

Actividades

para incentivar la participación femenina en el tiempo opcional del Deporte Para Todos

Activities to encourage the participation of young women in the optional time of Sport for All

Recibido: 91/01/26

Aceptado: 23/04/26

Publicado: 04/05/26

Gustavo Suárez Quintero*

E-mail: gquintero@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0978-2960>

Yorisel Oriana Carmenate Figueredo

E-mail: ycarmenate@ucf.edu.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0726-9478>

¹Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez". Cienfuegos, Cuba

*Autor para correspondencia.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Suárez Quintero, G., y Carmenate Figueredo, Y. O. (2026) Actividades para incentivar la participación femenina en el tiempo opcional del Deporte Para Todos. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 11, e887. <http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd/article/view/887>

RESUMEN

Mediante investigaciones previas se ha podido constatar que las actividades de Deporte para Todos que se desarrollan Centro Mixto Owen *Fundora Valdivia* del Consejo Popular 5 de septiembre del municipio Rodas, no motivan a las estudiantes a realizar las mismas por no estar en correspondencia con sus preferencias. El estudio tiene como objetivo general; proponer actividades para incentivar la participación femenina en el tiempo opcional del Deporte para Todos. Como métodos investigativos fundamentales se utilizó la Encuesta y Revisión de documento. Para la realización de este trabajo se tomó una muestra de 26 alumnos de una matrícula de 62 con el noveno grado, lo que representa el 41.9 %. Para el procesamiento se utilizó un enfoque descriptivo mediante la distribución de frecuencias y porcentajes para cada pregunta de la Encuesta, presentando la proporción de alumnas según gusto por las actividades, consideración de sus preferencias por parte del profesor y tipo de actividad preferida. A través del diagnóstico inicial se pudo constatar que existen dificultades con la participación activa, consciente y motivada por parte de las estudiantes en el tiempo opcional del Deporte para Todos, máxime cuando están en una etapa de aprendizaje a partir de las habilidades antecedentes de los deportes motivo de estudio. Como resultados se logra un conjunto de actividades para incentivar la participación de las hembras en el tiempo opcional del Deporte para Todos.

Palabras clave:

Deporte para todos, iniciación deportiva, educación física

ABSTRACT

Through previous research, it has been found that the Sport for All activities carried out at the Owen *Fundora Valdivia* Joint Center of the Popular Council September 5 in the municipality of Rodas do not motivate female students to participate, as they do not align with their preferences. The general objective of this study was to propose activities to encourage female participation in the optional time of Sport for All. The main research methods used were the Survey and Document Review. For this study, a sample of 26 students was selected from a ninth-grade enrollment of 62, representing 41.9% of the population. For data processing, a descriptive approach was applied using frequency distributions and percentages for each survey question, presenting the proportion of students according to their liking of the activities, the consideration of their preferences by the teacher, and the type of preferred activity. The initial diagnosis revealed difficulties in active, conscious, and motivated participation of students during the optional time of Sport for All, especially given their stage of learning based on prior sports skills. As a result, a set of activities was developed to encourage female participation in the optional time of Sport for All.

Keywords:

Sport for all, sports initiation, physical education

INTRODUCCIÓN

En una sociedad donde las relaciones de tipo primario se diluyen, despersonalizan y son cada vez más efímeras, el deporte se transforma en un importante recurso para el hombre contemporáneo, puesto que facilita la creación y reconstrucción de las relaciones primarias de tipo afectivo, que tanto ansían las personas de hoy día. (Pérez y Muñoz, 2018, p. 14)

Los citados autores plantean que:

El deporte permite a los individuos dar respuesta a sus necesidades de socialización favoreciendo relaciones micro-grupales. Mediante el deporte, los individuos pueden dar una equilibrada salida a sus emociones, estableciéndose como un contexto idóneo para entablar íntimas relaciones primarias de afecto y empatía. (Pérez y Muñoz, 2018, p. 14)

Entre los estudios relacionados con actividades físico deportivas del deporte para todos destacan Ruiz (2018) quien aborda la temática del tenis y su aplicación dentro del ámbito educativo, no obstante, se concreta a realizar un estudio bibliográfico sobre en la base de datos Scopus de todos los artículos y revisiones sobre tenis y educación hasta el año 2017.

