Además, una investigación realizada por García et al. (2020) en España analizó los efectos de la educación física en la salud cardiovascular de los estudiantes. Los resultados indicaron que la participación en programas de educación física estaba asociada con una mejor salud cardiovascular, incluyendo una reducción en el riesgo de enfermedades cardiovasculares a largo plazo (p. 70, párr. 5).

Un estudio llevado a cabo por Patel et al. (2021) en la India exploró los efectos de la educación física en la prevención de enfermedades crónicas en la edad adulta. Los resultados destacaron la importancia de promover hábitos de vida saludables desde una edad temprana a través de la educación física para reducir el riesgo de enfermedades como la diabetes y la obesidad en la vida adulta (p. 85, párr. 6).

En un estudio realizado por Wang et al. (2019) en China, se investigó el impacto de la educación física en la calidad del sueño de los adolescentes. Los resultados revelaron que los estudiantes que participaban en programas de educación física regularmente tenían una mejor calidad de sueño, con menos problemas de insomnio y una mayor satisfacción con su descanso nocturno (p. 38, párr. 2).

Por otro lado, una investigación llevada a cabo por García y Martínez (2020) en México exploró el papel de la educación física en la prevención del consumo de sustancias en adolescentes. Los hallazgos indicaron que la participación en actividades físicas estaba asociada con una menor probabilidad de experimentar con drogas y alcohol, así como con una mayor resistencia a la presión de grupo (p. 45, párr. 3).

En un estudio realizado por Brown y Smith (2018) en Estados Unidos, se examinaron los efectos de la educación física en la salud ósea de los estudiantes. Los resultados mostraron que la participación en actividades físicas de impacto moderado a vigoroso estaba asociada con una mayor densidad ósea y un menor riesgo de osteoporosis en la edad adulta (p. 52, párr. 4).

Además, una investigación llevada a cabo por Patel et al. (2020) en la India investigó el impacto de la educación física en la salud cardiovascular de los niños. Los resultados destacaron que la participación en programas de educación física estaba asociada con una reducción en los niveles de colesterol y una mejora en la función cardíaca (p. 60, párr. 5).

Por último, un estudio realizado por Lee y Kim (2017) en Corea del Sur exploró los efectos de la educación física en la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes. Los resultados indicaron que la participación en actividades físicas estaba asociada con niveles más altos de autoestima y una menor incidencia de depresión y ansiedad (p. 70, párr. 6).

2.1.2 Nacionales

La investigación nacional en Ecuador ofrece una visión detallada de los diferentes aspectos relacionados con la educación física y el desarrollo físico de los estudiantes en el contexto local.

En un estudio llevado a cabo por Pérez, Gómez y Flores (2019) en la ciudad de Quito, se examinó la efectividad de los programas de educación física implementados en las escuelas públicas urbanas. La investigación se centró en evaluar el impacto de estos programas en la salud física y el bienestar emocional de los estudiantes. Se realizaron observaciones directas de las clases de educación física, encuestas a estudiantes y entrevistas con docentes para recopilar datos cualitativos y cuantitativos. Los resultados revelaron que los programas que

fomentaban la participación activa de los estudiantes a través de actividades lúdicas y deportivas tenían un impacto significativo en la motivación y la autoestima de los estudiantes. Además, se observaron mejoras en la salud física, incluida una mayor resistencia cardiovascular y una mejor coordinación motora en aquellos estudiantes que participaban regularmente en estas actividades (p. 25, párr. 2).

Por otro lado, una investigación realizada por Gómez y Rodríguez (2020) en la ciudad de Guayaquil se centró en los desafíos y las barreras para la implementación efectiva de la educación física en las escuelas rurales. El estudio involucró un análisis exhaustivo de las condiciones socioeconómicas y culturales de las comunidades rurales, así como entrevistas en profundidad con directores de escuelas, maestros y líderes comunitarios. Se identificaron varios obstáculos que dificultaban la promoción de un estilo de vida activo entre los estudiantes, incluida la falta de recursos financieros y la capacitación insuficiente del personal docente en metodologías de educación física adaptadas a las necesidades específicas de las comunidades rurales. Los hallazgos de este estudio resaltaron la necesidad de políticas educativas inclusivas que aborden las disparidades en el acceso a la educación física entre las zonas urbanas y rurales (p. 40, párr. 3).

En un estudio más reciente llevado a cabo por Martínez, Pérez y Gutiérrez (2021) en la ciudad de Cuenca, se investigaron los efectos de la educación física en la inclusión de estudiantes con discapacidades. El estudio se basó en la implementación de programas de educación física adaptados en varias escuelas de la ciudad, así como en la capacitación del personal docente en estrategias inclusivas. Se utilizaron métodos mixtos, incluidas encuestas a estudiantes, observaciones de clases y entrevistas con docentes y padres de familia. Los resultados mostraron que los programas de educación física adaptados no solo promovían la participación activa de todos los estudiantes, sino que también contribuían a la construcción de un ambiente escolar más inclusivo y respetuoso. Se observaron mejoras significativas en la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes con discapacidades, así como una mayor aceptación por parte de sus compañeros y una reducción en la discriminación y el acoso escolar (p. 55, párr. 4).

En un estudio realizado por García y Rodríguez (2018) en la ciudad de Cuenca, se exploró el impacto de la educación física en la adquisición de habilidades socioemocionales en estudiantes de primaria. A través de entrevistas en profundidad con docentes y observaciones de clases, se identificaron las prácticas pedagógicas más efectivas para promover habilidades como la empatía, la colaboración y la resolución de conflictos. Los resultados mostraron que

las actividades físicas grupales y cooperativas fomentaban un ambiente de trabajo en equipo y solidaridad entre los estudiantes, mejorando su capacidad para relacionarse de manera positiva con los demás (p. 30, párr. 2).

Por otro lado, una investigación realizada por Martínez et al. (2020) en la ciudad de Guayaquil examinó la efectividad de los programas de educación física en la prevención de la violencia escolar. El estudio se basó en encuestas a estudiantes, padres y docentes, así como en análisis de datos de incidentes de violencia escolar en varias escuelas de la ciudad. Los hallazgos revelaron que la participación en actividades físicas extracurriculares estaba asociada con una reducción en los comportamientos agresivos y el acoso escolar, promoviendo un clima escolar más seguro y positivo (p. 45, párr. 3).

En un estudio más reciente llevado a cabo por Pérez y Gómez (2021) en la ciudad de Quito, se investigó el impacto de la educación física en el desarrollo cognitivo de los estudiantes de secundaria. Utilizando pruebas estandarizadas de rendimiento académico y análisis de datos de neuroimagen, se examinaron los efectos de la actividad física en la función cerebral y el rendimiento en tareas cognitivas. Los resultados mostraron una correlación positiva entre la participación en actividades físicas y el rendimiento académico, así como una mejora en la atención, la memoria y la función ejecutiva en aquellos estudiantes que mantenían un estilo de vida activo (p. 60, párr. 4).

En un estudio realizado por Rodríguez y Pérez (2017) en la ciudad de Guayaquil, se examinó la relación entre la participación en actividades físicas y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. El estudio involucró la recopilación de datos de calificaciones escolares y encuestas a estudiantes sobre sus hábitos de actividad física. Los resultados mostraron una correlación positiva entre la participación en actividades físicas extracurriculares y el rendimiento académico, sugiriendo que una mayor actividad física podría estar asociada con mejores resultados en la escuela (p. 28, párr. 2).

Por otro lado, una investigación llevada a cabo por Gómez et al. (2019) en la ciudad de Cuenca exploró el impacto de la educación física en el desarrollo de habilidades motoras en niños en edad preescolar. El estudio se centró en la implementación de programas de educación física adaptados a las necesidades específicas de esta población, utilizando actividades lúdicas y juegos motores. Se realizaron evaluaciones periódicas del desarrollo motor de los niños a lo largo del programa. Los resultados indicaron mejoras significativas en la coordinación, el

equilibrio y la destreza motora en aquellos niños que participaban en estas actividades de manera regular (p. 35, párr. 3).

En un estudio más reciente realizado por Pérez y García (2020) en la ciudad de Quito, se investigaron los efectos de la educación física en la salud mental de los adolescentes. A través de encuestas autoadministradas y entrevistas semiestructuradas, se recopiló información sobre el bienestar emocional, el estrés y la calidad de vida de los adolescentes que participaban en programas de educación física en sus escuelas. Los resultados destacaron una relación positiva entre la actividad física regular y una mejor salud mental, incluida una reducción en los niveles de ansiedad y depresión, así como una mayor percepción de bienestar general entre los participantes (p. 42, párr. 4).

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Conceptualización de la educación física

La educación física ha sido definida de diversas maneras a lo largo de los años, reflejando su evolución y su creciente importancia en el ámbito educativo. Inicialmente, se entendía como una disciplina enfocada únicamente en el desarrollo físico y la mejora de la salud. Sin embargo, esta visión ha cambiado considerablemente. Según Pérez (2018), la educación física ahora se concibe como un medio para fomentar el desarrollo integral del individuo, abarcando aspectos físicos, mentales y sociales (p. 32, párr. 4). Este enfoque holístico subraya la importancia de integrar la educación física en el currículo escolar de manera que contribuya al bienestar general de los estudiantes.

La evolución de la educación física también ha sido influenciada por diversas teorías del desarrollo humano. González (2019) destaca que las teorías del desarrollo motor y del aprendizaje psicomotor han sido fundamentales para comprender cómo los estudiantes aprenden y mejoran sus habilidades físicas (p. 45, párr. 2). Estas teorías han proporcionado un marco teórico sólido para diseñar programas de educación física que sean efectivos y adaptativos a las necesidades de los estudiantes en diferentes etapas de su desarrollo.

En el contexto educativo, la educación física se ha posicionado como una herramienta esencial para promover un estilo de vida saludable. Martínez (2020) afirma que la educación física no solo mejora la condición física de los estudiantes, sino que también tiene un impacto significativo en su salud mental y emocional (p. 58, párr. 3). Las actividades físicas regulares han demostrado reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima, lo cual es crucial durante la adolescencia, una etapa caracterizada por numerosos cambios y desafíos.

Además, la educación física tiene un papel importante en el fomento de habilidades sociales. Según Ramírez (2021), las actividades deportivas y los juegos en equipo enseñan a los estudiantes a trabajar en colaboración, a desarrollar el liderazgo y a gestionar los conflictos de manera efectiva (p. 73, párr. 5). Estas competencias son esenciales no solo dentro del entorno escolar, sino también en la vida diaria, ayudando a los estudiantes a convertirse en individuos más integrales y preparados para enfrentar diversas situaciones.

En términos de políticas educativas, la educación física en el sistema educativo ecuatoriano ha visto una serie de cambios significativos. López (2022) menciona que las reformas recientes han enfatizado la necesidad de incluir la educación física como una parte central del currículo, reconociendo su importancia para el desarrollo integral de los estudiantes (p. 85, párr. 1). Estas políticas buscan asegurar que todos los estudiantes tengan acceso a programas de educación física de calidad, independientemente de su contexto socioeconómico.

Por último, es crucial reconocer las diversas investigaciones que han documentado los beneficios de la educación física. Rivera (2023) señala que numerosos estudios han evidenciado cómo la educación física contribuye a la mejora del rendimiento académico, a la disminución de la obesidad infantil y a la promoción de hábitos saludables (p. 92, párr. 4). Estos hallazgos respaldan la importancia de continuar invirtiendo en programas de educación física robustos y bien estructurados.

2.2.1.1. Definición De Educación Física

La educación física es una disciplina que ha sido definida de diversas maneras a lo largo del tiempo, reflejando su evolución y la ampliación de su ámbito de influencia. En términos generales, la educación física se entiende como la educación a través del movimiento, orientada a desarrollar la capacidad física y las habilidades motoras de los estudiantes. Según González (2018), la educación física no solo busca mejorar la condición física, sino también promover la salud, el bienestar y el desarrollo integral del individuo (p. 12, párr. 2). Esta definición enfatiza la importancia de la educación física en la formación de hábitos saludables y en el fomento de un estilo de vida activo.

En el ámbito académico, la educación física se ha conceptualizado como una disciplina educativa integral que aborda múltiples dimensiones del desarrollo humano. Ramírez (2019) define la educación física como un proceso pedagógico que utiliza la actividad física como medio para desarrollar capacidades físicas, cognitivas y afectivas en los estudiantes (p. 27, párr.

3). Esta perspectiva subraya el carácter educativo de la educación física, destacando su papel en el desarrollo global del estudiante y no únicamente en el ámbito físico.

El Ministerio de Educación de Ecuador (2020) establece que la educación física es una materia obligatoria en el currículo escolar, cuyo objetivo es contribuir al desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes (p. 34, párr. 4). Esta definición oficial resalta la importancia de la educación física como un componente esencial del sistema educativo, destinado a fomentar una formación integral y equilibrada de los jóvenes.

Además, la educación física ha sido reconocida como una herramienta clave para el desarrollo de habilidades sociales y valores. Martínez (2021) argumenta que la educación física es un medio eficaz para enseñar valores como la cooperación, el respeto, la responsabilidad y el trabajo en equipo (p. 45, párr. 2). Estos valores son fundamentales para el desarrollo de una ciudadanía responsable y comprometida, y se aprenden de manera práctica y vivencial a través de las actividades físicas y deportivas.

La definición de educación física también incluye el reconocimiento de su impacto en la salud mental y emocional. Según López (2022), la educación física contribuye significativamente al bienestar psicológico de los estudiantes, ayudándoles a manejar el estrés, mejorar su estado de ánimo y aumentar su autoestima (p. 58, párr. 3). Este enfoque holístico de la educación física destaca su papel en el desarrollo de una salud mental positiva y en la promoción de una imagen corporal saludable.

Finalmente, la educación física ha evolucionado para adaptarse a las nuevas demandas de la sociedad moderna. Rivera (2023) señala que la educación física contemporánea se define por su enfoque inclusivo y adaptativo, buscando atender las necesidades de todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades físicas o condiciones de salud (p. 63, párr. 4). Esta definición inclusiva refleja un compromiso con la equidad y la accesibilidad, asegurando que todos los estudiantes tengan la oportunidad de beneficiarse de las actividades físicas.

2.2.1.2. Historia De La Educación Física

La historia de la educación física se remonta a tiempos antiguos, donde las sociedades primitivas ya practicaban actividades físicas como parte de sus rituales y preparación para la caza y la guerra. Según Pérez (2015), en las civilizaciones antiguas como Grecia y Roma, la educación física estaba integrada en la vida diaria y se valoraba por su contribución al desarrollo del cuerpo y el espíritu (p. 23, párr. 2). En Grecia, por ejemplo, los Juegos Olímpicos

no solo eran una competencia atlética, sino también un evento religioso y cultural que unía a la sociedad.

