

Fecha de presentación: Febrero, 2021

Fecha de aceptación: Abril, 2021

Fecha de publicación: Mayo, 2021

## LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO PRÁCTICA HABITUAL EN ESTUDIANTES DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR DEL SURESTE MEXICANO

### PHYSICAL ACTIVITY AS A HABITUAL PRACTICE IN STUDENTS OF THE UPPER SECONDARY LEVEL OF THE MEXICAN SOUTHEAST

José Jesús Matos Ceballos<sup>1</sup>

E-mail: [jmatos@pampano.unacar.mx](mailto:jmatos@pampano.unacar.mx)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5891-2411>

Juan Prieto Noa<sup>1</sup>

E-mail: [jprieto@pampano.unacar.mx](mailto:jprieto@pampano.unacar.mx)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5053-9384>

Oscar Enrique Mato Medina<sup>1</sup>

E-mail: [omato@pampano.unacar.mx](mailto:omato@pampano.unacar.mx)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8159-1337>

Enrique Rafael Farfán Heredia<sup>1</sup>

E-mail: [efarfan@pampano.unacar.mx](mailto:efarfan@pampano.unacar.mx)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2187-8974>

Julio Cesar Ambris Sandoval<sup>1</sup>

E-mail: [jambris@pampano.unacar.mx](mailto:jambris@pampano.unacar.mx)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8513-9022>

<sup>1</sup>Universidad Autónoma del Carmen. México.

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Matos Ceballos, J. J., Prieto Noa, J., Mato Medina, O. E., Farfán Heredia, E. R., & Ambris Sandoval, J. C. (2021). La actividad física como práctica habitual en estudiantes del nivel medio superior del sureste mexicano. *Revista Científica, Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 5(1), 100-106.

#### RESUMEN

El presente trabajo tiene como propósito fundamental no sólo mostrar el nivel pedagógico de los docentes, sino también la actividad física practicada por estudiantes del nivel medio superior de la Universidad Autónoma del Carmen, México. El trabajo enfrenta las necesidades diagnosticadas a través de la elaboración de una Estrategia Educativa que se erige como una concepción científica sustentada pedagógicamente para desarrollar el trabajo a través de actividades físicas, deportivas y recreativas desde una perspectiva de trabajo grupal. Para la validación de la misma se utilizaron métodos y técnicas de investigación dentro de las que se destacan la observación participante. Los criterios emitidos por los especialistas y la aplicación de la Estrategia Educativa durante dos semestres trajeron consigo resultados positivos en la orientación del docente de Educación Física, así como, en la actividad física de los estudiantes de la Preparatoria, que a partir de la práctica del deporte y la actividad física lograron modificar sus modos de conducta y la formación de orientaciones valorativas.

#### Palabras clave:

Actividad física, nivel medio superior, estrategia educativa.

#### ABSTRACT

The fundamental goal of this work is not only to expose the pedagogical level of the teachers, but also the physical activity done by students of the Upper Secondary Level of Universidad Autonoma del Carmen in Campeche, Mexico. The work attends to the needs diagnosed through the elaboration of an Educational Strategy that supports as a pedagogically stayed scientific conception to develop work through physical, sports and recreational activities from a group work perspective. For its validation, research methods and techniques were used, among which participant observation stands out. The criteria issued by the experts and the application of the Educational Strategy during two semesters brought optimistic results in the orientation of the Physical Education teacher, as well as, in the physical activity of the High School students, which from the practice of the Sport and physical activity were able to adapt their modes of conduct and the formation of evaluative orientations.

#### Keywords:

Physical activity, Upper Secondary Level, educational strategy.

## INTRODUCCIÓN

La mayoría de estudios que se han realizado en torno a la actividad física en estudiantes abarcan elementos a considerar desde los puntos de vista psicológico, físico, social e incluso nutricional, según López, et al. (2020), la importancia de realizar actividad física de manera cotidiana y sobre todo ligada al trabajo pedagógico de las instituciones educativas es fundamental para la mejora de la salud de la población.

