

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2026,
Volumen 10, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i1

LA ACTIVIDAD DEPORTIVA FRENTE A CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS, EN ESTUDIANTES DE SÉPTIMO A OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

**PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL CHANGES AND
PHYSICAL ACTIVITY AMONG SEVENTH- AND EIGHTH-
GRADE STUDENTS IN GENERAL BASIC EDUCATION**

María Liliana Maldonado Lara
Universidad de Otalvalo

La actividad deportiva frente a cambios físicos y psicológicos, en estudiantes de séptimo a octavo año de educación general básica

María Liliana Maldonado Lara¹

meryarggaridom@gmail.com

Universidad de Otálvalo

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la importancia de la actividad deportiva frente a cambios físicos y psicológicos en estudiantes en etapa de transición de séptimo a octavo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ibarra”. La presente investigación tiene un enfoque cualitativo y cuantitativo, de tipo bibliográfica, documental y de campo, ya que se analizarán diferentes fuentes de investigación como: libros, revistas, tesis, documentos, entre otros. El nivel de investigación es descriptivo, para la recolección de la información se utilizó la técnica de la encuesta, aplicándola a 20 docentes y una población de 600 estudiantes, de los cuales se hace muestreo de 80 personas, 40 de séptimo A y 40 de octavo A; los resultados principales fueron que los docentes consideran que la práctica deportiva es un componente esencial de la formación integral para conseguir estudiantes críticos, solidarios, desarrollando sus valores cívicos y morales, que la práctica deportiva en los estudiantes que cursan esta edad; pues en su mayoría afirman que ésta favorece en el mejoramiento de varios aspectos físicos y psicológicos en los estudiantes. En conclusión, la práctica deportiva en esta etapa de transición produce cambios positivos físicos y psicológicos en los estudiantes que les permiten crecer de forma saludable.

Palabras clave: Actividad deportiva, actividad física, cambios físicos, cambios psicológicos, metodología, etapa de transición.

¹ Autor principal

Correspondencia: meryarggaridom@gmail.com

Physical and Psychological Changes and Physical Activity Among Seventh- and Eighth-Grade Students in General Basic Education

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the importance of sportive activity against physical and psychological changes in students in the transition stage from the seventh to the eight year of Basic Education of the “Ibarra” high school. This research has a qualitative and quantitative approach, bibliographic, documentary and field type, since different sources of research will be analyzed, such as: books, magazines, documents, among others. The level of research is descriptive, because of the collection of information the survey technique was used by applying it to 20 teachers and a population of 600 students, of which 80 people are sampled by criteria as many of such parallels of seventh. An and Eighth A; the main results were that teachers consider that exercising is an essential component of comprehensive training to get critical, supportive students, developing their civic and moral values, that sports practice in students of this age; because most of them affirm that it favors the improvement of various physical and psychological aspects in students. In conclusion, sport practice in this transition stage produces positive physical and psychological changes in students that allow them to grow in a healthy way.

Keywords: sports activity, physical activity, physical changes, psychological changes, transition stage.

*Artículo recibido 02 febrero 2026
Aceptado para publicación: 27 febrero 2026*



INTRODUCCIÓN

El presente artículo científico procura determinar la importancia de la actividad deportiva frente a cambios físicos y psicológicos en estudiantes en etapa de transición de séptimo a octavo Año de Educación General Básica, recalcando que el paso del nivel medio al nivel superior, plantea cambios importantes y marca una de las discontinuidades más llamativas. Los estudiantes a estas edades están expuestos a cambios importantes de: profesorado, clima educativo, amigos, entre otros; además se han de considerar otros cambios a nivel evolutivo, que los alumnos a estas edades también están sujetos, ya que es el inicio de la adolescencia, por ello los cambios físicos y psicológicos.

Desde el enfoque global, la humanidad se encuentra ante un gran reto, manifestándose en el sedentarismo y la falta de ejercicio en un gran porcentaje de los ciudadanos debido en parte a: la disminución del uso de fuerza física en las actividades laborales, los sistemas de transporte, el consumo de alimentos altos en calorías, el abuso de drogas y el uso de nuevas tecnologías; las anteriores demandas afectan la salud mental y la calidad de vida psicológica de la sociedad (Moscoso et al., 2009), así lo confirman datos de la Organización Mundial de la Salud (2010), revelando que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud es por ello que en nuestra sociedad se debe promover la práctica de cualquier actividad física, frente a este problema, la pregunta generadora de la investigación está en determinar, ¿Cuál es la relación que existe entre la actividad deportiva y los cambios físicos y psicológicos en los estudiantes en etapa de transición de séptimo a octavo Año de Educación Básica?

Con la finalidad de orientar el desarrollo del artículo científico, se plantea como objetivo general el de determinar la importancia de la actividad deportiva frente a cambios físicos y psicológicos en estudiantes en etapa de transición de séptimo a octavo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Ibarra”, y los objetivos específicos de:

- Conocer el beneficio de efectuar la actividad deportiva como base del desarrollo del aprendizaje,
- Fomentar la práctica de la cultura física para mejorar la calidad de vida
- Presentar el resultado de las actividades deportivas en la práctica de la cultura física de los estudiantes;



Para llevar a cabo este trabajo, se utilizó el enfoque cualitativo, de nivel descriptivo y con método bibliográfico, el cual tiene como propósito según Alfonso (1995) indagar, recolectar, organizar, analizar e interpretar información o datos en torno a un determinado tema. Para la recolección de la información se utilizó la técnica de la encuesta, aplicando a 20 docentes y una población de 600 estudiantes de los cuales se hace muestreo de 80 personas, 40 de séptimo A y 40 de octavo A.

Por lo tanto se justifica realizar el presente artículo en el campo de la educación, dado que la etapa de transición de estudiantes de séptimo a octavo Año de Educación Básica, es un periodo muy marcado en su vida, ya que ocurre el paso de la niñez a la pubertad, por esta razón se presentan cambios muy evidentes en el aspecto físico, psicológico y social de los alumnos. Al obtener los resultados de la encuesta los docentes consideran que la práctica deportiva es un componente esencial de la formación integral para conseguir estudiantes críticos, solidarios, desarrollando valores cívicos y morales, que la práctica deportiva en los estudiantes que cursan esta edad; pues en su mayoría afirman que ésta favorece en el mejoramiento de varios aspectos físicos y psicológicos en los estudiantes; lo cual se consiguió el objetivo general planteado.

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de la actividad deportiva

Caceres (2020) afirma que desde el último tercio del siglo XX las Ciencias de la Actividad Deportiva han comenzado a generar conocimientos propios que no sólo son empleados por investigadores deportistas, sino que aportan soluciones a otros ámbitos profesionales. Esto es debido a la gran aplicabilidad del conocimiento científico de nuestro campo a la vida cotidiana de los niños, niñas y adolescentes, “bien sea para mejorar su calidad vida, prevenir y tratar enfermedades, mejorar la educación, regular y controlar el entretenimiento y rendimiento deportivo o para mejorar la gestión de la actividad deportiva” (p.12).

En el caso de la práctica deportiva, nos podemos encontrar actitudes desfavorables con comportamientos positivos de acercamiento a la misma que, sin duda, vienen marcados por otra serie de actitudes más consolidadas. Por ejemplo, hay estudiantes que realizan ejercicio con la única intención de mantener una figura corporal, aunque no disfruten realmente haciendo el mismo; por eso es que la práctica de la actividad física no es favorable; sin embargo, la presión social le conduce a una conducta positiva la



misma que ha favorecido a un gran número de personas y de manera especial a los adolescentes a ser hábito de la práctica deportiva.

Calais y Contreras (2018) consideran que la actividad deportiva es identificada como experiencia de convivencia, de fortalecimiento de la identidad, que ayuda a la socialización de los participantes, fortaleciendo sus sentimientos de autoestima y perspectivas del futuro. Facilitan conseguir valores colectivos que van más allá del juego. “Permiten responder a sucesos emocionales que demandan aprender a lidiar con las frustraciones, superar la timidez y expresar características culturales y ampliar la capacidad de concentración y responsabilidad” (p.16). La Organización Mundial de la Salud (2019), sostiene que el avance mundial para aumentar la actividad física ha sido lento, debido a la falta de concientización e inversión.

En todo el mundo, 1 de cada 4 adultos y 3 de cada 4 adolescentes no siguen actualmente las recomendaciones mundiales relativas a la actividad física establecidas por la OMS. Cada vez que crece el desarrollo económico de los países, crece la inactividad, hay países en que los niveles de inactividad pueden llegar al 70%, en razón de los cambios en los patrones de transporte, al mayor uso de la tecnología y a la urbanización (p. 6). Es importante conocer la frecuencia de práctica deportiva en la población en general y en el ámbito escolar en particular y, teniendo en cuenta los bajos niveles de práctica que se registran, será preciso conocer los motivos por los cuales no se practica y establecer programas y estrategias enfocados a la promoción de la actividad deportiva. No obstante, creemos necesario profundizar en modelos explicativos centrados en las actitudes y la motivación que, nos pueden aportar un mayor conocimiento del proceso de generación de hábitos de práctica deportiva.

1.2. Bases teóricas

Aguilera (2018) señala que, la actividad física se apoya en teorías que facilitan la comprensión y el estudio de la misma. Para centrarnos en las bases teóricas, consideramos:

La teoría de Piaget es importante en la actividad deportiva, sustrajo esta de ver el cuerpo solo desde una perspectiva biológica y biomecánica. Piaget, y los pedagogos deportivos toman la idea de que las operaciones mentales no son más que acciones físicas interiorizadas. Piaget habla en su teoría de la actividad física por que se dirige a todas las personas que son sedentarias y los motiva a que hagan ejercicio, actividad deportiva ya que les permite que no tengan enfermedades catastróficas (p.17).



