

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte

Análisis de los niveles de Actividad Física y Autoeficacia motriz en un programa lúdico de alta intensidad en las clases de educación física

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Autores:

Israel Sebastián Caldas Uyaguari

Erika Lisseth Pinduisaca Minchala

Director:

Ramiro Xavier Varela Solano

ORCID:  0009-0006-6882-2395

Cuenca, Ecuador

2024-09-16

Resumen

El objetivo de la presente investigación es analizar los niveles de Actividad Física y Autoeficacia Motriz de un programa lúdico de alta intensidad aplicado en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional San Roque durante las clases de educación física. El estudio corresponde a un diseño cuasi experimental no probabilístico con enfoque descriptivo para evaluar las variables niveles de actividad física y autoeficacia motriz en función del género y subnivel educativo. La muestra estuvo compuesta por 61 estudiantes (26 mujeres y 35 hombres), con una edad media de $14,82 \pm 1,17$ años, distribuidos en noveno y décimo de Educación General Básica y, primero y segundo de Bachillerato General Unificado. El programa tuvo una duración de 8 semanas y se llevó a cabo en una clase educación física (45 minutos) por semana; cada sesión fue observada mediante el Sistema de Observación del Tiempo de Instrucción en Educación Física y al término del programa se aplicó un cuestionario de Autoeficacia Motriz. Los resultados indican la prevalencia de comportamientos activos en un 78,45% y una asociación significativa con el género ($p=0,02728$), en promedio el aporte a la Actividad Física Moderada y Vigorosa es de 12,55 minutos (78,45%). Los hombres mostraron puntuaciones de autoeficacia motriz significativamente más altas que las mujeres, con una diferencia de 3,74 unidades ($p=0,00297$). Estos hallazgos destacan la eficacia del programa lúdico de alta intensidad en promover los niveles adecuados de actividad física y proporciona una base empírica para mejorar las estrategias de educación física orientadas a fomentar estilos de vida activos y saludables en entornos escolares.

Palabras clave del autor: inactividad física, juego intermitente, compromiso motor



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

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

Abstract

The objective of the present study is to analyze the levels of physical activity and motor self-efficacy of a high-intensity playful program applied in adolescents of the Unidad Educativa Fiscomisional San Roque during physical education classes. The study corresponds to a non-probabilistic quasi-experimental design with descriptive approach to evaluate the variables physical activity levels and self-efficacy as a function of gender and educational sub-level. The sample consisted of 61 students (26 women and 35 men), with a mean age of 14.82 ± 1.17 years, distributed in ninth and tenth grades of Educación General Básica, and first and second grade of Bachillerato General Unificado. The program lasted 8 weeks and was carried out in a physical education class (45 minutes) per week. Each session was observed using the System for Observing Fitness Instruction Time in Physical Education and the Motor Self-Efficacy questionnaire was applied at the end of the program. The results indicate the prevalence of active behaviors in 78.45% and a significant association with gender ($p=0.02728$), the average contribution to Moderate and Vigorous Physical Activity is 12,55 minutes (78.45%). Males showed significantly higher motor self-efficacy scores than females with a difference of 3.74 units ($p=0.00297$). These findings highlight the effectiveness of the high-intensity playful program in promoting adequate levels of physical activity and provides an empirical basis for improving physical education strategies aimed at promoting active and healthy lifestyles in school settings.

Author Keywords: physical inactivity, intermittent play, engagement motor



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

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

Índice de contenido

Capítulo I	9
1.1 Introducción	9
1.2 Problema	10
1.3 Justificación	12
1.4 Objetivos	14
1.4.1 Objetivo General:	14
1.4.2 Objetivos Específicos:	14
Capítulo II	15
Marco Teórico	15
2.1 Actividad Física	15
2.1.1 Importancia	16
2.1.2 Métodos para evaluar la AF	16
2.2 Adolescencia	17
2.2.2 Beneficios de la AF en la adolescencia	18
2.3 Educación Física	18
2.3.1 Importancia	19
2.3.2 El tiempo en la Educación Física	20
2.3.3 Educación Física, promotora de la Actividad Física	20
2.4. El Juego	21
2.4.2 Juego motriz estructurado	22
2.4.3 Juego de alta intensidad (HIIT)	23
2.4.4 Categorías de Juego	24
2.4.4.1 Juego de relevos	24
2.4.4.3 Juegos de reacción	25
2.4.4.4 Juegos predeportivos	25
2.5. Autoeficacia	25
2.5.1 Autoeficacia motriz	26
Capítulo III	27
Metodología	27
3.1 Diseño	27
3.2 Contexto escolar	27
3.3 Población y muestra	27

3.3.1 Criterios de Inclusión:.....	28
3.3.2 Criterios de exclusión:.....	28
3.4 Aspectos éticos:	28
3.5 Variables	29
3.6 Intervención.....	30
3.7 Instrumentos.....	30
3.7.1 Autoeficacia motriz:.....	30
3.7.2 Niveles de AF:.....	30
3.8 Análisis De Datos	31
Capítulo IV	32
Resultados.....	32
4.1 Discusión:.....	36
4.2 Limitaciones	37
4.3 Conclusiones.....	38
4.4 Recomendaciones.....	38
Referencias.....	40
Anexos.....	47

Índice de figuras

Figura 1 Tiempos en las sesiones de Educación Física	33
--	----

Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de variables.....	29
Tabla 2 Distribución de las variables sociodemográficas	32
Tabla 3 Intervalos de actividad física observada mediante el SOFIT	33
Tabla 4 Niveles de AF en relación al género.....	34
Tabla 5 Tiempo de los niveles de AF por subnivel educativo	34
Tabla 6 Puntuaciones autoeficacia motriz	35
Tabla 7 Análisis comparativo de la autoeficacia motriz	35

Agradecimientos

A través del esfuerzo constante y la perseverancia, hemos transformado los desafíos en oportunidades y los sueños en logros. Agradecemos a todas aquellas personas que han sido fundamentales a lo largo de este proceso, principalmente, a nuestra familia quienes nos han apoyado incondicionalmente y nuestros docentes por impartir sus conocimientos durante nuestra formación académica.

Gracias a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte por darnos experiencias enriquecedoras que nos han orientado hacia lo que verdaderamente amamos en nuestra profesión.

Israel Caldas, Erika Pinduisaca

Capítulo I

1.1 Introducción

La educación física (EF) no solo es fundamental para el desarrollo físico de los adolescentes, sino que también juega un papel crucial en la promoción de hábitos de vida saludables y en el desarrollo de habilidades motrices. En la actualidad, los niveles de actividad física (AF) no son los adecuados, por ende, surge la necesidad de plantear estrategias para la promoción de la AF, lo cual se ha convertido en un objetivo prioritario en los sistemas educativos y de salud pública (OPS, 2019). Las intervenciones en los centros educativos son eficaces cuando se incorporan actividades propias de la EF que generan conocimiento sobre el propio estilo de vida, se enfoca en el desarrollo de la alfabetización física mediante experiencias satisfactorias y se toma en cuenta los intereses y necesidades de los estudiantes (Clemente et al., 2022).

El HIIT (entrenamiento en intervalos de alta intensidad) se ha convertido en un recurso pedagógico valioso, orientado a mejorar la salud cardiovascular y metabólica, específicamente, los juegos de alta intensidad se proponen como una intervención alternativa y amigable para alcanzar los volúmenes e intensidades de AF recomendados. Su implementación no requiere recursos costosos, en su lugar emplea competencias pedagógicas y didácticas del docente para fomentar la adherencia a la AF (Farías et al., 2020). Razón por la que es necesario valorar la eficacia de estos programas en contextos educativos y su contribución a las recomendaciones de AF establecidas por la OMS para esta población.

El objetivo del presente estudio es evaluar los niveles de actividad física y autoeficacia motriz en adolescentes de 13 a 17 años de la Unidad Educativa Fiscomisional San Roque en un programa lúdico de alta intensidad. De esta manera, la investigación proporciona información clave para mejorar las prácticas pedagógicas en la EF y pretende abordar los patrones de comportamiento sedentario prevalentes en la adolescencia, un problema significativo en muchos países (Alvarado et al., 2023; Amagua, 2023).

1.2 Problema

La AF es un factor protector de la salud, su práctica regular contribuye al bienestar físico, social y psicológico de las personas, así como la prevención o tratamiento de enfermedades no transmisibles (ENT), tales como los padecimientos cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y más (OMS, 2022). No obstante, los mayores beneficios dependen del nivel de esfuerzo o intensidad con la que se realiza y se obtienen con la actividad física moderada y vigorosa (AFMV). En particular, en la niñez y adolescencia la participación en actividades físicas de moderada a alta intensidad tiende a reducirse y las actividades sedentarias incrementan (Farooq et al., 2019).

La población adolescente no cumple con las recomendaciones mínimas de AF establecidas por la OMS y muestra conductas sedentarias en su vida diaria. Dicha problemática se debe principalmente al estilo de vida del individuo, que se ve influenciado por aspectos como el uso de herramientas tecnológicas, el nivel socioeconómico, el género, problemas relacionados con el peso, el acceso a actividades extraescolares y un entorno desfavorable para la práctica de AF (Jiménez et al., 2022; Salazar et al., 2023).

La OMS afirma que el 80% de la población adolescente, de 11 a 17 años, en todo el mundo, no es lo suficientemente activa (Arocha, 2019). En Latinoamérica y el Caribe (LAC), en cambio, es superior al promedio mundial (84%), especialmente con niveles altos en Ecuador y Venezuela (90%) (Organización para la Economía, Cooperación y Desarrollo, 2020). Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), en el año 2021, 3,4 millones de niños y jóvenes ecuatorianos (5 y 17 años) reportaron una AF insuficiente; para el año 2023, la cifra aumentó a 4,3 millones, lo que corresponde al 88% de esta población, cuya mayor proporción la representan las adolescentes mujeres inactivas.

A nivel local, un estudio realizado en la ciudad de Cuenca por Cabrera & Pallchisaca (2020) en un contexto rural y urbano, demuestra una baja incidencia de práctica de AF en una muestra de adolescentes, correspondiente al 52.8%, y a su vez, la falta de participación en EF corrobora dicho resultado. Siguiendo esta línea, Alvarado et al. (2023) recalcan que esto tiene que ver con la asignación horaria escolar, en la que se destina el 90% del tiempo al aula y solo un 10% a la AF, y la falta de atención en la implementación de actividades que promueven un estilo de vida activo en el contexto escolar.

La EF es la asignatura con menor carga horaria semanal, según la Academia Americana de Pediatría (2021), las clases deben estar diseñadas para que los niños y adolescentes se mantengan la mayor parte del tiempo en AFMV, es decir, más del 50%. En contraste, un estudio realizado por Retamal et al. (2019) en un contexto chileno se evidencia que, del

tiempo total, únicamente el 32% cumple con lo recomendado para esta población; frente a esto, no se han planteado intervenciones que abarquen conjuntamente el desarrollo físico con propósitos de salud y la incorporación de actividades amigables con el estudiante; Farías et al. (2020) sugiere aquellas actividades que sean de alta intensidad, breves y fraccionadas que influyen en el gasto energético y el gusto por la AF mediante el juego motriz.

De esta manera, el juego motriz se presenta como una estrategia efectiva para superar las barreras que afectan la adherencia a la práctica de AF, según Mello et al. (2024), las barreras incluyen la percepción de competencia determinada por el género, la falta de modelos de programas escolares que fomenten la participación de los estudiantes, el acceso limitado a recursos y la influencia familiar. El uso del juego motriz de manera estructurada se presenta como una estrategia para superar dichas barreras en el ámbito escolar. Sin embargo, a pesar de su potencial, es crucial evaluar su efectividad en dos aspectos clave: cómo contribuye a alcanzar los niveles recomendados de AF en la EF y cómo influye en la percepción de competencia de los estudiantes.

Por consiguiente, se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cuáles son los niveles de Actividad Física y Autoeficacia motriz de un programa lúdico de alta intensidad en las clases de Educación Física?

1.3 Justificación

La presente investigación se centra en la necesidad de intervenir desde el ámbito de la EF para abordar los bajos niveles de AF en la población adolescente; un problema que repercute progresivamente en las conductas y la salud a largo plazo. Ante esto, varios estudios como el de Amagua (2023) & Rodríguez et al. (2020) mencionan una serie de beneficios de la AF en el desarrollo de habilidades y competencias, el fortalecimiento de la condición física, el aumento del desempeño académico, mejoras en aspectos como la autoestima, el estado de ánimo, las relaciones interpersonales y la prevención de enfermedades futuras.

Los adolescentes pasan entre un 40 % y 50 % de su tiempo en la escuela, lo que hace que las horas de clases de EF sean ideales para participar en AF. Según la Asociación Americana de Salud, de los 60 minutos diarios recomendados de AFMV, la mitad debería aportar el currículo escolar. Por lo tanto, las instituciones educativas como el área de EF son entornos propicios para promover los niveles mínimos requeridos de AF, una de las alternativas planteadas es modificar el diseño de las clases para aumentar su intensidad (Barroso & Ries, 2023).

Por lo mencionado, la EF proporciona la oportunidad de influir en la implicación y adherencia a la AF, con el objetivo de generar beneficios e intereses que estimulen a los adolescentes a mejorar su salud y calidad de vida. Investigaciones previas han revelado que los estudiantes que se muestran más activos en clases de EF, mantienen ese nivel de actividad durante la jornada escolar y también fuera de ella; así mismo, aquellos que practican AF desde una edad temprana tienden a mantener ese patrón de comportamiento en la vida adulta (Moreno, 2020). Esta es la razón por la cual la intensidad y duración de las actividades durante las clases de EF son de gran importancia.

Según Villacís (2019), desde la perspectiva de los estudiantes de bachillerato, el juego hace que la clase de EF se vuelva más divertida, entretenida y participativa. Por lo tanto, es una excelente alternativa y herramienta metodológica para esta población, ya que fomenta el compromiso con la AF en las clases de EF; según Farías et al. (2020), el juego estructurado de alta intensidad cumple con las necesidades y requerimientos de salud, en particular, los juegos que utilizan grandes grupos musculares e incorporan cualidades físicas como la fuerza y la resistencia son efectivos; además, es posible incluir métodos fraccionados de trabajo y recuperación, así como controlar las cargas en términos de volumen, intensidad, frecuencia y complejidad.