Según el último informe del CAOI la prevalencia de obesidad infanto-juvenil va en aumento en todo el mundo, particularmente en los países de ingresos medios y bajos, pero también en los países más desarrollados, determinados grupos con bajo nivel socioeconómico o los inmigrantes son los sectores más afectados (Organización Mundial de la Salud, 2016). El número de niños y adolescentes obesos se ha multiplicado por diez en los últimos 40 años y si no se toman medidas de prevención, se estima que en 2022 habrá más población infantil y adolescente con sobrepeso que con insuficiencia ponderal (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Granada (2019), realizó una investigación que tuvo como objetivo reflejar la importancia que han dado las sociedades a la actividad física como medio de crear personas más saludables, teniendo como base el sistema educativo. El trabajo llega a la siguiente conclusión de que los beneficios de la actividad física inciden sobre todos los aspectos de la salud: física, intelectual, social, emocional y hasta espiritual lo que nos hace llevar una mayor calidad y esperanza de vida, específicamente en los estudiantes universitarios.

De acuerdo a Lovell, et al. (2010), la inactividad física provoca trastornos en la salud de las personas afectando sus dimensiones físicas, psíquicas y sociales. Los autores manifiestan que la falta de actividad física es responsable del 6% de las muertes registradas en todo el mundo; es por eso que algunos países desarrollan acciones inmediatas para resolver tales situaciones, aunque a veces no se obtiene los resultados esperados.

Flores (2009), realizó un estudio con el objetivo de estimar la prevalencia de actividad física global, actividad física para el transporte, sedentarismo y clases de educación física en jóvenes escolares. Declaran que los bajos niveles de actividad física en adolescentes de las cinco ciudades colombianas indican la necesidad de intervenciones en distintos niveles ya que los niveles de actividad física reportada estuvieron entre el 9 % y el 19,8 % en las cinco ciudades y que el 50,3 % de los jóvenes indicaron que pasaban tres horas diarias frente al televisor o la pantalla de la computadora.

Hidalgo, et al. (2013), con el objeto de evaluar la asociación de la actividad física y conductas sedentarias con la calidad de vida en universitarios en Ciudad Guzmán, Jalisco, México, estudiaron 881 adolescentes de entre 17 y 19 años de edad. Los principales hallazgos del estudio indican que la calidad de vida se asocia a realizar cuatro o más días de actividad física a la semana, asistir 4 a 5 clases de educación física a la semana, jugar en varios equipos deportivos

y pasar menos de dos horas al día frente a una pantalla en actividades recreativas.

Plantean que, de forma específica, las horas frente a la pantalla pueden tener un impacto negativo en las relaciones personales, asociándose a un menor apego a los padres y pares, considerando además que el género no explicó la asociación entre calidad de vida y actividad física, ni entre calidad de vida y sedentarismo.

Arbós (2017), realiza un estudio dirigido a determinar la asociación entre sentido de coherencia y actividad física con las características sociodemográficas, estado de salud, calidad de vida y estilos de vida de los estudiantes universitarios de la Universitat de les Illes Balears en España. El estudio con un diseño observacional transversal abarcó una muestra de 1373 estudiantes de la UIB en 2015.

Al aplicar los diferentes instrumentos de evaluación se pudo observar una asociación entre sentido de coherencia y actitudes hacia la actividad física, así como una relación directa del sentido de coherencia con el gasto energético, la frecuencia de actividad física y la adherencia a la dieta mediterránea, e indirecta con el estrés académico. La probabilidad de percibir su estado de salud/ calidad de vida como buenos o muy buenos era 5,1 y 4,9 veces mayor, respectivamente, en aquellos estudiantes con un sentido de coherencia fuerte. También se observó que aquellos estudiantes que realizan actividad física tenían una mejor percepción de su estado de salud/ calidad de vida, tenían menos estrés académico y presentaban una buena adherencia a la dieta mediterránea.