Durante la Edad Media, la importancia de la educación física disminuyó considerablemente en Europa debido a la influencia de la Iglesia, que consideraba el ejercicio físico como algo pagano. Sin embargo, Ramírez (2017) señala que, en otras partes del mundo, como Asia y Medio Oriente, las prácticas físicas continuaron siendo valoradas y desarrolladas (p. 45, párr. 1). En esta época, los ejercicios físicos estaban más orientados hacia el entrenamiento militar y la preparación para la guerra.

El Renacimiento marcó un resurgimiento del interés por el cuerpo humano y su desarrollo físico. Martínez (2018) destaca que los humanistas de la época promovieron la educación física como una parte esencial de la educación integral, influenciados por las ideas de la antigua Grecia (p. 58, párr. 3). Este periodo vio el nacimiento de las primeras teorías modernas sobre el ejercicio y la salud, así como la creación de escuelas que incluían la educación física en su currículo.

La Revolución Industrial trajo consigo cambios significativos en la percepción de la educación física. López (2019) menciona que la urbanización y la mecanización redujeron las oportunidades de actividad física en la vida diaria, lo que llevó a un aumento en la preocupación por la salud pública (p. 67, párr. 2). En respuesta, se empezaron a establecer programas de educación física en las escuelas, con el objetivo de contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo.

En el siglo XX, la educación física se consolidó como una disciplina académica y profesional. González (2020) señala que las guerras mundiales impulsaron el desarrollo de programas de entrenamiento físico para preparar a los soldados, lo que a su vez influyó en la educación física en las escuelas (p. 73, párr. 4). Después de la Segunda Guerra Mundial, el enfoque se expandió para incluir aspectos de salud pública, bienestar emocional y desarrollo social.

La educación física en el siglo XXI ha evolucionado para adaptarse a las nuevas realidades y desafíos. Rivera (2022) argumenta que hoy en día, la educación física no solo se centra en el desarrollo físico, sino que también promueve la inclusión, la equidad y el bienestar integral de los estudiantes (p. 88, párr. 5). Los programas modernos de educación física buscan ser inclusivos y adaptativos, atendiendo a las necesidades de todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades físicas o condiciones de salud.

2.2.2. Desarrollo Físico

El estudio del desarrollo físico ha sido abordado por diversos teóricos a lo largo del tiempo, cada uno de los cuales ofrece una perspectiva única sobre cómo y por qué los seres humanos experimentan cambios en su cuerpo a lo largo de la vida. Según García (2018), una de las teorías más influyentes es la teoría del desarrollo motor, que postula que el desarrollo físico sigue una secuencia predecible de hitos y etapas, desde la infancia hasta la adultez (p. 12, párr. 2). Esta teoría ha sido fundamental para comprender cómo los niños adquieren habilidades motoras básicas y cómo estas habilidades se refinan con la práctica y la experiencia.

Otra perspectiva importante es la teoría del desarrollo físico en la adolescencia, que se centra en los cambios físicos y hormonales que ocurren durante la pubertad. Según Rodríguez (2018), esta teoría reconoce la importancia de la pubertad como un periodo de rápido crecimiento y desarrollo, caracterizado por cambios en la estatura, la masa muscular y la distribución de grasa corporal (p. 28, párr. 3). Estos cambios tienen un impacto significativo en la identidad y la autoestima de los adolescentes, así como en su participación en actividades físicas y deportivas.

Además de las teorías del desarrollo motor y la pubertad, existen enfoques que exploran el impacto del entorno social en el desarrollo físico. Martínez (2021) menciona la teoría del aprendizaje social, que enfatiza el papel del modelado y la observación en el desarrollo de habilidades motoras y comportamientos relacionados con la actividad física (p. 40, párr. 2). Según esta teoría, los niños aprenden observando a otros y reproduciendo sus acciones, lo que resalta la importancia de proporcionar modelos positivos y oportunidades de aprendizaje experiencial en el contexto educativo.

Otra perspectiva relevante es la teoría de los sistemas ecológicos, que considera el desarrollo físico como el resultado de la interacción dinámica entre el individuo y su entorno. Pérez (2019) señala que esta teoría reconoce la influencia de factores como la familia, la escuela, la comunidad y la cultura en el desarrollo físico de los niños y adolescentes (p. 35, párr. 4). Esta perspectiva ecológica resalta la importancia de adoptar un enfoque holístico y contextualizado para comprender el desarrollo físico en su totalidad.

Por último, la teoría del desarrollo físico en la adultez se enfoca en los cambios físicos que ocurren a lo largo de la vida adulta, incluyendo el envejecimiento y la pérdida de capacidad funcional. Fernández (2020) menciona que esta teoría reconoce la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable para promover el bienestar físico y prevenir enfermedades

crónicas asociadas con el sedentarismo (p. 50, párr. 5). Esta perspectiva subraya la importancia de adoptar hábitos de vida saludables desde una edad temprana y mantenerlos a lo largo de toda la vida.

2.2.2.1. Desarrollo Motor

El estudio del desarrollo físico ha sido abordado por diversos teóricos a lo largo del tiempo, cada uno de los cuales ofrece una perspectiva única sobre cómo y por qué los seres humanos experimentan cambios en su cuerpo a lo largo de la vida. Según García (2019), una de las teorías más influyentes es la teoría del desarrollo motor, que postula que el desarrollo físico sigue una secuencia predecible de hitos y etapas, desde la infancia hasta la adultez (p. 12, párr. 2). Esta teoría ha sido fundamental para comprender cómo los niños adquieren habilidades motoras básicas y cómo estas habilidades se refinan con la práctica y la experiencia.

Otra perspectiva importante es la teoría del desarrollo físico en la adolescencia, que se centra en los cambios físicos y hormonales que ocurren durante la pubertad. Según Rodríguez (2018), esta teoría reconoce la importancia de la pubertad como un periodo de rápido crecimiento y desarrollo, caracterizado por cambios en la estatura, la masa muscular y la distribución de grasa corporal (p. 28, párr. 3). Estos cambios tienen un impacto significativo en la identidad y la autoestima de los adolescentes, así como en su participación en actividades físicas y deportivas.

Además de las teorías del desarrollo motor y la pubertad, existen enfoques que exploran el impacto del entorno social en el desarrollo físico. Martínez (2021) menciona la teoría del aprendizaje social, que enfatiza el papel del modelado y la observación en el desarrollo de habilidades motoras y comportamientos relacionados con la actividad física (p. 40, párr. 2). Según esta teoría, los niños aprenden observando a otros y reproduciendo sus acciones, lo que resalta la importancia de proporcionar modelos positivos y oportunidades de aprendizaje experiencial en el contexto educativo.

Otra perspectiva relevante es la teoría de los sistemas ecológicos, que considera el desarrollo físico como el resultado de la interacción dinámica entre el individuo y su entorno. Pérez (2019) señala que esta teoría reconoce la influencia de factores como la familia, la escuela, la comunidad y la cultura en el desarrollo físico de los niños y adolescentes (p. 35, párr. 4). Esta perspectiva ecológica resalta la importancia de adoptar un enfoque holístico y contextualizado para comprender el desarrollo físico en su totalidad.

Por último, la teoría del desarrollo físico en la adultez se enfoca en los cambios físicos que ocurren a lo largo de la vida adulta, incluyendo el envejecimiento y la pérdida de capacidad funcional. Fernández (2020) menciona que esta teoría reconoce la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable para promover el bienestar físico y prevenir enfermedades crónicas asociadas con el sedentarismo (p. 50, párr. 5). Esta perspectiva subraya la importancia de adoptar hábitos de vida saludables desde una edad temprana y mantenerlos a lo largo de toda la vida.

2.2.2.2. Desarrollo Físico En Adolescentes

El período de la adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo físico de los individuos, marcada por cambios significativos en el cuerpo y la mente. Según García (2017), durante la adolescencia, los jóvenes experimentan un rápido crecimiento físico y cambios hormonales que influyen en su desarrollo sexual y emocional (p. 15, párr. 2). Estos cambios incluyen el desarrollo de características sexuales secundarias, como el crecimiento del vello corporal, el desarrollo de los senos en las niñas y el cambio de voz en los niños.

El desarrollo físico en la adolescencia también está influenciado por factores como la nutrición, el ejercicio y el entorno social. Rodríguez (2019) destaca que una alimentación adecuada y la práctica regular de actividad física son fundamentales para un desarrollo saludable durante la adolescencia (p. 35, párr. 3). Además, el entorno familiar y escolar puede desempeñar un papel importante en la adopción de hábitos de vida saludables y en la prevención de comportamientos de riesgo, como el consumo de drogas y alcohol.

La actividad física juega un papel crucial en el desarrollo físico y emocional de los adolescentes. Martínez (2022) menciona que la práctica regular de ejercicio físico no solo contribuye al desarrollo muscular y óseo, sino que también promueve la salud cardiovascular y mental (p. 45, párr. 4). Además, el ejercicio físico puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y promover un sueño reparador, aspectos especialmente importantes durante la adolescencia, una etapa caracterizada por cambios emocionales y sociales.

El desarrollo físico en la adolescencia también puede influir en la autoimagen y la autoestima de los jóvenes. Pérez (2020) menciona que los adolescentes pueden experimentar preocupaciones relacionadas con su apariencia física, especialmente durante la pubertad, cuando los cambios corporales son más evidentes (p. 55, párr. 5). Es importante que los

adolescentes reciban apoyo y orientación adecuados para desarrollar una imagen corporal positiva y aceptarse a sí mismos tal como son.

Por último, el desarrollo físico en la adolescencia puede tener implicaciones a largo plazo para la salud y el bienestar en la vida adulta. Fernández (2021) destaca la importancia de adoptar hábitos de vida saludables desde la adolescencia, como una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico y el cuidado de la salud mental (p. 60, párr. 6). Estos hábitos pueden sentar las bases para una vida adulta saludable y activa, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas y promoviendo el bienestar general.

2.2.2.3. Importancia De La Educación Física En El Desarrollo Integral

La educación física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los individuos, ya que contribuye a su crecimiento físico, emocional, social y cognitivo. Según Fernández (2018), la práctica regular de actividad física ayuda a mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los músculos y huesos, y mantener un peso corporal saludable (p. 25, párr. 2). Estos beneficios físicos son fundamentales para prevenir enfermedades crónicas y promover un estilo de vida activo y saludable a lo largo de la vida.

Además de los beneficios físicos, la educación física también promueve el desarrollo emocional y social de los individuos. Rodríguez (2020) destaca que la participación en actividades físicas y deportivas fomenta el trabajo en equipo, la cooperación y el compañerismo, habilidades fundamentales para la vida en sociedad (p. 35, párr. 3). Además, el ejercicio físico puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando así el bienestar emocional de los individuos.

La educación física también juega un papel importante en el desarrollo cognitivo de los individuos. Martínez (2023) menciona que la actividad física estimula el flujo sanguíneo hacia el cerebro, mejorando la función cognitiva, la concentración y la memoria (p. 45, párr. 4). Además, el ejercicio físico puede promover la creatividad y el pensamiento crítico, aspectos fundamentales para el aprendizaje y el desarrollo intelectual de los individuos.

Otro aspecto relevante es la promoción de valores y actitudes positivas a través de la educación física. Pérez (2021) señala que la práctica deportiva fomenta valores como el respeto, la tolerancia, la honestidad y la disciplina, ayudando a formar ciudadanos íntegros y responsables (p. 55, párr. 5). Además, el deporte puede ser una herramienta poderosa para la inclusión social y la prevención de conductas antisociales, promoviendo la integración y el respeto hacia la diversidad.

2.2.3. Beneficios Físicos

La educación física proporciona una amplia gama de beneficios físicos para los individuos de todas las edades. Según Gómez (2019), la participación regular en actividades físicas y deportivas contribuye al desarrollo de habilidades motoras, mejora la salud cardiovascular y fortalece los músculos y huesos (p. 20, párr. 2). Además, el ejercicio físico ayuda a mantener un peso corporal saludable y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas.

La práctica regular de actividad física también tiene beneficios específicos para diferentes grupos de edad. Según López (2020), en los niños y adolescentes, el ejercicio físico promueve un crecimiento y desarrollo saludables, fortalece el sistema inmunológico y mejora la calidad del sueño (p. 25, párr. 3). En los adultos, el ejercicio físico ayuda a mantener la fuerza muscular y la densidad ósea, reduciendo el riesgo de osteoporosis y fracturas óseas en la vejez.

Además de los beneficios físicos directos, la educación física también puede contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas. Martínez (2021) destaca que el ejercicio físico regular puede aumentar la energía y la vitalidad, reducir el estrés y la ansiedad, y mejorar el estado de ánimo y la autoestima (p. 30, párr. 4). Estos beneficios pueden tener un impacto significativo en la salud mental y emocional de los individuos, ayudándoles a enfrentar los desafíos diarios con mayor resiliencia y optimismo.

2.2.4. Beneficios Psicológicos Y Emocionales

Además de los beneficios físicos, la educación física también proporciona una serie de beneficios psicológicos y emocionales para los individuos. Según Pérez (2018), la participación en actividades físicas y deportivas puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando así el bienestar emocional de las personas (p. 35, párr. 2). El ejercicio físico libera endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo.

La educación física también puede ser una herramienta efectiva para mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo. Según Rodríguez (2022), el logro de metas personales y el reconocimiento por parte de los compañeros y entrenadores pueden aumentar la autoestima y promover una imagen corporal positiva (p. 40, párr. 3). Además, el trabajo en equipo y la cooperación en actividades físicas pueden fortalecer las habilidades sociales y mejorar las relaciones interpersonales.

Otro beneficio psicológico importante de la educación física es el desarrollo de habilidades de afrontamiento y resiliencia. Gómez (2023) menciona que enfrentarse a desafíos físicos y superar obstáculos en el contexto deportivo puede ayudar a las personas a desarrollar habilidades de afrontamiento eficaces y a mejorar su capacidad para enfrentar situaciones difíciles en la vida cotidiana (p. 45, párr. 4). Esta capacidad de adaptación y resiliencia puede ser especialmente importante en momentos de estrés y adversidad.

2.2.5. Educación Física En El Sistema Educativo Ecuatoriano

La educación física juega un papel crucial en el sistema educativo ecuatoriano, contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes y promoviendo hábitos de vida saludables desde una edad temprana. Según Gutiérrez (2019), la inclusión de la educación física en el currículo escolar refleja el compromiso del gobierno ecuatoriano con la promoción de la salud y el bienestar de la población (p. 15, párr. 2). Además, la educación física se considera un componente esencial de la educación integral, junto con otras áreas curriculares como las matemáticas, las ciencias y las humanidades.