Algunos reportes que han utilizado esta estrategia son el de Fernández et al. (2022), el cual empleó un programa de AF de 8 semanas, también está Mocha et al. (2018) con un programa en juegos predeportivos de alta intensidad y Bravo et al. (2023) con una intervención en las clases de EF de juegos estructurados durante un periodo de 4 semanas; conjuntamente concuerdan en que estos programas son viables para ser aplicados en el contexto escolar, y principalmente, los resultados indican mejoras en marcadores antropométricos, componentes de la condición física y el tiempo empleado en AFMV.

Dicho esto, es importante destacar que los juegos de alta intensidad se adaptan al contenido y los objetivos del currículo de EF, lo que facilita su implementación en el contexto escolar. Mediante la presente investigación se pretende que el ámbito de la EF sea capaz de utilizar nuevas estrategias con el fin de abordar la problemática del sedentarismo y la inactividad física desde edades tempranas, a pesar de que el juego ha estado presente desde siempre, en el contexto escolar no ha sido condicionado para aportar beneficios sobre los niveles de AF. Por otro lado, en el contexto educativo ecuatoriano no se ha estudiado ni se ha considerado la autoeficacia motriz dentro de los diversos programas aplicados en la EF, razón por la cual, los comportamientos saludables no se modifican plenamente.

En síntesis, la propuesta de titulación brinda la oportunidad de extrapolar el programa a otros contextos escolares y hacer uso de sus métodos o procesos con el fin de potencializar la profesión en nuestra área de conocimiento. Los beneficiarios directos son la comunidad educativa en su totalidad, involucra maestros, estudiantes y padres de familia de la Unidad Educativa Fiscomisional San Roque y personas externas que puedan aprovechar de los resultados obtenidos y expuestos.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General:

Analizar los niveles de Actividad Física y Autoeficacia motriz de un programa lúdico de alta intensidad en adolescentes de 13 a 17 años de noveno de EGB a segundo de BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional San Roque durante las clases de Educación Física.

1.4.2 Objetivos Específicos:

- ❖ Aplicar un programa lúdico de alta intensidad en los estudiantes de noveno y décimo año de EGB y, primero y segundo de BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional San Roque.
- ❖ Evaluar los niveles de AF sobre el tiempo de compromiso motor (TCM) mediante el instrumento de observación SOFIT.
- ❖ Evaluar los niveles de Autoeficacia motriz tras la implementación de un programa lúdico de alta intensidad en los estudiantes de noveno y décimo año de EGB, así como primero y segundo de BGU, de acuerdo al subnivel educativo y género.

Capítulo II

Marco Teórico

Esta sección proporciona una definición y una descripción general de la AF, destaca su importancia, los distintos tipos de actividades que la componen y sus beneficios para los adolescentes. Además, se enfatiza que la AF se lleva a cabo en diversos contextos como el social, educativo y familiar. En consideración a esto, se pone énfasis en el juego como una forma de AF y en el método HIIT como una estrategia para integrarse conjuntamente en el ámbito educativo en el área de la EF. Dentro de lo que demanda la participación del estudiante en la AF, se subraya la importancia de la autoeficacia en el aspecto motor.

2.1 Actividad Física

Para Airasca & Giardini (2022), la AF es parte de la naturaleza del ser humano, abarca dimensiones biológicas, personales y socioculturales. La definición más común, que describe la AF como el conjunto de movimientos voluntarios realizados por los músculos y articulaciones del cuerpo que implican un consumo de energía, solo aborda la dimensión biológica. Sin embargo, la AF también constituye un acervo de experiencias que proporciona la corporeidad, permitiendo el aprendizaje y la adquisición de conocimientos a través de actividades que van desde las más cotidianas, como andar y jugar, hasta aquellas relacionadas con la escuela, la familia y el trabajo.

Los términos ejercicio y deporte son reconocidos como sinónimos de la AF, aunque se distinguen por los objetivos que persiguen cada uno. Por un lado, el ejercicio físico se refiere a rutinas planificadas para mejorar o desarrollar algún componente de la aptitud física, como la fuerza, la velocidad, la composición corporal, entre otros. Por otro lado, el deporte, caracterizado por su estructura y reglas específicas, involucra tanto al cuerpo como a la mente, con el propósito de competir y practicar con dedicación, ya sea como forma de entrenamiento o recreación (Hormiga et al., 2019). El objetivo fundamental es el movimiento, el cual puede aprovechar los elementos del entorno físico y el contexto, realizándose tanto de forma individual como colectiva (Pérez et al., 2023). La planificación efectiva de estas actividades requiere considerar diversos parámetros, como el tipo de deporte y la orientación de la actividad, para lograr los resultados deseados (Mosquera & Vargas, 2021). Este enfoque asegura que la AF sea adaptada a las necesidades y objetivos específicos, lo que optimiza los beneficios para los participantes.

2.1.1 Importancia

La importancia de la AF radica en los efectos que produce su práctica regular y en su consideración como una herramienta eficiente para optimizar procesos relacionados con problemas de salud. En efecto, la AF se adapta a las condiciones individuales y a los objetivos específicos, sirviendo como herramienta de prevención y mejora ante problemas de salud comunes como la hipertensión, la diabetes, afecciones respiratorias y metabólicas. Además, es beneficiosa en etapas específicas de la vida, como el embarazo, para la función cognitiva en adultos mayores y el desarrollo de los niños y adolescentes (Mosquera & Vargas, 2021).

Guamán (2020) sugiere promover de manera regular la participación de niños y adolescentes en la AF con el objetivo de cultivar hábitos saludables, así también, se considera fundamental el tiempo destinado a la práctica, depende de la edad y de los objetivos relacionados a la salud, algunos de ellos tienen que ver con el control de peso, reducción de porcentaje graso, entre otras variables. Siendo así, la AF debe sumarse progresivamente en el diario vivir en la niñez y adolescencia para mantenerlo en la adultez y a lo largo de la vida.

2.1.2 Métodos para evaluar la AF

Se toman en cuenta cuatro parámetros: frecuencia; intensidad; tiempo y tipo, para llevar a cabo la AF. La primera se refiere al número de veces que se realiza la actividad en un período de tiempo; la segunda es el nivel o cantidad de esfuerzo implicado; la tercera es el tiempo invertido durante la sesión; y finalmente la última es que tipo de AF se realiza. Si se toma en consideración estos parámetros, la AF puede ser utilizada para medir, analizar el comportamiento de un grupo, comprobar la eficacia de programas de AF y tomar decisiones. De acuerdo con Echavarría & Botero (2015) se puede utilizar los siguientes métodos:

- ❖ Criterio u observación directa: es un método de calidad y acceso de información, sin embargo, su desventaja es el tiempo que conlleva y cambios de comportamiento del grupo observado. Dentro de estos métodos también está el agua doblemente marcada y la calorimetría, los cuales con métodos de laboratorio que miden el gasto energético.
- ❖ Objetivos: son métodos que cuantifican la intensidad, tiempo y duración de la AF, se realiza mediante dispositivos como acelerómetros, podómetros y dispositivos de monitoreo de frecuencia cardíaca (FC) que registran la intensidad de movimiento, aceleración, número de pasos, gasto energético, entre otras variables.
- ❖ Subjetivos: comprende herramientas como cuestionarios y diarios aplicados para categorizar la AF de manera subjetiva.

2.2 Adolescencia

La adolescencia es definida como el período entre la niñez y la adultez, situado entre los 10 y 19 años de edad (UNICEF, 2021). Para Papalia & Martorell (2017), la adolescencia es un constructo social, cuyo significado es moldeado de diferente manera en cada sociedad, por ende, no hay una edad establecida en la que inicia y termina, sin embargo, podemos darnos cuenta de ello por los cambios producidos a nivel físico, cognitivo y social. De acuerdo con Gómez & Arboleda (2021), la adolescencia es una etapa marcada por importantes transformaciones, donde no solo se desarrollan las características físicas finales, sino también se consolida la madurez psicosocial. Durante este periodo, los jóvenes experimentan un desarrollo significativo en su identidad personal y en sus habilidades sociales, lo que les permite prepararse para la vida adulta y sus responsabilidades.

Los cambios físicos, emocionales y de comportamiento característicos de la adolescencia están asociados al desarrollo neurobiológico. Esta etapa es altamente plástica, lo que favorece la adopción de nuevos hábitos y competencias. Algunos de los cambios propios de la pubertad incluyen modificaciones corporales, aumento del tono de voz, aparición de acné, mayor preocupación por la estética y la imagen, así como una descoordinación psicomotriz transitoria (Altarriba, 2022). Por otro lado, a nivel cognitivo la capacidad de memoria de trabajo se amplía y cuyo desarrollo influye directamente en la adquisición de habilidades motoras que, a su vez, se ve influenciada a nivel social por otros individuos y el entorno: incluye la familia, la escuela y la comunidad (Piaget, 1972).

Dicho esto, durante ésta etapa las habilidades y capacidades físicas se consolidan gracias al rápido desarrollo musculoesquelético y cognitivo; así, el adolescente es capaz de realizar actividades de mayor complejidad, acumula un bagaje de experiencias motrices que contribuye al desarrollo motor que actúa como estímulo para promover la participación activa en la AF y el deporte, en resumen, la adolescencia es un momento crucial para favorecer la adopción de hábitos saludables (Villera, 2024).

2.2.1 AF en la adolescencia

De acuerdo a lo establecido por la OMS (2022), se aconseja que los adolescentes con edades comprendidas entre los 12 a 17 años practiquen un mínimo de 60 minutos de AF a intensidad moderada y vigorosa, la mayor parte de las actividades deben ser aeróbicas, aunque también se recomienda incluir ejercicios que fortalezcan los músculos y huesos, al menos 3 días por semana, adicionalmente se plantean algunas directrices:

- ❖ Alentar a los niños y adolescentes a realizar ejercicios aeróbicos como correr, saltar, nadar, bailar y andar en bicicleta con frecuencia de 3 días por semana.
- ❖ Fomentar actividades o ejercicios destinadas a fortalecer los músculos, apropiados para la edad al menos 3 días a la semana, actividades como trepar a los árboles, participar en juegos infantiles o juegos similares al tipo tira y afloja.
- ❖ Realizar ejercicios de fortalecimiento óseo apropiados para la edad, incluidas actividades con pesas como correr, saltar la cuerda, tenis y baloncesto, al menos 3 días a la semana.

2.2.2 Beneficios de la AF en la adolescencia

La AF a lo largo de la historia ha sido elogiada por autores, investigadores y profesionales de la salud, los beneficios son varios y tienen fuerte impacto en diferentes aspectos de la vida humana, abarca lo físico, mental y emocional. La OMS (2022), señala que la participación de los jóvenes en la AF reduce comportamientos de violencia, aminora el riesgo de consumir sustancias estupefacientes. Además, reduce la probabilidad de desarrollar enfermedades no transmisibles como cáncer, diabetes, osteoporosis, afecciones respiratorias y trastornos de salud mentales.

Dentro del aspecto físico la participación regular en AF contribuye al desarrollo de los huesos y músculos, fortalece al sistema músculo esquelético; además, fomenta un equilibrio corporal lo que ayuda a evitar el sobrepeso y la obesidad. Siguiendo este camino, la AF tiene efectos positivos en los procesos y habilidades cognitivas, como la memoria, la atención, la concentración que evidencian una mejoría en la salud del cerebro, así también, influye en otros aspectos como, la cantidad y calidad de sueño, el estado de ánimo y el desarrollo de trastornos mentales como la depresión (Cornejo, 2022).

2.3 Educación Física

La clase de EF es un componente esencial en la educación de los escolares, proporciona un espacio donde los estudiantes pueden experimentar la AF en sus diversas modalidades, no solo de manera recreativa y lúdica, sino también de forma formativa y adecuada. Es un ámbito que requiere un enfoque conceptual y metodológico claro, tanto para docentes como para estudiantes y padres de familia, quienes deben apoyar la formación en los diferentes espacios y actividades extracurriculares en que participan los niños y adolescentes (Sosa & Enriquez, 2022). La EF no solo promueve el gusto por la AF, sino que también enseña a los estudiantes a cuidar y aceptar su cuerpo, desarrollar habilidades y destrezas, y adoptar valores y actitudes positivas. En este contexto, la EF juega un papel crucial en la promoción de estilos de vida

activos y saludables, lo que es esencial para enfrentar los desafíos de salud pública (Mujica, 2020).

Para Torres et al. (2022), la Educación Física debe ser una disciplina dinámica y transformadora, enfocada en fomentar conocimientos, actitudes y competencias esenciales que motiven a los estudiantes a involucrarse activamente y disfrutar de la cultura del movimiento. La aplicación de metodologías activas en la enseñanza de la Educación Física mejora el aprendizaje centrado en el estudiante, incentivando la motivación, la autonomía y la responsabilidad personal. Estas metodologías capacitan a los estudiantes para enfrentar desafíos, resolver problemas y adoptar estilos de vida saludables a lo largo de su vida.

Por su parte, la UNESCO (2020) define la EF como una vivencia educativa planificada, gradual e inclusiva, integrada en el plan de estudios desde la educación infantil hasta la secundaria. Esta definición resalta la importancia de la EF como punto de partida para comprometer a los estudiantes con la AF y el deporte, promoviendo un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana y a lo largo de toda su vida.

La EF como asignatura se basa en las necesidades e intereses de los estudiantes, siguiendo la naturaleza psicobiológica propia del niño y el adolescente, se enfoca en la AF y el movimiento (Chaparro et al., 2020). Se puede señalar que la razón de la EF es enseñar la práctica de la AF y el deporte por medio de mecanismo de disfrute, con la finalidad de conseguir experiencias positivas, la alfabetización motora desde edades tempranas y transmitirlos a otros contextos; en definitiva, la EF no pretende el alto rendimiento y la especialización deportiva, sino inculcar hábitos saludables basados en la práctica de la AF y el deporte (Ródenas, 2022).

2.3.1 Importancia

- ❖ La EF contribuye a la formación integral de las personas, el cuerpo y el movimiento construyen la identidad personal para el conocimiento de sí mismo, de los demás y del medio circundante.
- ❖ Es un ambiente de salud y bienestar en el que el alumno enriquece sus posibilidades de comunicación y expresión.
- ❖ Aporta saberes corporales para su cuidado mediante la elección libre y crítica de actividades que resulten placenteras y adecuadas para su salud.
- ❖ La EF es un espacio que respeta las posibilidades y limitaciones individuales, en donde se prioriza el proceso formativo sobre el rendimiento competitivo.