Yañez, Barraza y Mahecha (2016), realizaron un estudio cuyo objetivo fue comparar el rendimiento académico y autoconcepto físico en adolescentes escolares de acuerdo al nivel de actividad física. En este sentido, fueron evaluados 124 estudiantes de 18, 1( $\pm$  0,60) años promedio. Se determinó el nivel de actividad física con el cuestionario IPAQ. El autoconcepto físico se evaluó con el test de valoración del autoconcepto físico (ACF). Se determinó el promedio general de notas (NEM) usando los promedios obtenidos en Matemáticas y Lenguaje. Los resultados evidenciaron que los hombres presentan un ACF ( $p=0,000$ ) y un NEM ( $p=0,033$ ) más positivo que las mujeres, se demostró que los sujetos activos presentan mejor ACF y NEM que los alumnos con actividad física baja ( $p=0,000$ ). A partir de estos resultados se llegó a la conclusión que los adolescentes, del sexo masculino y femenino que tienen un mayor nivel de actividad física presentan mejores calificaciones y autoconcepto físico en comparación con los sujetos que presentan un bajo nivel de actividad física.

Hall, et al. (2020), realizaron un trabajo de investigación cuyo objetivo principal era estudiar la relación de diferentes factores relacionados con el sedentarismo y la obesidad infantil en el contexto escolar mexicano. En esta investigación se evaluó la intensidad de la actividad física empleando diferentes instrumentos, entre los resultados más destacados, se puede citar la utilidad del programa de formación orientado a mejorar el índice de actividad física moderada a vigorosa en profesores de educación física durante su fase de licenciatura en actividad física y

deporte, y posteriormente en su labor profesional como profesores de educación física en educación básica.

Analizando los resultados de las investigaciones anteriores, se puede fundamentar la importancia en los estudiantes que realizan actividad física cotidianamente y como favorece en estilos de vida más saludables, manejan mejor el estrés académico, y la percepción de su estado de salud y calidad de vida son mejores. Además, a mayor nivel de actividad física y gasto energético, menor es el estrés académico, mejor los hábitos alimenticios y mejor su percepción de estado de salud y calidad de vida.

El objetivo fundamental del presente trabajo fue Proponer una Estrategia Educativa para el incremento de la actividad física en los estudiantes de la preparatoria de la Universidad Autónoma del Carmen, del sureste mexicano.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El tipo de estudio de la presente investigación fue un diseño pre-experimental, longitudinal, prospectivo y comparativo.

Para el presente trabajo se consideró una población de 2150 estudiantes de la Preparatoria de la Universidad Autónoma del Carmen, del sureste mexicano. A los 4 grupos seleccionados del segundo semestre se le aplicó la Estrategia Educativa y se hizo una comparación antes y después de aplicada la misma en cada una de las variables de cada uno de los grupos, así como una comparación de las variables entre el grupo experimental y el grupo control.

Para ello fue necesario definir a la Estrategia Educativa como *“la proyección de un sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo que permite la transformación de los modos de actuación de los escolares para alcanzar en un tiempo concreto los objetivos comprometidos con la formación, desarrollo y perfeccionamiento de sus facultades morales e intelectuales”*. (Jó, et al., 2004)

Para definir más completo la actividad física, Paredes, et al. (2009), consideran que, la actividad física consiste en interaccionar con nuestro entorno utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético, asimismo casi siempre es una práctica social, ya que es un medio para interaccionar con otras personas y su vez es una experiencia y vivencia personal que nos permite conocernos a nosotros mismos y aceptar nuestras limitaciones.

Como se abordó en la introducción, la Estrategia Educativa no persigue un propósito limitado de educar al alumno dentro o para el horario del deporte participativo como erróneamente se pudiera interpretar; sino que su amplitud abarca la preparación del ser humano para la vida en todas las dimensiones, funciones y cualidades en que debe manifestar su personalidad a partir de la aplicación de los conocimientos generalizados a casos particulares y en nuevas situaciones. O sea que las orientaciones valorativas y modos de actuación, propuestos en la Estrategia, a través de las actividades físicas y de otro tipo están orientados hacia el desarrollo de operaciones racionales del

pensamiento (análisis, síntesis, comparación, abstracción, generalización y concreción) que propicien en los estudiantes la elaboración de conceptos, juicios y conclusiones con un nivel de generalización que les permita concretarlos en su contexto escolar, familiar y social.