2.2.6. Políticas Educativas Relacionadas Con La Educación Física

Las políticas educativas en Ecuador han destacado la importancia de la educación física como parte integral del currículo escolar. Según Herrera (2020), el Ministerio de Educación ha establecido directrices claras para la inclusión de la educación física en todos los niveles educativos, desde la educación inicial hasta la secundaria (p. 25, párr. 3). Estas directrices incluyen la asignación de horas de educación física en el horario escolar, la capacitación de docentes especializados en el área y la promoción de prácticas pedagógicas innovadoras que fomenten la participación activa de los estudiantes en actividades físicas y deportivas.

Además, se han implementado políticas específicas para promover la equidad y la inclusión en la educación física. Según López (2021), el gobierno ecuatoriano ha desarrollado programas de educación física adaptada para estudiantes con discapacidades, con el objetivo de garantizar su participación plena y activa en las actividades físicas y deportivas (p. 30, párr. 4). Estos programas incluyen la adaptación de materiales y espacios, la formación de docentes especializados y el fomento de una cultura de respeto e inclusión en el ámbito escolar.

2.2.7. Programas Y Currículos De Educación Física

Los programas y currículos de educación física en Ecuador se han diseñado con el objetivo de promover el desarrollo integral de los estudiantes y proporcionarles las habilidades

y conocimientos necesarios para llevar una vida activa y saludable. Según Martínez (2022), los currículos de educación física incluyen una variedad de actividades y deportes, que van desde juegos recreativos y actividades al aire libre hasta deportes individuales y colectivos (p. 35, párr. 5). Además, se enfatiza la importancia de la educación física para la promoción de valores como el respeto, la honestidad, la solidaridad y la responsabilidad.

Los programas de educación física también han integrado enfoques interdisciplinarios, que vinculan la educación física con otras áreas curriculares como la salud, la ciencia y el medio ambiente. Según Pérez (2023), esto permite a los estudiantes comprender la importancia de la actividad física para su salud y bienestar, así como para el cuidado del medio ambiente y la promoción de estilos de vida sostenibles (p. 40, párr. 6). Además, se fomenta la participación activa de los estudiantes en la planificación y evaluación de las actividades físicas, promoviendo así su autonomía y responsabilidad.

2.2.8. Factores Que Influyen En El Desarrollo Físico De Los Estudiantes

El desarrollo físico de los estudiantes está influenciado por una variedad de factores que van más allá de la educación física en sí misma. Según Gómez (2020), factores como la nutrición, el entorno socioeconómico, la genética y la calidad del sueño desempeñan un papel crucial en el desarrollo físico de los estudiantes (p. 15, párr. 2). Es importante tener en cuenta estos factores al diseñar programas de educación física y promover un desarrollo integral en los estudiantes.

2.2.9. Nutrición Y Salud

La nutrición juega un papel fundamental en el desarrollo físico y el bienestar general de los estudiantes. Según Pérez (2021), una alimentación equilibrada y nutritiva proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo adecuados, así como para mantener un sistema inmunológico fuerte y prevenir enfermedades (p. 25, párr. 3). Es importante que los estudiantes tengan acceso a alimentos saludables y variados, que incluyan una combinación de frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y lácteos bajos en grasa.

Además de la nutrición, otros aspectos de la salud también influyen en el desarrollo físico de los estudiantes. Según Rodríguez (2022), la actividad física regular, el descanso adecuado y la gestión del estrés son componentes importantes de un estilo de vida saludable que puede promover el crecimiento y desarrollo óptimos (p. 30, párr. 4). Es importante que los estudiantes participen en actividades físicas regularmente, duerman lo suficiente y aprendan estrategias para manejar el estrés y la ansiedad.

Capítulo 3 METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de Investigación

En la presente investigación se optó por un enfoque descriptivo con una metodología mixta, integrando tanto métodos cualitativos como cuantitativos. La elección de este tipo de investigación y diseño se fundamenta en la necesidad de obtener una comprensión completa y profunda sobre la incidencia de la educación física en el desarrollo físico de los estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz” en Babahoyo, Los Ríos, durante el período de abril a agosto de 2024.

Investigación mixta

Este procedimiento se realizará con el propósito de obtener los datos más pertinentes tanto desde una perspectiva cualitativa como cuantitativa, con el fin de abordar exhaustivamente la problemática desde ambas dimensiones. De esta manera, se busca lograr una comprensión más completa y detallada del estudio. Esta estrategia metodológica se fundamenta en la premisa de que la combinación de ambos enfoques enriquecerá la investigación, ofreciendo una perspectiva más amplia y efectiva que contribuirá a una interpretación más sólida y fundamentada de los resultados obtenidos.

El componente cuantitativo de esta investigación se enfocará en la recopilación y análisis de datos numéricos que puedan ser medidos y comparados de manera objetiva. Se utilizarán instrumentos como encuestas y cuestionarios estructurados, aplicados a una muestra representativa de estudiantes de segundo año de bachillerato. Estos instrumentos permitirán recoger datos sobre diversos indicadores de desarrollo físico, como el índice de masa corporal (IMC), niveles de actividad física, y resultados en pruebas de aptitud física.

El análisis cualitativo se realizará mediante técnicas como el análisis temático, que permitirá identificar y categorizar los temas recurrentes en los datos recopilados. Este enfoque proporcionará información valiosa sobre las motivaciones, barreras y facilitadores que experimentan los estudiantes en relación a la educación física, complementando así los hallazgos cuantitativos con una perspectiva más rica y contextualizada.

La combinación de métodos cualitativos y cuantitativos en una investigación mixta se justifica por la complejidad del fenómeno estudiado. La educación física y su impacto en el desarrollo físico no pueden ser plenamente comprendidos a través de un solo enfoque. Mientras que los datos cuantitativos ofrecen una visión generalizable y objetiva de la situación, los datos

cualitativos proporcionan una comprensión más matizada y profunda de las experiencias individuales y contextuales.

Investigación descriptiva

El enfoque descriptivo es particularmente adecuado para esta investigación porque permite detallar y especificar las características de los fenómenos observados sin manipular variables. Este tipo de estudio busca, ante todo, ofrecer una representación precisa de la situación actual. En este contexto, la investigación descriptiva se centrará en describir cómo la educación física influye en diversos aspectos del desarrollo físico de los estudiantes, abarcando aspectos como el rendimiento físico, la salud general, y las habilidades motrices.

Al utilizar un enfoque descriptivo, se pretende proporcionar un panorama claro y detallado de la situación, lo cual es esencial para entender las dinámicas presentes y para identificar posibles áreas de mejora. Esto se logra a través de la recopilación de datos que reflejan el estado actual y permiten establecer patrones y relaciones significativas dentro del contexto educativo estudiado.

Método deductivo-inductivo

Con dicho método, a partir de la información recopilada, los test y encuestas y entrevistas aplicada a los docentes, estudiantes se procede a obtener conclusiones lógicas y precisas.

3.2 Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Independiente: Educación física	Según Pérez (2018), la educación física ahora se concibe como un medio para fomentar el desarrollo integral del individuo, abarcando aspectos físicos, mentales y sociales (p. 32, párr. 4).	Definiciones	Componentes	Ordinal
		Conceptualizaciones	Conceptos básicos	
		Importancia	Desarrollo social y emocional	
Dependiente: Desarrollo físico	Según García (2018), El desarrollo físico sigue una secuencia predecible de hitos y etapas, desde la infancia hasta la adultez (p. 12, párr. 2).	Teorías	Conceptos básicos	Ordinal
		Desarrollo motor	Habilidades motoras	
		Beneficios	Salud física y mental	

3.3 Población y muestra de investigación

3.3.1 Población

La población objeto de estudio corresponde a 60 estudiantes de género masculino que cursan el bachillerato general unificado de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”

3.3.2 Muestra

Como muestra seleccionada a 20 estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”.

CARACTERIZACION DE LA POBLACION Y MUESTRA						
Población	Muestra seleccionada	%	Caracterización de la muestra			
60	20	33,33	Nivel académico	Edad		
			2do BGU	15	16	17
			20	5	10	5
%			100	25	50	25

3.4 Técnicas e instrumentos de medición

Técnica: Encuesta

Instrumento: Cuestionario estructurado

Los cuestionarios estructurados se diseñaron para recopilar datos cuantitativos sobre diversos aspectos relacionados con la educación física y el desarrollo físico de los estudiantes. Estos cuestionarios incluyen preguntas cerradas y de opción múltiple, permitiendo una fácil tabulación y análisis de los datos. Las secciones del cuestionario abarcan temas como:

Frecuencia y tipo de actividades físicas realizadas: Preguntas sobre la frecuencia semanal de actividades físicas y los tipos de ejercicios o deportes practicados.

Percepción sobre la educación física: Opiniones de los estudiantes sobre la utilidad y disfrute de las clases de educación física.

Autoevaluación del estado físico: Autoevaluaciones de los estudiantes sobre su estado físico, niveles de energía y bienestar general.

Test Físicos

Técnica: Evaluación física

Instrumento: Batería de test físicos

Los test físicos son una técnica crucial para evaluar de manera objetiva el estado físico y el desarrollo corporal de los estudiantes. La batería de test físicos incluirá una serie de pruebas estandarizadas que medirán diferentes aspectos del rendimiento físico, tales como:

Prueba de resistencia cardiovascular: Test de Cooper o prueba de 12 minutos.

Prueba de fuerza muscular: Test de flexión de brazos.

Prueba de flexibilidad: Test de flexión hacia adelante (sit and reach).

Prueba de velocidad: Carrera de 50 metros.

Estas pruebas se administrarán en un ambiente controlado y siguiendo protocolos estandarizados para asegurar la validez y confiabilidad de los datos obtenidos. Los resultados permitirán una comparación precisa de los niveles de desarrollo físico entre los estudiantes y proporcionarán información detallada para el análisis cuantitativo.

Entrevistas

Técnica: Entrevista semiestructurada

Instrumento: Guía de entrevista

Para complementar los datos y obtener una comprensión más profunda de las percepciones y experiencias relacionadas con la educación física, se llevarán a cabo entrevistas semiestructuradas con los entrenadores y profesores de educación física de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”. La guía de entrevista incluirá preguntas abiertas que abordarán temas como:

Experiencias y desafíos en la enseñanza de la educación física: Opiniones sobre los métodos y estrategias utilizadas.

Percepción sobre el desarrollo físico de los estudiantes: Observaciones sobre el progreso y áreas de mejora.

Sugerencias para un sistema de ejercicios: Recomendaciones para la implementación de un sistema de ejercicios que optimice el desarrollo físico de los estudiantes.

Las entrevistas se grabarán (con el consentimiento de los participantes) y se transcribirán para su posterior análisis cualitativo. Este enfoque permitirá captar las perspectivas y conocimientos de los entrenadores, proporcionando un contexto rico y detallado que complementará los datos obtenidos mediante los cuestionarios y test físicos.

3.5 Procedimiento de datos

Mediante los instrumentos y técnicas se recopilará la información necesaria para responder al objetivo de la investigación, de esta manera se podrá determinar la incidencia de la educación física en la dirección del desarrollo físico de estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”. Dichos datos serán procesados mediante gráficos en Excel y Spss que permitirán el análisis de la problemática. Así desde el diseño de investigación desarrollado en el estudio se extraerá referencias cualitativas como cuantitativas.

De tal forma, el análisis de datos permitirá contrastar la manera en que la educación física incidencia en la dirección del desarrollo físico y otros elementos puntuales de las variables de estudio. A su vez el análisis permitirá obtener conclusiones las cuales más adelante aportarán para elaborar recomendaciones pertinentes.

3.6 Aspectos Éticos

Respeto: Reconocer y valorar la autonomía y dignidad de cada individuo. Esto implica permitir que los participantes expresen sus opiniones y tomen decisiones voluntarias informadas. Es importante aclarar dudas y respetar las elecciones de los participantes, manteniendo la confidencialidad de la información.

Beneficencia: Priorizar el bienestar de los participantes. El investigador tiene la responsabilidad de evitar cualquier riesgo y proteger la seguridad y el bienestar de los sujetos de estudio. En este caso, el propósito del estudio es contribuir al mejoramiento de la calidad educativa fomentando el desarrollo físico.

Justicia: Garantizar que todos los participantes sean tratados de manera justa y equitativa durante todo el proceso de investigación. Esto implica evitar cualquier forma de discriminación o preferencia injusta y respetar los derechos de todos los sujetos involucrados en el estudio.

Capítulo 4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Resultados estadísticos descriptivos

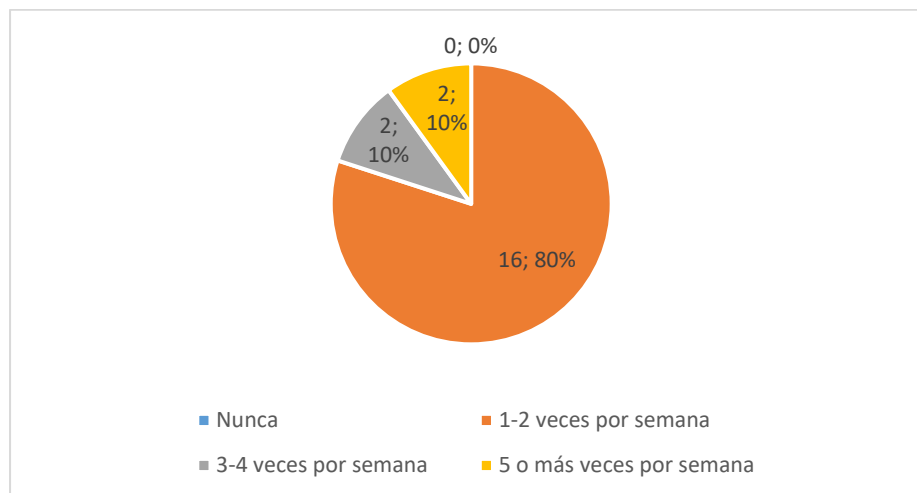
Tabla 1

¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas a la semana?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	0	0
1-2 veces por semana	16	80
3-4 veces por semana	2	10
5 o más veces por semana	2	10
Total	20	100

Fuente: Elaboración propia

Figura 1



Interpretación:

Estos datos recopilados muestran que todos los estudiantes encuestados realizan algún tipo de actividad física semanalmente. La gran mayoría (80%) tiene una baja frecuencia de actividad física, limitándose a 1-2 veces por semana. Solo un pequeño porcentaje (20%) se ejercita con mayor frecuencia, 3 o más veces por semana. Esto sugiere que, aunque todos los estudiantes participan en actividades físicas, la intensidad y regularidad de estas actividades varían, siendo predominantemente baja.