La actividad deportiva ya es casi universalmente recomendada, y hay mucha evidencia de que la actividad deportiva actualmente que podría contribuir tanto a reducir la gravedad de la enfermedad como a mejorar la calidad de vida antes y después de los estudiantes. Lo que falta es un esfuerzo concertado para implementar algunas de las intervenciones basadas en evidencia, es importante mencionar que las actividades deportivas son actividades físicas donde requiere siempre un grado de esfuerzo para mover el cuerpo y hacer frente a las necesidades de la disciplina de cada deporte que practique las personas y de esta manera evitar enfermedades y tener una vida saludable.

Para Fernández (2018), otra de las teorías que nos permite conocer sobre la actividad deportiva, es la teoría de la filosofía aristotélica, donde se manifiesta el influjo de las ideas de Platón, la educación obtiene un espacio renovado. En relación a la concepción del cuerpo, Aristóteles “considera una línea divisoria infranqueable entre lo que es la mente y el cuerpo. Así se demuestra, en sus apartados de sus obras donde se confiere la importancia de la práctica física que beneficie el desarrollo corporal” (p.37). Analizando estas consideraciones, en especial las ideas sobre la mente y el cuerpo subsisten en las sociedades actuales. Así mismo, es necesario conocer el valor instrumental que le concede al cuerpo como el agente de la construcción y desarrollo del alma. Estas atenciones sobre el cuerpo y sus expresiones motrices lograrán una razón durante las reproducciones posteriores.

Vizuite (2018) enfatiza la teoría de Rousseau, quien explica sobre el nacimiento de la actividad deportiva, que, para él, “está integrada en la educación general, prepara y completa la formación intelectual y es indispensable en la educación moral, facilitando el retorno a la naturaleza” (p.1). Establecidas estas tres teorías a la realidad de la práctica deportiva, nos estaremos enfrentando a distintos contenidos que inexcusablemente van a desembocar en el caso de la actividad deportiva como disciplina o ciencia en la educación, conocida y practicada en las grandes escuelas, en las cuales se cumple como común denominador la intención de educar y practicar la actividad deportiva.

1.2.1. Definición

La actividad deportiva se ha convertido en los últimos años en un pilar para las estrategias y programas de salud pública, se define como el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a reglas establecidas; la actividad deportiva debido a los numerosos beneficios que conlleva su



realización, así como, a las consecuencias de la inactividad deportiva, la cual se considera el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial.

González y Rivas (2018) afirman que la actividad deportiva está presente en la vida de las personas con el simple hecho de realizar movimiento y producir fatiga, tiene un aspecto general la cual se la puede descomponer en diferentes subtemas para poder entenderla a totalidad, es por ello que la actividad física se define como "cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos trasciende en un desgaste energético" (p.18).

La actividad deportiva es el movimiento de varias distribuciones corporales que se originan por el ejercicio de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un explícito gasto de energía. La actividad deportiva conjetura una subcategoría de la anterior, debido a que conserva los requisitos de ser imaginada para ser llevada a cabo de manera periódica, con el fin de conservar o mejorar la forma mecánica.

Fuentes y Lagos (2019) definen a la práctica deportiva como: "Un elemento importante para mantener un estilo de vida saludable sobre todo en la adolescencia considerándose una etapa crítica de transición entre la niñez y la adultez que está sometida a constantes cambios físicos y emocionales con altos factores de riesgo" (p.27).

Según la Organización Mundial de la Salud la actividad deportiva es considerada como un factor en el cual intercede en el estado de la salud de los individuos, y la precisa como una de las principales estrategias que favorece en la prevención de la obesidad entendiéndola como todo tipo de movimiento corporal originado por los músculos esqueléticos y que provoca un desgaste energético por arriba de la regulación del metabolismo basal.

Mariño, Pantoja, y Villamizar (2019) conceptualizan a la actividad deportiva como: "El movimiento corporal que hace trabajar a músculos, y necesita energía para cambiar el estado de reposo; involucra acciones como: correr, caminar, nadar, bailar, practicar un deporte; además, resulta de la interacción entre el entorno y el movimiento corporal" (p. 141).

Se considera actividad deportiva todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleve un gasto de energía, sin embargo, todas las formas de actividad deportiva pueden proporcionar beneficios para la salud si se efectúan de una manera regular y una intensidad suficiente.

La actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción



a norma (deporte). La actividad deportiva comprende la recreación, el pasatiempo, el placer, la diversión o el ejercicio físico, por lo común al aire libre.

1.2.2. Clases o tipos

Mariño, Pantoja, y Villamizar (2019) clasifican a la actividad deportiva de muchas formas, pero la más regular para que sea reconocida a simple vista es de 3 categorías:

- 1) **Baja:** Es donde la persona no registra actividad deportiva o la registra, pero no llega a las categorías de media y alta.
- 2) **Media:** Es donde la persona realiza actividad deportiva 3 o más días de forma vigorosa por lo menos 20 minutos por día, 5 o más días de forma intensa moderada o caminar por lo menos 30 minutos; 5 o más días de cualquier combinación de actividad física leve, moderada o vigorosa que alcance un registro de 600 METs – min - semana.
- 3) **Alta:** Es la intensidad más alta de practicar actividad física, tiene los siguientes aspectos, 3 o más días con una intensidad vigorosa o que acumulen 1.500 METs – min - semana, 7 o más días con cualquier combinación ya sea leve, moderada o vigorosa que llegue a un registro de 3.000 METs – min – semana (p.141).

Vallejo y Zuleta (2019) clasifican a la práctica de actividad deportiva de forma regular y ayuda a que el ser humano obtenga números beneficios tanto en el aspecto físico, psicológico y social, pero esto dependerá según tipo de la actividad física que practique, es por ello que la clasifica de la siguiente forma: Actividades deportivas organizadas de ámbito competitivo. Actividades deportivas organizadas de ámbito no competitivo.

Actividades deportivas que no superan el nivel adecuado de intensidad y práctica, las cuales se las consideran como sedentarias (p.52).

Sancho (2021) menciona cuatro manifestaciones o actividades deportivas:

- 1) **Actividad individual,** lo define como: aquel en el que el participante se encuentra solo en el espacio y afronta una situación motriz, superándose a sí mismo, a una marca, a una distancia o una puntuación.
- 2) **Actividad recreativa,** se le entiende como una actividad deportiva la cual es practicada por placer,



en esta no se aplican reglas o pautas como normas escritas y también es aquí donde no se crea sentimientos o emociones de competitividad y lo que sobresale en la actividad es la socialización.

3) Actividad por competición, aquí se fomenta la competitividad, ya que en este se siguen al pie de la letra las reglas y normas ya que el objetivo de este es conseguir la victoria. Para el desarrollo de esta actividad es primordial el orden, la constancia el trabajo cooperativo, puntualidad y exigencia. Aquí el papel del entrenador es primordial ya que este se encarga de guiar, entrenar tanto física como psicológica a su equipo.

4) Actividad o deporte adaptado, el deporte orientado a personas con diversidad funcional, presenta una serie de rasgos específicos como: el contexto, las funciones, la manera de intervenir, las cuales son diferentes en relación a otras modalidades, presenta ciertas características, entre las que se pueden destacar: usuarios que presentan diferente motricidad, reglas adaptadas, adecuación a determinadas edades evolutivas (p.12).

1.2.3. Causas y efectos

La Organización Mundial de la Salud (2020) considera que una de las causas es “la obesidad, una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud” (p. 6).

Pocas enfermedades crónicas han avanzado en forma tan alarmante en la mayoría de los países durante las últimas décadas como ha ocurrido con la Obesidad, motivo de preocupación para los responsables de la salud debido a los adversos cambios físicos, psíquicos y sociales. El sobrepeso y la obesidad constituyen un importante factor de riesgo de mortalidad.

Calleja, Rueda, y Barbosa (2021) consideran que los efectos de la Actividad Deportiva tanto desde el punto de vista físico como psicológico, es un hecho cada vez más evidente: “Diversos estudios han puesto de manifiesto que la práctica regular de la actividad deportiva produce entre quienes la realizan un aumento de la autoconfianza, un incremento en la sensación de bienestar, una mejora del funcionamiento intelectual, incluso en el rendimiento escolar” (p. 179).

La actividad deportiva es un recurso muy conveniente para destruir barreras en distintos campos de participación y así obtener una inclusión óptima. El deporte social a formado una reciente definición de las actividades físicas, deportivas y recreativas en las cuales se integran a todo el pueblo sin discriminar



a nadie ya sea por edad, por sexo, cultura, raza, etnia o por diversidad funcional. Esto desarrolla ambientes y espacios para la educación de valores y costumbres que podemos integrar en la educación de todas las personas, orientado en una planificación general de inclusión social.

Martínez (2020) explica “que hacer ejercicio disminuye la ansiedad que puede generar el encierro, pues produce hormonas de sensación de bienestar como endorfina, dopamina, serotonina, las cuales reducen el estrés, el sedentarismo, la irritabilidad y los síntomas de la depresión” (p.1).

Entre los efectos físicos está el aumento de la producción cerebral, los mismos que previenen los problemas cardiorrespiratorios, desarrolla la masa muscular, fortifica el sistema óseo y disminuye la posibilidad de la diabetes. Es por esto que, al comienzo de practicar la actividad deportiva, lo principal al formar al deportista o al alumno en el caso de la educación física, es enseñarles a trabajar en equipo de forma cooperada para que cada uno de ellos tengan presente primero que antes de la competitividad, es el disfrute y la diversión de la actividad deportiva, lo primordial es formarse como personas sociables e integradoras que se quieran y respeten a los demás dentro de las actividades deportivas. Después de esto, como segundo punto, sería sembrar en ellos el espíritu competidor, pero teniendo en cuenta que la participación ya sea individual o colectiva siempre sobresale por la opinión o participación de un colectivo.