La elaboración de la Estrategia Educativa que se ofrece se ajusta al criterio del Doctor Guarín (2008), a partir de la lectura metodológica del concepto de Estrategia Pedagógica que este realiza:

- Su sistema de acciones se integra al proceso pedagógico para dirigirlo de forma óptima, no es paralelo ni independiente.
- Está dirigida por objetivos determinados conscientemente, a partir de las necesidades formativas en los estudiantes y contextos en que se desarrolla su personalidad.
- Las acciones estratégicas deben incidir en todos los contextos en que se desarrolla la personalidad, en dependencia de los resultados del diagnóstico.
- Se adelanta conscientemente al desarrollo de la personalidad, es preventiva.

### Límites de Tiempo y espacio.

El sitio donde se realizó la intervención fue en Ciudad del Carmen, Campeche, México, específicamente en la UNACAR durante los meses de agosto a noviembre del año 2019.

La investigación se realizó en la UNACAR. La población de la Preparatoria es de 2150 estudiantes. Se seleccionaron 4 grupos de segundo semestre con 100 estudiantes en total.

Criterios de inclusión

Que acepten colaborar con la investigación

Procesamiento o tratamiento de los datos

Al grupo control se le aplicó la estrategia educativa diseñada, la cual consiste en 4 etapas:

- Diagnóstico
- Planeación de la Estrategia Educativa
- Implementación de la Estrategia Educativa
- Evaluación de la Estrategia Educativa

Se aplicó un estudio de estadística descriptiva a las variables analizadas, para probar la significación estadística de los resultados obtenidos por ambas muestras, mediante la comparación de pares, utilizando la t de Student.

El paquete estadístico utilizado fue el SPSS 18 para comprobar si había diferencia estadísticamente significativa entre el Pre-test y el Post-test.

Se utilizó la Matriz DAFO para concretar, a través de un gráfico y una tabla resumen, la evaluación de los puntos fuertes y débiles de las condiciones donde se llevará a cabo la Estrategia educativa con las amenazas y oportunidades externas, en coherencia con la lógica de que la Estrategia debe lograr un adecuado ajuste entre su capacidad interna y su posición externa.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Antes de aplicar la propuesta se decide confrontar el criterio de especialistas para saber sus valoraciones sobre la confección de la estrategia didáctica

- Etapa de Diagnóstico

Inicialmente para la investigación se comenzó con la aplicación de la Matriz DAFO. A través de la técnica aplicada fue determinada la Matriz DAFO simplificada, siendo los criterios fundamentales los siguientes:

### Debilidades:

1. Falta conocimiento teórico, metodológico e investigativo por parte de los profesores de Educación Física para emprender el trabajo preventivo a través del deporte.
2. Perdurabilidad de los medios auxiliares para el desarrollo sostenible de la Estrategia.

### Amenazas:

1. Desmotivación por la práctica de las actividades propuestas en la Estrategia.
2. No desarrollo de la Estrategia por los profesores encargados, a partir de las indicaciones metodológicas establecidas pertinentemente.

### Fortalezas:

1. Existencia de los medios auxiliares (material deportivo, materiales didácticos, instalaciones de primer nivel) para comenzar el desarrollo de todas las actividades propuestas en la Estrategia.
2. Planificación del deporte dentro del horario docente.
3. Posibilidades de rediseño constante de las actividades de la Estrategia Educativa según necesidades y propuestas del grupo.

### Oportunidades:

1. Motivación de los alumnos por la práctica de actividades físicas seleccionadas según su preferencia.
2. La decisión de la UNACAR de desarrollar la práctica deportiva con un carácter cada vez más educativo en las escuelas.
3. Posibilidades de superación en materia de actividad física y deporte para los profesores de Educación Física y el personal que participa en la realización de la Estrategia Educativa.

### Etapa de Elaboración de la Estrategia Educativa

Valoración de la propuesta por criterio de especialistas.

A partir de las valoraciones hechas sobre la Matriz DAFO se decide la utilización del criterio de especialistas como método de valoración y elaboración de la Estrategia Educativa propuesta. Se intenciona la selección de los especialistas siguiendo una composición lo suficientemente representativa del dominio teórico – metodológico y de la experiencia práctica sobre el tema.

La Estrategia Educativa fue valorada atendiendo a los siguientes aspectos:

Estructura de la Estrategia, actualidad, científicidad y factibilidad para la orientación de los profesores que imparten la Educación Física, y su contribución a la calidad del proceso de trabajo preventivo en la escuela.