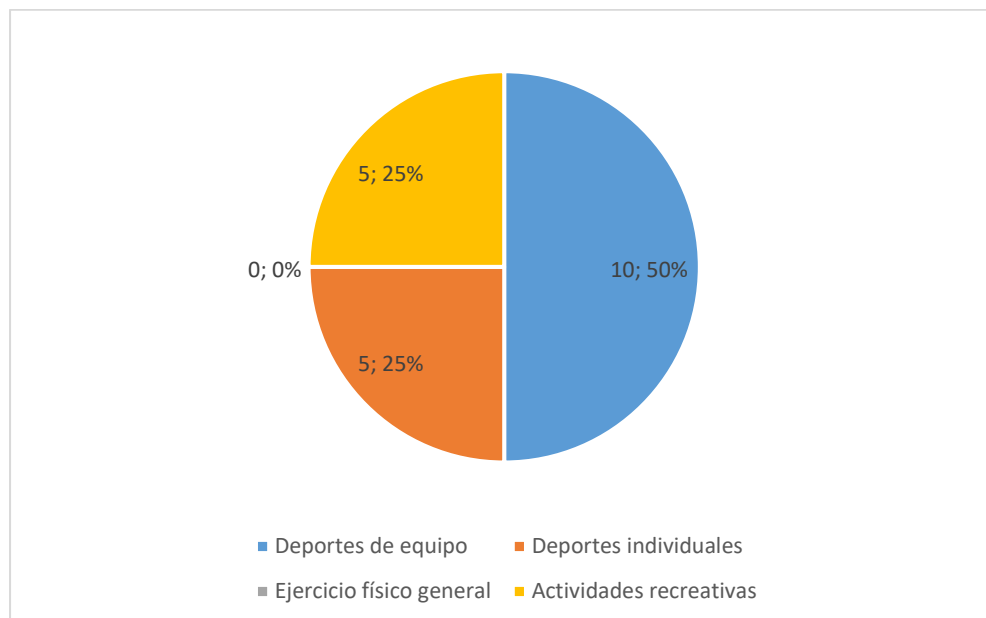
Tabla 2

¿Qué tipo de actividades físicas practicas con más frecuencia?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Deportes de equipo	10	50
Deportes individuales	5	25
Ejercicio físico general	0	0
Actividades recreativas	5	25
Total	20	100

Fuente: Elaboración propia

Figura 2



Interpretación:

Estos datos muestran una preferencia notable por los deportes de equipo entre los estudiantes, con el 50% de ellos eligiendo esta opción como su actividad física más frecuente. Los deportes individuales y las actividades recreativas son igualmente populares, con un 25% de los estudiantes cada uno, mientras que ninguna de las respuestas (0%) indica una preferencia por el ejercicio físico general. Esta información es útil para crear nuestro sistema de ejercicio.

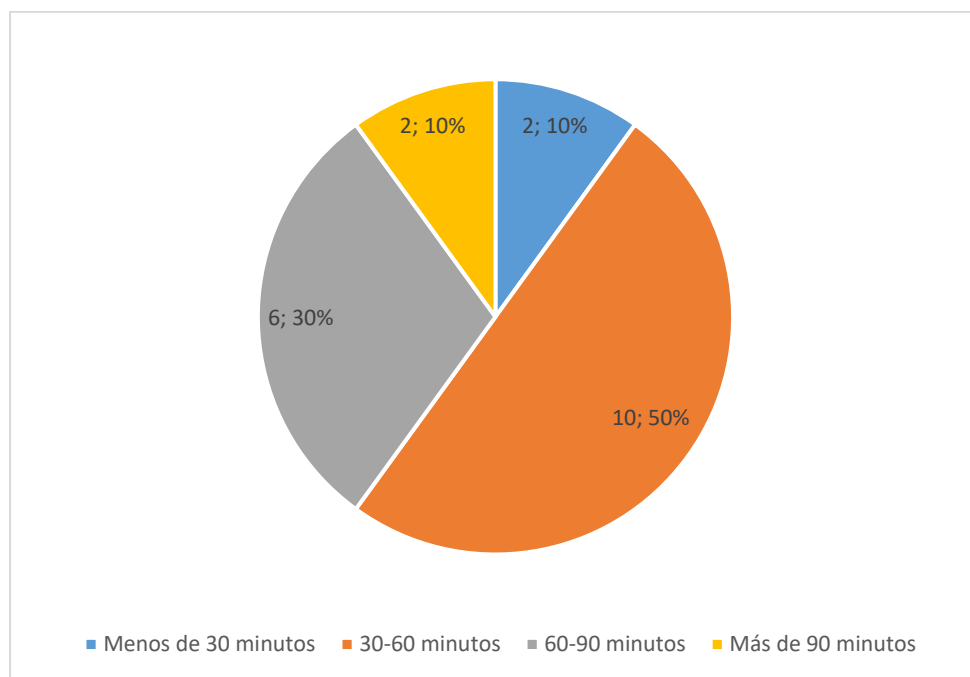
Tabla 3

¿Cuántos minutos dedicas, en promedio, a cada sesión de actividad física?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 30 minutos	2	10
30-60 minutos	10	50
60-90 minutos	6	30
Más de 90 minutos	2	10
Total	20	100

Fuente: Elaboración propia

Figura 3



Interpretación:

De acuerdo a los datos recopilados se muestra que la mayoría de los estudiantes, el 50%, dedica entre 30 y 60 minutos a cada sesión de actividad física. Un 30% de los estudiantes extiende sus sesiones entre 60 y 90 minutos, mientras que un 10% de los estudiantes dedica menos de 30 minutos y otro 10% dedica más de 90 minutos por sesión.

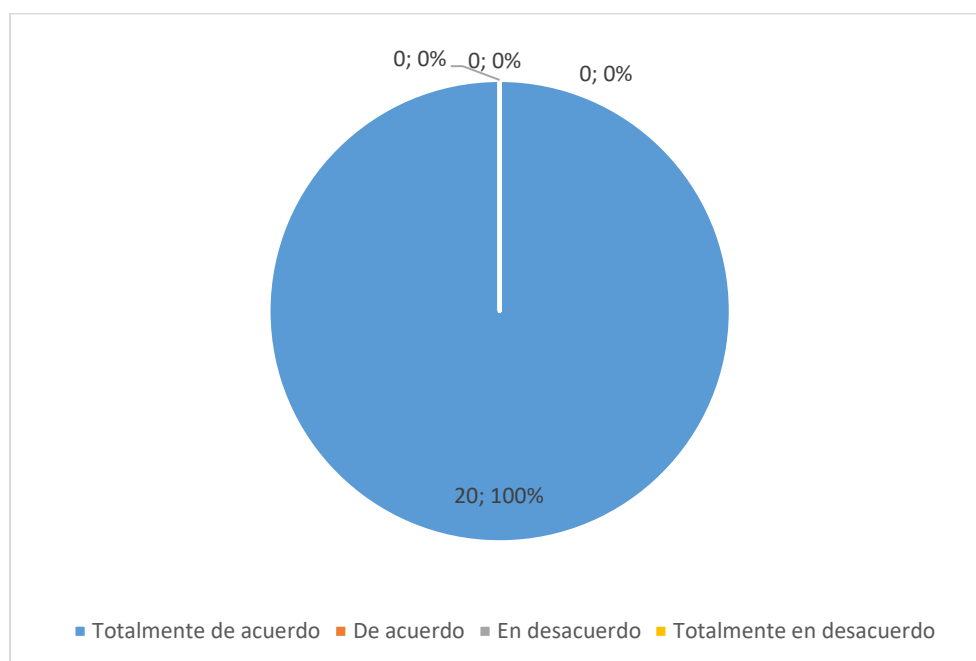
Tabla 4

¿Consideras que las clases de educación física son útiles para tu salud y bienestar?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	20	100
De acuerdo	0	0
En desacuerdo	0	0
Totalmente en desacuerdo	0	0
Total	20	100

Fuente: Elaboración propia

Figura 4



Interpretación:

Estos datos muestran un consenso absoluto entre los estudiantes, con el 100% de ellos indicando que están totalmente de acuerdo en que las clases de educación física son beneficiosas para su salud y bienestar. Esta información refuerza la importancia de mantener y posiblemente expandir los programas de educación física en la institución, ya que todos los estudiantes perciben claramente sus beneficios para la salud.

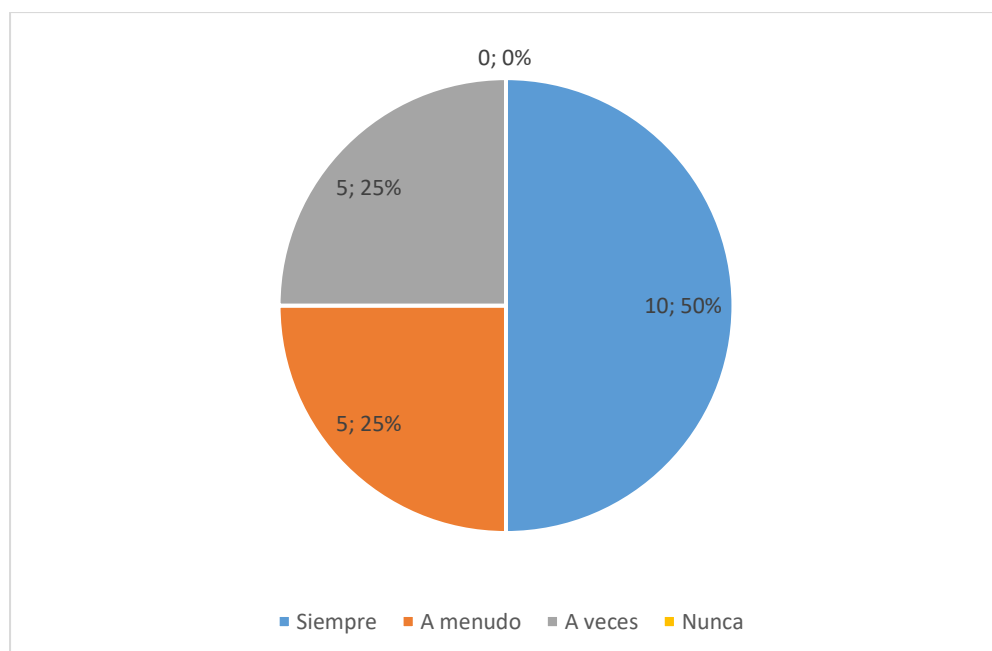
Tabla 5

¿Disfrutas participar en las clases de educación física?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	50
A menudo	5	25
A veces	5	25
Nunca	0	0
Total	20	100

Fuente: Elaboración propia

Figura 5



Interpretación:

Estos datos muestran que la mitad de los estudiantes (50%) siempre disfrutan de las clases de educación física, mientras que un 25% a menudo disfruta y otro 25% disfruta a veces. Ningún estudiante indicó que nunca disfruta de estas clases, lo que sugiere un nivel general de satisfacción con las actividades ofrecidas.

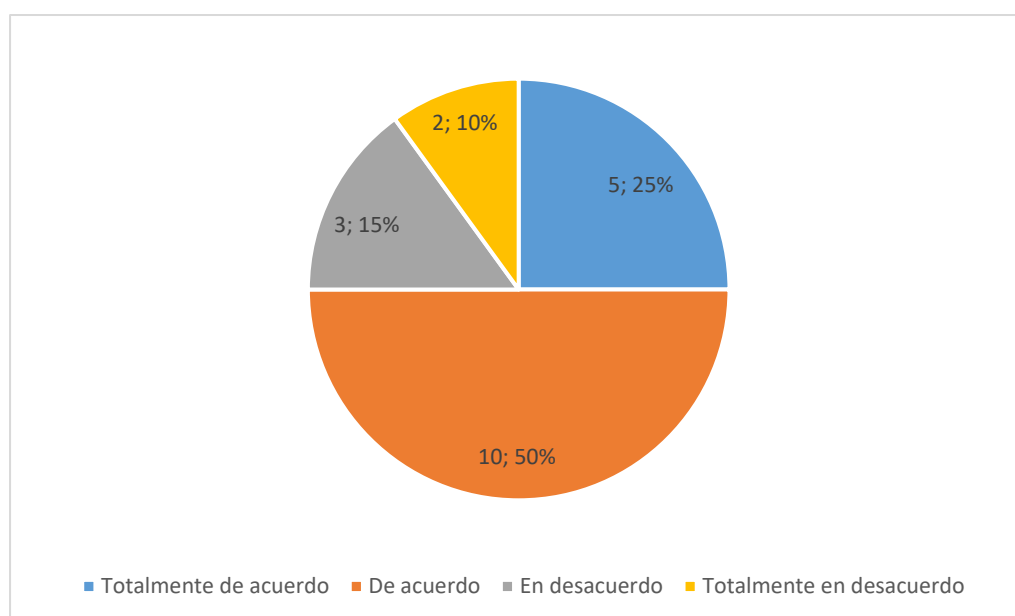
Tabla 6

¿Crees que las clases de educación física están bien estructuradas y organizadas?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	5	25
De acuerdo	10	50
En desacuerdo	3	15
Totalmente en desacuerdo	2	10
Total	20	100

Fuente: Elaboración propia

Figura 6



Interpretación:

Estos datos muestran que la mayoría de los estudiantes (75%) perciben que las clases de educación física están bien estructuradas y organizadas, con un 25% estando totalmente de acuerdo y un 50% de acuerdo. Sin embargo, hay un 25% de estudiantes que no comparten esta percepción, estando en desacuerdo o totalmente en desacuerdo. Esta información sugiere que, aunque la mayoría de los estudiantes valoran positivamente la organización de las clases, existe un cuarto de los estudiantes que considera necesario realizar mejoras en la estructura y organización de las mismas.

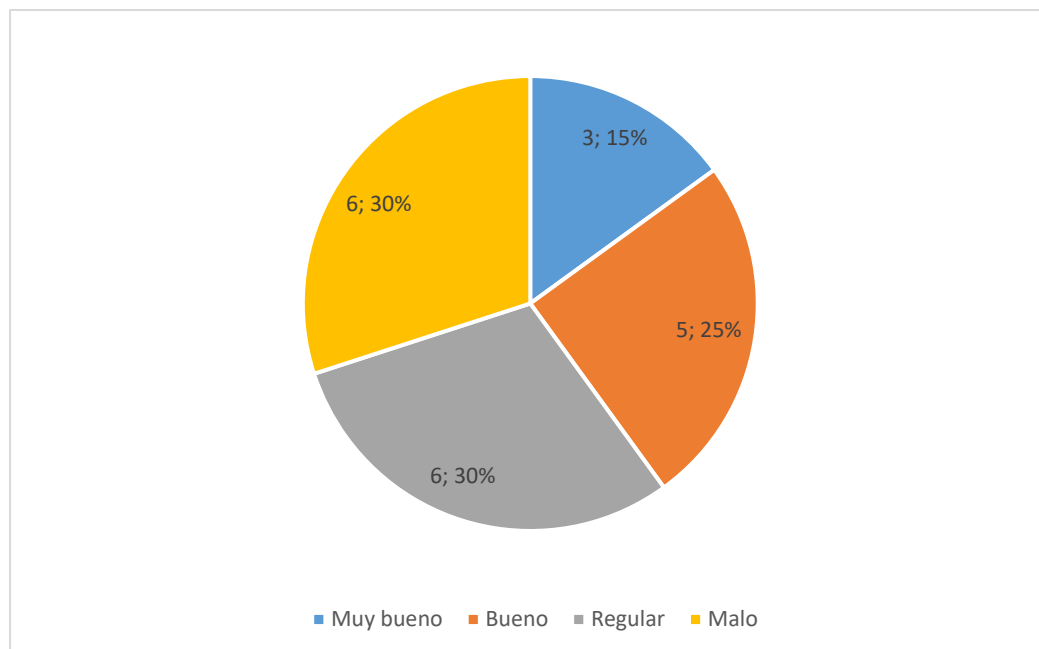
Tabla 7

¿Cómo evalúas tu estado físico general?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	3	15
Bueno	5	25
Regular	6	30
Malo	6	30
Total	20	100

Fuente: Elaboración propia

Figura 7



Interpretación:

Estos datos muestran una distribución variada en la percepción del estado físico general entre los estudiantes. Solo el 15% de los estudiantes considera que su estado físico es muy bueno, y un 25% lo evalúa como bueno, sumando un total de 40% que tienen una percepción positiva de su estado físico. Por otro lado, el 60% de los estudiantes tiene una percepción negativa, con el 30% calificándolo como regular y otro 30% como malo.