Por otro lado Moya-Mata y Peirats (2019) tratan en su artículo, la inclusión de las competencias en el sistema educativo español y resalta la necesidad de la aplicación de nuevas metodologías de aprendizaje, centradas en el alumno; siendo las metodologías activas y concretamente el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), una oportunidad única para responder a estos nuevos retos sin embargo este estudio se concreta en la revisión, de la bibliografía relacionada con el ABP en el área de Educación Física (EF), en la etapa de Educación Primaria (EP).

La iniciación deportiva según Blázquez (1986), citado por Guerra et. al (2020), no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia y los fines a conseguir, va evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad deportiva.

Precisamente, esa acción pedagógica a la que refiere el citado autor.

No es más que el proceso que media entre los deportes y su aprendizaje, o sea, la enseñanza deportiva, por lo que su carácter pedagógico requiere de un análisis teórico de cada uno de los componentes que lo estructuran, dígame objetivos, contenidos, métodos, medios y evaluación, así como cada una de las categorías que se develan en su manifestación. Es por ello que la iniciación en uno o varios deportes debe verse desde la Educación Física y el Deporte para Todos. (p. 35)

El primer escenario en el contexto del sistema deportivo cubano se concreta, primeramente, según Noa (2016) y Olivera et. al., (2017), citado por Rodríguez Verdura et. al. (2022), en el *Deporte para Todos*, en las escuelas, como actividad extraescolar y como extensión del aprendizaje de los contenidos de la Educación Física.

En el contexto internacional, los distintos autores que han abordado la enseñanza deportiva, tales como Blázquez (1986); Evangelio et. al. (2016); González-Villora et. al., (2021), se han centrado más en el análisis de metodologías para la enseñanza en los deportes colectivos que deben utilizarse en el ámbito educativo y en la implementación de Modelos de Educación Deportiva que, según Evangelio et. al., (2016), se pretende que los practicantes consigan desarrollar habilidades deportivas y aprendan a desempeñar roles dentro del deporte con sus respectivas responsabilidades y funciones, que en procurar una aproximación a los fundamentos teóricos que sustentan el resto de los componentes de este proceso.

También son significativas las aportaciones de Puente-Maxera et. al. (2020), al confirmar el potencial de estos modelos de enseñanza deportiva, respecto a la iniciación en deportes de iniciación. De ahí el papel que juega la Educación Física y el Deporte para Todos en el desarrollo de hábitos y habilidades.

Según los estudios de Zayas (2019), se aboga por una enseñanza pre-deportiva a través de un enfoque lúdico para preparar a las nuevas generaciones de niños de la infancia preescolar; aspecto que se tiene en cuenta en los contenidos a desarrollar en la Educación Física y Deporte para Todos.

Por todo lo anterior es preciso señalar que, en el proceso de iniciación deportiva, ocupa un papel relevante el Deporte para Todos en cuyo contexto pueden surgir practicantes con aptitudes para iniciarse en uno o varios deportes. De ahí que en la estrategia integrada del deporte cubano se concibe como objetivo; favorecer el crecimiento humano de las cubanas y cubanos de todos los grupos etéreos con el desarrollo de programas dirigidos al Deporte para Todos y el Alto Rendimiento que incluyan opciones para todos los gustos y preferencias.

De manera particular dicha estrategia plantea como objetivo para el Deporte para Todos; garantizar la prestación de servicio con personal especializado en todas las instituciones educacionales para cumplir con calidad los programas, así como los proyectos y el sistema competitivo del Deporte para Todos, contribuyendo al mejoramiento de la salud.

En consecuencia, con lo anterior, se emite un convenio INDER-MINED que garantiza el cumplimiento y control de las actividades deportivo-recreativas en las escuelas, donde se identifican como propósito fundamental de sus acciones, el desarrollo de la Educación Física y el Deporte para Todos, como componentes importantes de la labor educativa y político-ideológica de los estudiantes, además que promueva la participación masiva y sistemática de los alumnos y profesores a la práctica de los mismos.