- ❖ Potencializa las capacidades motoras para que el alumno tenga la posibilidad de participar, sentirse bien con su cuerpo, con el movimiento y con el juego.
- ❖ Aporta herramientas que estimulan la práctica de AF más allá de la etapa escolar.
- ❖ La EF se basa en desafíos, experiencias exitosas, búsqueda de resoluciones, proyectos y diversión por las actividades para ser utilizados en otros ámbitos de la vida (Petitti, 2021).

2.3.2 El tiempo en la Educación Física

El sistema educativo actual del Ecuador contempla una carga de dos horas de clase de EF semanal para BGU y EGB Superior y cinco horas compartidas con Educación Cultural y Artística en los subniveles de Básica Media, Elemental y Preparatoria. Centrándonos en los subniveles más altos en los que se encuentra la población adolescente, el tiempo dedicado a la EF equivale a 90 minutos. El tiempo destinado a la asignatura es mínimo en comparación con otras asignaturas, lo que representa un desafío optimizar este tiempo para contribuir con los lineamientos de AF recomendada.

La clase de EF se compone de diferentes tiempos que resulta importante conocer para estructurar las orientaciones metodológicas necesarias, Esquíroz (2020) considera cinco:

- ❖ Tiempo del programa: corresponde al tiempo establecido por el sistema educativo, representa el total de tiempo de clase.
- ❖ Tiempo útil: es el disponible para la clase, se resta el tiempo que destina el estudiante a cambiarse de ropa, desplazamiento desde o hacia aula, entre otros que retrasan el inicio de clase.
- ❖ Tiempo disponible: es el tiempo que queda fuera de la organización, indicaciones que da el profesor, colocación de materiales. Está dentro del tiempo disponible.
- ❖ Tiempo de compromiso motor (TCM): tiempo en el que el estudiante desarrolla el contenido.
- ❖ Tiempo de compromiso fisiológico: es aquel significativo que alcanza el nivel objetivo de la actividad o tarea.

2.3.3 Educación Física, promotora de la Actividad Física

El papel de la EF en la AF es realmente complejo, el Grupo de Investigación EFYPAF (2022) resalta algunos elementos para destacar el potencial del entorno educativo en la promoción de la AF:

- ❖ Es el lugar que acoge al 100% de la población.

- ❖ Las edades durante el trayecto educativo son críticas, pues son las oportunas para establecer y fortalecer rutinas habituales que determinan más adelante la calidad de vida.
- ❖ Los enfoques son llevados a cabo por los profesionales que tienen las competencias necesarias para orientar dichos hábitos.
- ❖ Fomentar la participación en AF dentro de la institución escolar es un compromiso de toda la comunidad.
- ❖ La institución es un ambiente de inclusión para la práctica de AF, las intervenciones son las vías más efectivas para combatir la falta de AF y moldear la cultura.

El verdadero reto de la EF es implementar múltiples estrategias que sean eficaces para cumplir objetivos como: influir en el comportamiento de los estudiantes, considerar al docente como facilitador y promotor de la AF, direccionar a la EF hacia una educación integral, integrar la participación de la comunidad educativa y generar posibles investigaciones que contribuyan a satisfacer las actuales problemáticas.

2.4. El Juego

El término "juego" proviene etimológicamente del latín *iocum* y *ludus-ludere*, que significan "broma", "gracia", "chiste", "pasatiempo" y "diversión". Esta actividad es innata al ser humano, presente a lo largo de toda la vida, proporciona una forma única de interactuar con nuestro entorno familiar, material, social y cultural. Desde una temprana edad, el juego se convierte en una herramienta fundamental para la exploración, el descubrimiento y el aprendizaje, actúa como un puente entre el mundo adulto y el imaginario, el juego ayuda a relacionar la realidad con la fantasía. Es una actividad fundamental para el desarrollo y aprendizaje, sirve como medio de expresión y adquisición de conocimientos, además proporciona valiosas oportunidades para desarrollar habilidades físicas como la velocidad, la resistencia, la coordinación motriz, el equilibrio entre otras (Ortiz et al., 2023).

El juego adopta una perspectiva pedagógica al fomentar el conocimiento. A través de él, se estimula el disfrute y se logra satisfacción durante el proceso de aprendizaje, durante su práctica, se activan todos los sentidos del individuo, involucrando su capacidad física mediante diversos movimientos corporales. Además, el juego estimula la capacidad cognitiva al despertar el ingenio y la creatividad. También tiene un impacto significativo en el aspecto emocional y en el ámbito social (Caballero, 2021).

El juego es un elemento esencial en la educación física, destacándose por su carácter voluntario y su ejecución libre y espontánea. Promueve el aprendizaje de valores y tiene un

fuerte componente socializador al involucrar la participación con los compañeros. Cuando se implementa de manera efectiva, el juego puede potenciar significativamente el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sus características incluyen: a) facilidad de comprensión; b) reglas claras y sencillas; c) diseño alineado con los objetivos pedagógicos; d) adaptación según el número de estudiantes, los recursos didácticos disponibles y el entorno de juego (Valdivia et al., 2020).

2.4.1 Importancia

Durante la adolescencia, los cambios fisiológicos, cognitivos y emocionales conducen a una nueva forma de ver y entender el mundo, haciendo que la importancia por el aprendizaje disminuya. Sin embargo, este grupo se encuentra inmerso en un entorno de constante interacción, en donde el juego se presenta como una estrategia educativa válida, cuya importancia radica en:

- ❖ Cubrir las necesidades de autonomía, permitiendo a los adolescentes participar, tomar decisiones, establecer vínculos positivos y relacionarse con sus pares y educadores. Además, es parte de la educación formal e informal, el ocio y protección de riesgo psicológicos.
- ❖ El juego es aprendizaje activo, beneficia el cuerpo, la mente y las emociones al reducir la tensión, fomenta habilidades de cooperación y resolución de problemas, estimula la imaginación y genera experiencias satisfactorias y significativas.
- ❖ Desencadena una secuencia de acciones y sensaciones que suscitan el deseo de participar en el juego: la expectativa provoca interés, la sorpresa conduce al descubrimiento de lo inesperado, la satisfacción y el placer motiva a la adquisición de nuevos conocimientos y la sensación reconfortante de alcanzar el objetivo impulsa la desvoltura, fomenta así la repetición de la actividad.
- ❖ Su impacto trasciende al permitir la transferencia de habilidades lúdicas a contextos no lúdicos, como actividades diarias, académicas, familiares y sociales.

2.4.2 Juego motriz estructurado

El juego motriz estructurado es un modelo de enseñanza que desarrolla las habilidades y capacidades motrices a partir de la obtención de un bagaje de experiencias que adquieren trascendencia; pero, además favorece el desarrollo integral del individuo. El juego es inherente a la naturaleza del ser humano, su carácter lúdico y motivacional lo convierte en una estrategia metodológica y recurso didáctico que puede ser empleado en el contexto escolar en todas las etapas (Farías et al., 2020).

Según Cisternas et al. (2023), este tipo de juego favorece las relaciones afectivas, estimula la competencia personal y mejora cualidades físicas, la Metodología basada en este tipo de juego han demostrado ser más efectivas que las convencionales en aumentar la autoeficacia motriz, la capacidad de resolución de problemas y el gusto por la AF, ofreciendo así una manera integral de alcanzar los objetivos de la EF.

Estructurar un juego significa identificar las cualidades físicas a involucrar en la actividad, seleccionar juegos que cumplan con el propósito establecido, cuantificar las cargas del juego, identificar las vías energéticas principales, controlar la intensidad e intencionar las actividades al grupo para la máxima participación (Valenzuela et al., 2020).

2.4.3 Juego de alta intensidad (HIIT)

El juego de alta intensidad es una modalidad de ejercicio enfocado en la reducción del volumen y el aumento de la intensidad de trabajo; es un método que ha sido aplicado en niños y jóvenes debido a que los patrones de AF en estas etapas son intermitentes y tienen la capacidad de adaptarse a actividades habituales y de interés; el disfrute de las actividades son un estímulo intrínseco que se convierte en un predictor significativo para la participación en la AF (Reyes, 2019).

Este tipo de juego ofrece beneficios significativos para niños y adolescentes, si se realiza de manera regular y es controlado, mejora significativamente la composición corporal, reduciendo la masa grasa y el perímetro de cintura, así como aumentando la capacidad aeróbica (VO₂max). Además, disminuye la presión arterial tanto sistólica como diastólica, y mejora los perfiles de colesterol al reducir el colesterol total y el LDL (colesterol malo), así como los triglicéridos en sangre. Sin embargo, no muestra efectos claros sobre el índice de masa corporal (IMC), la frecuencia cardíaca máxima (FCmax), ni el aumento del HDL (colesterol bueno). Estos beneficios son evidentes tras programas de entrenamiento de al menos 6 a 12 semanas, a intensidades del 70-80% de la FCmax. (Borrego, 2022).

Al considerar la incorporación del HIIT en la EF, es importante tener en cuenta los siguientes elementos establecidos por Lago & Barcala (2023):

- ❖ Actividad: estructurada o no estructurada.
- ❖ Intensidad: fatigante e intencionalmente alta. Se recomienda valorar la percepción del esfuerzo mediante la monitorización de la exigencia del alumno para fomentar una práctica consciente.
- ❖ Volumen: Definir el tiempo de esfuerzo, la duración de los intervalos y el número de intervalos.

- ❖ Densidad: Establecer la relación entre el tiempo de trabajo y el tiempo de descanso. Este tiempo de descanso debe aprovecharse para aplicar retroalimentación.
- ❖ Frecuencia: Determinar el número de sesiones por semana, que dependerá de la planificación didáctica o del diseño de la actividad a lo largo del tiempo, como, por ejemplo, sesiones de 15 minutos a lo largo de un trimestre.

Cabe destacar que las intervenciones basadas en juegos de alta intensidad deben ser supervisadas y diseñadas por profesionales para garantizar la seguridad de los estudiantes y la efectividad del programa (Bauer et al., 2022).

2.4.4 Categorías de Juego

El juego resulta difícil de categorizar, debido a su diversidad y riqueza, sin embargo, en el área de la EF, los juegos escolares se desarrollan en función de las destrezas, el contenido, y la disposición de materiales y recursos. En toda su variedad y complejidad, puede ser clasificado en varios grupos que reflejan sus múltiples formas y propósitos.

2.4.4.1 Juego de relevos

Son aquellos en las que los participantes se organizan en equipos y se relevan en la realización de una tarea específica, como correr una distancia determinada o pasar un objeto de un miembro del equipo a otro. Estos juegos incluyen variantes como relevos de ida y vuelta, relevos en hilera y relevos en disposición circular, y están diseñados para fomentar la coordinación, la agilidad y el trabajo en equipo. Los beneficios de los juegos de relevos son numerosos. Mejoran la agilidad y la coordinación al exigir movimientos precisos para transmitir el testigo sin errores. También promueven la comunicación, colaboración y confianza entre los miembros del equipo, fortaleciendo el trabajo en equipo. Además, contribuyen a un desarrollo físico y motor saludable, aumentando la capacidad de los estudiantes para participar en diversas actividades físicas y deportivas con mayor confianza (Villacis, 2024).

2.4.4.2 Juegos cooperativos

De acuerdo con Tapia & Palchisaca (2023), los juegos cooperativos en EF se destacan por su capacidad para influir positivamente en el autoconcepto físico de los adolescentes. Estos juegos, al fomentar la colaboración y la interacción grupal, van más allá del simple ejercicio físico, promoviendo habilidades clave como la empatía, la comunicación y el compañerismo. Al involucrar a los estudiantes en actividades que requieren reparto de tareas y roles, los

juegos cooperativos ayudan a los alumnos a entender la importancia del esfuerzo colectivo y la dinámica de ganar o perder en equipo.

2.4.4.3 Juegos de reacción

Estos juegos son actividades diseñadas para desarrollar la capacidad de respuesta inmediata y coordinada de los participantes, estas actividades tienen como objetivo el desarrollo de la agilidad, la velocidad y la habilidad para tomar decisiones velozmente, elementos esenciales para el desempeño tanto físico como cognitivo. Además, fortalecen la concentración y la toma de decisiones, habilidades beneficiosas en diversas AF y deportivas (Jiménez & Tipantuña, 2023). Asimismo, promueven un entorno agradable y activo donde el alumnado tiene la posibilidad de mejorar de manera completa tanto sus habilidades físicas como cognitivas.

2.4.4.4 Juegos predeportivos

Los juegos predeportivos son actividades diseñadas para desarrollar habilidades fundamentales que se utilizan en diversos deportes. Estos juegos implican movimientos clave como lanzamientos, desplazamientos, recepciones y otros fundamentos básicos que preparan a los niños para practicar un nuevo deporte (Vera, 2022). Aunque no están ligados a un deporte específico, los juegos predeportivos permiten a los participantes adquirir las destrezas físicas y técnicas necesarias, que sirven como una práctica preliminar y complementaria para futuros aprendizajes deportivos. Son una herramienta valiosa para facilitar la adquisición de habilidades deportivas primarias y establecer las bases para el desarrollo de destrezas más avanzadas (Betancourt et al., 2020).

2.5. Autoeficacia

Bandura (1997) postuló “Self-efficacy: The exercise of control” donde presenta la autoeficacia como un componente integral de cambio de comportamiento, son aquellas expectativas de que tiene el individuo para ejecutar con éxito una acción y conjeturas de resultados o valor que le da el individuo a dicho comportamiento. Siguiendo este camino dicha teoría resalta que la autoeficacia influye sobre el nivel del esfuerzo, selección de actividades y la perseverancia en situaciones desafiantes. Las personas con una alta autoeficacia tienden a comprometerse en actividades más variadas y a enfrentar nuevos desafíos con mayor confianza.

En el contexto educativo y físico, la autoeficacia se revela como un factor crucial que impulsa la motivación de los estudiantes para participar en AF. La evidencia sugiere que un aumento en la autoeficacia está asociado con una mayor participación en ejercicios físicos, lo que a su

vez contribuye al desarrollo motor, la mejora de la salud mental y un incremento en la motivación académica. Los programas de intervención que promueven la AF en las instituciones educativas no solo ayudan a los estudiantes a desarrollar habilidades motoras, sino que también fortalecen su autoeficacia, permitiéndoles enfrentar nuevos desafíos con mayor confianza y compromiso. Este incremento en la autoeficacia puede traducirse en un mayor éxito en la consecución de metas y en una reducción de comportamientos sedentarios, favoreciendo un bienestar general y un mejor rendimiento académico (Sánchez et al., 2023).