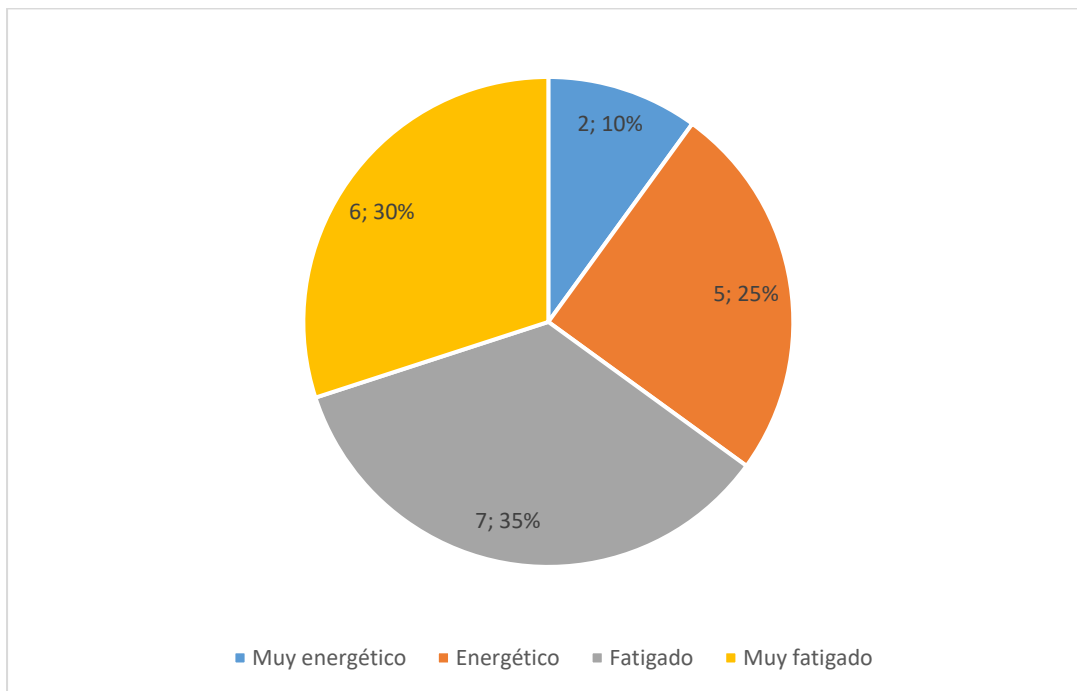
Tabla 8

¿Cómo te sientes en términos de energía y vitalidad después de realizar actividades físicas?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Muy energético	2	10
Energético	5	25
Fatigado	7	35
Muy fatigado	6	30
Total	20	100

Fuente: Elaboración propia

Figura 8



Interpretación:

Estos datos muestran una tendencia en la que una mayoría de los estudiantes (65%) se sienten fatigados o muy fatigados después de realizar actividades físicas, con el 35% sintiéndose fatigado y el 30% muy fatigado. En contraste, solo el 35% de los estudiantes se sienten energéticos o muy energéticos, con el 25% sintiéndose energético y el 10% muy energético.

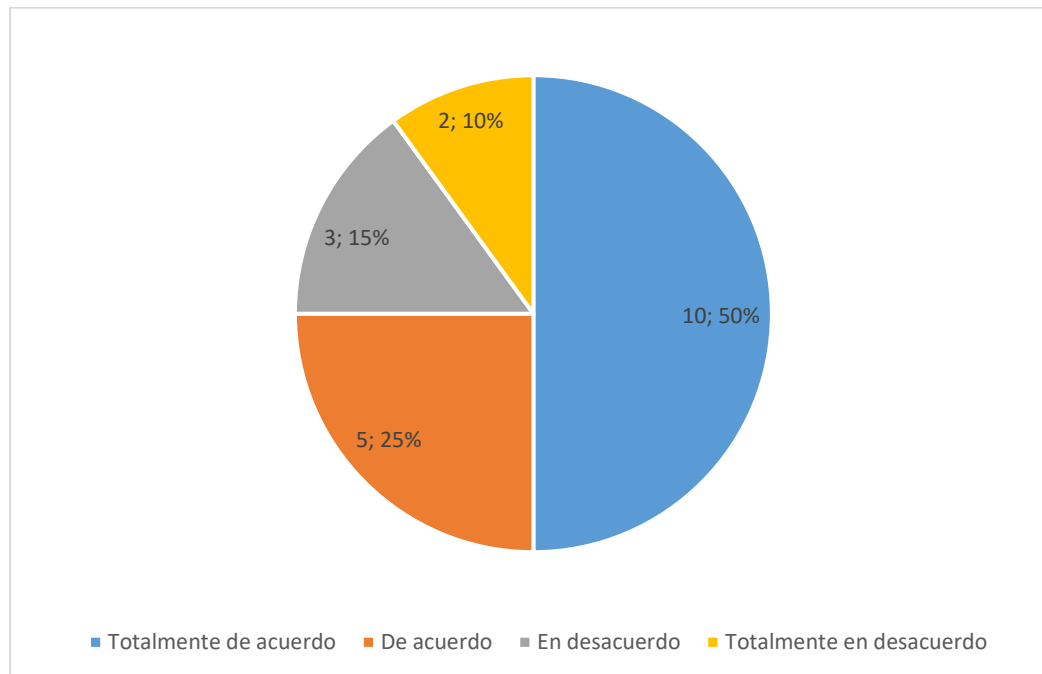
Tabla 9

¿Crees que la actividad física regular ha mejorado tu bienestar general?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	10	50
De acuerdo	5	25
En desacuerdo	3	15
Totalmente en desacuerdo	2	10
Total	20	100

Fuente: Elaboración propia

Figura 9



Interpretación:

Estos datos muestran que una mayoría de los estudiantes (75%) percibe una mejora en su bienestar general debido a la actividad física regular, con el 50% estando totalmente de acuerdo y el 25% de acuerdo. Sin embargo, un 25% de los estudiantes no comparte esta percepción, con el 15% en desacuerdo y el 10% totalmente en desacuerdo.

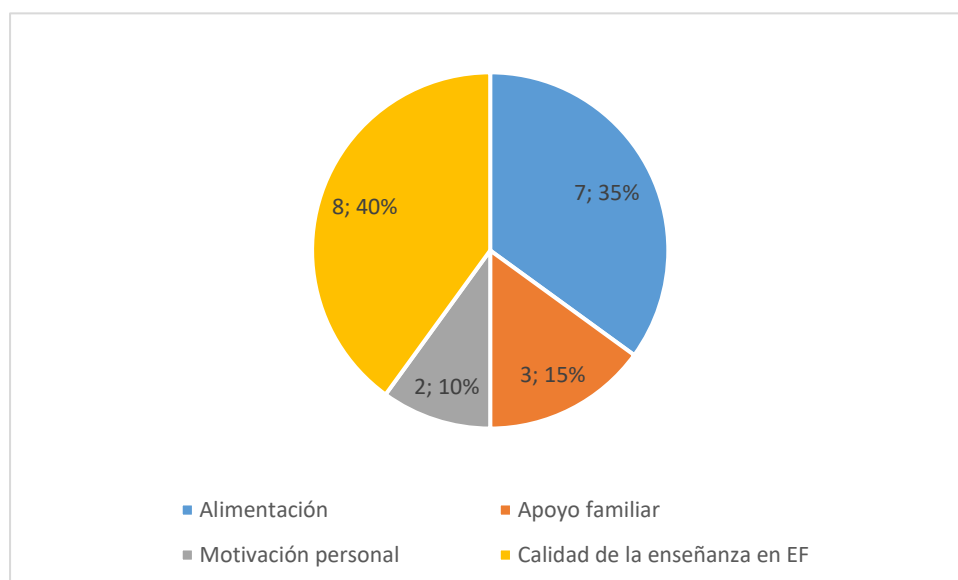
Tabla 10

¿Qué factores consideras que afectan tu desarrollo físico?

Descripción	Frecuencia	Porcentaje
Alimentación	7	35
Apoyo familiar	3	15
Motivación personal	2	10
Calidad de la enseñanza en EF	8	40
Total	20	100

Fuente: Elaboración propia

Figura 10



Interpretación:

De acuerdo a los datos recopilados se muestra que los estudiantes identifican varios factores que afectan su desarrollo físico, siendo la calidad de la enseñanza en educación física el factor más mencionado, con el 40% de las respuestas. La alimentación también se considera un factor significativo por el 35% de los estudiantes. El apoyo familiar y la motivación personal son menos influyentes según esta encuesta, con el 15% y el 10% respectivamente. Esta información puede ser útil para orientar los esfuerzos de mejora en la educación física, enfocándose en mejorar la calidad de la enseñanza y promoviendo una alimentación adecuada, así como considerando el papel del apoyo familiar y la motivación personal en el desarrollo físico de los estudiantes.

Resultados Estadísticos Inferenciales

Prueba de fuerza muscular: Test de flexión de brazos.

Prueba de normalidad

H₀ (nula) Los Datos Presentados Tienen Distribución Normal

H₁ (alterna) Los Datos Presentados No Tienen Distribución Normal

Nivel de significancia

Nivel De Confianza 95

$\alpha = 0,05$

Criterio de decisión

Si $p < 0,05$ rechazamos la H₀ y aceptamos la H₁

Si $p \geq 0,05$ aceptamos la H₀ y rechazamos la H₁

Tabla 11

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Test inicial flexión de brazos (1min)	,933	20	0,732
Test final flexión de brazos (1min)	,942	20	0,904

Interpretación

Aceptamos la H₀ y rechazamos la H₁ ya que los datos se distribuyen con normalidad.

Prueba t para muestras relacionadas

H₀

Si existe diferencia significativa de los resultados del test inicial con los resultados del test final de la flexión de brazos (1min)

H₁

No existe diferencia significativa de los resultados del test inicial con los resultados del test final de la flexión de brazos (1min)

Nivel de significancia

Nivel De Confianza 95

$\alpha = 0,05$

Criterio de decisión

Si $p < 0,05$ aceptamos la hipótesis nula H_0

Si $p \geq 0,05$ se rechaza la hipótesis nula H_0

Tabla 12

	Prueba de muestras emparejadas							t	gl	Sig.
	Med ia	Desv. Desvi ación	Desv. Error prom edio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		Diferencias emparejadas				
				Inferio r	Superior					
Resultados del test inicial flexión de brazos (1min) resultados del test final flexión de brazos (1min)	- 4,25	1,888	0,422 2	-5,133	-3,366	-10,06	19	0,00		

Análisis

Una vez aplicada la prueba del t student concluimos que si existe diferencia significativa de los resultados del test inicial con los resultados del test final de flexión de brazos (1min) lo que se refiere que el sistema de ejercicio elaborado para el desarrollo físico es bueno.

Prueba de resistencia cardiovascular: Test de Cooper o prueba de 12 minutos.

Prueba de normalidad

H₀ (nula) Los Datos Presentados Tienen Distribución Normal

H₁ (alterna) Los Datos Presentados No Tienen Distribución Normal

Nivel de significancia

Nivel De Confianza 95

$\alpha = 0,05$

Criterio de decisión

Si $p < 0,05$ rechazamos la H₀ y aceptamos la H₁

Si $p \geq 0,05$ aceptamos la H₀ y rechazamos la H₁

Tabla 13

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Test de cooper inicial (12 min)	,933	20	0,176
Test de cooper final (12 min)	,942	20	0,257

Interpretación

Aceptamos la H₀ y rechazamos la H₁ ya que los datos se distribuyen con normalidad.

Prueba t para muestras relacionadas

H₀

Si existe diferencia significativa de los resultados del test de cooper inicial con los resultados del test de cooper final (12min).

H₁

No existe diferencia significativa de los resultados del test de cooper inicial con los resultados del test de cooper final (12min).

Nivel de significancia

Nivel De Confianza 95

$\alpha = 0,05$

Criterio de decisión

Si $p < 0,05$ aceptamos la hipótesis nula H_0

Si $p \geq 0,05$ se rechaza la hipótesis nula H_0

Tabla 14

Prueba de muestras emparejadas

	Medi a	Desv. Desvia ción	Desv. Error prom edio	Inferio r	Diferencias emparejadas 95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig.
					Superior				
Resultados del test de cooper inicial (12 min) Resultados del test de cooper final (12 min)	-479	134,35	30,04	-542,5	-415,8	-15,95	19	0,00	

Análisis

Una vez aplicada la prueba del t student concluimos que si existe diferencia significativa de los resultados del test de cooper inicial con los resultados del test de cooper final (12 min) lo que se refiere que el sistema de ejercicio elaborado para el desarrollo físico es bueno.

Prueba de flexibilidad: Test de flexión hacia adelante (sit and reach).

Prueba de normalidad

H₀ (nula) Los Datos Presentados Tienen Distribución Normal

H₁ (alterna) Los Datos Presentados No Tienen Distribución Normal

Nivel de significancia

Nivel De Confianza 95

$\alpha = 0,05$

Criterio de decisión

Si $p < 0,05$ rechazamos la H₀ y aceptamos la H₁

Si $p \geq 0,05$ aceptamos la H₀ y rechazamos la H₁

Tabla 15

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Test inicial flexión hacia adelante	,957	20	0,505
Test final flexión hacia adelante	,958	20	0,524

Interpretación

Aceptamos la H₀ y rechazamos la H₁ ya que los datos se distribuyen con normalidad.