Dentro de las actividades del Deporte para Todos, en la Educación Física para la enseñanza primaria, se encuentran los proyectos aprobados por las Federaciones Deportivas Nacionales en los deportes colectivos tradicionales de béisbol, baloncesto y fútbol, entre otros, los cuales posibilitan el desarrollo de hábitos y habilidades y los primeros contactos con uno o varios deportes.

Respecto al *Deporte para Todos* en las escuelas, Afre-Socorro et. al., (2016), plantean que, al profesor de deportes del combinado deportivo, para desarrollar los contenidos de los programas de enseñanza del deporte, se le posibilitan en el horario escolar los turnos clase establecidos para el Deporte para Todos, después de las 4.30 pm., y fines de semana.

Los estudiantes participan bajo un convenio con el director de la escuela y con los padres, aunque, según lo expresado por Olivera et al. (2017) citado por Rodríguez Verdura et. al. (2022), en muchas ocasiones no se le reconoce la importancia que tiene para la iniciación y el avance de las diversas disciplinas deportivas y se desatienden y desaprovechan las potencialidades que brindan en estas edades el desarrollo de determinadas habilidades deportivas.

En consecuencia, con lo planteado por Olivera et al. (2017) citado por Rodríguez Verdura et. al. (2022), hoy es una realidad la ubicación dentro de los horarios docentes los turnos de Deporte para Todos que se extienden desde la enseñanza primaria hasta las carreras universitarias

Las investigaciones mencionadas abordan la temática de diferentes perspectivas pero no constituyen referencias de solución a la problemática relacionada con las dificultades acerca de la participación activa, consciente y motivada por parte de las estudiantes en el tiempo opcional del Deporte para Todos, pues en el caso específico de la Secundaria Básica, son dos turnos semanales de 45 minutos cada uno y en su estructura; al igual que una clase de Educación Física, este consta de 10 min para la parte inicial, 5 min para la parte recuperativa y en su parte principal se toman los primeros 15 min para trabajar los proyectos que corresponden a este nivel y tienen un carácter obligatorio, los 15 min restantes tienen un carácter opcional, por ello no todos los estudiantes se muestran activos a la práctica de las actividades que se proponen.

Es por todo ello que esta investigación tiene como objetivo, proponer actividades para incentivar la participación femenina en el tiempo opcional de Deporte Para Todos, en el Centro Mixto *Owen Fundora Valdivia*.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo, la población la integran 62 estudiantes del noveno grado del Centro Mixto *Owen Fundora Valdivia*, luego de haber separado los eximidos de la Educación Física, de la cual se tomó una muestra de 26 alumnas, que representan el 41,9 % de la población.

De los 26 alumnos que conforman la muestra, el 100 % pertenecen al sexo femenino, con un promedio de edad es de 14 años, el 46.6%, de ellas 8 tienen dentro de sus tres primeras preferencias, las relacionadas con el deporte para un 26,9 %. El 100% recibió todas las disciplinas deportivas en el séptimo y el octavo grado.

Se aplicó la Encuesta: esta permitió conocer los criterios de las alumnas objeto de estudio sobre la forma en que se desarrolla el Deporte Para Todos en la escuela y sus preferencias en el momento opcional del mismo.

Se realizó el Análisis de documentos: dirigido a la revisión de documentos existentes por el cual se orientan los profesores para el desarrollo del Deporte Para Todos.

Para el análisis de la encuesta se utilizó un enfoque descriptivo mediante la distribución de frecuencias y porcentajes de cada pregunta, presentando la proporción de alumnas según su gusto por las actividades, la consideración de sus preferencias por parte del profesor y el tipo de actividad preferida (individual, en parejas o tríos). Para resumir el nivel de motivación se asignaron puntajes a las respuestas ordinales de la primera pregunta (Sí=2, A veces=1, No=0), permitiendo calcular un promedio y desviación estándar representativos. Adicionalmente, se propone un análisis de asociación mediante Chi-cuadrado de independencia para explorar posibles relaciones entre el tipo de actividad preferida y el gusto por las actividades, complementado con gráficos de barras y sectores que faciliten la visualización de los resultados de manera clara y comprensible.