2.5.1 Autoeficacia motriz

La autoeficacia, en un contexto conductual específico como el motor, se define como la percepción de las propias habilidades para completar tareas motrices y superar barreras que podrían impedir una participación exitosa en estas actividades; se centra en la creencia individual de ser capaz de manejar eficazmente situaciones que requieren habilidades motoras (Ortiz, 2021). Además, estudia dos aspectos fundamentales como lo es la habilidad para superar obstáculos que dificultan la participación en la AF y la habilidad para implementar la AF dentro de sus rutinas diarias. Por otro lado, un elevado grado de confianza en las habilidades motrices puede motivar a un incremento en la dedicación, facilita el desempeño actual como la disposición para abordar nuevos retos en el ámbito motor, dado que esta es una variable crucial que facilita la participación en la AF (Bandura, 1997).

De acuerdo con Ortiz (2021), la Autoeficacia Motriz a partir de la adolescencia empieza a decrecer tanto en el género masculino como femenino. Todo esto es debido a las autocríticas y acumulaciones de fracaso, mientras la edad incrementa, la autoeficacia disminuirá, los estudiantes mostrarán una atención particular hacia la posición que ocupen entre sus compañeros durante las actividades motrices, ya que esta posición influye en su prestigio y popularidad (Bandura, 1997).

Capítulo III

Metodología

3.1 Diseño

La presente investigación corresponde a un diseño cuasiexperimental no probabilístico con enfoque descriptivo, el cual se caracteriza por: a) utilizar un muestreo no aleatorizado, debido a que los grupos de estudiantes se encuentran definidos en sus respectivos cursos, de noveno y décimo de Educación General Básica (EGB), y primero y segundo de Bachillerato General Unificado (BGU), cuya conformación en número se mantuvo invariable durante toda la intervención; b) manipular la variable independiente, que corresponde al programa lúdico de alta intensidad; y c) comparar puntuaciones de variables medibles tales como niveles de AF y autoeficacia motriz.

3.2 Contexto escolar

La Unidad Educativa Fiscomisional San Roque está ubicada en la ciudad de Cuenca, en la Av. Loja y Galápagos, perteneciente a la parroquia urbana Sucre. Es un centro educativo que cuenta con 52 años de experiencia, brinda sus servicios en los niveles de Inicial, Educación General Básica y Bachillerato, en la jornada matutina, modalidad presencial. En el periodo lectivo 2023-2024 tiene matriculados 280 estudiantes, además, cuenta con 16 miembros en su equipo docente; uno de ellos imparte la asignatura de EF. Dicha área tiene dos períodos semanales de 45 minutos, el primero corresponde a una clase normal de EF y el segundo, a una clase de natación, dentro de “Hábitat U”, centro multidisciplinar perteneciente a la Universidad de Cuenca.

3.3 Población y muestra

La población total inicial estuvo comprendida por 98 estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional San Roque, distribuidos en los cursos de octavo, noveno y décimo de EGB y, primero y segundo de BGU. Los cuales fueron considerados al tomar en cuenta que, según el INEC el rango de edad en la adolescencia oscila entre los 12 y los 17 años, sin embargo, se excluyó a los estudiantes de octavo de EGB debido a que su edad no les permitió participar en uno de los instrumentos utilizados en la investigación. Por otro lado, la institución no cuenta con el tercer año de BGU. En consecuencia, la muestra estuvo conformada por 61 estudiantes, 26 mujeres y 35 hombres, quienes se encuentran en el rango de edad de 13 a 17 años. Para su selección, se aplicaron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

3.3.1 Criterios de Inclusión:

- ❖ Estudiantes matriculados en el año lectivo agosto 2023 - junio 2024, con edades comprendidas entre los 13 y 17 años.
- ❖ Estudiantes que cuentan con el consentimiento y asentimiento informado autorizado.

3.3.2 Criterios de exclusión:

- ❖ Estudiantes con algún tipo de discapacidad o lesión musculo esquelética que les impidan participar en la intervención.
- ❖ Estudiantes con enfermedades cardiovasculares.
- ❖ Estudiantes que no completan el total de las sesiones de intervención.

3.4 Aspectos éticos:

Para llevar a cabo el estudio, inicialmente se obtuvo la aprobación del proyecto de investigación. Posteriormente, se realizó una reunión con el rector de la institución, en la que se dio a conocer el propósito del mismo y se consiguió el acceso a las instalaciones. A continuación, se emitió un consentimiento informado dirigido al representante legal de cada uno de los participantes y un asentimiento informado para los estudiantes, por medio del cual se dieron a conocer los objetivos, los procedimientos, los posibles riesgos, los beneficios y los derechos, de manera que la participación sea libre y voluntaria. Asimismo, la investigación buscó que los participantes obtengan el máximo beneficio, eludiendo cualquier tipo de daños o afecciones. Finalmente, se garantizó la confidencialidad de los datos personales de la muestra, y la información entregada no será divulgada más que a los investigadores responsables.

3.5 Variables

Tabla 1 Operacionalización de variables

Variable	Concepto	Indicador	Valor	Instrumento
Género	Identidad biológica de la persona	%	(M) Masculino (F) Femenino	Ficha Sociodemográfica
Nivel o subnivel educativo	Grado escolar en curso	%	(BS) Básica Superior (BGU) Bachillerato	Ficha Sociodemográfica
Niveles de Actividad Física	Patrón de AF observado durante un periodo de tiempo específico en función del tipo de movimiento corporal.	Escala de observación 1 acostado 2 sentado 3 parado 4 caminando 5 muy activo	-Actividad sedentaria (1-2) -Actividad Física Baja (3) -Actividad Física Moderada y Vigorosa (4-5)	SOFIT (System for Observing Fitness Instruction Time)
Autoeficacia motriz	Percepción o expectativa de una persona sobre su capacidad para realizar con éxito tareas o actividades y de enfrentar situaciones relacionadas con ellas.	Escala Likert 1 nada de acuerdo 2 poco de acuerdo 3 bastante de acuerdo 4 totalmente de acuerdo	Sumatoria en un rango de 10 a 40 puntos: -Mínima autoeficacia (<20) -Media autoeficacia (20-30) -Máxima autoeficacia (>30)	Cuestionario de Autoeficacia Motriz

3.6 Intervención

Consiste en un programa lúdico basado en juegos de alta intensidad, aplicado en el bloque curricular "Prácticas lúdicas: El juego y el jugar", implementado en la unidad tres, de acuerdo con la Planificación Curricular Anual (PCA) de EF. Para su elaboración, se tomaron en cuenta los juegos de alta intensidad sugeridos por el "Manual de Fuerza y Juegos de Alta Intensidad" diseñado por Cofré et al. (2022). La intervención tiene una duración de 8 semanas, según lo recomendado por Fernández et al. (2022), y está fundamentada en cuatro categorías de juego: a) Relevos; b) Colaboración; c) Reacción; d) Predeportivos, de acuerdo con Reyes-Amigo et al. (2020). Cada categoría de juego se imparte en dos sesiones de 45 minutos, cubriendo así un periodo de dos semanas.

El programa se diseñó para aplicarse en la parte principal de la fase de construcción del conocimiento de una clase de EF, se respetó los tiempos destinados al calentamiento (5 minutos) y estiramiento (5 minutos). Se establecieron cuatro juegos desarrollados en intervalos de 4 minutos de actividad y 2 minutos de descanso.

3.7 Instrumentos

3.7.1 Autoeficacia motriz:

Esta variable se evaluó mediante el cuestionario de autoeficacia motriz desarrollado por Hernández et al. (2011) la cual posee una estructura unidimensional, consta de 10 ítems con formato de respuesta tipo Likert de 4 puntos, el sumatorio total es de 40 puntos y la nota mínima de 10, esta escala tiene una alta consistencia interna de ($\alpha = .89$) y estabilidad test-retest de 0,80, validado para ser utilizado en adolescentes de entre 13 y 17 años. La escala de autoeficacia motriz será aplicada a la muestra al finalizar la intervención.

3.7.2 Niveles de AF:

El instrumento utilizado para medir la variable niveles de AF durante las clases fue el System for Observing Fitness Instruction Time (SOFIT) o Sistema de Observación del tiempo de Instrucción de la AF desarrollado por McKenzie (2003), el cual tiene una confiabilidad que sobrepasa el 90% para ser utilizado en todos los contextos escolares. Este sistema comprende una evaluación multidimensional a través de la observación directa de las clases de EF, sin embargo, el estudio evaluó una de las tres dimensiones (compromiso con la AF), el procedimiento consiste en seleccionar cuatro alumnos aleatoriamente con la misma proporción entre hombres y mujeres, para observarlos por turnos durante cuatro minutos, en un total de doce observaciones con intervalos de diez segundos de observación y diez segundos de registro. Posteriormente la actividad del alumno observada se registra mediante

codificación del uno al cinco: 1 acostado; 2 sentado; 3 parado, 4 caminando y 5 muy activo. Los resultados determinan el nivel de AF (Bajo, Moderado, Vigoroso). Este instrumento ha sido seleccionado por la capacidad de ofrecer información objetiva de manera rentable y sencilla de aplicar; adecuada para evaluar la eficacia de programas destinados a fomentar la AF (Wong et al., 2021).

3.8 Análisis De Datos

Los datos recogidos de la muestra se registraron en el software Microsoft Excel, la estadística descriptiva e inferencial se analizó mediante el programa RStudio a través de tablas de frecuencia y porcentaje. Para dar respuesta a los objetivos establecidos se establecieron hipótesis nulas y alternativas para comparar puntuaciones de Autoeficacia motriz e índices de AF en función de las variables género y subnivel educativo. La normalidad de datos fue verificada mediante el test de Shapiro Wilk y la varianza mediante el test de Levene. Se utilizó la prueba paramétrica Anova factorial para analizar la diferencia en las puntuaciones de Autoeficacia Motriz entre el subnivel educativo, la prueba y los niveles de Actividad entre subnivel educativo, finalmente, el test no paramétrico Chi cuadrado comparó la diferencia entre los intervalos de comportamiento en hombres y mujeres.

Capítulo IV

Resultados

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos a partir del análisis de los datos recopilados durante y tras la intervención.

Tabla 2 Distribución de las variables sociodemográficas

Género	Masculino		Femenino		Total	
	35	57,38%	26	43,64%	61	100%
Edades						
13 años	3	43%	4	57%	7	11,48%
14 años	12	60%	8	40%	20	32,79%
15 años	12	67%	6	33%	18	29,51%
16 años	4	44%	5	56%	9	14,75%
17 años	4	57%	3	43%	7	11,48%
Nivel Educativo						
Noveno	8	50%	8	50%	16	26,23%
Décimo	11	61%	7	39%	18	29,51%
Primero BGU	9	64%	5	36%	14	22,95%
Segundo BGU	7	54%	6	46%	13	21,31%

Fuente: Elaboración propia

En la tabla número 2 se evidencia la participación de 61 estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional San Roque, quienes fueron seleccionados por muestreo no probabilístico, intencionado. Participaron 26 mujeres (43,64%) y 35 hombres (57,38%); la edad media de los participantes fue $14,82 \pm 1,17$. En relación con la distribución por subnivel educativo, 34 estudiantes (55,74 %) pertenecen a EGB Superior, y 27 (44,26%), a BGU; resulta evidente que el número de estudiantes en los cuatro cursos es relativamente similar.

Figure 1 Tiempos en las sesiones de Educación Física



Fuente: Elaboración propia

En la Ilustración 1 se evidencia los tiempos de las sesiones de clase determinados por la herramienta SOFIT, la duración total es de 45 minutos (100%), el tiempo útil fue de 34,55 minutos (76,78), el tiempo disponible de 27,33 minutos (60,73%) y el de compromiso motor de 20,48 minutos (45,51%). Se identificó un tiempo perdido total de 24,52 minutos, correspondientes a los diferentes períodos entre los tiempos antes descritos.

Tabla 3 Intervalos de actividad física observada mediante el SOFIT

Género	Muy activo		Caminando		Parado		Sentado		Acostado		Total
	n	%	n	%	N	%	N	%	N	%	
F	327	21,29	257	16,73	163	10,61	18	1,17	3	0,2	768
M	357	23,24	264	17,19	137	8,92	10	0,65	0	0	768
Total	684		521		300		28		3		1536

Nota: n= frecuencias de comportamiento, F= femenino, M= masculino

Fuente: Elaboración propia

Mediante la herramienta SOFIT se observaron los intervalos de AF de un total de 128 estudiantes elegidos al azar. Se realizaron un total de ocho sesiones para cuatro cursos y que, cada participante fue observado en 12 intervalos diferentes, cada sesión permitió registrar 192 observaciones. Este proceso dio como resultado, al finalizar el programa, un total de 1536 observaciones. La tabla 3 presenta la frecuencia y porcentaje de los intervalos de comportamiento de AF. Tanto en los participantes del género masculino como femenino

predominó el comportamiento muy activo, 684 (44,5%), frente a otros comportamientos como sentado, 28 (1,82%), y acostado, 3 (0,20%).

Tabla 4 Niveles de AF en relación al género

Categoría	AFMV		AF Baja		Sedentario	
	n	%	N	%	N	%
F	584	38,02	163	10,61	21	1,37
M	621	40,43	137	8,92	10	0,65
Total	1205	78,45	300	14,53	31	2,021

Nota: AFMV= Actividad Física Moderada Vigorosa (4-5), AF Baja = Actividad física baja (3), Sedentario (1-2)

Fuente: elaboración propia

En cuanto a los niveles de AF se categorizó a partir de los intervalos de comportamientos observados, siendo así, muy activos y caminando corresponden a la categoría AFMV; parado se asigna a AF baja y, sentado y acostado le concierne sedentario. La prevalencia de AFMV es de 78,45% frente a las demás categorías. En el análisis se utilizó la prueba exacta de Fisher para investigar la asociación entre las variables género y nivel de AF, se obtuvo un valor $p=0,02728$, del cual se deduce que la asociación es significativa y el nivel de AF difiere de acuerdo al género.