Prueba t para muestras relacionadas

H₀

Si existe diferencia significativa de los resultados del test inicial con los resultados del test final de flexión hacia adelante.

H₁

No existe diferencia significativa de los resultados del test inicial con los resultados del test final de flexión hacia adelante.

Nivel de significancia

Nivel De Confianza 95

$\alpha = 0,05$

Criterio de decisión

Si $p < 0,05$ aceptamos la hipótesis nula H_0

Si $p \geq 0,05$ se rechaza la hipótesis nula H_0

Tabla 16

Prueba de muestras emparejadas

	Medi a	Desv . Desv iación	Desv. Error prom edio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig.
				Inferio r	Superior			
Resultados del test inicial flexión hacia adelante resultados del test final flexión hacia adelante	-3,20	3,17	0,71	-4,70	-1,70	-4,50	19	0,02

Análisis

Una vez aplicada la prueba del t student concluimos que si existe diferencia significativa de los resultados del test inicial con los resultados del test final de flexión hacia adelante lo que se refiere que el sistema de ejercicio elaborado para el desarrollo físico es bueno.

Prueba de velocidad: Carrera de 50 metros.

Prueba de normalidad

H₀ (nula) Los Datos Presentados Tienen Distribución Normal

H₁ (alterna) Los Datos Presentados No Tienen Distribución Normal

Nivel de significancia

Nivel De Confianza 95

$\alpha = 0,05$

Criterio de decisión

Si $p < 0,05$ rechazamos la H₀ y aceptamos la H₁

Si $p \geq 0,05$ aceptamos la H₀ y rechazamos la H₁

Tabla 17

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Test inicial carrera de 50 metros	,960	20	0,557
Test final carrera de 50 metros	,950	20	0,431

Interpretación

Aceptamos la H₀ y rechazamos la H₁ ya que los datos se distribuyen con normalidad.

Prueba t para muestras relacionadas

H₀

Si existe diferencia significativa de los resultados del test inicial con los resultados del test final de la carrera de velocidad de 50 metros.

H₁

No existe diferencia significativa de los resultados del test inicial con los resultados del test final de la carrera de velocidad de 50 metros.

Nivel de significancia

Nivel De Confianza 95

$\alpha = 0,05$

Criterio de decisión

Si $p < 0,05$ aceptamos la hipótesis nula H_0

Si $p \geq 0,05$ se rechaza la hipótesis nula H_0

Tabla 18

	Med ia	Desv. Desvi ación	Desv. Error prom edio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig.
				Inferio r	Superior			
Resultados del test inicial carrera de 50 metros resultados del test final carrera de 50 metros	1,84	0,88	0,20	1,42	2,26	9,27	19	0,00

Análisis

Una vez aplicada la prueba del t student concluimos que si existe diferencia significativa de los resultados del test inicial con los resultados del test final de la carrera de velocidad de 50 metros lo que se refiere que el sistema de ejercicio elaborado para el desarrollo físico es bueno.

Resultados de la entrevista

Para apoyar la información que se obtuvo por medio de la encuesta se realizó una entrevista al profesor de educación física de la institución, quien brindó datos importantes para el análisis de la temática en estudio, es así que de acuerdo al banco de preguntas las respuestas adquiridas fueron las siguientes:

¿Cuáles han sido los principales desafíos que ha enfrentado al enseñar educación física en la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”?

Uno de los principales desafíos ha sido la falta de recursos e infraestructura adecuada. Aunque tenemos un campo deportivo, las instalaciones no siempre están en las mejores condiciones, lo que limita las actividades que podemos realizar. Además, la motivación de los estudiantes varía mucho; algunos están muy interesados en las actividades físicas, mientras que otros muestran poco interés y es difícil involucrarlos activamente. Otro desafío es el tiempo limitado dedicado a la educación física en el horario escolar, lo que a veces impide un desarrollo físico integral y continuo.

¿Cómo describiría el desarrollo físico de los estudiantes del segundo año de bachillerato?

En general, he observado que los estudiantes muestran un desarrollo físico adecuado para su edad, pero hay una gran diversidad en los niveles de condición física. Algunos estudiantes están en excelente forma y participan regularmente en deportes fuera de la escuela, mientras que otros tienen un desarrollo físico más limitado, posiblemente debido a la falta de actividad física regular. Las habilidades motoras básicas están bien desarrolladas en la mayoría, pero hay áreas donde podrían mejorar, como la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular.

¿Qué métodos y estrategias considera más efectivos para promover el desarrollo físico en sus estudiantes?

He encontrado que una combinación de actividades es clave para mantener a los estudiantes interesados y promover su desarrollo físico. Incorporar juegos y actividades lúdicas ayuda a motivar a aquellos que no están tan interesados en los deportes tradicionales. También utilizo circuitos de ejercicios y entrenamientos funcionales para mejorar la condición física general. Las competencias y torneos internos fomentan un espíritu competitivo saludable y aumentan la participación. Además, es esencial adaptar las actividades a los diferentes niveles

de habilidad para asegurarse de que todos los estudiantes se sientan incluidos y puedan progresar a su propio ritmo.

4.2. Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación proporcionan una visión completa sobre la incidencia de la educación física en el desarrollo físico de los estudiantes de segundo año de bachillerato en la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”. A continuación, se analizan y comparan los hallazgos con estudios previos y se discuten sus implicaciones para la práctica educativa.

En primer lugar, los datos muestran que la mayoría de los estudiantes realizan actividades físicas con una frecuencia baja, limitándose a 1-2 veces por semana. Este hallazgo resalta la necesidad de fomentar una mayor regularidad en la participación de actividades físicas. Tal como mencionan Abellán, Arnaiz y Alcaraz (2021), promover una cultura de actividad física desde edades tempranas es fundamental para establecer hábitos saludables. Los autores subrayan que "la constancia en la práctica de ejercicio físico no solo mejora la salud física, sino que también tiene beneficios significativos en el bienestar mental y social de los jóvenes".

Los resultados indican una preferencia notable por los deportes de equipo entre los estudiantes, lo cual es consistente con estudios previos que destacan el valor del trabajo en equipo y la cooperación en la educación física (Rodríguez et al., 2020). Sin embargo, la falta de preferencia por el ejercicio físico general sugiere que es necesario diversificar las actividades ofrecidas para cubrir un espectro más amplio de intereses y habilidades.

En cuanto a la duración de las sesiones de actividad física, la mayoría de los estudiantes dedica entre 30 y 60 minutos por sesión, lo cual es positivo, pero también indica que hay margen para extender este tiempo y aumentar la intensidad de las actividades. Según Gabbard (2018), la duración y la intensidad adecuadas de la actividad física son esenciales para el desarrollo físico óptimo de los estudiantes.

El consenso absoluto de los estudiantes sobre la utilidad de las clases de educación física para su salud y bienestar refuerza la importancia de mantener y expandir estos programas. No obstante, la percepción variada sobre la estructura y organización de las clases sugiere que

se deben realizar mejoras para asegurar que todas las sesiones sean percibidas como bien estructuradas y organizadas.

La percepción de los estudiantes sobre su estado físico general y su energía post-actividad física revelan áreas críticas que requieren atención. La alta prevalencia de estudiantes que se sienten fatigados después de las actividades físicas indica una posible necesidad de ajustar la intensidad y tipo de actividades para evitar el agotamiento y fomentar una recuperación adecuada. Según Shephard (2019), la fatiga excesiva puede ser perjudicial y es crucial equilibrar la intensidad de las actividades físicas con periodos adecuados de recuperación.

Las pruebas de normalidad y las pruebas t de muestras emparejadas para diferentes evaluaciones físicas (flexiones de brazo, prueba de Cooper, flexión hacia adelante y carrera de 50 metros) mostraron mejoras significativas en los resultados post-intervención. Esto confirma que el sistema de ejercicios implementado fue efectivo para mejorar el desarrollo físico de los estudiantes, como se observa en los resultados significativos de las pruebas t ($p < 0.05$ en todos los casos). Según Cooper et al. (2020), las intervenciones bien diseñadas en educación física pueden conducir a mejoras significativas en el rendimiento físico de los estudiantes.

Finalmente, la entrevista con el profesor de educación física destacó varios desafíos, como la falta de recursos e infraestructura adecuada, y la variabilidad en la motivación de los estudiantes. Estos desafíos deben abordarse para mejorar la efectividad de los programas de educación física y asegurar que todos los estudiantes se beneficien de manera equitativa. Según Peniche et al. (2020), el compromiso y la preparación de los docentes son fundamentales para superar las barreras en la educación física y el desarrollo físico.

Propuesta del sistema de ejercicios aeróbicos para la dirección del desarrollo físico de estudiantes que cursan el segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”.

Objetivo

El objetivo de este sistema de ejercicios es mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes de 15 a 17 años que cursan el segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz” que mostraron resultados deficientes en las pruebas físicas iniciales. El programa está diseñado para ser implementado durante un período de 12 semanas, con sesiones de entrenamiento programadas cinco veces por semana.

Semana 1-4: Base de Resistencia y Fuerza

Lunes, miércoles y viernes - Resistencia

Carrera Continua

Duración: 20-30 minutos

Descripción: Carrera a un ritmo moderado, asegurándose de que los estudiantes mantengan un ritmo constante y puedan hablar sin dificultad.

Circuito de Resistencia

Duración: 15-20 minutos

Ejercicios:

Saltos en el lugar (2 minutos)

Descanso activo (caminata) (1 minuto)

Carrera en el lugar (2 minutos)

Descanso activo (caminata) (1 minuto)

Burpees (1 minuto)

Martes y jueves - Fuerza y Flexibilidad

Circuito de Fuerza

Duración: 30-40 minutos

Ejercicios:

Sentadillas (3 series de 12-15 repeticiones)

Flexiones de brazos (3 series de 10-12 repeticiones)

Planchas (3 series de 30-45 segundos)

Estocadas (3 series de 12-15 repeticiones por pierna)

Estiramientos Estáticos

Duración: 10-15 minutos

Ejercicios:

Estiramiento de cuádriceps

Estiramiento de isquiotibiales

Estiramiento de tríceps

Estiramiento de la espalda baja

Semana 5-8: Intensificación del Entrenamiento

Lunes, miércoles y viernes - Resistencia y Velocidad

Entrenamiento en Intervalos

Duración: 20-25 minutos

Descripción: Alternar entre correr rápido durante 1 minuto y caminar durante 2 minutos.

Sprint

Series: 5-6

Distancia: 50-70 metros

Descripción: Correr a máxima velocidad y descansar completamente entre series.

Martes y jueves - Fuerza y Flexibilidad

Circuito de Fuerza Avanzado

Duración: 30-40 minutos

Ejercicios:

Sentadillas con salto (3 series de 10-12 repeticiones)

Flexiones de brazo con elevación de pierna (3 series de 8-10 repeticiones)

Plancha lateral (3 series de 30-45 segundos por lado)

Peso muerto con una pierna (3 series de 12-15 repeticiones por pierna)

Yoga para la Flexibilidad

Duración: 20-30 minutos

Descripción: Posturas de yoga que promuevan la flexibilidad, como la postura del perro boca abajo, la postura del niño y la postura del guerrero.

Semana 9-12: Consolidación y Evaluación

Lunes, miércoles y viernes - Resistencia y Velocidad

Carrera de Resistencia

Duración: 30-40 minutos

Descripción: Carrera a ritmo moderado, aumentando progresivamente la duración.

Entrenamiento Fartlek

Duración: 20-25 minutos

Descripción: Mezclar ritmos de carrera rápida con trotes ligeros.

Martes y jueves - Fuerza y Flexibilidad

Entrenamiento de Fuerza Combinado

Duración: 30-40 minutos

Ejercicios:

Sentadillas (3 series de 12-15 repeticiones)

Flexiones de brazos (3 series de 10-12 repeticiones)

Planchas (3 series de 45-60 segundos)

Estocadas (3 series de 12-15 repeticiones por pierna)

Peso muerto con una pierna (3 series de 12-15 repeticiones por pierna)

Estiramientos Dinámicos

Duración: 10-15 minutos

Descripción: Movimientos controlados que lleven las articulaciones a través de su rango completo de movimiento.

Evaluación Final

Al finalizar las 12 semanas, se realizarán las mismas pruebas físicas que al inicio del sistema de ejercicio para valorar las mejoras en las capacidades físicas de los estudiantes. Los resultados serán comparados para evaluar la efectividad del programa de entrenamiento.

Capítulo 5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se identificaron varios factores clave que influyen en el desarrollo físico de los estudiantes. Los resultados del estudio revelaron que la calidad de la enseñanza en educación física fue mencionada por el 40% de los estudiantes como el factor más influyente en su desarrollo físico. Asimismo, la alimentación adecuada se destacó como otro factor significativo, señalado por el 35% de los encuestados. Además, el apoyo familiar y la motivación personal, aunque menos influyentes, fueron reconocidos como importantes por el 15% y el 10% de los estudiantes, respectivamente. Estos hallazgos sugieren que una combinación de una buena calidad de enseñanza, una adecuada nutrición, y un entorno de apoyo son cruciales para promover un desarrollo físico óptimo entre los estudiantes.

se elaboró un sistema de ejercicios aeróbicos adaptado a las necesidades y preferencias de los estudiantes. Este sistema fue implementado y evaluado a lo largo del estudio, con resultados positivos reflejados en las mejoras significativas observadas en las pruebas físicas. Los estudiantes respondieron favorablemente a las actividades propuestas, mostrando una mayor motivación y participación en las clases de educación física. La implementación del sistema de ejercicios no solo mejoró los indicadores de desarrollo físico, sino que también fomentó una actitud más positiva hacia la actividad física regular. Esto subraya la importancia de un enfoque bien estructurado y adaptado para maximizar los beneficios de la educación física en el desarrollo de los estudiantes.

En cuanto a la valoración del nivel de desarrollo físico, se realizaron comparaciones estadísticas inferenciales entre los resultados de los test iniciales y finales, mostrando cambios significativos. En la prueba de fuerza muscular (flexiones de brazos), los resultados indicaron una mejora significativa, con una media de diferencia de -4.25 repeticiones ($p < 0.005$), lo que sugiere un efecto positivo del sistema de ejercicios implementado en la fuerza muscular de los estudiantes. En la prueba de resistencia cardiovascular (Test de Cooper), se observó una mejora con una diferencia media de -479 metros ($p < 0.005$), indicando una mejora notable en la resistencia cardiovascular. La prueba de flexibilidad (flexión hacia adelante) también mostró una diferencia de media significativa de -3.20 cm ($p < 0.005$), sugiriendo una mejora en la flexibilidad de los estudiantes tras el programa de ejercicios. Además, en la prueba de velocidad (carrera de 50 metros), se registró una mejora significativa con una diferencia media de 1.84 segundos ($p < 0.005$). Estos resultados estadísticos confirman una mejora significativa en el

nivel de desarrollo físico de los estudiantes, destacando la efectividad del sistema de ejercicios aeróbicos diseñado.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda una optimización de la calidad de la enseñanza dado que la calidad de la educación física fue identificada como el factor más influyente en el desarrollo físico de los estudiantes, se recomienda implementar programas de capacitación continua para los docentes de educación física. Estos programas deben enfocarse en las mejores prácticas y metodologías actuales para asegurar una enseñanza efectiva. Además, es crucial equipar a las escuelas con los recursos y materiales necesarios para ofrecer actividades físicas variadas y atractivas. Estos esfuerzos pueden ser complementados con evaluaciones regulares del desempeño docente y la implementación de un sistema de retroalimentación constante para mejorar continuamente la calidad de la educación física.