Descripción de la actividad

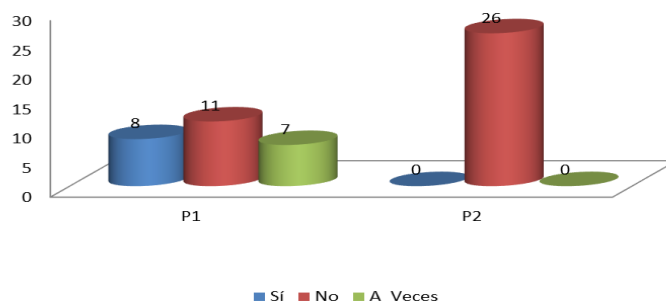
El Deporte Para Todos se desarrolla en el contexto de la Educación Física y tiene las siguientes características. El tiempo de clase es de 45 minutos de duración, ubicados dentro del horario docente con frecuencia 2 en la semana, donde se trabajan los proyectos y otras actividades de preferencia en los educandos. El tiempo obligatorio, se refiere a los primeros 15 min de la parte principal donde se trabajan los contenidos correspondientes; el tiempo opcional se refiere a los 15 minutos restantes de la parte principal donde se trabajan actividades de preferencias del estudiantado.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La encuesta permitió conocer los criterios de las alumnas objeto de estudio sobre la forma en que se desarrolla el Deporte Para Todos en la escuela y corroborar los resultados sobre sus preferencias en el momento opcional.

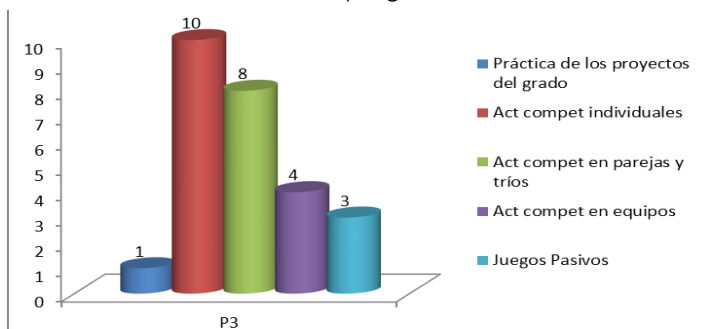
A continuación, se puede apreciar en el gráfico número dos los resultados de las preguntas uno y dos.

Gráfico 1: Resultados de las preguntas 1 y 2 de la encuesta.



En la pregunta No 1, referente a si le gustan las actividades que te ofertan en los turnos del Deporte Para Todos en tu escuela, el mayor número de alumnas (18) responde que a veces y que no le gustan las actividades y en la pregunta No 2 que indaga sobre si el profesor tiene en cuenta las preferencias para las ofertas de actividades en el tiempo opcional en las clases, todos (26) plantean que no.

Gráfico 2: Resultados de la pregunta 3 de la encuesta.



En el gráfico No 2 se refleja el resultado de la pregunta tres de la encuesta aplicada a las alumnas objeto de estudio, que indaga sobre cuáles actividades propuestas prefieren para el tiempo opcional dentro de las clases del Deporte Para Todos. Como se puede apreciar, 18 de las encuestadas refieren que prefieren actividades individuales, en tríos y parejas.

Propuesta de actividades para incentivar la participación femenina en el tiempo opcional del Deporte Para Todos

Actividad No 1

Futvoli

Esta actividad se lleva a cabo en una cancha de 6 m de largo por 4 m de ancho, dividida en dos mitades iguales por una red colocada a 1 m de altura. Se juega en tríos. Los elementos técnicos que prevalecen son los relacionados con el Fútbol y el Voleibol. Se permite el golpeo con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y manos. Éstas últimas sólo se utilizarán para realizar el saque.

El balón puede hacer contacto con el piso una sola vez al llegar a cada cancha, además se podrá golpear sin hacer contacto con este menos en el saque, se permiten hasta tres toques por equipo. Gana el equipo que más puntos acumule hasta quince y de tres sets, el primero que venza en dos.

Actividad No 2

Dominio del balón

Esta actividad se realiza individual, cada uno con un balón de fútbol y como su nombre lo indica, consiste en hacer dominios con el balón con cualquier parte del cuerpo excepto brazos y manos. Este no puede caer al piso, gana el que mayor cantidad de toques válidos realice sin interrupción.