Uno de los efectos de la actividad deportiva, es que beneficia a los estudiantes es el desarrollo socio constructivista que va a la par con el de desarrollo de las relaciones interpersonales, ya que dentro de estas especialidades deportivas el estudiante puede evolucionar en contextos sociales, psicológicos, físico y de salud mental; un ejemplo claro puede ser el intercambio de ideas o también llamado debate de ideas o el más conocido dentro de las técnicas de aprendizaje cooperativo, piensa comparte y actúa, esta ayuda a que el estudiante dentro de las actividades deportivas colectivas puedan dar sus puntos de vista ante un problema planteado para que de esta forma puedan dictaminarlo en grupo y resolver la problemática. Esto hace al estudiante más sociable y que tenga libertad de opinión.

Sánchez, Ávila, y Bravo (2020) expresan que la actividad deportiva constante y en niveles adecuados, produce ciertos efectos como: perfeccionamiento del estado muscular y cardiorrespiratorio; mejora la salud ósea y eficaz; disminuye el riesgo de enfermedades, es esencial para el equilibrio energético y el control de peso, da más vitalidad y energía, fortifica la estructura ósea y muscular, retrasa o impide



enfermedades crónicas y evita la disminución de la respuesta motora (p. 455).

La actividad deportiva es significativa en todas las edades. Los juegos y las actividades recreativas que sean activos son trascendentales para la primera infancia, así como para el desarrollo saludable de niños, niñas y adolescentes. La actividad deportiva de calidad y los ambientes escolares propicios pueden facilitar ilustraciones básicas sobre los aspectos físicos y de salud para promover formas de vidas activas y saludables a largo plazo. Es decir, se garantiza que la educación y la actividad deportiva brindan una oportunidad para que tanto niños, niñas y adolescentes sean más activos, logrando producir en el cuerpo efectos positivos.

1.3. Cambios físicos y psicológicos en estudiantes en etapa de transición de Séptimo a Octavo Año de Educación Básica

1.3.1. Antecedentes

La etapa de transición de Séptimo a Octavo Año de Educación General Básica refiere a cambios físicos, biológicos o psicológicos que afectan el curso de la vida del estudiante, los que pueden originarse en su desarrollo. En este sentido, la transición consiste en la secuencia de cambios en el transcurso de crecimiento del adolescente en relación con las variables que afectan la trayectoria vital. La adolescencia se sitúa en la segunda década de la vida; es la etapa entre la infancia y la adolescencia, presentando características y necesidades propias. Los cambios que se producen en el cuerpo del niño en la pubertad, generan un crecimiento en el interés y preocupación del adolescente por su cambio corporal.

Onrubia (2018) considera que el aumento de las actividades físicas y la introducción de cambios en la dieta guardan relación con estos procesos, “derivando en ocasiones en trastornos tales como la anorexia, la bulimia (más frecuentes en las chicas), y más recientemente, la vigorexia (más frecuentes en los chicos)” (p. 18).

A los estudiantes les preocupa los aspectos relacionados con el poder físico que pueden alcanzar, siendo la estatura y la masa muscular los factores más interesantes para ellos. Puesto que a lo largo del periodo de crecimiento van aumentando, los alumnos se sienten mayormente satisfechos, en niveles generalmente superiores a las mujeres. A éstas les preocupa ser gruesas o altas, por lo que a medida que crecen tienden a sentirse menos satisfechas con su cuerpo.

Los cambios físicos, psicológicos se experimentan en la etapa de transición del adolescente, algunos de



estos cambios se muestran en la búsqueda de la identidad personal y la autonomía, mayor intimidad con los compañeros, apartamiento del vínculo parental - familiar, y crecimiento de la sexualidad y el desarrollo cognitivo. A todo lo anterior, hay que considerar que, el adolescente se encuentra en una etapa psicoevolutiva donde urge propiciar espacios para la actividad deportiva. Los cambios físicos, emocionales como desconfianza, inseguridad, cambios de humor, pueden provocar el abandono del estudiante si lo que oferta la práctica deportiva no despierta interés.

Iturriaga (2018) expresa que la industrialización del pasado siglo, la globalización del actual, el vertiginoso avance tecnológico buscan identificar las condiciones técnicas y políticas adecuadas, que permitan aprovechar las oportunidades que plantean las tecnologías digitales, y la forma de vivir que las sociedades avanzadas generan, “son el motivo de la aparición de fenómenos como la obesidad, sedentarismo, el estrés, la depresión, y otro sinfín de enfermedades degenerativas, agravadas por el aumento de la esperanza de vida en los adolescentes” (p. 4)

La adolescencia es, en realidad, un periodo de aprendizaje que se prolonga en el tiempo para la adquisición de los conocimientos y estrategias para afrontar la transición de su edad y es una creación de la modernidad, de la sociedad industrializada que ha generado esa posibilidad de educación prolongada, hecho que siglos atrás no ocurría. La importancia del adiestramiento surge un problema en la educación del adolescente, esto sucede lejos de la vida de los adultos, donde no participan con ellos sus vivencias, es decir, no existe una relación de maestro - alumno; viven un mundo de niños separado del mundo de los adolescentes.

A pesar de todo, la mayoría de los niños a adolescentes tienen en este periodo un comportamiento anormal, es una etapa de riqueza emocional, con aumento de la fantasía y creatividad, se vive el momento de máximo esplendor físico y psicológico, mayor fuerza, agilidad, rapidez, memoria y capacidad cognitiva, lo que permite que la mayoría de adolescentes puedan transitar por esta etapa compleja, como una de las más significativas y oportunas de su vida.

Distintos autores afirman la importancia de la autopercepción académica y la práctica deportiva en la transición del estudiante de Séptimo a Octavo, junto con las expectativas de los mismos estudiantes. En este sentido, serán los padres quienes contribuyan a configurar las expectativas de los hijos en su primer año de transición académica, los maestros de Cultura Física poseen un rol clave respecto de la cultura



escolar del estudiante en transición; por ello, las expectativas de los docentes son un factor que incide en diversos niveles del desarrollo del aprendizaje de la cultura física y la actividad deportiva.

1.3.2. Bases teóricas

La transición de Séptimo a Octavo a nivel educativo, tal y como lo indica Ruiz (2018), puede ser comprendida como un salto curricular con implicaciones culturales: “las transiciones son una etapa esencial del régimen escolar, donde crecer admite un conjunto de avances que responden a la organización del sistema educativo, que compone ciertas divisiones arbitrarias, en el conocimiento, en horarios, en los estudiantes, y en los docentes” (p.2).

Para esta autora, los cambios físicos y psicológicos en la etapa de transición del sistema educativo actúan como ritos de pasaje, es decir, como el tránsito que hace el estudiante dentro de su propia cultura e implica un cambio de ambiente, la apertura de nuevas posibilidades, cambio de estatus y un sentido de progresión, por tanto, este rito se caracteriza por ser un momento de crisis; es decir delimita esos momentos de la vida de los estudiantes en los que tiene lugar el paso de un estadio a otro, la apertura a un nuevo mundo, cambios de ambientes educativos, un proceso en el que es preciso considerar ciertas bases teóricas.

1.3.3. Definición

Los adolescentes son un grupo de la población complejo y difícil por los cambios físicos y psicológicos que experimentan y por los retos y presiones que se les avecinan, en vista que no poseen una madurez y autonomía suficiente pero que en realidad poseen sensibilidad y energía, aunque bajo condiciones por una inseguridad emocional. A menudo, la adolescencia ha sido mal interpretada y peor resuelta por los maestros en el proceso educativo de la cultura física que se han articulado para su correcto desempeño hacia la averiguación de una madurez independiente.

Borja (2018) manifiesta que “Durante la adolescencia se producen cambios en la forma de pensar, cambios psicológicos tanto mental, emocional como de comportamiento. Estos cambios van encaminados a conseguir una maduración desde el punto de vista cognitivo como psicosocial dentro de la actividad física” (p.12).

Los adolescentes, en el proceso de transición que desarrollan desde la etapa infantil hasta llegar a la etapa de la adolescencia, producen ciertos cambios psicológicos como sentirse a menudo incomprensidos, inseguros; lo que podemos reconocer por los abandonos de hábitos y actividades y “por



el logro de otros tipos de conductas rechazables, con un carácter de autoafirmación, que admiten un legítimo grito a progenitores, maestros y a la sociedad, para reclamar la atención y comprensión en su crecimiento personal” (p.67).

La actividad física practicada de manera regular mejora la fuerza muscular y aumenta la resistencia. El ejercicio proporciona oxígeno y nutrientes a los tejidos y beneficia a que el sistema cardiovascular marche de manera eficiente. Y en el momento en que tu salud cardíaca y pulmonar mejora, posees más energía para desarrollar las tareas cotidianas.

1.3.4. Clases o tipos

Olivera (2018) establece que en la etapa de transición usualmente entre los 13 y 15 años, un adolescente hombre y mujer experimentan ciertos cambios físicos, psicológicos como:

- El fortalecimiento de la musculatura y las articulaciones
- Mejora La capacidad cardiovascular.
- Aumento de la resistencia física
- Fortalecimiento de los huesos y demás estructuras del sistema músculo esquelético
- Desarrollo de una mayor coordinación motora y equilibrio
- Aumento del gasto de energía lo que previene el sobrepeso y la obesidad
- Mejora en la capacidad respiratoria
- Mejora la coordinación y las capacidades motrices (p. 6).

Asimismo, un niño en su etapa de transición que no hace deporte puede tener una serie de cambios físicos y psicológicos como: tendencia al sobrepeso, limitaciones psicomotrices o problemas de ansiedad. El deporte es una de las prácticas que suelen dejarse de lado con mayor frecuencia en el período adolescente, tanto en la versión recreativa como en la competitiva. El niño abandona ciertos hábitos de etapas anteriores y adquiere otros nuevos en la adolescencia, y con ello va conformando una nueva personalidad y un nuevo estilo de vida al realizar la actividad física.