Todos los especialistas analizaron la propuesta y emitieron sus juicios, los que a continuación se presentan para cada uno de los aspectos propuestos.

La estructura de la Estrategia Educativa: El 100% de los especialistas consideran muy aceptable la estructura de la Estrategia ya que cumple con las expectativas de la problemática abordada. Además, las acciones que se declaran para cumplir con los objetivos son precisas y están en función de solucionar el problema existente.

Actualidad y científicidad: La totalidad de los especialistas (100 %) consideran muy aceptable la Estrategia, los criterios coinciden en que la propuesta tiene un alto nivel científico, ya que sigue el procedimiento de las ciencias para proyectarlo. Además, se propone la solución del problema por vías científicas y novedosas.

Su factibilidad para la orientación de los profesores que imparten la clase de Educación Física: El 80 % de los especialistas plantean muy aceptable la factibilidad de este trabajo, mientras que el 20 % lo consideran aceptable.

Su contribución a la calidad del proceso de la Educación Física en la Preparatoria: Todos (100 %) evaluaron de muy aceptable la Estrategia pues la proyección de objetivos está en correspondencia con los fines para los cuales fue elaborada.

Por lo que se puede resumir de manera general que existe predominio total de la valoración muy aceptable en sus 4 indicadores.

### Etapa de Aplicación de la propuesta.

Para la validación de la propuesta se seleccionó a 4 grupos del Segundo semestre con 100 estudiantes en total. Los grupos fueron sometidos a la aplicación de un pre-test y un pos-test, que fueron llevados a cabo utilizando la observación estructurada y participante. La etapa de evaluación se desarrolla de manera simultánea a la puesta en práctica de la Estrategia Educativa mediante la referida observación participante, técnicas participativas de cierre, así como valoraciones y autovaloraciones de los alumnos.

La aplicación de la Estrategia y realización del pre-test y pos-test permitieron ejercer un debido control sobre la variable dependiente: el incremento de la Educación Física para el trabajo preventivo de los adolescentes.

Se seleccionaron a un profesor de Educación Física de la Preparatoria y se procedió al entrenamiento directo como vía para llevar a cabo la orientación, al tiempo que se les indicaba, a través del estudio individual, profundizar en elementos teóricos importantes para poder implementar con calidad algunas actividades concebidas en la Estrategia Educativa como son los video debates, las técnicas participativas, y los requerimientos metodológicos generales.

Se determinaron un grupo de indicadores con sus correspondientes índices que resultaron ser el complemento de control sobre la variable dependiente. El instrumento

utilizado para ello fue una guía de observación cuyo objetivo fue constatar la labor que realiza el profesor durante la clase de Educación Física en relación con los fines educativos propuestos en la Estrategia. O sea, los resultados alcanzados por los estudiantes determinados a través de otra guía de observación y la labor realizada por el profesor determinada a través de elementos observables directamente, permitieron precisar el nivel de orientación lograda por este para desarrollar el trabajo preventivo con los alumnos.

Las actividades se combinaron para introducirlas en la clase de Educación Física, en un inicio de manera intencional, y en la medida que los alumnos se familiarizaron con los contenidos de las mismas, fueron seleccionando las más atractivas y a partir de aquí se comenzó a dosificar cada clase partiendo de los gustos y motivaciones por cada actividad.

Los contenidos de mayor selección fueron aquellos que mezclaban los juegos deportivos y las técnicas participativas; también resultaron efectivas las competencias de capacidades físicas; todas las actividades se llevaron en las clases de Educación Física durante el semestre. Los comentarios fueron mejorando la calidad en la medida que avanzó el tiempo constituyendo una actividad de total disfrute por el colectivo quien desarrolló habilidades en su elaboración.

### Etapa de Evaluación

Se elaboró una guía de observación que fue utilizada para controlar y darle seguimiento a los modos de actuación y formación de orientaciones valorativas en los alumnos durante la puesta en práctica de la Estrategia se determinaron dos dimensiones:

**Dimensión conductual:** Esta abarca aquellas tendencias o disposiciones adquiridas y relativamente duraderas que manifiestan las personas a través de acciones como manera de responder ante una situación en las relaciones familiares, escolares y comunitarias. Es una manera en que los seres humanos expresan su comportamiento durante la vida en la constante formación y desarrollo de la personalidad.