Tabla 5 Tiempo de los niveles de AF por subnivel educativo

Categoría			BS		Total		BGU				Total		P
Noveno			Décimo				Primero		Segundo				
	$\bar{x}$	Sd	$\bar{x}$	sd	$\bar{x}$	Sd	$\bar{x}$	sd	$\bar{x}$	sd	$\bar{x}$	sd	
TMV	13,08	0,9	11,92	2,01	12,5	1,6	12,79	1,2	12,42	1,7	12,6	1,48	0,84
TB	2,5	0,5	3,4	1,77	2,96	1,3	3,21	1,2	3,37	1,7	3,29	1,45	0,512
TS	0.41	0.5	0.66	0.64	0.54	0.5	0	0	0.0825	0.1	0.05	0.1	0.364

Nota: BS= Básica Superior, BGU= Bachillerato General Unificado, p =nivel de significancia, sd = desviación estándar

Fuente: Elaboración propia

La tabla 5 representa un análisis del tiempo destinado a la AFMV, AF baja y actividad sedentaria durante la ejecución del programa. Dado que el tiempo total asignado al contenido fue de 16 minutos, en promedio se dedicó un 79,93% en AFMV en EGB Superior y un 78,75% en BGU. Según los resultados de las pruebas ANOVA factorial y Kruskal-Wallis, no se encontraron diferencias significativas entre los promedios de los tiempos de AF en las tres categorías al comparar los dos subniveles educativos.

Tabla 6 Puntuaciones autoeficacia motriz

Variable	Categoría	Media	sd
Género	Masculino	32,6	4,76
	Femenino	28,9	4,54
Año Educativo	Noveno	31,1	4,02
	Décimo	30,8	4,4
	Primero BGU	32,6	5,77
	Segundo BGU	29,6	5,98

Fuente: Elaboración propia

Los resultados muestran las puntuaciones obtenidas de la escala de autoeficacia motriz, en un rango de 10 a 40 con respecto al género y año educativo. En cuanto al género, los hombres tienen en promedio una autoeficacia motriz mayor a las mujeres en 3,7 unidades. Según el año educativo, los estudiantes de Primero BGU tienen la autoeficacia motriz más alta 32,6 (5,77) y los de Segundo BGU tienen la más baja 29,6 (5,98). Por lo tanto, no se observa que los promedios sigan un patrón definido.

Tabla 7 Análisis comparativo de la autoeficacia motriz

Variable	Diferencia	Límite Inferior	Límite Superior	Valor P
Masculino-Femenino	3,74	1,33	6,16	0,00297
Noveno-Décimo	0,23	-4,79	4,33	0,99915
Primero BGU-Noveno	1,5	-3,35	6,36	0,84379
Noveno-Segundo BGU	1,44	-6,40	3,50	0,86644
Primero BGU y Décimo	1,73	-2,99	6,46	0,76557
Décimo-Segundo BGU	1,21	-6,04	3,61	0,90900
Primero BGU-Segundo BGU	2,95	-8,06	2,15	0,43655

Fuente: Elaboración propia

El reporte se realizó con un análisis de ANOVA factorial para comparar la diferencia de promedios de las puntuaciones de autoeficacia motriz en la categoría género y año escolar. En cuanto al género se encontró que los estudiantes masculinos muestran una autoeficacia motriz significativamente mayor que las estudiantes femeninas con una diferencia de 3,74 unidades (IC 95%: 1,33 a 6,16, $p = 0,00297$). Con respecto al año escolar, no se observaron diferencias significativas (todos los valores de $p > 0,05$). En resumen, mientras que el género influye significativamente en la autoeficacia motriz, no hay evidencia de que el año escolar tenga un efecto significativo sobre las puntuaciones de esta variable.

4.1 Discusión:

El propósito de esta investigación fue analizar los niveles de AF y Autoeficacia motriz de un programa basado en juegos de alta intensidad. Para evaluar la efectividad de la intervención sobre su contribución en los niveles de AF recomendados se utilizó el instrumento de observación SOFIT. Se obtuvo un tiempo de compromiso motor (TCM) promedio de 20,48 minutos, lo que representa el 45,51% del tiempo total de clase de 45 minutos; este resultado se alinea con estudios previos como el de Corpas & Villodres (2023), quienes reportan que en la etapa de educación secundaria y bachillerato el TCM promedio es de 28,76 minutos (47,94%) y el estudio de Reyes et al. (2020), quienes encontraron un TCM de 21,47 min. Las variaciones en el TCM pueden atribuirse a las diferencias entre los contextos de los estudios analizados, tales como la duración de las clases, la metodología utilizada y las características específicas del programa implementado.

El TCM evidenciado no supera el 50% de tiempo de clase, se corrobora con el estudio de Medina (2024), que, de manera similar, gran parte del tiempo está destinado a actividades externas como: el desplazamiento al patio, registro de asistencia y revisión de uniformes; e internas como: instrucción del docente, organización de los estudiantes y disposición de materiales. Sin embargo, el estudio evidencia que el programa contribuye con 12,55 minutos en AFMV, este resultado es significativo al compararlo con los hallazgos de la intervención de Silva et al. (2020), quienes destacan que 10 minutos de AFMV son suficientes para obtener mejoras en la condición física, reducir las conductas sedentarias, aumentar el disfrute de la AF en adolescentes y mejorar su autopercepción física.

Así mismo, los estudios de Mayorga et al. (2020), reportan que solo 9 minutos (10%) del tiempo de clase se dedica a AFMV, Fairclough et al. (2018) indican que las clases de EF regulares aportan 11,45 minutos a la AFMV y Saint et al. (2018) registran 13,1 minutos. Al comparar los resultados citados con el obtenido en esta investigación, se evidencia que el programa implementado suma un tiempo similar, lo que indica que las clases no alcanzan el tiempo recomendado de AFMV según las pautas establecidas.

En cuanto a los niveles de AF, el estudio de Hall-López (2020) evidencia una disparidad significativa en la participación en MVPA entre chicos y chicas adolescentes de edad media 12.5 ± 0.7 durante las clases de EF en secundaria valorada mediante SOFIT, siendo los adolescentes hombres más activos físicamente 32.5% en comparación con las mujeres; por el contrario, al realizar el mismo análisis, con los juegos de alta intensidad prevalecen los niveles de AFMV (78,45%) en ambos sexos y no se encontró diferencias significativas en

relación al género $p=0,02728$. Este resultado cierra la brecha de género en la participación en AFMV con el uso de estrategias que fomenten la participación equiparada.

La autoeficacia motriz es un factor determinante de participación y el rendimiento en la AF, estudios previos como la de García et al. (2020) determinaron que las bajas puntuaciones de autoeficacia motriz se asocian al género femenino (66.9%) en comparación con los hombres (38.4%) y, a su vez, tiene relación con la baja participación en AF. Los resultados de la presente investigación concuerdan con estos estudios previos, se evidencia que los hombres presentan mayores puntuaciones de autoeficacia motriz en comparación con las mujeres ($p=0,00297$), lo que significa que tienden a tener menos confianza en sus habilidades para realizar tareas físicas o motoras.

Finalmente, la edad dentro de los distintos niveles educativos no es un factor determinante asociado con las puntuaciones de autoeficacia motriz, razón por la que no se pudo reafirmar lo reportado por el estudio Galán et al. (2023), en el que la autoeficacia motriz tiende a disminuir con la edad, especialmente entre los 10 y 15 años y, en el bachillerato a los 16-18 años, la autoeficacia vuelve a aumentar, lo que podría deberse al alcance de un estado madurativo.

4.2 Limitaciones

Durante la ejecución del estudio, se identificaron varias limitaciones; en primer lugar, la intervención planificada se llevó a cabo en un periodo de tiempo ajustado según el calendario escolar, lo cual redujo el número de sesiones disponibles. Además, el tiempo de clase se vio disminuido en aproximadamente 10 minutos debido a actividades como desplazamientos, cambio de ropa, toma de lista, y eventos propios de la institución. Estos factores afectaron la dinámica y el ritmo del programa.

Hubo variables externas no controladas que podrían haber influido en los resultados observados como la falta de un espacio apropiado, esto obligó a realizar las actividades en la plaza cercana donde se imparten las clases de educación física. Además, la ausencia de un curso específico de tercer año de Bachillerato General Unificado (BGU) limitó la representatividad de los resultados entre diferentes niveles educativos, reduciendo la generalización de los hallazgos obtenidos.

4.3 Conclusiones

Los resultados de este estudio proporcionan una perspectiva detallada sobre los efectos de un programa lúdico de alta intensidad en los niveles de AF y la Autoeficacia Motriz en adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional San Roque, en conclusión:

- El programa fue efectivo en el tiempo objetivo de su intervención obteniendo niveles significativamente altos de AFMV entre los estudiantes. Este hallazgo es respaldado por la predominancia de comportamientos muy activos como saltar, galopar y correr durante las 32 sesiones observadas.
- La distribución de participantes fue equitativa entre género, y subnivel educativo, lo cual refleja una muestra representativa. Se observó una asociación entre género y niveles de AF, donde los estudiantes masculinos mostraron una participación más frecuente en AFMV en comparación con sus contrapartes femeninas. Sin embargo, se puede resaltar que la estrategia del juego fomenta la participación en su totalidad en ambos géneros.
- Se determinó que el tiempo dedicado a AFMV del total de una clase es insuficiente para cumplir con el requerimiento de destinar al menos el 50% del tiempo total de la clase a AFMV.
- Con respecto a la variable de Autoeficacia Motriz, los estudiantes mostraron puntuaciones altas con respecto al programa. Las diferencias no significativas entre subniveles nos llevan a concluir que el método que combina el juego con HIIT es efectivo, ya que no representa un desafío que haga que los alumnos duden de su capacidad o habilidad para completar las actividades establecidas en el programa.

4.4 Recomendaciones

- Investigar más a fondo la implementación de programas lúdicos de alta intensidad en contextos educativos similares, explorando cómo estos programas pueden ser adaptados y optimizados para maximizar la participación y los beneficios en términos de Actividad Física Moderada y Vigorosa entre los estudiantes.
- Analizar la efectividad de esta estrategia educativa en otros rangos de edad, tipos de institución, o en un mayor número de sesiones.
- Mejorar o incluir otras estrategias para reducir el tiempo destinado a actividades externas a la clase de EF con el fin de aumentar el tiempo de compromiso motor y así, asegurar que los estudiantes alcancen niveles adecuados de AF.
- Considerar la replicación del estudio mediante la adopción de grupos de control y técnicas observacionales para evaluar de manera más precisa los resultados, así

como diseñar estrategias inclusivas que promuevan una participación activa para todos los estudiantes.

- Implementar técnicas de monitoreo como pulsómetros u otros dispositivos digitales durante las sesiones del programa lúdico de alta intensidad para recolectar datos precisos sobre la intensidad de la actividad y respuestas fisiológicas de los estudiantes.
- Analizar otras variables involucradas en la adherencia a la práctica de AF como la motivación, disfrute, satisfacción, entre otras.

Referencias

- Airasca, D. A., & Giardini, H. A. (2022). *Actividad Física, Salud y Bienestar*. Editorial Nobuko, <https://www.digitaliapublishing.com/a/34090/actividad-fisica--salud-y-bienestar>.
- Altarriba, F. X. (2022). Construcción social de la adolescencia. Límites, formas y contenidos desde una visión prospectiva. *En Conferencia Inaugural*.
- Alvarado Alvarado, H. M., López Barrera, A. J., Vega Gordillo, M. V., & Ochoa Llor, J. R. (2023, 06 20). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *recimund*, 7(2), 201-202. 10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208
- Amagua Maldonado, I. E. (2023). *Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática*. <https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/5725/4827>
- American Academy of Pediatrics. (2021). *Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*. <https://www.aap.org/>
- Arocha Rodulfo, J.I. (2019, junio 17). Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI. *Elsevier*, 31(5), 235. <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf
- Barroso Rodríguez, J., & Ries, F. (2023). Intervenciones de la Escuela Activa: revisión narrativa y posibles estrategias. *Revista Española de Educación Física y Deportes REEFD*, 437(2), 1-13.
- Bauer, N., Sperlich, B., Holmberg, H. C., & Engel, F. A. (2022, Abril 11). Effects of High-Intensity Interval Training in School on the Physical Performance and Health of Children and Adolescents: A Systematic Review with Meta-Analysis. SpringerOpen. <https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-022-00437-8>
- Betancourt, F., Machángara, A., & Gilbert, A. (2020). Juegos predeportivos y perfeccionamiento del ataque en voleibol escolar. *EFDeportes*. <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/2321/1257?inline=1>
- Borrego, J. (2022). *Efectos del HIIT en niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad*. <http://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/1212>
- Bravo Bravo, J., Contreras Torres, E., Riveros Brito, J., & Concha Cisternas, Y. (2023). Efectos de un programa de juego motor estructurado sobre la autoeficacia motriz y componentes de la condición física en escolares. <https://research.ebsco.com/c/zibmf7/results?q=AN+171912543&auth-callid=08e18458-302a-9d94-a448-0be5b1e12008&db=a9h%2Cbth%2Ciih%2Cddh%2Chjh%2Cnlebk%2Cegs%2Ceft%2Cfua%2Cmde%2Cbw%2Csih%2Cs3h%2Ce000tww%2Cvth%2Crft%2Cvft%2Ccbt%2Ce086sww>
- Caballero, G. (2021). *Las actividades lúdicas para el aprendizaje*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7926973>