Muchos de los adolescentes de séptimo a octavo año de educación básica que abandonan el deporte en este período, ya nunca vuelven a reencontrarse con él, por lo que las decisiones y actuaciones en esta fase no son fundamentales para el futuro de su vida activa. Las causas del abandono de la actividad física o el deporte en la adolescencia vienen dadas, esencialmente, por el hecho de que el adolescente se queda



sin tiempo para la práctica física deportiva al descubrir otras actividades que le interesan más, por ser más gratificantes y menos esforzadas.

1.3.5. Causas y efectos

Como principales causas de abandono de la práctica deportiva en los adolescentes, es el aburrimiento; el abandono que resulta ser por la falta de tiempo en la realización de actividades de tiempo libre, como la pereza o desgana. En cuanto a los motivos de no práctica, la falta de tiempo, seguido muy de lejos por la pereza, la falta de gusto hacia la misma y el cansancio por el estudio, destacan como las causas expuestas. El género y la edad modifican la expresión de interés y los motivos de abandono y no práctica deportiva.

Urquijo (2020) establece que cuando el niño a adolescente en la etapa de transición de séptimo año de EGBM a octavo año EGBS se acerca por primera vez a la práctica deportiva muchas veces la realidad del entrenamiento es diferente a las expectativas que traían desde la escuela hasta inicios de EGBS. El aprendizaje de la técnica se hace difícil y complejo, pero las cargas físicas que se comienzan a suministrar le provocan reacciones desagradables o efectos psicológicos por la práctica deportiva como:

- Disminución de la motivación hacia la práctica deportiva.
- Aumento de la impuntualidad y el ausentismo.
- Desgano y apatía.
- Problemas con la conciliación del sueño.
- Estrés.
- Ansiedad.
- Sensaciones desagradables de dolor en las articulaciones y planos musculares.
- Agresividad o formas inadecuadas de comunicación con los otros estudiantes (p. 14).

En muchas ocasiones el docente de cultura física no conoce o subvalora los efectos que tiene sobre la mente del estudiante la práctica deportiva, alegando que los estudiantes fingen o se refugian en eso para evadir las cargas físicas elevadas a las que se someten; los docentes y los estudiantes carecen de herramientas psicológicas para minimizar o apalear estos efectos desagradables, el mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad es un factor reconocido, por Chávez (2018); quien en este sentido visualiza su rol sobre la promoción del crecimiento y el desarrollo



saludables de los sistemas cardiovascular y músculo - esquelético; y en la reducción de factores de riesgo relativos a enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo 2, hipertensión, hipercolesterolemia, asimismo, permite incrementar la capacidad de los glóbulos para absorber oxígeno, mejorando no sólo la función muscular, pulmonar y cardíaca sino también la cerebral.

Rodríguez (2020) considera que en cuanto a la salud mental se reconoce la influencia de la actividad física, especialmente en la reducción de la ansiedad y el estrés; así como en la prevención del insomnio y el consumo de medicamentos. Así mismo, la literatura reconoce la actividad física de disminuir la depresión, apoyar la mejora de la autoestima, la concentración, la memoria y la función cognitiva. Estudios realizados “han determinado que los niños y adolescentes que practican actividad física muestran un mejor desempeño escolar, un alto nivel de desarrollo de habilidades y funciones cognitivas” (p12).

Grados, (2018) afirma que la actividad física permite que los niños y adolescentes desarrollen a su vez, una amplia gama de competencias y cualidades, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo de equipo, la concentración y la memoria; y “a que se prevengan, traten y rehabiliten en relación a problemas sociales tan graves como la delincuencia, adicción a las drogas, alcoholismo, violencia familiar” (p.173). Pasar por la etapa de la pubertad tiene el impacto significativo ya sea positivo o negativo dentro del rendimiento atlético. Si bien el acrecentamiento del tamaño corporal, las hormonas y la fuerza muscular mejoran el rendimiento atlético, así mismo puede existir una disminución transitoria en el equilibrio y control del cuerpo en el periodo o etapa de crecimiento.



MARCO METODOLÓGICO

2.1. Enfoque de la investigación

El presente trabajo de investigación basa su perspectiva metodológica en un enfoque cualitativo que permitió abordar por medio de una perspectiva sistemática de análisis sobre el tema objeto de estudio. Que, según Suárez, Escudero, y Cajas “(2016) “el propósito general de la investigación cualitativa es brindar el conocimiento del comportamiento humano y las razones detrás del comportamiento” (p. 10). El enfoque cualitativo lo que se propone es de identificar de manera natural y profunda los hechos reales, su método de relaciones, su organización dinámica, según Rodríguez (2017), expone que: la investigación se fundamenta en un enfoque mixto en vista que: Los métodos mixtos “representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr mayor entendimiento del objeto de estudio” (Hernández R. , 2014). De acuerdo a lo citado, para el desarrollo del enfoque, se consideró como factor adicional la necesidad de utilizar los métodos mixtos, es por la naturaleza compleja de la gran mayoría de los fenómenos o problemas de investigación abordados en el presente trabajo de investigación.

2.2. Nivel de investigación

Para determinar el nivel de investigación, se procedió de acuerdo al estudio exploratorio, descriptivo o explicativo, que según Hernández (2014) son “estudios exploratorios que se emplean cuando el objetivo consiste en explorar un tema estudiado o novedoso”(p. 91).

Con frecuencia, la meta de las investigadoras consistió en describir el fenómeno, situaciones, contextos y sucesos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan. Con los estudios descriptivos se buscó especificar las propiedades, las características que se someta a un análisis. Es decir, se pretendió medir o recoger información de manera independiente sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo.

2.3. Tipo de investigación

El tipo de investigación del presente trabajo fue de campo porque se realizó en el lugar en que se estudió el fenómeno objeto de estudio, y porque según Hernández (2014), esta investigación “es el proceso que,



utilizando el método científico, permite obtener nuevos conocimientos en el campo de la realidad social, o bien estudiar una situación para diagnosticar necesidades y problemas a efectos de aplicar los conocimientos con fines prácticos” (p.23).

Este tipo de investigación conocida como investigación se la realizó en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio; además permitió el conocimiento más a fondo de las investigadoras, se manejó los datos con más seguridad y como soporte en diseños exploratorios, descriptivos y experimentales, creando una situación de control en la cual manipula sobre una o más variables dependientes. Por tanto, es una situación provocada por las investigadoras para introducir determinadas variables de estudio manipuladas por ellas, para controlar el aumento o disminución de esas variables y su efecto en las conductas observadas.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación se aplicó la encuesta como instrumento de recolección de datos y en base a preguntas que fueron validadas bajo el juicio de expertos en educación, a 80 estudiantes de séptimo y octavo, paralelos “A” y “B”; y a 20 docentes de séptimo y octavo año de EGB, y, porque según Hernández (2014) ésta técnica es “un conjunto de operaciones intelectuales, que buscan describir y representar los documentos de forma unificada sistemática para facilitar su recuperación. Comprende un proceso de analizar y sintetizar, incluido la descripción bibliográfica de la fuente, la clasificación, anotación, extracción, traducción y la confección de reseñas” (p. 2).

Presentación de resultados

2.4.1. Población

Tabla 1.

Descripción de la población de estudiantes de los séptimos y octavos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Ibarra”

7MO GRADO/PARALELO	NÚMERO DE ESTUDIANTES
7MO DE EGB “A”	40
8VO DE EGB “A”	40
TOTAL	80

Fuente: Propia



2.4.2. Muestra

El tipo de muestra, por tratarse de una población pequeña se trabajó con todo el universo.

Tabla 2.

Descripción de la muestra de los estudiantes de séptimo y octavo año de Educación General Básica, paralelo “A” de la Unidad Educativa “Ibarra”

PARALELOS 7MO “A” Y 8VO “A”	NÚMERO DE ESTUDIANTES
HOMBRES	46
MUJERES	34
TOTAL	80

Fuente: Propia

Tabla 3.

Descripción de la muestra de los docentes de séptimo y octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Ibarra”.

DOCENTES DE 7MO Y 8VO AÑO DE	NÚMERO DE DOCENTES
EGB	
HOMBRES	6
MUJERES	14
TOTAL	20

Fuente: Propia

2.4.3. Presentación y discusión de resultados

2.4.3.1. Encuesta a estudiantes

Se encuestaron a 80 estudiantes, quienes fueron elegidos para el propósito del presente estudio a quienes se les aplicó un cuestionario utilizado para identificar los cambios físicos y psicológicos en la etapa de transición de Séptimo a Octavo Año de Educación General Básica, obteniendo los siguientes resultados:

1. ¿Con qué frecuencia realiza actividad deportiva?



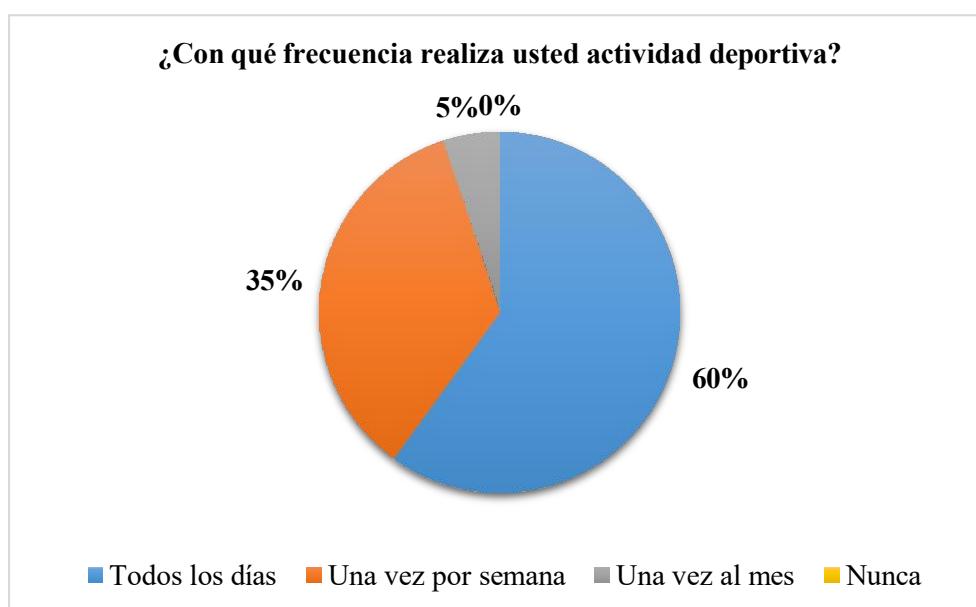
Tabla 4.