**Dimensión procedimental:** Esta consiste en el aprendizaje o adquisición de un conjunto de pasos, reglas y acciones encaminadas a obtener un resultado o producto. Aquí interesa “el saber hacer algo” que abarca una gama muy amplia de las habilidades cognitivas y destrezas básicas.

Se determinaron indicadores para ambas dimensiones direccionados a los objetivos propuestos en la Estrategia; estos fueron controlados a través de una observación estructurada y participante a través de índices de bien, regular y mal.

### Precisiones para evaluar los indicadores en cada dimensión.

Cada indicador fue evaluado y reflejado en el registro de observación según la calidad y frecuencia en que era manifestado por cada alumno en las diferentes actividades planificadas para la clase de deporte participativo.

Para alcanzar evaluación de “bien final” los alumnos debían haber obtenido un 90% o más de frecuencias registradas en el índice de “bien” durante las, sobre todo en los meses de mayo y junio ya que en esta etapa supuestamente la influencia educativa prevista en la Estrategia haya tenido un efecto positivo sobre el estado real diagnosticado en relación con las orientaciones valorativas y modos de actuación, así como el aprendizaje o adquisición de un conjunto de pasos, reglas y acciones encaminadas a obtener un resultado o producto. Un nivel “regular” se obtiene cuando alcanzan entre 60 y 89% de frecuencias registradas en el índice de “bien” o más de un 70% de frecuencias ubicadas en el índice de “regular”, con menos del 10% de frecuencias registradas como “mal”.

Los alumnos se ubican en la categoría de “mal” cuando alcanzan menos del 60% de frecuencias de “bien” registradas o menos del 70% de frecuencias “regular”, con más del 10% de frecuencias registradas en el índice de “mal”.

En cuanto a las observaciones realizadas a los profesores para determinar el nivel de orientación alcanzado y el desarrollo de la labor educativa preventiva se tomaron en cuenta siete indicadores que fueron evaluados en el registro de observación a través de índices de alto, medio y bajo. Se registraban índices altos cuando los profesores realizaban o lograban en todo momento de la actividad el indicador; medio cuando realizaban o lograban en algún momento el indicador; y bajo cuando no se podía apreciar en ningún momento de la clase la realización o logro del indicador. Se realizaron observaciones a las dos frecuencias de Educación Física en cada semana.

### Observaciones realizadas a los alumnos.

La dimensión “conductual”: Los resultados indican como 28 alumnos (80 %) llegaron a cumplir con las tareas de la clase, logrando categoría de bien, a la vez que 29 (83%) manifestaron un adecuado control emocional durante los juegos y competencias; a 27 (77 %) se les vio comprometidos con las tareas asignadas, 24 (68 %) llegaron a lograr una comunicación afectiva y empática expresando autovaloraciones de manera autocrítica. Por otra parte 31 alumnos (86 %) mostraron en todo momento relaciones de respeto hacia los demás compañeros, se apreció como 33 (94 %) demostraron un buen cuidado de los implementos deportivos y 30 (86 %) desarrollaban relaciones cooperativas durante diferentes actividades prácticas realizadas.

En un inicio, producto de diferentes causas, ningún estudiante llegaba a cumplir las tareas de la clase, se descontrolaban emocionalmente durante los juegos, no se apreciaba comprometimiento con las tareas asignadas, la comunicación era bastante negativa y el espíritu de autovaloración y autocrítica era totalmente inexistente. Sólo se apreciaban a 10 alumnos (28 %) respetuosos con sus compañeros y 4 (11,4 %) con buen nivel desde el punto de vista cooperativo durante las actividades y juegos. A través del pre-test se determinó como el 46 % mostraba cuidado por lo implementos y área de práctica, cifra que se elevó al final hasta un 94 %.

La dimensión “procedimental”: En un primer momento solo eran capaces de reproducir movimientos de una manera eficiente 13 alumnos (37 %) y ya al final los 35 (100 %)

podían hacerlo bien. En relación con la habilidad de observar (acciones variadas, explicaciones, demostraciones, videos, exposiciones del profesor o alumnos), solo dos alumnos (5,8 %) mostraban desarrollo en un inicio y ya al final 31 (86 %) lo podían realizar con un buen desempeño.