Actividad No 3

La Herradura

Esta actividad se comienza debajo del aro, en la medida que el alumno va encestando, va avanzando de un punto a otro para recorrer un total de diez puntos que se despliegan por toda la botella (en forma de herradura) y concluye con un tiro libre desde la línea de 4.60 m, excepto en el punto de partida, en el resto existe un tiro de avance, en caso de fallo existe otro de riesgo, si se falla este último se retrocede al punto anterior.

El tiro de riesgo no tiene carácter obligatorio. Gana el que primero arribe al punto No 10. Se puede girar en sentido

contrario en la herradura, darles puntuación a los encestes, eliminar el tiro de riesgo o dar dos oportunidades de avance. Ojo explicar mejor, la redacción es confusa

Actividad No 4

Drible a Ciegas

Esta actividad se realiza individual, pueden participar las alumnas que deseen. Con un balón de baloncesto con buen rebote, se realiza drible en el lugar con los ojos previamente vendados, o sea, sin desplazamiento hasta que pierda el control, se contará la cantidad y ganará la que alcance la más alta puntuación. Se puede realizar drible con desplazamiento a ciegas.

Actividad No 5

Voleo con precisión

Dicha actividad se realiza en parejas. Se coloca una cuerda bien extendida a una altura aproximada de 2.30 m entre ambas jugadoras y colgando sobre ella un aro fino con una circunferencia más amplia que la del balón de Voleibol. Se trata de realizar voleos continuos por dentro del aro hasta que se interrumpa el mismo porque el balón no pasa por dentro u otra causa. Ganará la pareja que quede sola al final del ejercicio.

Actividad No 6

Autovoleo

Esta actividad se realiza de manera individual y de igual forma pueden participar todas las alumnas que lo deseen. Se toma un balón de voleibol y se hacen voleos al aire. La ganadora será la que mayor cantidad de voleos válidos ejecute. El balón no podrá caer al piso, ni hacer contacto con otro alumno u objeto, solo se permite voleo por arriba con dos manos. Pudiera limitarse la altura del balón o como variante, volar por debajo en forma de defensa del saque.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos muestran que la participación femenina en el tiempo opcional del Deporte para Todos en el Centro Mixto *Owen Fundora Valdivia* es limitada y poco motivada. Según la encuesta, la mayoría de las alumnas (18 de 26, 69.2%) indicó que las actividades ofrecidas **a veces** son de su agrado, mientras que 8 alumnas (30.8%) consideran que sí les gustan. Ninguna manifestó total desinterés absoluto, pero el dato es indicativo de una satisfacción parcial y poco consistente con las expectativas de participación.

En relación con la consideración de las preferencias individuales por parte del profesor, el 100% de las encuestadas respondió negativamente, lo que evidencia una falta de personalización en la planificación de las actividades opcionales. Esto coincide con investigaciones previas que señalan que la no inclusión de los intereses de los estudiantes reduce la motivación y participación en programas de Deporte para Todos (Afre-Socorro et. al., 2016; Rodríguez Verdura et. al., 2022).

Respecto a las preferencias por tipo de actividad, 18 alumnas (69.2%) manifestaron preferencia por actividades individuales, mientras que 8 (30.8%) optaron por actividades

en parejas o tríos. Este hallazgo sugiere que las dinámicas grupales competitivas tradicionales podrían no ser igualmente atractivas para todas las participantes, reflejando la necesidad de diversificar las modalidades de juego según las inclinaciones de las estudiantes. Tal enfoque es respaldado por la literatura sobre iniciación deportiva, que enfatiza la adaptación pedagógica y la consideración de las características individuales para fomentar la participación activa y consciente (Blázquez, 1986; Zayas, 2019).

Las actividades propuestas-Futvoli, Dominio del balón, La Herradura, Drible a Ciegas, Voleo con precisión y Autovoleo-responden a estas preferencias, incorporando modalidades individuales y en pequeños grupos. Esto no solo podría incrementar la participación y motivación, sino también favorecer el desarrollo de habilidades motoras, coordinación, socialización y autonomía, consolidando la función educativa del Deporte para Todos.