Descripción porcentual de con qué frecuencia realiza actividad deportiva

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	48	60%
Una vez por semana	28	35%
Una vez al mes	4	5%
Nunca	0	0%
TOTAL	80	100%

Gráfico 1.

Representación porcentual con qué frecuencia realiza actividad deportiva



Fuente: Propia

Interpretación: Más del cincuenta por ciento de estudiantes encuestados manifiestan que si realizan actividad deportiva con bastante frecuencia, porque consideran que es necesario para mantener una buena salud, pero también se puede observar que la mitad de estudiantes lo hacen esporádicamente, en razón que no existe una motivación por esta actividad desde la familia.

2. ¿Con qué finalidad usted realiza actividad física?

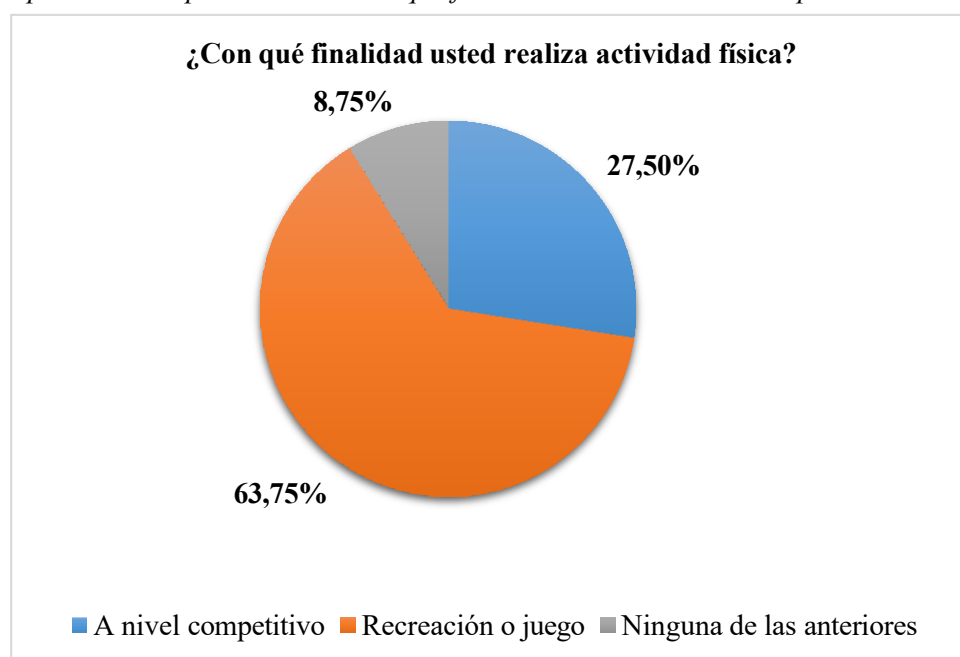
Tabla 5.

Descripción porcentual de con qué finalidad realiza actividad física

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
A nivel competitivo	22	27.50%
Recreación o juego	51	63.75%
Ninguna de las anteriores	7	8.75%
TOTAL	80	100%

Gráfico 2.

Representación porcentual de con qué finalidad realiza actividad deportiva



Fuente: Propia

Interpretación: Un alto porcentaje de estudiantes hacen actividad deportiva a través de la recreación y el juego, para mantener una actividad física y así evitar lesiones y es un estilo de vida más saludable, además consideran que hacer ejercicio, practicar un deporte y estar físicamente activo es una oportunidad para cuidar la salud y mejorar la condición física y mental, consideran también que no muchos estudiantes hacen la actividad física a nivel competitivo.

3. Razón por la cual no realiza actividad física

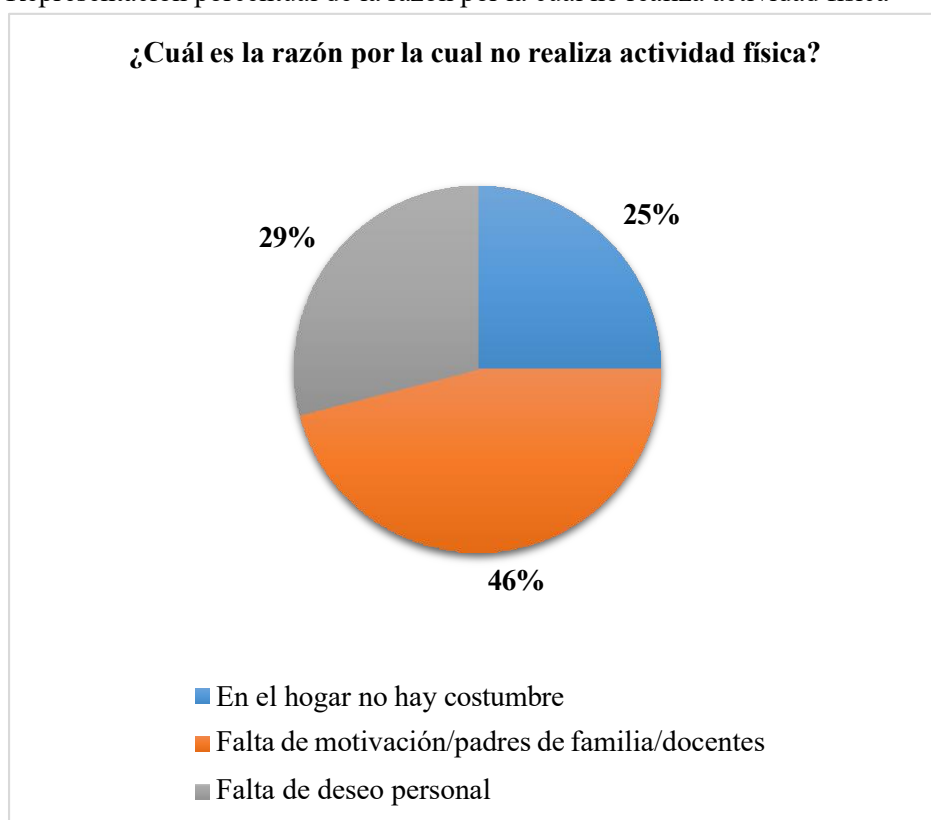
Tabla 6.

Descripción porcentual de la razón por la cual no realiza actividad física

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
En el hogar no hay costumbre	20	25%
Falta de motivación/padres de familia/docentes	37	46%
Falta de deseo personal	23	29%
TOTAL	80	100%

Gráfico 3.

Representación porcentual de la razón por la cual no realiza actividad física



Fuente: Propia

Interpretación: Aproximadamente la mitad de los estudiantes encuestados responden que no hacen actividad física porque no se ha hecho costumbre y no existe motivación en el hogar, así como también por parte de algunos docentes que son los indicados en incentivar ésta práctica física. Pero también hay otro grupo de estudiantes que señalan que no practican un deporte debido a la falta de deseo o gusto personal, y, que en la institución educativa no motivan para ello.

4. Criterio sobre si la actividad deportiva ayuda a mejorar su salud física y comportamental

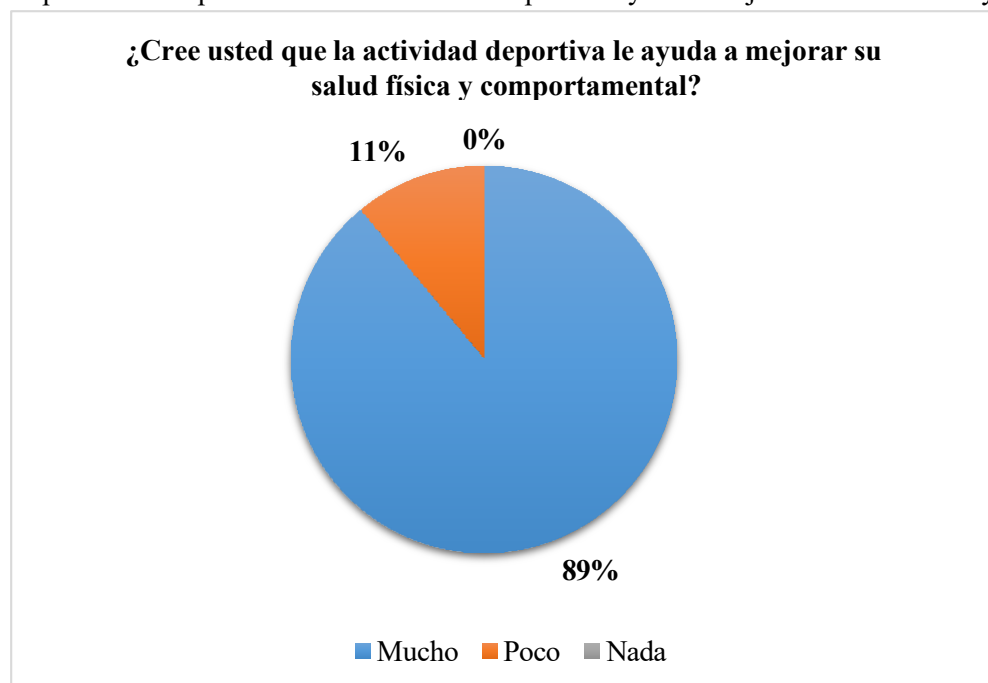
Tabla 7.