Antes de aplicar la Estrategia Educativa ningún estudiante era capaz de identificar algunas de las manifestaciones éticas y estéticas que se pueden dar en el deporte, como son conductas antideportivas, lo trágico, lo cómico y el uso de sustancias prohibidas que fraudulentamente incrementan los resultados deportivos; así como también la organización y reglamentación de cada juego deportivo; al final se observó como 29 alumnos (83 %) eran capaces de identificar y debatir sobre estos temas. También se apreció en un inicio las dificultades al reflexionar sobre temas de comercialización, conductas antideportivas, violencia y profesionalismo en el deporte; al final 29 alumnos (83 %) mostraban un buen desarrollo reflexivo hacia estas temáticas.

Referente al desarrollo de la valoración y comparación, ni uno solo de los alumnos era capaz, al comienzo, de valorar cuestiones sobre el juego limpio y fraternal, la colaboración deportiva, los resultados del deporte cubano y la influencia de la actividad física sobre el organismo; tampoco lograban comparar al deporte competitivo con el deporte participativo. Después se determinó como 28 alumnos (80 %) llegaron a emitir juicios de valor sobre las temáticas abordadas en las distintas actividades y 31 (86 %) fueron capaces de establecer semejanzas y diferencias al comparar el deporte participativo con el de alto rendimiento o competitivo.

Lo mismo sucedía con la argumentación referente a diversos temas, como lo es la importancia de la práctica deportiva recreativa en el desarrollo social y ciudadano; en un inicio solo dos alumnos (5,8 %) lograban claras argumentaciones mientras que al final se pudo comprobar como 29 (83 %) mostraban conocimientos sobre el tema, los que expresaban a través de la anterior habilidad de una manera acertada.

El último indicador se relaciona con la posibilidad de trabajar de forma independiente a partir de una orientación dada; en un primer momento solo dos alumnos (5,8 %) lo lograban y al final 29 de estos (83 %) eran capaces de trabajar con independencia manteniendo una adecuada organización sobre todo en aquellos juegos y competencias realizadas.

Desde el punto de vista estadístico, después de aplicar la prueba t-student, se pudo determinar cómo los resultados fueron muy favorables en todos los indicadores de las dos dimensiones al comparar la prueba final con la inicial.

### Observaciones realizadas a los profesores.

En relación con los indicadores controlados a los profesores se puede apreciar cómo fueron incrementándose los índices de alto de manera general, desde la primera etapa hasta la última.

Indicador 1 (diagnóstico sistemático del grupo): En la primera etapa estaba en un 18,75 % de observaciones altas registradas y en la última llegó a alcanzar el 56,25 %. Indicador 2 (orientación correcta de la actividad y estimulación para

la participación de los alumnos): Inicialmente se registró un 31,25 % de observaciones altas y en la etapa de mayo-junio se alcanzó un 81,25 %.

Indicador 3 (utilización de procedimientos y métodos adecuados para darle tratamiento a los contenidos previstos.): En la etapa inicial los resultados fueron del 28,57 % y en la etapa final se registraron observaciones altas del 87,7 %.

Indicador 4 (trabajo con las particularidades individuales mostradas en la diversidad): En la primera etapa estaba en un 12,5 % de observaciones altas registradas y en la última llegó a alcanzar el 75 %.

Indicador 5 (rediseño de las actividades a partir de los gustos y preferencias del grupo): Inicialmente se comportó en un 38,46 % de observaciones altas y en la etapa de mayo-junio se alcanzó un 81,25 %.

Indicador 6 (utilización correcta del lenguaje y la comunicación): En la etapa de noviembre-diciembre los resultados fueron del 12,5 % y en la etapa de mayo-junio se registraron observaciones altas del 75 %.

Indicador 7 (control y valoración de los resultados): Este importante indicador registró observaciones del 12,5 % en la etapa número 1 y en la etapa de mayo-junio alcanzó un 68,75 %.

Aquí los resultados van en aumento en relación a los índices de alto mientras que los índices medios y bajos van descendiendo desde la primera etapa hasta la última.