- Cabrera Cajamarca, J. A., & Pallchisaca Lliguisupa,, C. C. (2020). PREVALENCIA DE ACTIVIDAD FISICA BAJA Y FACTORES DE RIESGO EN ADOLESCENTES DE BACHILLERATO DE DOS COLEGIOS DE CUENCA, AÑO 2020. REPOSITORIO INSTITUCIONAL U CUENCA. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/36387>
- Chaparro, S., Jaimes, G., & Noy, M. (2020). *La educación física en la básica primaria*. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1576>
- Cisternas, Y., Bravo, J., Torres, E., & Brito, J. (2023). *Efectos de un programa de juego motor estructurado sobre la autoeficacia motriz y componentes de la condición física en escolares*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8973014>
- Clemente, J. A., Solana, A. A., Frago, J. M., Lanaspa, E. G., & Abarca-Sos, A. (2022). Capítulo 2.4. La escuela como espacio ideal para la promoción de comportamientos saludables. *La promoción de comportamientos saludables desde los centros educativos. Ejemplos de proyectos de intervención eficaces* (pp.135-147). <https://doi.org/10.26754/uz.978-84-18321-37-5>
- Cofré Bolados, C., Suárez Reyes,, M., Pizarro Quevedo, T., & Jofré Saldia, E. (2022). Manual de fuerza y juegos de alta intensidad Para la salud en niños, niñas y jóvenes (1° ed.). Universidad de Santiago de Chile. https://medicina.udd.cl/nutricion-dietetica-santiago/files/2022/03/Manual-de-fuerza-y-juegos_COMPLETO-1.pdf
- Corbo, J. L. (2019). Sentidos del deporte en la escuela: entre lo prescripto y lo enseñado. Sentidos del deporte en la escuela: entre lo prescripto y lo enseñado
- Cornejo Briceño, R. (2022). La actividad física, aliada de la salud mental. Universidad de Piura. <https://www.udep.edu.pe/hoy/2022/08/actividad-fisica-aliada-de-salud-mental/#:~:text=El%20ejercicio%20es%20muy%20recomendable,el%20optimismo%20o%20la%20euforia.>
- Corpas, J. M., & Villodres, G. C. (2023). ANÁLISIS DEL TIEMPO DE COMPROMISO MOTOR EN EDUCACIÓN FÍSICA: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA. *Journal of Sport & Health Research*, 15(3).
- Echavarría Rodríguez, A. M., & Botero Restrepo, S. (2015, 9 23). Métodos de evaluación del Nivel de Actividad Física:Revisión de literatura. *Revista de Educación Física*, 4(2), 86-98. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/24403/19939>
- Esquíroz Martínez, J. (2020). Tiempo de compromiso motor y fisiológico en las clases de educación física. Una revisión bibliográfica (2015-2019).
- Fairclough, S., Weaver, G., Johnson, S., & Rawlinson, J. (2018). Validation of an observation tool to assess physical activity-promoting physical education lessons in high schools: SOFIT+. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(5), 495-500. 10.1016/j.jsams.2017.09.186.
- Farías-Valenzuela, C., Cofré-Bolados, C., Espoz-Lazo, S., & Valdivia-Moral, P. (2020). El juego motriz estructurado como estrategia de adherencia y estimulación cardiometabólica en ambientes escolares. *Innovación Docente e Investigación Educativa en la Sociedad del Conocimiento; Hinojo-Lucena, F., Trujillo-Torres, Sola-Reche, J., Alonso-Garcia, S., Eds*, 281-296.

- Farooq, A. A., Martín, A., Janssen, X., Wilson, M. G., Gibson, A. M., Hughes, A., & Reilly, J. J. (2019). Cambios longitudinales en la actividad física de intensidad moderada a vigorosa en niños y adolescentes: una revisión sistemática y un metanálisis. *Obesity reviews*, 21(1). <https://doi.org/10.1111/obr.12953>
- Fernández Valero, P., Bezerra, A., & Reyes-Amigo, T. (2022). Efecto de un programa de actividad física basado en juegos de alta intensidad sobre la aptitud cardiorrespiratoria y variables antropométricas en adolescentes. <http://jmh.pucv.cl/index.php/jmh/article/view/168>
- Galán Arroyo, C., Polo Campos, I., Gómez Paniagua, S., & Rojo Ramos, J. (2023). Variación de la autoeficacia motora percibida en estudiantes españoles a lo largo de las distintas etapas educativas. *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (21), 1-14. <https://doi.org/10.33776/remo.vi21.7739>
- García Puello, F., Herazo Beltrán, Y., Sánchez Guette, L., Barbosa Villa, E., Coronado Rodríguez, A., Corro Rueda, E., Villarreal Fontalvo, A., & Redondo Ruíz, C. (2020, 07 01). Autoeficacia hacia la actividad física en escolares colombianos. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/73878>
- Gómez, E., & Arboleda, I. (2021). *Análisis de la psicomotricidad a través de la práctica psicomotriz de Bernard Aucouturier: estudiode casos*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8027537>
- Grupo de Investigación EFYPAF (Educación Física y Promoción de la Actividad Física). (2022). La promoción de comportamientos saludables desde los centros educativos. Ejemplos de proyectos de intervención eficaces. <https://zagan.unizar.es/record/112418/files/BOOK-2022-012.pdf>
- Guamán Álvarez, A. M. (2020, Octubre 16). Relación entre la actividad física, condición física y sobrepeso u obesidad en estudiantes de 13 a 18 años de la Unidad Educativa Sayausí. Cuenca, Ecuador. Retrieved Enero 11, 2024, from <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35012/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>
- Hall-López, J. A. (2020). Secondary physical education, participation by sex in moderate to vigorous physical activity (Educación física en secundaria, participación por sexo en actividad física moderada a vigorosa). *Retos*, 38. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.77152>
- Hernández-Álvarez, J. L., Velázquez-Buendía, R., Martínez-Gorroño, E., GarozPuerta, I., & Tejero, C. (2011). Escala de Autoeficacia Motriz: propiedades psicométricas y resultados de su aplicación a la población escolar española. *Redalyc*. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119302003.pdf>
- Hormiga Sánchez, C. M., Alzate Posada, M. L., & Cortés García, C. M. (2019). Significados de la actividad física en la cotidianidad. Los lugares de la belleza y el placer en una práctica de salud. *Revista Ciencias de la Salud*, 17, 12-31. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8110>
- INEC. (2023). *Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador*.
- Jiménez Boraita, R., Gargallo Ibort, E., Dalmau Torres, J. M., & Arriscado Alsina, D. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de La Rioja

(España). *Anales de Pediatría*, 96(4), 326-333.
<https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.02.011>

Jiménez, L., & Tipantuña, E. (2023). Juegos predeportivos en el desarrollo de la velocidad de reacción dentro de la clase de educación física en escolares de Educación General Básica Superior. REPOSITORIO DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/37166>

Lago Fuentes, C., & Barcala Furelos, M. (2023). Ejercicios de alta intensidad en las clases de Educación Física: ¿Educación Física de calidad? En busca de a autonomía del alumnado. https://www.researchgate.net/profile/Oliver-Ramos-Alvarez/publication/371166562_La_Educacion_Fisica_para_la_mejora_de_la_salud_mental_Capitulo_1/links/64ec41610acf2e2b521c66d9/La-Educacion-Fisica-para-la-mejora-de-la-salud-mental-Capitulo-1.pdf#page=53

Mayorga Vega, D., Parra Saldías, M., & Vicianá, J. (2020). Niveles objetivos de actividad física durante las clases de Educación Física en estudiantes chilenos usando acelerometría. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (37).

McKenzie, T. L. (2003). System for Observing Fitness Instruction Time. Department of Exercise and Nutritional Sciences. <https://www.cienciasdelasalud.edu.ar/powerpoints/2005%20Traduccion%20Manual%20SOFIT.pdf>

Medina Chávez, S. M. (2024). *Relación del contenido de clase de educación física y la participación docente con el nivel de actividad física extracurricular en adolescentes de 10-12 años*. Tesis de Maestría. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/43730>

Mello, G. P., Castro, G., Juárez, C., Gamboa, R., & Mello, J. (2024). Desarrollo de estilo de vida activo: una brief review sobre las barreras socioculturales y de género en la infancia y adolescencia. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 55, 552-562.

Mocha Bonilla, J., Garcés Durán, S., Medina Paredes, S., Castro Acosta, W., & Suntasig Muso, M. (2018). Análisis del consumo máximo de oxígeno (vo2máx) post intervención de un programa en juegos pre-deportivos. <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/CienciaDigital/article/view/85>

Moreno Caza, F. M. (2020). *Programa recreativo de actividades físico deportivo y lúdico para reducir los niveles de sedentarismo en los adolescentes (14-16) años del Colegio Simón Bolívar* [Tesis de posgrado].

Mosquera, J., & Vargas, L. (2021). *Sedentarismo, actividad física y salud: una revision narrativa*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986290>

Mujica, J. (2020). *El término Educación Física en la postmodernidad: contribución de algunas perspectivas fenomenológicas*. https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&auth_type=crawler&jrnl=15791726&AN=142566960&h=P4LUmnLJ8QYdNSE%2Bg%2FNHsRdX09c%2FIZUzjs3OvaA9dNSoPC2nVVSRaH%2BLvCkZO8EWLz0x1QgdvYOKl0RJE40rw%3D%3D&cr=c

OMS. (2022). Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. IRIS. Retrieved June 20, 2024, from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>
- Organización para la Economía Cooperación y Desarrollo. (2020). Panorama de la Salud: Latinoamérica y el Caribe 2020. <https://www.oecd.org/els/panorama-de-la-salud-latinoamerica-y-el-caribe-2020-740f9640-es.htm>
- Ortiz Gómez, A. (2021). Autoconcepto, competencia motriz y autoeficacia motriz: relaciones e influencia sobre la práctica de actividad física del alumnado de Educación Primaria de la Comunidad de Madrid. Universidad Autónoma de Madrid. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/695798/ortiz_gomez_adrian.pdf?sequence=1
- Ortiz, F., Taveras, J., & Bennasar, M. (2023). *Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física*. <http://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/872>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13ª ed.). McGraw-Hill.
- Pérez, J., Daniel, J., & Moreno, M. (2023). *Revisión bibliográfica sobre la actividad física en el medio natural en Educación Física*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8867136>
- Petitti, E. (2021). RECOPIACIÓN DE CONTENIDOS TEÓRICO A DESARROLLAR CON ALUMNOS DE ESCUELA MEDIA.
- Piaget, J. (1972). *La teoría de Piaget*. https://www.terras.edu.ar/biblioteca/6/PE_Piaget_Unidad_2.pdf
- Retamal Valderrama, C., Delgado Floody, P., Espinoza Silva, M., & Jerez Mayorga, D. (2019). Comportamiento del Profesor, Intensidad y Tiempo Efectivo de las Clases de Educación Física en una escuela pública: Un acercamiento a la realidad. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, 160-163.
- Reyes Amigo, T. R. (2019). EFECTO DE JUEGOS INTERMITENTES DE ALTA INTENSIDAD SOBRE LA APTITUD CARDIORRESPIRATORIA Y LA COMPOSICIÓN CORPORAL EN ESCOLARES. G-SE. <https://g-se.com/efecto-de-juegos-intermitentes-de-alta-intensidad-sobre-la-aptitud-cardiorrespiratoria-y-la-composicion-corporal-en-escolares-protocolo-de-un-estudio-aleatorio-controlado-2426-sa-b5b47a884f344c>
- Reyes Rodríguez, A. D., Rivas, J., & Pávez Adasme, G. (2020). Tiempo de compromiso motor en la clase de educación física. *Voces de la Educación*, 5(10), 90-113. <https://hal.archivesouvertes.fr/hal-02906538>
- Reyes-Amigo, T., Soto-Sanchez, J., & Palmeira, A. (2018, Julio 11). Efecto de Juegos Intermitentes de Alta Intensidad sobre la Aptitud Cardiorrespiratoria y la Composición Corporal en Escolares: Protocolo de un Estudio Aleatorio Controlado. G-SE. <https://g-se.com/efecto-de-juegos-intermitentes-de-alta-intensidad-sobre-la-aptitud-cardiorrespiratoria-y-la-composicion-corporal-en-escolares-protocolo-de-un-estudio-aleatorio-controlado-2426-sa-b5b47a884f344c>
- Ródenas González, J. (2022, 05 25). El cuerpo en la escuela: la importancia de la EF en la actualidad. <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/2654>

- Rodríguez Torres, Á. F., Cusme Torres, A., & Paredes Alvear, A. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(9), 1163-1178.
- Saint-Maurice, P. F., Bai, Y., Vazou, S., & Welk, G. (2018). Youth Physical Activity Patterns during School and Out-of-School Time. *Children*, 5(9), 118. 10.3390/children5090118
- Salazar Flórez, J. E., Giraldo Cardona, L. S., Yepes, M., Henao, A. F., López, M., Velandia, D. M., & Pérez, V. (2023). Factores asociados a la inactividad física en adolescentes colombianos Estudio transversal. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 27(3), 224-231. <https://doi.org/10.14306>
- Sánchez, J., Vásquez, D., & Riba, S. (2023). *Una revisión sistemática de la importancia del ejercicio físico sobre la autoeficacia y aprendizaje del estudiante*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8869822>
- Silva Bento, A. F. P. d. (2020). Efectos del HIIT Integrado en Clases de Educación Física, sobre la Condición Física, la Actividad Física y la Motivación para el Ejercicio.
- Sluijs, E., Ekelund, U., Crochemore, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A., Ding, D., & Katzmarzyk, P. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34302767/>
- Sosa, J., & Enriquez, O. (2022). *Educación física y estilos de vida saludables; una mirada a los referentes actuales*. <https://ojs.uach.mx/index.php/rmccf/article/view/891>
- Tapia, L., & Palchisaca, Z. (2023). *Los juegos cooperativos en educación física y su incidencia sobre el autoconcepto físico en adolescentes*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9252565>
- Torres, Á., Peneida, L., & Torres, A. (2022). *Metodologías emergentes para la enseñanza de la Educación Física (Revisión)*. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4292710008/>
- UNESCO. (2023). *La UNESCO lanza la Alianza Fit for Life*. UNESCO. <https://www.unesco.org/es/articles/la-unesco-lanza-la-alianza-fit-life>
- UNICEF. (2021). *Adolescentes, Características ¿Qué cambios y conductas son esperables en la adolescencia?* <https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha%201%20-%20Caracter%C3%ADsticas%20de%20la%20adolescencia.pdf>
- Valdivia Moral, P., Farías Valenzuela, C., Espoz Lazo, S., & Sánchez Zafra, M. (2020). La metodología del juego en el área de educación física. *Investigación Educativa e Inclusión: Retos Actuales en la Sociedad del Siglo XXI*, 193-203.
- Vera, L. (2022). *Juegos pre deportivos y su incidencia en la motivacion a la practica deportiva de los estudiantes del sexto grado de la Escuela Pablo Picasso del Canton Valencia*. <http://190.15.129.146/handle/49000/13574>
- Villacís Vera, F. (2019). El juego como estrategia metodológica para una Educación Física verdaderamente inclusiva. *Mamakuna*, (10), 84-91.