Descripción porcentual si la actividad deportiva ayuda a mejorar su salud física y comportamental

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	71	89%
Poco	9	11%
Nada	0	0%
TOTAL	80	100%

Gráfico 4.

Representación porcentual si la actividad deportiva ayuda a mejorar su salud física y comportamental



Fuente: Propia

Interpretación: De la muestra de estudiantes investigados, la mayoría de alumnos manifiestan que la actividad deportiva ayuda considerablemente a mejorar la salud y el comportamiento, y que hacer ejercicio regularmente ayuda a prevenir el aumento de peso, la diabetes, las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta. El ejercicio para fortalecer los huesos, como saltar, correr o levantar pesas, puede ayudar a mantener los huesos fuertes.

5. Cambios en rendimiento escolar luego de realizar actividad deportiva

Tabla 8.

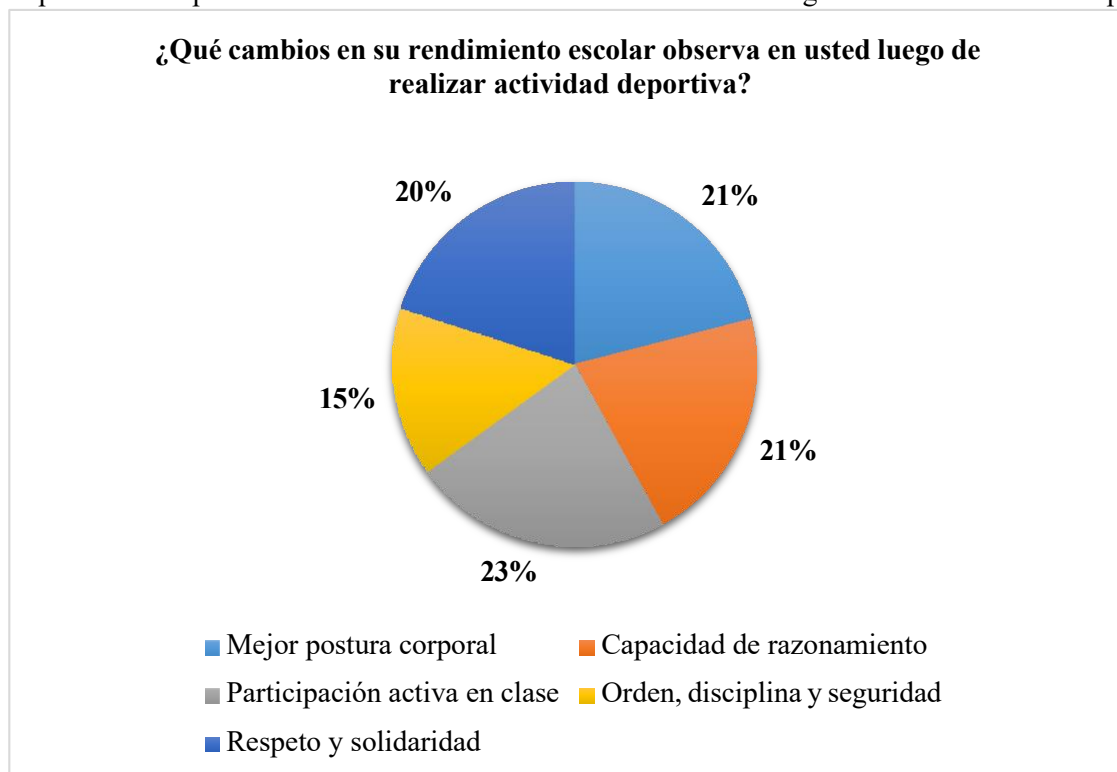
Descripción porcentual en los cambios en rendimiento escolar luego de realizar actividad deportiva

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mejor postura corporal	17	21%
Capacidad de razonamiento	17	21%
Participación activa en clase	19	23%
Orden, disciplina y seguridad	12	15%
Respeto y solidaridad	16	20%
TOTAL	80	100%



Gráfico 5.

Representación porcentual en los cambios en rendimiento escolar luego de realizar actividad deportiva



Fuente: Propia

Interpretación: De la muestra investigada casi hay un porcentaje similar que manifiestan que la actividad física permite a los estudiantes estar más activos, todo ello conlleva a que le admita en su edad mejorar su capacidad de razonamiento para un buen aprendizaje, además le permite desarrollar mayores niveles de concentración, y así pueda realizar sus tareas educativas de mayor solidaridad, es decir mejora su forma de comportamiento dentro del aula y su entorno educativo y familiar.

2.4.3.2. Encuesta a docentes

Se encuestaron a 20 docentes, quienes fueron elegidos para el propósito del presente estudio, a quienes se les aplicó un cuestionario utilizado para identificar los cambios físicos y psicológicos en la etapa de transición de Séptimo a Octavo Año de Educación General Básica, obteniendo los siguientes resultados:

1. Experiencia como docente en Séptimo u Octavo Año de Educación General Básica.

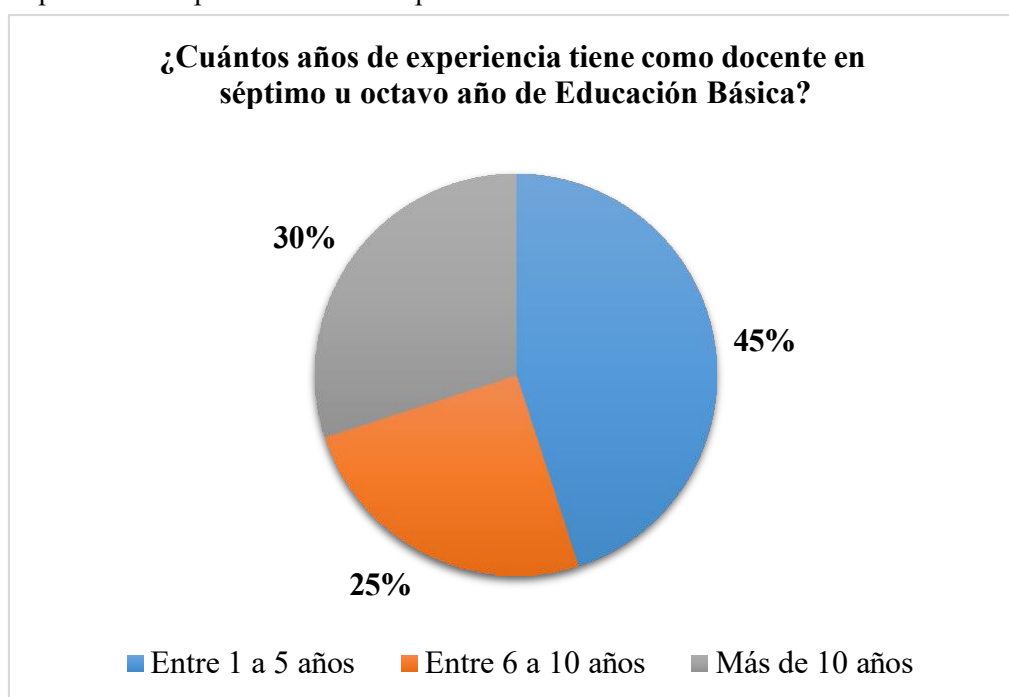
Tabla 9.

Descripción porcentual de la experiencia como docente

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Entre 1 a 5 años	9	45%
Entre 6 a 10 años	5	25%
Más de 10 años	6	30%
TOTAL	20	100%

Gráfico 6.

Representación porcentual de la experiencia como docente



Fuente: Propia

Interpretación: Vista la información existe un porcentaje significativo de docentes que tienen una buena experiencia más de 10 años dentro del magisterio, pero también se equipara con los docentes que oscilan entre 6 y 10, 1 y 5 años, quienes están empezando a desarrollar el proceso educativo.

2. Práctica deportiva como parte integral de la educación de los alumnos en la etapa de transición de séptimo a octavo año de Educación General Básica.

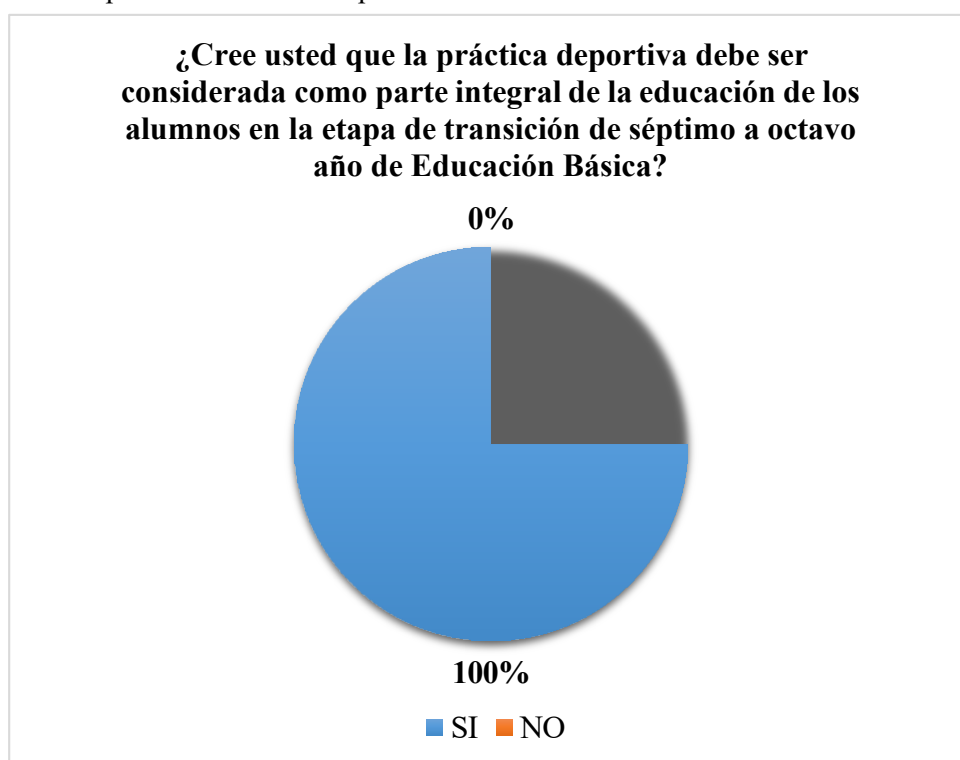
Tabla 10.