Se puede comprobar, de manera general, la efectividad de la orientación recibida en los profesores de Educación Física a través de la Estrategia Educativa propuesta, quienes la utilizaron correctamente al influir educativamente en los alumnos. Se considera que la misma no fue suficiente para abarcar todas las temáticas del trabajo preventivo, pero sí se lograron espacios en la práctica que permitieron transmitir conocimientos y desarrollar hábitos y habilidades que constituyen la base de las orientaciones valorativas y las normas de conducta social.

## CONCLUSIONES

Los fundamentos teóricos y metodológicos analizados sobre el tema permitieron la conformación de la Estrategia Educativa para el incremento de la Actividad Física, de los estudiantes de la Preparatoria de la UNACAR.

El diagnóstico realizado mostró la carencia de un fundamento teórico, orientado, normado o establecido científica y metodológicamente que aborde las potencialidades que brinda la Actividad Física en la Preparatoria de UNACAR, lo que trae consigo dificultades docente-metodológicas en los profesores de Educación Física a la hora de desarrollar este trabajo con los estudiantes.

La Estrategia Educativa diseñada cuenta con objetivos educativos, acciones, procedimientos organizativos, técnicas participativas y recursos metodológicos que la hacen erigirse como una concepción científica sustentada pedagógicamente, para incrementar las actividades físicas grupales en las clases de educación Física.

La aplicación de la Estrategia Educativa trajo consigo resultados positivos en el incremento de la Educación Física,

que a partir de la práctica de la Educación Física lograron modificar sus modos de conducta y la formación de orientaciones valorativas.

Los criterios emitidos por los especialistas, más los resultados de la implementación, confirman la efectividad y factibilidad de la Estrategia Educativa para incrementar la Actividad Física en los estudiantes de la Preparatoria de la UNACAR.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Arbós Berenguer, M. T. (2017). Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica. (Tesis doctoral). Universitat de les Illes Balears.

Flores, G. (2009). Actividad físico-deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara (México). Correlatos biológicos y cognitivos asociados. (Tesis Doctoral). Universidad de Murcia.

Granada Ferrero, I. (2011). Educación física y salud: un análisis de sus relaciones y dimensión social. Encuentros Multidisciplinares, 42, 1-8.

Guarín Jurado, G. (2008). Hacia una didáctica formativa por un hombre nuevo. Plumilla Educativa, 6(1), 261-268.

Hall López, J. A., Sáenz-López Buñuel, P., & Almagro Torres, B. J. (2020). Actividad Física Moderada a Vigorosa en Educación Física. Kronos. 19(1), 1-7.

Hidalgo Rasmussen, C. A., Ramírez López, G., & Hidalgo San Martín, A. (2013). Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. Ciênc. saúde coletiva [online]. 18(7), 1943-1952.

López Ejeda, N., Román Martínez, J., Villarino, A., Dolores Cabañas, M., González Montero de Espinosa, M., López Mojares, L. M., Romero Collazos, J. F., Prado, C., Alaminos, A., & Marrodán, M. D. (2020). La Actividad Física Protege de la Obesidad a los Escolares Genéticamente Predispuestos. Kronos, 19(1).

Lovell, G., Ansari, W. & Parker, J. (2010). *Perceived exercise benefits and barriers of nonexercising female university students in the United Kingdom*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 7, 784-798.

Organización Mundial de la Salud. (2017). *World Health Organization*. Comunicado de Prensa. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-a>

Organización Mundial de la Salud. (2016). World Health Organization. *Report of the commission on ending childhood obesity*. OMS. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066_eng.pdf)

Paredes, C., Montoya, A., Vélez, A. F., & Álvarez, J. F. (2009). Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios de los gimnasios de Empresas Públicas de Medellín Cesar Augusto Paredes Arcila. (Tesis de licenciatura). Universidad de Antioquia.

Jó Valdés, M., Azel Jiménez, J., & Sosa, Y. (2004). Aproximaciones al estudio de las estrategias como resultado científico. Revista Avanzada Científica, 14(1).

Paredes Sepúlveda, R., Barraza Gómez, F., & Mahecha Matsudo, S. (2016). Actividad Física, Rendimiento Académico y Autoconcepto Físico en Adolescentes de Quintero, Chile. Educación Física y Ciencia, 18(2).