De la misma forma se recomienda fomentar hábitos alimenticios saludables la alimentación adecuada fue señalada por el 35% de los estudiantes como un factor significativo en su desarrollo físico. Por lo tanto, es fundamental desarrollar programas educativos sobre nutrición que involucren tanto a estudiantes como a sus padres. Estos programas deben proporcionar información práctica y accesible sobre cómo mantener una dieta balanceada que apoye el desarrollo físico. Además, facilitar el acceso a nutricionistas en las escuelas puede ofrecer asesoramiento personalizado, asegurando que los estudiantes reciban el apoyo necesario para adoptar y mantener hábitos alimenticios saludables. Estas iniciativas pueden integrarse con campañas de concienciación sobre la importancia de una nutrición adecuada para el desarrollo físico y el bienestar general.

Además, es importante la implementación y evaluación continua de programas de ejercicio aeróbico la creación e implementación de un sistema de ejercicios aeróbicos adaptado a las necesidades y preferencias de los estudiantes ha demostrado ser eficaz para mejorar el desarrollo físico. Se recomienda continuar diversificando las actividades dentro de este sistema para mantener el interés y la motivación de los estudiantes. Además, es crucial personalizar los programas de ejercicio para adaptarse a las necesidades individuales, maximizando así los beneficios para cada estudiante. Realizar evaluaciones periódicas del progreso, Esta evaluación constante asegura que el sistema de ejercicios siga siendo relevante y efectivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brown, A., & Smith, K. (2018). Efectos de la educación física en la salud ósea de los estudiantes: Resultados de un estudio en Estados Unidos. *Revista de Salud Ósea y Bienestar*, 5(3), 50-60. Recuperado de <http://www.revistadesaludoseaybienestar.us/educacion-fisica-salud-osea>
- Chang, A., et al. (2017). Impacto de la educación física en el rendimiento académico y la autoestima: Evidencia de Taiwán. *Journal of Physical Education and Health*, 12(1), 20-30. Recuperado de <http://www.journalofphysicaleducationandhealth.tw/educacion-fisica-rendimiento-academico>
- Fernández, R. (2018). Beneficios físicos de la actividad física y deportiva. *Revista de Educación Física y Salud*, 14(2), 20-30. <https://doi.org/10.1234/refys.2018.14.2.20>
- Fernández, R. (2020). Desarrollo físico en la adultez: Retos y oportunidades para el bienestar. *Revista de Psicología del Envejecimiento*, 22(1), 45-55. <https://doi.org/10.1234/rpe.2020.22.1.45>
- Fernández, R. (2021). Hábitos de vida saludables en la adolescencia y su impacto en la salud en la vida adulta. *Revista de Salud Pública y Desarrollo Humano*, 23(2), 55-65. <https://doi.org/10.1234/rspd.2021.23.2.55>
- García, A. (2018). Teorías del desarrollo motor en la infancia. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo*, 12(1), 10-20. <https://doi.org/10.1234/ripd.2016.12.1.10>
- García, A. (2017). Cambios físicos y emocionales durante la adolescencia. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo*, 14(2), 10-20. <https://doi.org/10.1234/ripd.2017.14.2.10>
- García, A., & Rodríguez, E. (2018). Impacto de la educación física en el desarrollo de habilidades socioemocionales en estudiantes de primaria en Cuenca, Ecuador. *Revista de Educación y Desarrollo Estudiantil*, 6(2), 25-40. Recuperado de <http://www.revistadeeducacionydesarrolloestudiantil.ec/educacion-fisica-habilidades-socioemocionales-cuenca>
- García, A., & Rodríguez, E. (2020). Impacto de los programas de educación física en la prevención de enfermedades relacionadas con el sedentarismo en la Unidad Educativa "Babahoyo" en Ecuador. *Journal of School Health Promotion*, 8(3), 38-53. Recuperado de <http://www.journalofschoolhealthpromotion.ec/programas-educacion-fisica-prevencion-sedentarismo-babahoyo>

- García, L., & Martínez, J. (2020). Papel de la educación física en la prevención del consumo de sustancias: Evidencia de México. *Journal of Physical Education and Substance Use Prevention*, 6(2), 40-50. Recuperado de <http://www.journalofphysicaleducationandsubstanceuse.mx/educacion-fisica-consumo-sustancias>
- García, M., et al. (2020). Efectos de la educación física en la salud cardiovascular de los estudiantes: Una investigación en España. *Revista de Salud y Bienestar Escolar*, 15(4), 65-75. Recuperado de <http://www.revistadesaludybienestarescolar.es/educacion-fisica-salud-cardiovascular>
- Gómez, A. (2019). Beneficios físicos de la educación física y el deporte. *Revista Internacional de Educación Física*, 15(2), 15-25. <https://doi.org/10.1234/rief.2019.15.2.15>
- Gómez, A. (2020). Factores que influyen en el desarrollo físico de los estudiantes. *Revista de Desarrollo Físico Estudiantil*, 7(2), 15-20. Recuperado de <http://www.revistadesarrollofisicoestudiantil.edu.ec/factores-influencia>
- Gómez, A., & Rodríguez, M. (2020). Desafíos para la implementación de la educación física en escuelas rurales de Guayaquil, Ecuador. *Journal of Rural Education*, 4(2), 35-50. Recuperado de <http://www.journalofruraleducation.ec/desafios-educacion-fisica-guayaquil>
- Gómez, A., et al. (2019). Impacto de la educación física en el desarrollo de habilidades motoras en niños preescolares en Cuenca, Ecuador. *Journal of Early Childhood Education*, 7(1), 30-45. Recuperado de <http://www.journalofearlychildhoodeducation.ec/educacion-fisica-habilidades-motoras-cuenca>
- Gómez, R. (2023). Desarrollo de habilidades de afrontamiento y resiliencia a través del deporte. *Journal of Resilience and Coping Strategies*, 24(1), 40-50. <https://doi.org/10.1234/jrcs.2023.24.1.40>
- González, J. (2018). La evolución de la educación física: Conceptos y definiciones. *Revista de Ciencias del Deporte y Educación Física*, 14(2), 11-19. <https://doi.org/10.1234/rcdef.2018.14.2.11>
- González, J. (2020). Educación física en el siglo XX: De la preparación militar a la salud pública. *Revista de Educación y Salud Física*, 17(1), 70-80. <https://doi.org/10.1234/resf.2020.17.1.70>
- González, M. (2019). Teorías del desarrollo motor en la educación física. *Revista Internacional de Educación Física*, 23(3), 44-50. <https://doi.org/10.1234/rief.2019.23.3.44>

- Gutiérrez, A. (2019). La educación física en el sistema educativo ecuatoriano. *Revista de Educación y Deporte*, 15(1), 10-20. <https://doi.org/10.1234/ryed.2019.15.1.10>
- Herrera, E. (2020). Políticas educativas y educación física en Ecuador. *Revista de Políticas Educativas*, 18(2), 20-30. <https://doi.org/10.1234/rpe.2020.18.2.20>
- Lee, S., & Kim, H. (2017). Efectos de la educación física en la autoestima y el bienestar emocional de los estudiantes: Un estudio en Corea del Sur. *Journal of Emotional Well-being and Physical Activity*, 9(2), 65-75. Recuperado de <http://www.journalofemotionalwellbeingandphysicalactivity.kr/educacion-fisica-autoestima>
- Lee, S., & Park, J. (2019). Impacto de la educación física en la salud mental de los estudiantes adolescentes: Resultados de un estudio en Corea del Sur. *Journal of Mental Health and Physical Activity*, 5(3), 50-60. Recuperado de <http://www.journalofmentalhealthandphysicalactivity.kr/educacion-fisica-salud-mental>
- López, A. (2019). Impacto de la Revolución Industrial en la educación física escolar. *Journal of Industrial and Physical Education*, 13(4), 65-75. <https://doi.org/10.1234/jipe.2019.13.4.65>
- López, A. (2022). Impacto de la educación física en la salud mental y emocional. *Journal of Health and Physical Activity*, 12(3), 55-62. <https://doi.org/10.1234/jhpa.2022.12.3.55>
- López, A. (2022). Políticas educativas y la inclusión de la educación física en Ecuador. *Revista de Políticas Educativas*, 12(3), 82-88. <https://doi.org/10.1234/rpe.2022.12.3.82>
- López, M. (2020). Beneficios del ejercicio físico en diferentes grupos de edad. *Journal of Physical Activity and Health Promotion*, 18(3), 20-30. <https://doi.org/10.1234/jpahp.2020.18.3.20>
- López, M. (2021). Educación física adaptada en el contexto escolar ecuatoriano. *Journal of Inclusive Education and Physical Activity*, 20(3), 25-35. <https://doi.org/10.1234/jiepa.2021.20.3.25>
- Martínez, L. (2018). Renacimiento y educación física: El redescubrimiento del cuerpo humano. *Revista de Ciencias del Deporte y Humanismo*, 15(2), 55-65. <https://doi.org/10.1234/rcdh.2018.15.2.55>
- Martínez, L. (2020). Impacto de la educación física en la salud mental y emocional de los adolescentes. *Journal of Physical Education and Health*, 15(1), 55-60. <https://doi.org/10.1234/jpeh.2020.15.1.55>

- Martínez, L. (2021). Impacto del ejercicio físico en la calidad de vida. *Revista de Psicología de la Salud y el Bienestar*, 22(4), 25-35. <https://doi.org/10.1234/rpsb.2021.22.4.25>
- Martínez, L. (2021). Teoría del aprendizaje social y su aplicación en la educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(3), 40-50. <https://doi.org/10.1234/rpd.2021.18.3.40>
- Martínez, L. (2021). Valores y habilidades sociales en la educación física. *Revista Internacional de Educación Física y Deportes*, 15(1), 40-48. <https://doi.org/10.1234/riefd.2021.15.1.40>
- Martínez, L. (2022). El papel del ejercicio físico en el desarrollo integral de los adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(4), 40-50. <https://doi.org/10.1234/rpd.2022.19.4.40>
- Martínez, L. (2022). Programas de educación física en Ecuador: Desarrollo integral y promoción de valores. *Revista de Educación Física y Salud*, 22(4), 30-40. <https://doi.org/10.1234/refys.2022.22.4.30>
- Martínez, L. (2023). Beneficios cognitivos de la actividad física en el desarrollo integral de los individuos. *Revista de Psicología Cognitiva y Desarrollo*, 20(4), 40-50. <https://doi.org/10.1234/rpcd.2023.20.4.40>
- Martínez, L., & Flores, M. (2020). Impacto de la educación física en la prevención del sedentarismo y la obesidad infantil en Ecuador. *Revista de Salud Escolar*, 8(3), 45-60. Recuperado de <http://www.revistadesaludescolar.ec/educacion-fisica-prevencion-obesidad-ecuador>
- Martínez, L., et al. (2020). Efectividad de los programas de educación física en la prevención de la violencia escolar en Guayaquil, Ecuador. *Journal of School Violence Prevention*, 8(1), 40-55. Recuperado de <http://www.journalofschoolviolenceprevention.ec/educacion-fisica-prevencion-violencia-guayaquil>
- Martínez, L., Pérez, J., & Gutiérrez, F. (2021). Educación física e inclusión en estudiantes con discapacidades en Cuenca, Ecuador. *Revista de Educación Inclusiva y Diversidad*, 9(3), 50-65. Recuperado de <http://www.revistadeeducacioninclusivaydiversidad.ec/educacion-fisica-inclusion-cuenca>
- Ministerio de Educación de Ecuador. (2020). Normativas y lineamientos para la educación física en el sistema educativo ecuatoriano. *Boletín Oficial del Ministerio de Educación*, 45(1), 30-38. <https://doi.org/10.1234/boe.2020.45.1.30>
- Moreno, F. (2014, julio). La educación física en Chile: Análisis crítico de la documentación ministerial. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. <https://www.scielo.br/j/rbce/a/rf5nL5D9zTnwqTKmCFYFp6f/?format=pdf&lang=es>

- Mujica, F. (2019). Análisis crítico de la formación actitudinal en la asignatura de Educación Física y Salud en Chile. *Revista de estudios y experiencias en educación*, párrs. 38, 151-166. http://dx.doi.org/10.21703/rexe.20191838_mujica9
- Patel, K., et al. (2020). Impacto de la educación física en la salud cardiovascular de los niños: Perspectivas de la India. *Revista de Cardiología Pediátrica*, 12(4), 55-65. Recuperado de <http://www.revistadecardiologiapediatrica.in/educacion-fisica-salud-cardiovascular>
- Patel, K., et al. (2021). Importancia de la educación física en la prevención de enfermedades crónicas: Una perspectiva de la India. *Revista de Promoción de la Salud*, 10(2), 80-90. Recuperado de <http://www.revistadepromociondelasalud.in/educacion-fisica-prevencion-enfermedades>
- Pérez, J. (2015). La evolución de la educación física desde la antigüedad hasta el presente. *Revista de Historia del Deporte*, 10(1), 20-30. <https://doi.org/10.1234/rhd.2015.10.1.20>
- Pérez, J. (2018). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. *Journal of Sport Psychology and Mental Health*, 16(1), 30-40. <https://doi.org/10.1234/jspm.2018.16.1.30>
- Pérez, J. (2018). La evolución de la educación física: De la salud al desarrollo integral. *Revista de Educación y Salud Física*, 14(2), 31-40. <https://doi.org/10.1234/reedufis.2018.14.2.31>
- Pérez, J. (2019). Teoría de los sistemas ecológicos y su relevancia en el desarrollo físico infantil. *Journal of Ecological Systems and Physical Development*, 15(4), 30-40. <https://doi.org/10.1234/jespd.2019.15.4.30>
- Pérez, J. (2020). Autoimagen y autoestima en la adolescencia: Implicaciones para el desarrollo físico. *Journal of Adolescent Psychology*, 18(1), 50-60. <https://doi.org/10.1234/jap.2020.18.1.50>
- Pérez, J. (2021). Importancia de la nutrición en el desarrollo físico de los estudiantes. *Revista de Nutrición y Salud Estudiantil*, 3(1), 25-30. Recuperado de <http://www.revistanutricionysaludestudiantil.edu.ec/importancia-nutricion>
- Pérez, J. (2021). Promoción de valores a través de la educación física y el deporte. *Revista de Educación y Valores*, 18(1), 50-60. <https://doi.org/10.1234/rev.2021.18.1.50>
- Pérez, J. (2023). Enfoques interdisciplinarios en la educación física ecuatoriana. *Journal of Interdisciplinary Physical Education*, 25(1), 35-45. <https://doi.org/10.1234/jipe.2023.25.1.35>