Descripción porcentual de la práctica deportiva como parte integral de la educación de los alumnos en la etapa de transición de séptimo a octavo.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	20	100%
No	0	0%
TOTAL	20	100%

Gráfico 7.

Representación porcentual de la práctica deportiva como parte integral de la educación de los alumnos en la etapa de transición de séptimo a octavo.



Fuente: Propia

Interpretación: De acuerdo a la información obtenida se observa que la mayoría de docentes consideran que la práctica deportiva si debe ser considerada como parte integral de la educación de los alumnos en la etapa de transición de séptimo a octavo año de Educación Básica, en vista que al deporte se le reconoce su capacidad como elemento integrador de grupos estudiantiles para que desarrollen en otras áreas del desarrollo humano.

3. Conocimiento si los jóvenes en esta etapa, en la jornada escolar, practican actividades deportivas

Tabla 11.

Descripción porcentual si los jóvenes en esta etapa, en la jornada escolar, practican actividades deportivas.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	55%
A veces	5	25%
Nunca	4	20%
TOTAL	20	100%

Gráfico 8.

Representación porcentual si los jóvenes en esta etapa, en la jornada escolar, practican actividades deportivas



Fuente: Propia

Interpretación: Más de la mitad de los docentes consultados consideran haber observado realizar la práctica deportiva en este tipo de estudiantes, que viven esta etapa de transición, como puede apreciarse entonces los maestros coinciden en señalar la práctica física regular como un elemento generador de beneficios psicológicos y sociales, naturalmente estos beneficios son más notorios en la edad del estudiante que vive su etapa de transición.

4. Aspectos físicos y psicológicos en estudiantes en la etapa de transición de séptimo a octavo año

de Educación General Básica, SI REALIZAN ACTIVIDAD DEPORTIVA.

Tabla 12.

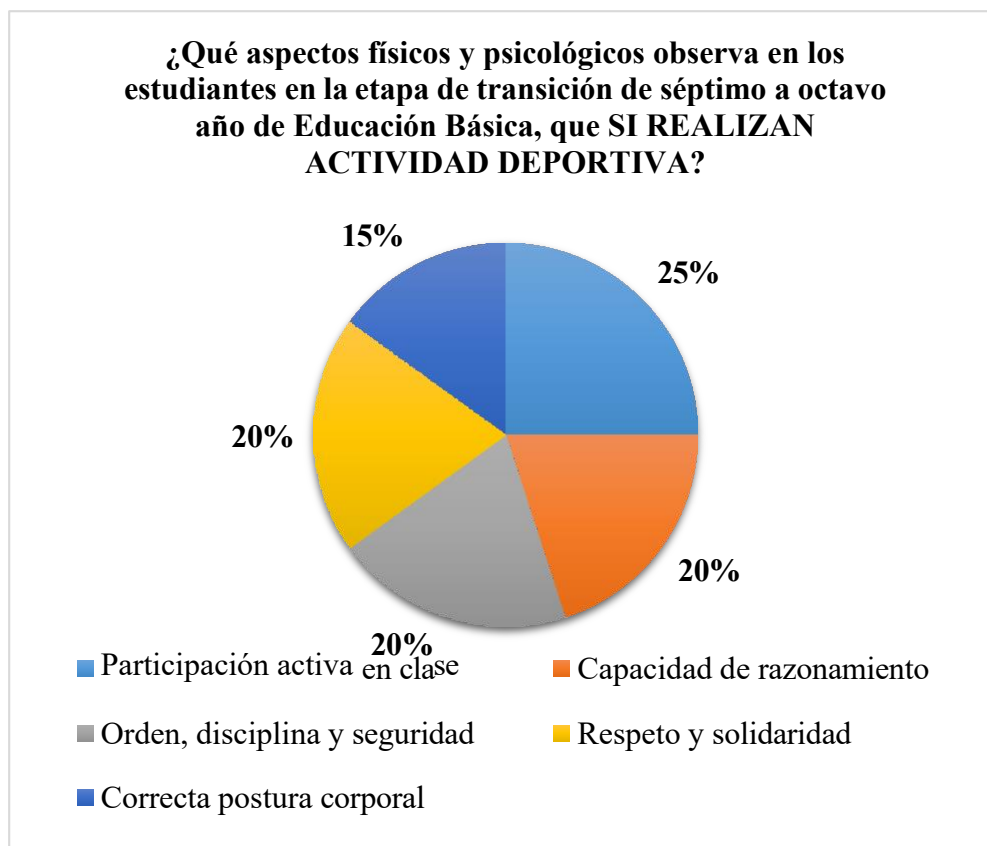
Descripción porcentual de aspectos físicos y psicológicos en estudiantes en la etapa de transición de séptimo a octavo año de Educación General Básica, SI REALIZAN ACTIVIDAD DEPORTIVA.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Participación activa en clase	5	25%
Capacidad de razonamiento	4	20%
Orden, disciplina y seguridad	4	20%
Respeto y solidaridad	4	20%
Correcta postura corporal	3	15%
TOTAL	20	100%



Grafico 9.

Representación porcentual de aspectos físicos y psicológicos en estudiantes en la etapa de transición de séptimo a octavo año de Educación General Básica, SI REALIZAN ACTIVIDAD DEPORTIVA.



Fuente: Propia

Interpretación: Los docentes coinciden en su gran mayoría aseverando que la práctica deportiva en esta etapa de transición beneficia el desarrollo y la maduración en los aspectos físicos y psicológicos, en la actitud positiva frente al aprendizaje y el desarrollo de otras capacidades.

5. ¿Qué aspectos físicos y psicológicos observa en los estudiantes en la etapa de transición de séptimo a octavo año de Educación Básica?, que NO REALIZAN ACTIVIDAD DEPORTIVA

Tabla 13.

Descripción porcentual de aspectos físicos y psicológicos en estudiantes en la etapa de transición de séptimo a octavo año de Educación General Básica, NO REALIZAN ACTIVIDAD DEPORTIVA.

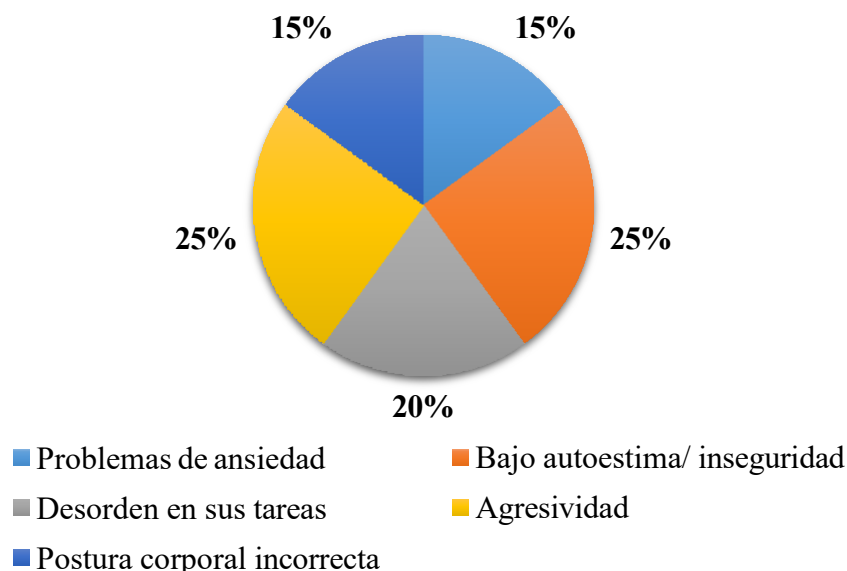
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Problemas de ansiedad	3	15%
Bajo autoestima/ inseguridad	5	25%
Desorden en sus tareas	4	20%
Agresividad	5	25%
Postura corporal incorrecta	3	15%
TOTAL	20	100%

Gráfico 9.

Representación porcentual de aspectos físicos y psicológicos en estudiantes en la etapa de transición de séptimo a octavo año de Educación General Básica, NO REALIZAN ACTIVIDAD DEPORTIVA.



Aspectos físicos y psicológicos en estudiantes en la etapa de transición de séptimo a octavo año de Educación Básica, que NO REALIZAN ACTIVIDAD DEPORTIVA



Fuente: Propia

Interpretación: Existe una coincidencia en los docentes que manifiestan que la falta de práctica deportiva en los estudiantes sobre todo en esta etapa de transición tiene muchas consecuencias negativas que afectan al desarrollo social y personal del ser humano y por ende al rendimiento académico

6. Causas por qué los jóvenes no realizan actividad física

Tabla 14.