Limitaciones y recomendaciones

Se reconoce que la muestra es limitada (26 de 62 estudiantes, 41.9% de la matrícula), por lo que los resultados deben considerarse exploratorios y específicos del contexto estudiado. Estudios futuros podrían ampliar la muestra y aplicar mediciones de seguimiento para evaluar el impacto de estas actividades sobre la participación real, el nivel de motivación y la adherencia a largo plazo.

CONCLUSIONES

La participación femenina en el tiempo opcional del Deporte para Todos en el Centro Mixto *Owen Fundora Valdivia*, es limitada y poco motivada, porque la mayoría de las alumnas manifestó que las actividades solo **a veces** son de su agrado y todas coincidieron en que el profesor no considera sus preferencias al planificar estas sesiones. Se observa, además, una clara preferencia por actividades individuales y en pequeños grupos, lo que resalta la necesidad de diversificar las modalidades de juego y adaptar las propuestas a los intereses de las estudiantes para fomentar la participación activa, consciente y motivada.

Las actividades propuestas-Futvoli, Dominio del balón, La Herradura, Drible a Ciegas, Voleo con precisión y Autovoleo-responden a las preferencias y presentan un alto potencial para incrementar la motivación y participación, al mismo tiempo que favorecen el desarrollo de habilidades motoras, coordinación, socialización y autonomía. Este enfoque evidencia la importancia de considerar los intereses del alumnado en la planificación de los programas de Deporte para Todos, lo que consolida su función pedagógica y promueve hábitos saludables. Se recomienda ampliar la muestra y realizar mediciones de seguimiento para evaluar el impacto de estas actividades a largo plazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Afre-Socorro, M. A., Noda-Rabelo, Y., & Bolufe-Fernández, Z. (2016). Modelos para controlar el deporte para todos en las escuelas de la provincia de Pinar del Río. *Revista electrónica de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 11(1). <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/637>

Blázquez Sánchez, D. (1986). Iniciación a los deportes de equipo. Martínez Roca. https://www.inde.com/es/productos/detail/pro_id/250

Evangelio, C., González-Villora, S., Serra-Olivares, J., & Pastor-Vicedo, J. C. (2016). El Modelo de Educación Deportiva en España: una revisión del estado de la cuestión y prospectiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 307-324. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/254671>.

González-Villora, S., Fernández-Río, J., Guijarro, E., & Sierra-Díaz, M. J. (2021). Modelos Centrados en el Juego para la Iniciación Comprensiva del Deporte. Ediciones Morata, S. L. https://www.researchgate.net/publication/351005841_Modelos_Centrados_en_el_Juego_para_la_Iniciacion_Comprensiva_del_Deporte.

Guerra, R. M. C., Alcea Hernández, T. J., & García Gómez, F. (2020). Diagnóstico inicial del miedo en las atletas de gimnasia artística en la etapa de iniciación deportiva, en las niñas de la categoría 67 años del municipio Bayamo. [Tesis de Grado, Universidad de Granma] <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1705>.

Moya-Mata, I., & Peirats, J. (2019). Aprendizaje basado en Proyectos en Educación Física en Primaria, un estudio de revisión. *REIDOCREA*, 8(2), 115-130.

Pérez Flores, A. M., & Muñoz Sánchez, V. M. (2018). Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión. *Revista de humanidades*, (34), 11-38.

Puente-Maxera, F., Méndez-Giménez, A., & Martínez de Ojeda, D. (2020). Educación deportiva e iniciación a deportes de invasión en educación primaria inicial. *Educación Física y Deportes* (140), 23-30. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/2\).140.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/2).140.04)

Rodríguez Verdura, H., León Vázquez, L. L., & de la Paz-Ávila, J. E. (2022). La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 823-838. https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200823&lng=es&tlng=es.

Ruiz, J. (2018). El tenis en el ámbito educativo: revisión bibliográfica [Tesis de grado, Universidad de Cantabria facultad de Educación] <https://1library.co/document/yd-lxg9lz-el-tenis-en-el-%C3%A1mbito-educativo-revisi%C3%B3n-bibliogr%C3%A1fica.html>

Zayas Acosta, R. D. (2019). Estrategia para fomentar la iniciación deportiva desde la Educación Física, en la infancia preescolar. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*. *Podium*, 14(3), 337-354. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/818>.