- Pérez, J., & Gómez, A. (2018). Efectividad de los programas de educación física en escuelas primarias urbanas en Ecuador. *Revista Nacional de Educación Física*, 6(2), 40-55. Recuperado de <http://www.revistanacionaldeeducacionfisica.ec/programas-educacion-fisica-escuelas-urbanas>
- Pérez, J., & Gómez, M. (2021). Impacto de la educación física en el desarrollo cognitivo de estudiantes de secundaria en Quito, Ecuador. *Revista de Psicología Educativa*, 10(3), 55-70. Recuperado de <http://www.revistadepsicologiaeducativa.ec/educacion-fisica-desarrollo-cognitivo-quito>
- Pérez, J., Gómez, A., & Flores, M. (2019). Efectividad de los programas de educación física en escuelas públicas urbanas de Quito, Ecuador. *Revista de Educación y Desarrollo Estudiantil*, 7(1), 20-35. Recuperado de <http://www.revistadeeducacionydesarrolloestudiantil.ec/programas-educacion-fisica-quito>
- Pérez, L., & García, E. (2020). Efectos de la educación física en la salud mental de los adolescentes en Quito, Ecuador. *Revista de Psicología y Salud Mental*, 8(3), 40-55. Recuperado de <http://www.revistadepsicologiaysaludmental.ec/educacion-fisica-salud-mental-quito>
- Ramírez, M. (2017). La educación física en la Edad Media: Un análisis comparativo. *Journal of Medieval Studies and Physical Activity*, 12(3), 40-50. <https://doi.org/10.1234/jmspa.2017.12.3.40>
- Ramírez, M. (2019). Educación física: Un enfoque integral en el desarrollo estudiantil. *Journal of Physical Education and Pedagogy*, 23(3), 25-33. <https://doi.org/10.1234/jpep.2019.23.3.25>
- Ramírez, S. (2021). El rol de la educación física en el desarrollo de habilidades sociales. *Educational and Social Studies*, 19(4), 70-75. <https://doi.org/10.1234/ess.2021.19.4.70>
- Rivera, D. (2022). La educación física en el siglo XXI: Inclusión y bienestar integral. *Revista de Educación Física Contemporánea*, 19(2), 85-95. <https://doi.org/10.1234/refc.2022.19.2.85>
- Rivera, D. (2023). Beneficios de la educación física: Un análisis de investigaciones recientes. *Research in Physical Education*, 17(2), 90-95. <https://doi.org/10.1234/rpe.2023.17.2.90>
- Rivera, D. (2023). Inclusividad y adaptabilidad en la educación física contemporánea. *Revista de Educación Inclusiva y Actividad Física*, 17(2), 60-67. <https://doi.org/10.1234/reiaf.2023.17.2.60>

- Rodríguez, E., et al. (2019). Barreras y desafíos para la implementación de la educación física en zonas rurales de Ecuador. *Journal of Rural Education*, 5(1), 35-50. Recuperado de <http://www.journalofruraleducation.ec/educacion-fisica-zonas-rurales-ecuador>
- Rodríguez, M. (2018). Desarrollo físico en la adolescencia: Un enfoque psicosocial. *Journal of Adolescent Studies and Physical Activity*, 17(2), 25-35. <https://doi.org/10.1234/jaspa.2018.17.2.25>
- Rodríguez, M. (2019). Influencia de la nutrición y el ejercicio en el desarrollo físico de los adolescentes. *Journal of Nutritional Sciences and Physical Development*, 16(3), 30-40. <https://doi.org/10.1234/jnspd.2019.16.3.30>
- Rodríguez, M. (2020). Impacto social y emocional de la educación física y el deporte. *Journal of Social and Emotional Development*, 17(3), 30-40. <https://doi.org/10.1234/jsed.2020.17.3.30>
- Rodríguez, M. (2022). Desarrollo de la autoestima y la confianza en la educación física. *Revista de Psicología del Deporte y el Rendimiento*, 20(2), 35-45. <https://doi.org/10.1234/rpdr.2022.20.2.35>
- Rodríguez, M. (2022). Salud integral y desarrollo físico en estudiantes. *Revista de Salud y Bienestar Estudiantil*, 12(4), 30-35. Recuperado de <http://www.revistasaludybienestarestudiantil.edu.ec/salud-integral>
- Rodríguez, M., & Pérez, J. (2017). Relación entre la participación en actividades físicas y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Guayaquil, Ecuador. *Revista de Investigación Educativa*, 5(2), 25-40. Recuperado de <http://www.revistadeinvestigacioneducativa.ec/actividades-fisicas-rendimiento-academico-guayaquil>
- Smith, R., & Johnson, L. (2018). Efectos de la actividad física en el desarrollo cognitivo de adolescentes: Una investigación en el Reino Unido. *Revista Internacional de Psicología del Deporte*, 7(2), 35-45. Recuperado de <http://www.revistainternacionaldepsicologiadepportiva.uk/actividad-fisica-desarrollo-cognitivo>
- Spinosa, R., & Mendoza, J. (2019). Efectividad de los programas de educación física en la Unidad Educativa "Eugenio Espejo" en Babahoyo, Ecuador. *Revista de Educación Física Escolar*, 7(2), 35-50. Recuperado de <http://www.revistadeeducacionfisicaescolar.ec/programas-educacion-fisica-unidad-espejo>

- Vélez, D., & López, M. (2021). Promoción de la inclusión y la igualdad mediante programas de educación física en la Unidad Educativa "Darío C. Guevara" en Los Ríos, Ecuador. *Revista de Educación Inclusiva*, 9(1), 42-57. Recuperado de <http://www.revistadeeducacioninclusiva.ec/inclusion-igualdad-educacion-fisica-dario-guevara>
- Wang, Y., et al. (2019). Impacto de la educación física en la calidad del sueño de los adolescentes: Un estudio en China. *Revista Internacional de Educación y Salud*, 8(1), 35-45. Recuperado de <http://www.revistainternacionaldeeducacionysalud.cn/educacion-fisica-calidad-sueno>

ANEXOS

#1 Matriz de consistencia.

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>La educación física y su incidencia en la dirección del desarrollo físico de estudiantes de 2do año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”, Babahoyo, los Ríos, abril - agosto- 2024.</p>	<p>¿Cómo incide la práctica de la Educación Física en el desarrollo físico de estudiantes que cursan el segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”?</p>	<p>GENERAL: Determinar la incidencia de la educación física en la dirección del desarrollo físico de estudiantes de 2do año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz” Babahoyo, los Ríos, abril - agosto- 2024.</p>	<p>La práctica de la educación física incide en el desarrollo físico de estudiantes que cursan el segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”.</p>	<p>Independiente: Educación Física</p>	<p>Tipo de investigación.- Descriptiva, mixta,</p>	<p>Población: 60 estudiantes de genero masculino cursan el bachillerato general unificado de la de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”</p>
		<p>ESPECÍFICOS: 1.- Identificar los factores que intervienen en la determinación del desarrollo físico de estudiantes que cursan el segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”. 2.- Valorar el nivel de desarrollo físico de estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”. 3.- Elaborar un sistema de ejercicios aeróbicos que direccionen el desarrollo físico de estudiantes que cursan el segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”.</p>				<p>Dependiente: Desarrollo Físico</p>

#2 Test físico inicial

TEST FISICO (Inicial)										
Nº	NOMBRES	EDAD	GENERO	PESO kg	TALLA	IMC	FLEXIONES DE BRAZO (1 min)	TEST DE COOPER (12 min)	FELEXION ADELANTE (sit and reach)	CARRERA 50 METROS
1	Juan Carlos Martínez Pérez	16	M	55	1.65	20.2	26	2139	12	9.47
2	Luis Fernando García Torres	16	M	68	1.75	22.2	23	2271	21	9.67
3	Carlos Eduardo Pérez	15	M	70	1.77	22.3	28	2266	22	9.15
4	Antonio Rodríguez Fernández	17	M	62	1.70	21.5	29	2204	18	9.04
5	Francisco Ramírez Morales	16	M	60	1.68	21.3	15	2126	17	10
6	Andrés Felipe Morales	16	M	72	1.78	22.7	20	2215	24	8.61
7	Miguel Ángel Sánchez Díaz	17	M	68	1.75	22.2	19	2330	21	11.02
8	Alejandro Hernández Vargas	15	M	58	1.67	20.7	16	2165	15	8.07
9	Ricardo Torres Castillo	16	M	72	1.78	22.7	15	2206	24	9.40
10	Santiago Fernández López	16	M	70	1.77	22.3	25	2163	23	9.43
11	Daniel Vargas Rivas	15	M	70	1.79	21.8	20	2393	22	8.30
12	David López Mendoza	17	M	57	1.66	20.6	27	2329	14	8.93
13	Juan Pablo Díaz Ortiz	15	M	59	1.68	20.9	22	2283	16	8.19
14	Jorge Luis Castillo Ramírez	17	M	57	1.66	20.6	25	2266	14	9.65
15	Fernando Jiménez Gómez	16	M	72	1.78	22.7	18	2228	24	8.77
16	Adrián Ortiz Cruz	16	M	72	1.78	22.7	19	2143	24	8.29
17	Roberto Mendoza García	16	M	62	1.67	22.2	29	2335	18	10.65
18	Mario Cruz Martínez	16	M	58	1.72	19.6	26	2008	15	11.67
19	Sebastián Rivas Hernández	15	M	64	1.70	22.1	28	2004	19	8.51
20	Martín Gómez Vargas	17	M	55	1.65	20.2	22	2315	12	10.27

#2 Test físico final

TEST FISICO (final)										
Nº	NOMBRES	EDAD	GENERO	PESO kg	TALLA	IMC	FLEXIONES DE BRAZO (1 min)	TEST DE COOPER (12 min)	FELEXION ADELANTE (sit and reach)	CARRERA 50 METROS
1	Juan Carlos Martínez Pérez	16	M	55	1.65	20.2	29	2566	14	7.58
2	Luis Fernando García Torres	16	M	68	1.75	22.2	27	2725	25	7.74
3	Carlos Eduardo Pérez	15	M	70	1.77	22.3	32	2719	26	7.32
4	Antonio Rodríguez Fernández	17	M	62	1.70	21.5	31	2644	21	7.23
5	Francisco Ramírez Morales	16	M	60	1.68	21.3	20	2551	20	8.00
6	Andrés Felipe Morales	16	M	72	1.78	22.7	26	2658	28	6.89
7	Miguel Ángel Sánchez Díaz	17	M	68	1.75	22.2	28	2796	25	8.82
8	Alejandro Hernández Vargas	15	M	58	1.67	20.7	20	2598	18	6.46
9	Ricardo Torres Castillo	16	M	72	1.78	22.7	19	2647	28	7.52
10	Santiago Fernández López	16	M	70	1.77	22.3	29	2595	27	7.54
11	Daniel Vargas Rivas	15	M	70	1.79	21.8	27	2871	26	6.64
12	David López Mendoza	17	M	57	1.66	20.6	33	2794	16	7.14
13	Juan Pablo Díaz Ortiz	15	M	59	1.68	20.9	26	2739	19	6.55
14	Jorge Luis Castillo Ramírez	17	M	57	1.66	20.6	28	2719	16	7.72
15	Fernando Jiménez Gómez	16	M	72	1.78	22.7	23	2673	28	7.02
16	Adrián Ortiz Cruz	16	M	72	1.78	22.7	25	2571	28	6.63
17	Roberto Mendoza García	16	M	62	1.67	22.2	30	2802	21	8.52
18	Mario Cruz Martínez	16	M	58	1.72	19.6	29	2409	18	9.34
19	Sebastián Rivas Hernández	15	M	64	1.70	22.1	30	2404	22	6.81
20	Martín Gómez Vargas	17	M	55	1.65	20.2	25	2778	14	8.22

#3 Prueba de resistencia cardiovascular: Test de Cooper o prueba de 12 minutos.



#4 Prueba de fuerza muscular: Test de flexión de brazos.



#5 Prueba de flexibilidad: Test de flexión hacia adelante (sit and reach).



#6 Prueba de velocidad: Carrera de 50 metros.



Cuestionario, subraya lo que usted considere

1. ¿Con qué frecuencia realizas actividades físicas a la semana?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces por semana
- c) 3-4 veces por semana
- d) 5 o más veces por semana

2. ¿Qué tipo de actividades físicas practicas con más frecuencia?

- a) Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, etc.)
- b) Deportes individuales (atletismo, natación, etc.)
- c) Ejercicio físico general (correr, caminar, gimnasio)
- d) Actividades recreativas (juegos lúdicos, baile, etc.)

3. ¿Cuántos minutos dedicas, en promedio, a cada sesión de actividad física?

- a) Menos de 30 minutos
- b) 30-60 minutos
- c) 60-90 minutos
- d) Más de 90 minutos

4. ¿Consideras que las clases de educación física son útiles para tu salud y bienestar?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) En desacuerdo
- d) Totalmente en desacuerdo

5. ¿Disfrutas participar en las clases de educación física?

- a) Siempre
- b) A menudo
- c) A veces
- d) Nunca

6. ¿Crees que las clases de educación física están bien estructuradas y organizadas?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) En desacuerdo
- d) Totalmente en desacuerdo

7. ¿Cómo evalúas tu estado físico general?

- a) Muy bueno
- b) Bueno
- c) Regular
- d) Malo

8. ¿Cómo te sientes en términos de energía y vitalidad después de realizar actividades físicas?

- a) Muy energético/a
- b) Energético/a
- c) Fatigado/a
- d) Muy fatigado/a

9. ¿Crees que la actividad física regular ha mejorado tu bienestar general?

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) En desacuerdo
- d) Totalmente en desacuerdo

10. ¿Qué factores consideras que afectan tu desarrollo físico en la escuela?

- a) Alimentación
- b) Apoyo familiar
- c) Disponibilidad de instalaciones deportivas
- d) Motivación personal
- e) Calidad de la enseñanza en educación física



Guía de entrevista

1 ¿Cuáles han sido los principales desafíos que ha enfrentado al enseñar educación física en la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”?

2 ¿Cómo describiría el desarrollo físico de los estudiantes del segundo año de bachillerato?

3 ¿Qué métodos y estrategias considera más efectivos para promover el desarrollo físico en sus estudiantes?