- Villacis, S. (2024). *Los juegos de relevos en la coordinación dinámica general de escolares de Educación General Básica Media*.
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/40296>
- Villera Coronado, S. R. (2024). El desarrollo motor en la adolescencia. *GADE*, 4(1).
<https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/353/166>
- Wong, L., Gibson, A., Farooq, A., & Reilly, J. (2021). *Interventions to increase moderate-to-vigorous physical activity in elementary school physical education lessons: Systematic review*.
https://scholar.google.es/scholar?as_ylo=2020&hl=es&as_sdt=2005&scioldt=0,5&cites=10519287784335787830&scipsc=

Anexos

Anexo A. Solicitud al rector de la institución

UCUENCA

Cuenca, 04 de abril de 2024

Mgt. José Román

RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL "SAN ROQUE"

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Cuenca. La presente tiene el propósito solicitar comedidamente autorice el ingreso a su distinguida institución a los estudiantes Israel Sebastián Caldas Uyaguari y Erika Lisseth Pinduisca Minchala con la finalidad de iniciar la investigación de titulación: "Análisis de los niveles de Actividad Física y Autoeficacia motriz en un programa lúdico de alta intensidad en las clases de educación física". En este contexto las actividades a realizar por los estudiantes son:

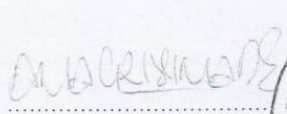
Objetivo general:

- Analizar los niveles de Actividad Física y Autoeficacia motriz en un programa lúdico de alta intensidad en las clases de educación física.

Objetivos específicos:

- Aplicar un programa lúdico de alta intensidad en los estudiantes de octavo, noveno, décimo año de EGB y primero, segundo de BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional San Roque.
- Evaluar los niveles de AF y autoeficacia motriz durante un programa lúdico de alta intensidad en los estudiantes de octavo, noveno, décimo año de EGB y primero, segundo de BGU de la Unidad Educativa Fiscomisional San Roque.
- Comparar los niveles de AF y autoeficacia motriz en función del género y subnivel educativo.

Atentamente



Mgt. Ana Delgado

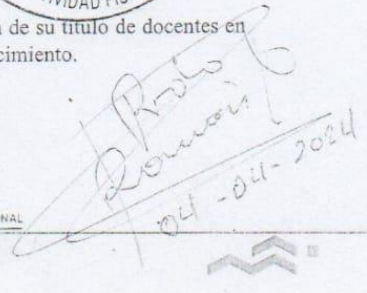
DIRECTORA DE LA CARRERA



Por la atención a la presente y apoyo a los estudiantes para la obtención de su título de docentes en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, anticipamos nuestro agradecimiento.



UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL
SAN ROQUE



Anexo B. Respuesta del rector de la institución.



SAN ROQUE

UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL SAN ROQUE

Dirección: Av. Loja 1-10 y Galápagos

Teléfono: 4091324

Email: uecsanroque@gmail.com

Cuenca, 5 de abril de 2024

Estudiantes,

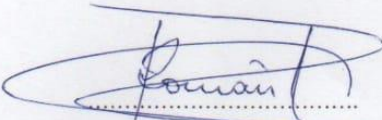
Caldas Uyaguari Israel Sebastián

Pinduisaca Minchala Erika Lisseth

Mgt. José Román, rector de la Unidad Educativa Fiscomisional "San Roque", me permito dar contestación a la solicitud presentada el día 4 de abril de 2024.

Revisada la solicitud y teniendo en cuenta que han quedado manifestadas las actividades a desarrollar en la institución educativa, se autoriza a los estudiantes el permiso para llevar a cabo la investigación de titulación "Análisis de los niveles de Actividad Física y Autoeficacia motriz en un programa lúdico de alta intensidad en las clases de educación física" en los estudiantes de noveno, décimo año de EGB y primero, segundo de BGU.

Cordialmente,



MGT. JOSÉ ROMÁN

RECTOR



UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL

SAN ROQUE

Anexo C. Cuestionario de autoeficacia motriz.

UCUENCA

35

Por favor, complete la siguiente información antes de comenzar el cuestionario

Nombre:..... Edad:.....

Género:..... Curso:.....

Instrucciones:

- Lea detenidamente cada apartado del cuestionario y responda según su experiencia personal.
- Marque con una X la respuesta elegida.
- Rellene solamente una respuesta por pregunta.

CUESTIONARIO DE AUTOEFICACIA MOTRIZ	NADA DE ACUERDO	POCO DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
1. Durante un juego deportivo puedo conseguir resolver un problema aunque alguien se me oponga.				
2. en las clases de educación Física puedo resolver tareas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.				
3. En la actividad física me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.				
4. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente situaciones inesperadas en la práctica de actividad física.				
5. Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas en la práctica de actividades físicas.				
6. Cuando me encuentro en dificultades durante un juego o un partido puedo permanecer tranquilo/a porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.				
7. Pase lo que pase durante el juego deportivo, por lo general soy capaz de manejar la situación.				
8. Puedo realizar la mayoría de las actividades de clase de educación Física si me esfuerzo lo necesario.				
9. Si me encuentro en una situación difícil durante un juego deportivo, generalmente se me ocurre qué debo hacer.				
10. Al tener que hacer frente a un problema del juego o de la clase de educación Física, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.				

Por último, revisa el cuestionario y NO DEJES NINGUNA SIN RESPONDER

Israel Sebastián Caldas Uyaguari - Erika Lisseth Pinduisaca Minchala

Anexo D. Fotografías de las sesiones.



Anexo E. Instrumento de evaluación SOFIT.

S. O. F. I. T.					
Sistema para Observación de Tiempo de Fitness en la Clase de Educación Física					
Fecha: _____ Nivel: _____ Región / D.E.: _____ Escuela: _____ Turno: - _____ Grado / Año: _____ Profesor: _____ Género: M / F Hora de Inicio: - _____ Código Observador: _____ Observación Confiabil. : SI / NO N° de Alumnos: _____ _____ Instalaciones: Aire Libre / Gimnasio / Ambos / Patio Escuela Hora de Finalización: _____ Tiempo de Clase _____ N° de Observ _____ Pag.: 1 2 3 4 de _____					
OBS.	INTERVALO	ACTIVIDAD ALUMNO	CONTEXTO / CONTENIDO	INTERACCIONES	COMENTARIOS
1	1	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	2	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	3	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	4	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	5	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	6	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	7	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	8	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	9	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	10	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	11	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	12	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
2	13	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	14	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	15	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	16	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	17	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	18	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	19	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	20	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	21	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	22	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	23	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	24	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
3	25	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	26	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	27	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	28	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	29	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	30	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	31	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	32	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	33	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	34	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	35	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	36	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
4	37	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	38	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	39	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	40	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	41	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	42	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	43	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	44	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	45	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	46	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	47	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
	48	1 2 3 4 5	M K P F S G O	P D I M O T	
SUMATORIA					

Anexo F. Consentimiento Informado.

Universidad de Cuenca

Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Título de la investigación: “Análisis de los niveles de Actividad Física y Autoeficacia motriz en un programa lúdico de alta intensidad en las clases de educación física”.

Investigadores: Israel Caldas, Erika Pinduisaca

¿De qué se trata este documento?
Este documento es un consentimiento informado para el representante legal del estudiante_____con la edad de_____, perteneciente a la Unidad Educativa Fiscomisional San Roque del Cantón Cuenca, a quien se le invita a participar en esta investigación. Este documento explica todos los procedimientos que se llevarán a cabo durante la investigación.
Introducción
Esta investigación busca fomentar la práctica de Actividad Física mediante un programa lúdico basado en juegos de alta intensidad de ocho semanas de duración, dentro de las clases de Educación Física. La información entregada es para invitarle a su representado/a para que participe en este estudio.
Objetivo del estudio
Analizar los niveles de Actividad Física y Autoeficacia motriz en un programa lúdico de alta intensidad en las clases de educación física.
Selección de los participantes: Se invitará a participar a adolescentes con edades comprendidas entre 13 y 17 años. No podrán participar los estudiantes que presenten alguna enfermedad que le dificulte realizar el estudio (Físico, mental, motor).
Participación voluntaria: La participación es voluntaria, usted puede elegir que su representado/a participe o no en este estudio, usted puede cambiar de decisión más tarde.
Descripción de los procedimientos: dentro de las clases de Educación Física su representado será partícipe de juegos de alta intensidad, al finalizar la intervención se le aplicará un cuestionario para valorar la Autoeficacia Motriz, la duración total será de ocho semanas. Al finalizar la intervención se entregará los resultados a la institución, es posible que durante las primeras semanas el estudiante se sienta más fatigado de lo normal, pero esto es por las actividades realizadas.
Protección de los escolares: La información recogida de su representado/a será confidencial, no se registrarán los nombres de los estudiantes y se les asignará un número único.
La información recolectada de las encuestas se subirá a una nube la cual contará con un código de acceso, el cual será manejado únicamente por los investigadores del proyecto. Para acceder a la información se necesitará la autorización.

Nombre del representante

Firma del representante

Anexo G. Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

Título: “Análisis de los niveles de Actividad Física y Autoeficacia motriz en un programa lúdico de alta intensidad en las clases de educación física.”

Hola nuestros nombres son: Erika Pinduisaca e Israel Caldas, somos estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Cuenca.

Te queremos invitar a formar parte de nuestro estudio, donde realizarás actividades lúdicas de alta intensidad, tales como juegos de persecución, relevos, pre deportivos, entre otros.

Se necesitará de tu participación durante las clases de Educación Física, te explicaremos paso a paso cómo será las actividades en cada clase. Los juegos son adecuados a tu edad y aprenderás por medio de diversión. Es importante informarte que en caso de que no te guste las actividades y no quieras continuar participando, puedes retirarte sin ningún problema.

Toda la información que nos entregues no la compartiremos con nadie y los resultados se los comentaremos a tu representante y la institución.

Ahora que conoces a cerca de nuestro programa quisiera saber si deseas participar con nosotros, te pido por favor que coloques una (X) en el cuadro de abajo que dice “Sí quiero participar” o “No quiero participar”.

SÍ DESEO PARTICIPA	NO DESEO PARTICIPAR
	

Nombre: _____ Fecha: _____

Anexo H. Programa lúdico de alta intensidad

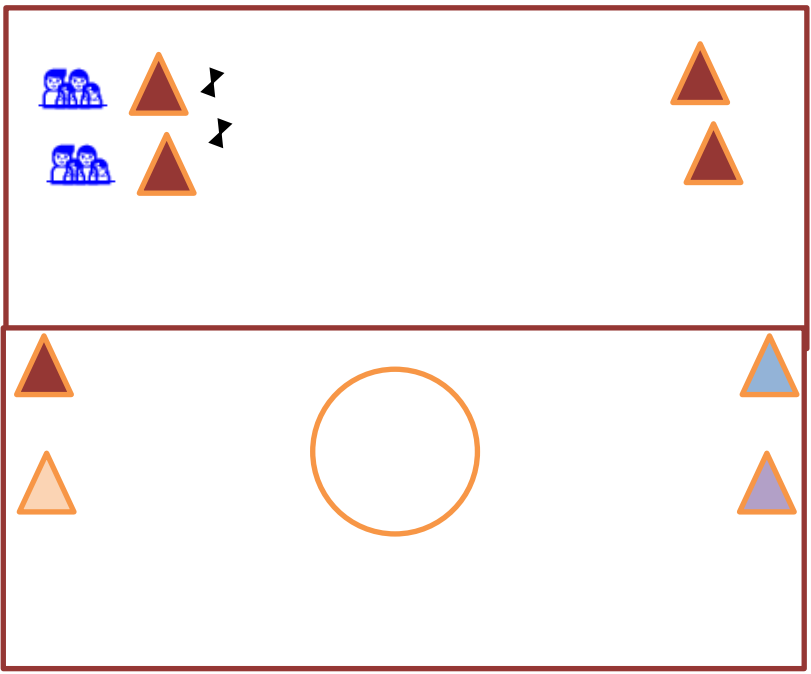
CATEGORÍA: RELEVOS			
Sesión 1			
N° Participantes	25		
Objetivo	Promover la participación activa, el desarrollo físico, la coordinación, el trabajo en equipo y la diversión entre los estudiantes mediante la implementación de actividades lúdicas y dinámicas que involucren carreras de relevos de alta intensidad.		
Materiales	Conos, silbato, cuerdas, vasos		
Desarrollo	Contenido	Descripción	Tiempo
	Calentamiento	- Movilidad articular - Elevación de FC - Estiramientos dinámicos	8´
	Parte Principal	Juegos Relevos de vuelta alrededor de un cono: los estudiantes se dividen en grupos de cuatro personas, luego salen a velocidad en parejas a dar la vuelta al cono y posteriormente le dan el relevo al compañero chocando las manos. Jinetes y caballos: velocidad de relevos, pero con la diferencia que un estudiante irá cargando a otro en su espalda. Relevos con cuerda de saltar: los estudiantes saldrán en parejas tomados de la soga y luego entregarán la "posta" a sus compañeros Construcción de castillo con vasos: los estudiantes salen en parejas llevando un vaso cada uno, el objetivo es armar un castillo de vasos y luego traer los vasos de vuelta. Generalidades - Intensidad: 75%-90% de FC Máx - Seis minutos con intervalos de recuperación de dos minutos entre juegos.	32´
	Enfriamiento	- Estiramientos estáticos - Ejercicios de respiración - Retroalimentación	3´
Esquema Gráfico			
Reglas	Los estudiantes deberán salir en parejas y dar el relevo cuando vuelvan a sus compañeros		

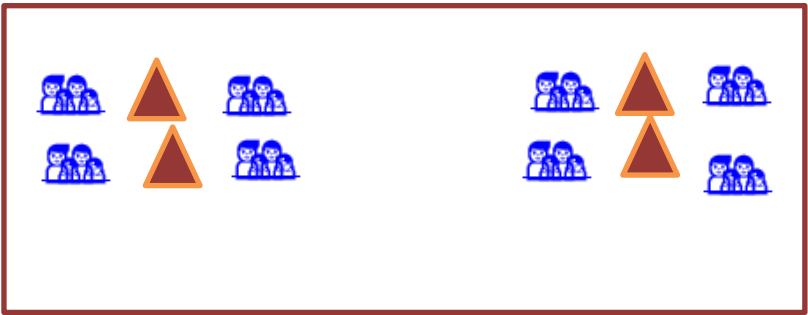
CATEGORÍA: RELEVOS			
Sesión 2			
N° Participantes	25		
Objetivo	Promover la participación activa, el desarrollo físico, la coordinación, el trabajo en equipo y la diversión entre los estudiantes mediante la implementación de actividades lúdicas y dinámicas que involucren carreras de relevos de alta intensidad.		
Materiales	Conos, silbato, rompecabezas, cartas		
Desarrollo	Contenido	Descripción	Tiempo
	Calentamiento	- Movilidad articular - Elevación de FC - Estiramientos dinámicos	8´
	Parte Principal	Juegos Tres en raya: los estudiantes se dividen en igual número de grupos y participantes, dos equipos se enfrentarán para ver que equipo es el primero en hacer tres en raya llevando los platillos. Armar un rompecabezas: los estudiantes saldrán a velocidad en parejas a dejar una pieza del rompecabezas por estudiante e intentar armarlo, el rompecabezas debe ser sencillo para que los estudiantes no se demoren en armarlo. Encontrar la pareja de cartas: los estudiantes saldrán en parejas e irán llevando una carta por persona y la dejarán en un montón dependiendo la carta (diamantes, corazón, corazón negro, trébol) Carrera tres piernas: los estudiantes saldrán en parejas amarrado una pierna junto a su compañero, se realiza postas entre el grupo. Generalidades - Intensidad: 75%-90% de FC Máx - Seis minutos con intervalos de recuperación de dos minutos entre juegos.	32´
	Enfriamiento	Estiramientos estáticos, respiraciones, retroalimentación.	3´
Esquema Gráfico			
Reglas	Los estudiantes deberán salir en parejas y dar el relevo cuando vuelvan a sus compañeros		

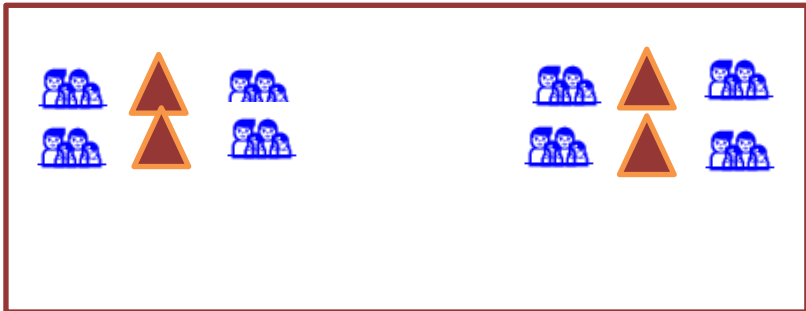
CATEGORÍA: COLABORACIÓN			
Sesión 3			
N° Participantes	25		
Objetivo	Promover la participación activa, el desarrollo físico, la coordinación, el trabajo en equipo y la diversión entre los estudiantes mediante la implementación de actividades lúdicas y dinámicas que involucren carreras de relevos de alta intensidad.		
Materiales	Conos, silbato, balones,ulas		
Desarrollo	Contenido	Descripción	Tiempo
	Calentamiento	• Movilidad articular • Elevación de FC • Estiramientos dinámicos	8'
	Parte Principal	Juegos Toques balón: los estudiantes se dividirán en dos grupos con el número igual de participantes, el equipo A tendrá que realizar 10 pases de balón y ganarán un punto, si se cae el balón o les quitan mientras estaba en el aire se cambian los papeles. Roba balón: los estudiantes se dividen en 4 grupos, cada grupo tiene una esquina, en el centro se colocan los balones (tenis, básquetbol, voleibol) y se indica que pueden ir a traer los balones a su esquina, los estudiantes pueden quitar los balones de otros grupos gana quien tiene mayor número de balones luego de un tiempo. Saltarín: se divide a los estudiantes en grupos de 4 personas, 2 personas tendrán una cuerda y los otros dos tendrán que saltar hasta llegar al cono, la primera pareja salta y luego las personas que tenían la cuerda saltarán, se cambian los papeles. Pasar ula: se dividirá a todos los estudiantes en 4 grupos, los cuales tendrán un ula por grupo, deberán llevar el ula dados la mano sin soltarse e ir pasando por su cuerpo. Generalidades • Intensidad: 75%-90% de FC Máx • Seis minutos con intervalos de recuperación de dos minutos entre juegos.	32'
	Enfriamiento	• Estiramientos estáticos • Ejercicios de respiración • Retroalimentación	3'

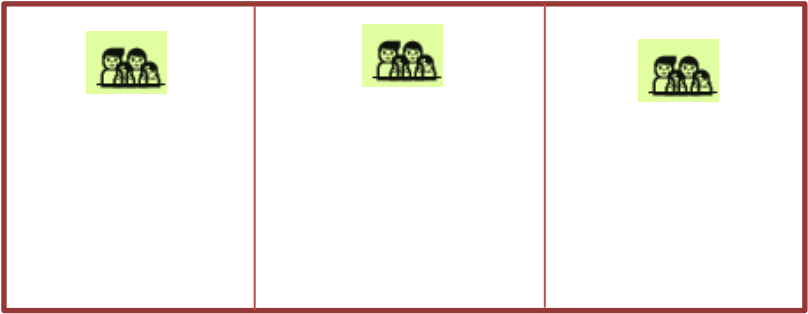
Esquema Gráfico	
Reglas	Los estudiantes deberán salir en parejas y dar el relevo cuando vuelvan a sus compañeros

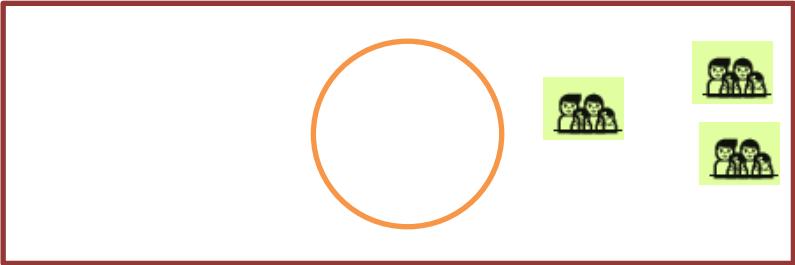
CATEGORÍA: COLABORACIÓN			
Sesión 4			
N° Participantes	25		
Objetivo	Promover la participación activa, el desarrollo físico, la coordinación, el trabajo en equipo y la diversión entre los estudiantes mediante la implementación de actividades lúdicas y dinámicas que involucren carreras de relevos de alta intensidad.		
Materiales	Conos, silbato,		
Desarrollo	Contenido	Descripción	Tiempo
	Calentamiento	- Movilidad articular - Elevación de FC - Estiramientos dinámicos	8´
	Parte Principal	Juegos Lagartijas: los estudiantes se dividirán en 4 grupos con el mismo número de participantes, tendrán que ir hasta el cono de ida y vuelta saltando a los compañeros que estarán ubicados en posición de “plancha alta”. Ollas encantadas: se dividirá a los estudiantes en grupos de tres personas, el objetivo del juego es ir de ida y vuelta llevando al compañero cargando entre las dos personas, todos los estudiantes tendrán que ser cargados.	32´

		3. Cuatro esquinas: se divide al grupo en 5 equipos, cada equipo tendrá un lugar 4 esquinas y el centro, a la señal deberán cambiarse de esquina y el equipo que está en el centro deberá robar una esquina, al finalizar el tiempo pierde quien se haya quedado en el centro. 4. Isla flotante: colocar varios aros o colchonetas en el suelo como "islas". Los estudiantes deben moverse de una isla a otra sin tocar el suelo, utilizando estrategias para mover las islas o a otros compañeros de equipo. Generalidades • Intensidad: 75%-90% de FC Máx • Seis minutos con intervalos de recuperación de dos minutos entre juegos.	
	Enfriamiento	• Estiramientos estáticos, respiración, retroalimentación.	3´
Esquema Gráfico			
Reglas	Los estudiantes deberán salir en parejas y dar el relevo cuando vuelvan a sus compañeros		

CATEGORÍA: REACCIÓN			
Sesión 5			
N° Participantes	25		
Objetivo	Desarrollar la capacidad de reacción rápida y coordinada en situaciones de alta intensidad mediante una variedad de juegos dinámicos, mejorando así la agilidad, la velocidad de pensamiento y la capacidad de tomar decisiones bajo presión		
Materiales	Conos, silbato		
Desarrollo	Contenido	Descripción	Tiempo
	Calentamiento	- Movilidad articular - Elevación de FC - Estiramientos dinámicos	8'
	Parte Principal	Juegos Quita cono: los estudiantes frente a frente realizan los ejercicios que señala el docente (skipping alto, bajo, polichinelas, burpees etc), a la señal deberán atrapar el cono que está entre las dos personas, el estudiante que tiene más puntos gana. Pepos y pepas: en parejas, frente a frente los estudiantes realizan acciones (tocarse las rodillas, pies, talones cabeza etc), cuando el docente diga "Pepos" los estudiantes del lado derecho saldrán corriendo, por el contrario, si se dice "Pepas", saldrán los del lado izquierdo. Pañuelo: en dos equipos de la misma cantidad de participantes, a cada estudiante se le dará un número y cuando se mencione dicho número saldrán a atrapar una chompa que estará en medio de los dos grupos, antes de decir los números se realizará ejercicios (talones al glúteo, rodillas al pecho, etc). Generalidades - Intensidad: 75%-90% de FC Máx - Seis minutos con intervalos de recuperación de dos minutos entre juegos.	32'
	Enfriamiento	- Estiramientos estáticos - Ejercicios de respiración - Retroalimentación	3'
Esquema Gráfico			
Reglas	En dependencia del juego		

CATEGORÍA: REACCIÓN			
Sesión 6			
N° Participantes	25		
Objetivo	Desarrollar la capacidad de reacción rápida y coordinada en situaciones de alta intensidad mediante una variedad de juegos dinámicos, mejorando así la agilidad, la velocidad de pensamiento y la capacidad de tomar decisiones bajo presión		
Materiales	Conos, silbato, chompas, pañuelos, balones		
Desarrollo	Contenido	Descripción	Tiempo
	Calentamiento	- Movilidad articular - Elevación de FC - Estiramientos dinámicos	8´
	Parte Principal	Juegos Blanco negro: los estudiantes en parejas están ubicados de espaldas realizando ejercicios que señalará el docente, a la señal de blanco saldrá los estudiantes del lado izquierdo y los de la derecha saldrán a atraparlos. Cambio: los estudiantes se dividirán en dos equipos los cuales jugarán un juego dependiendo del número de silbatazos que del profesor (1.- pases solo con la mano; 2.- en cuclillas; 3.- únicamente gol con los pies) Roba cola: todos los estudiantes tendrán un pañuelo en la espalda baja, todos se enfrentarán contra todos, deberán quitar el pañuelo de sus rivales hasta solo quedar 1 ganador sin que le hayan quitado su “cola” Generalidades - Intensidad: 75%-90% de FC Máx - Seis minutos con intervalos de recuperación de dos minutos entre juegos.	32´
	Enfriamiento	- Estiramientos estáticos - Ejercicios de respiración - Retroalimentación	3´
Esquema Gráfico			
Reglas	En dependencia del juego		

CATEGORÍA: PREDEPORTIVO			
Sesión 7			
N° Participantes	25		
Objetivo	Desarrollar la capacidad de reacción rápida y coordinada en situaciones de alta intensidad mediante una variedad de juegos dinámicos, mejorando así la agilidad, la velocidad de pensamiento y la capacidad de tomar decisiones bajo presión		
Materiales	Conos, silbato, chompa, balones		
Desarrollo	Contenido	Descripción	Tiempo
	Calentamiento	- Movilidad articular - Elevación de FC - Estiramientos dinámicos	8'
	Parte Principal	Juegos Cazadores y presas: se dividirá en 2 equipos, el primero será el cazador que tendrá un balón de baloncesto y tendrá que pasarse entre los miembros del equipo para quemar a los oponentes, el otro equipo tendrá dos zonas de protección dentro de la cual no podrán ser atrapados y deberán permanecer como máximo 5s, si el equipo rival lo logra quemar deberá realizar plancha hasta que un miembro de su equipo lo rescate. Fútbol por zonas: los estudiantes jugarán en un espacio reducido 2v2 con una pelota de tenis, el equipo que logre más goles gana. Toca la espalda: los estudiantes en grupos de 4 personas (3 en un círculo abrazados a los hombros y uno que atrapa), el estudiante que está solo debe tocar la espalda de su compañero, el resto del equipo deberá proteger al portador. Generalidades - Intensidad: 75%-90% de FC Máx - Seis minutos con intervalos de recuperación de dos minutos entre juegos.	32'
	Enfriamiento	- Estiramientos estáticos - Ejercicios de respiración - Retroalimentación	3'
Esquema Gráfico			
Reglas	En dependencia del juego		

CATEGORÍA: PREDEPORTIVO			
Sesión 8			
N° Participantes	25		
Objetivo	Desarrollar la capacidad de reacción rápida y coordinada en situaciones de alta intensidad mediante una variedad de juegos dinámicos, mejorando así la agilidad, la velocidad de pensamiento y la capacidad de tomar decisiones bajo presión		
Materiales	Conos, silbato, chompa		
Desarrollo	Contenido	Descripción	Tiempo
	Calentamiento	- Movilidad articular - Elevación de FC	8´
	Parte Principal	Juegos Boteo y velocidad: los estudiantes estarán ubicados en una ronda en la cual se desplazarán de manera lateralmente (saltando) y adicional se irán pasando platillos de diferentes colores y balones de basquet entre ellos, a la señal los estudiantes saldrán a velocidad hacia una esquina la cual tenga el color del platillo o el balón respectivamente. El círculo: los estudiantes estarán divididos en dos grupos un círculo pequeño (defensores) y otro que lo rodea (atacantes) con igual número de participantes, los atacantes deberán pasar el balón hasta encontrar una buena posición para lanzar y dar al blanco (pelota, cono o compañero) Fútbol balón loco: los estudiantes se dividen en dos equipos, se jugará fútbol con 3 balones de diferente textura (goma, plástico, cuero, etc). Generalidades - Intensidad: 75%-90% de FC Máx - Seis minutos con intervalos de recuperación de dos minutos entre juegos.	32´
	Enfriamiento	- Estiramientos estáticos - Ejercicios de respiración - Retroalimentación	3´
Esquema Gráfico			
Reglas	En dependencia del juego		