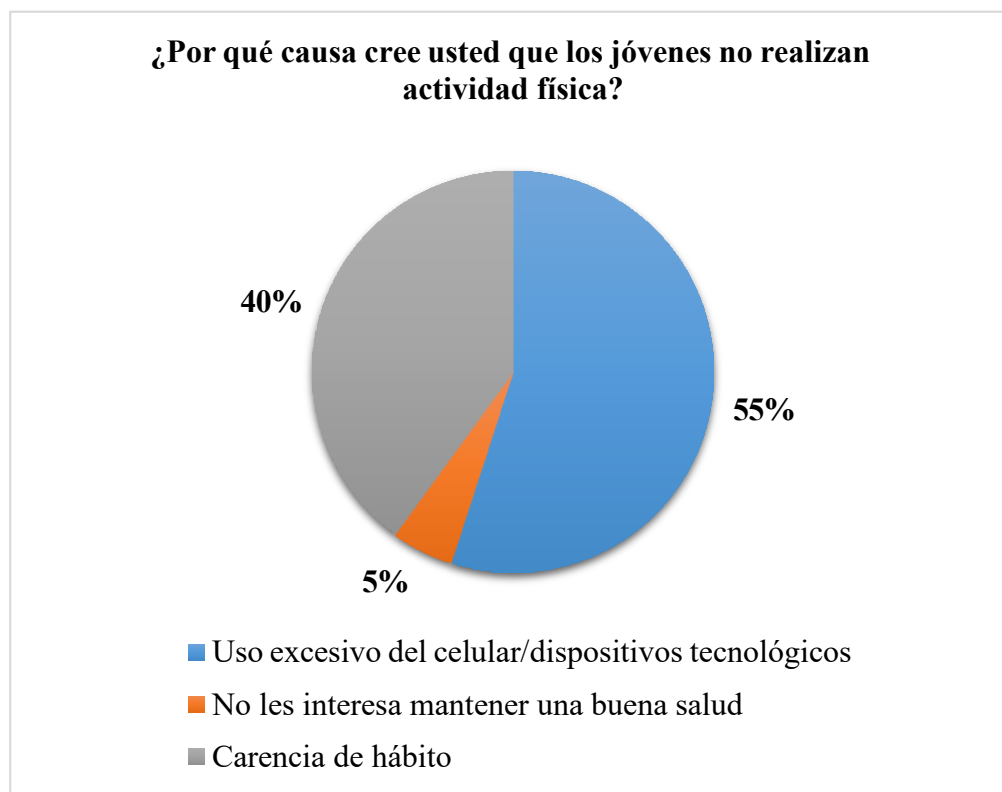
Descripción porcentual de las causas por qué los jóvenes no realizan actividad física

VARIABLES	DOCENTES	PORCENTAJE
Uso excesivo del celular/dispositivos tecnológicos	11	55%
No les interesa mantener una buena salud	1	5%
Carencia de hábito	8	40%

TOTAL	20	100%
-------	----	------

Gráfico 10.

Representación porcentual de las causas por qué los jóvenes no realizan actividad física



Fuente: Propia

Interpretación: La mayoría de los docentes consideran que la causa para que los jóvenes no realicen la actividad física es por hacer uso excesivo del celular y dispositivos tecnológicos, así como también por la falta de hábitos, escasa motivación que ha recibido en el séptimo año de educación general básica, eso le ha llevado a abandonar la actividad física, otra razón es que el docente de séptimo no tiene una preparación necesaria para impartir sus clases y finalmente no influyen sus padres.

7. Maneras en que la práctica deportiva influye en los cambios físicos y psicológicos de los estudiantes, en etapa de transición.

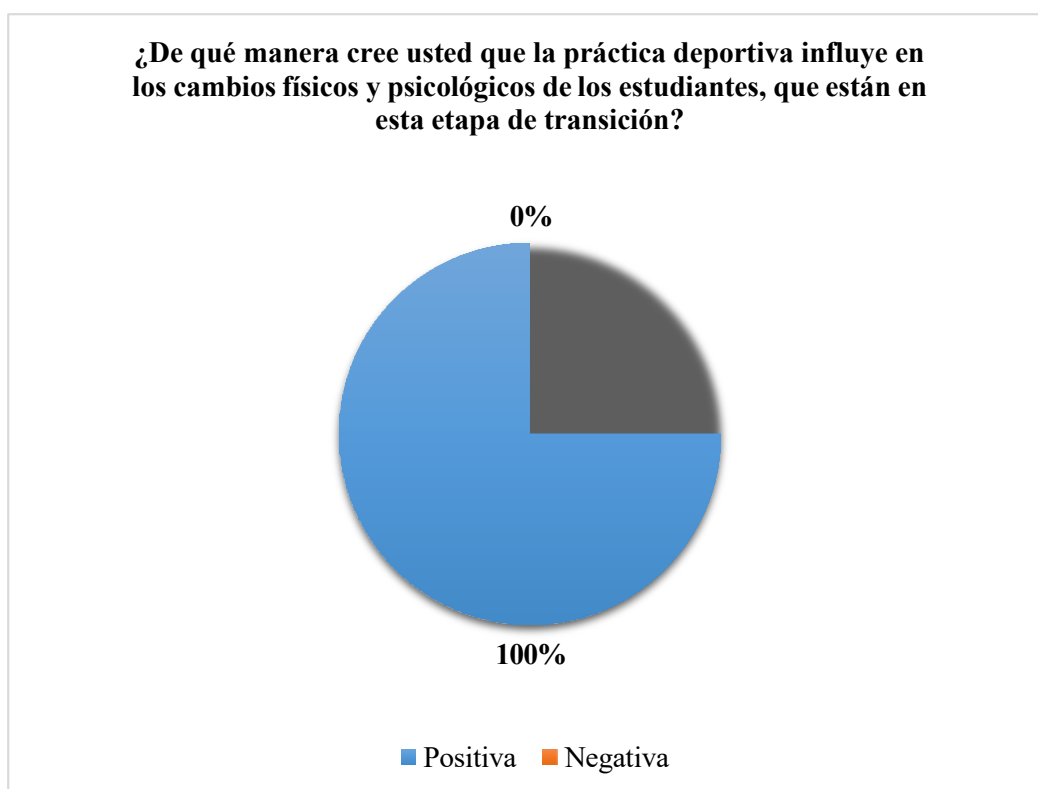
Tabla 15.

Descripción porcentual de las maneras en que la práctica deportiva influye en los cambios físicos y psicológicos de los estudiantes, en etapa de transición.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Positiva	20	100%
Negativa	0	0%
TOTAL	20	100%

Gráfico 11.

Representación porcentual de las maneras en que la práctica deportiva influye en los cambios físicos y psicológicos de los estudiantes, en etapa de transición



Fuente: Propia

Interpretación: Los docentes en su totalidad señalan que la práctica deportiva en los estudiantes sobre todo en esta etapa de transición es totalmente positiva, por eso es que influye a que se den ciertos cambios físicos y psicológicos en la etapa de la pubertad a la adolescencia.

Gráfico 12.

Representación cuadro comparativo

ESTUDIANTES EN ETAPA DE TRANSICIÓN DE SÉPTIMO A OCTAVO AÑO DE ED. BÁSICA	ESTUDIANTES QUE REALIZAN ACTIVIDAD DEPORTIVA	ESTUDIANTES QUE NO REALIZAN ACTIVIDAD DEPORTIVA
ASPECTOS FÍSICOS	➤ Mayor agilidad motriz. ➤ Mejor actitud y postura corporal saludable.	➤ Presentan aspecto de letargo y cansancio. ➤ Postura corporal incorrecta.
ASPECTOS PSICOLÓGICOS	➤ Mayor agilidad mental. ➤ Tienen mayor capacidad de razonamiento. ➤ Demuestran más seguridad, orden y disciplina en el cumplimiento de tareas. ➤ Respeto y solidaridad con sus docentes y compañeros.	➤ Poca participación e interacción en la jornada académica. ➤ Bajo autoestima e inseguridad. ➤ Agresividad y poca tolerancia.

Fuente: Propia

DISCUSIÓN

Los docentes encuestados consideran que la práctica deportiva es un componente esencial de la formación integral para conseguir estudiantes críticos, solidarios, desarrollando sus valores cívicos y morales; además manifiestan que la actividad deportiva favorece en el mejoramiento de dos aspectos físicos y psicológicos en los estudiantes, así mismo los adolescentes que no realizan actividad deportiva, tienen dificultades en algunos aspectos como: baja autoestima y agresividad, problemas de ansiedad y postura corporal incorrecta, además demuestran desorden en la presentación de sus tareas.

Los cambios físicos y psicológicos que se han producido en los estudiantes de séptimo a octavo año de

EGB en la realidad evidenciada en cuanto al tratamiento y consideración de la actividad deportiva en general y en el ámbito educativo en particular, se han propiciado, a su vez, cambios en la percepción y valoración que puedan tener los escolares sobre la asignatura de Educación Física y sobre la actuación del profesor. El resultado de las encuestas corrobora lo que afirma Rodríguez (2020) que en cuanto a la salud mental se reconoce la influencia de la actividad física, especialmente en la reducción de la ansiedad y el estrés” al hacer actividad física se logra también un alto grado de mejoramiento físico brindando excelente salud y una buena apariencia física.

Según Urquijo (2020) señala que cuando el niño o adolescente en la etapa de transición de séptimo a octavo año EGBS se acerca por primera vez a la práctica deportiva, muchas veces la realidad del entrenamiento es diferente a las expectativas que traían desde la escuela afectándolo negativamente, es decir , que este fenómeno se presenta por la mala actitud de los docentes de Educación física en sus clases; esta aseveración difiere con los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas a docentes, donde se asegura que la causa de la falta de actividad deportiva por parte de los jóvenes es porque están haciendo un exagerado mal uso de la tecnología (celular), no tienen hábitos deportivos, y no les interesa mantener una buena salud.

Los docentes consideran que la causa de la falta de actividad deportiva por parte de los jóvenes es porque están haciendo un exagerado mal uso de la tecnología (celular), no tienen hábitos deportivos, y no les interesa mantener una buena salud. Los estudiantes encuestados de la Unidad Educativa “Ibarra” consideran que las actividades para incrementar la práctica del atletismo en los estudiantes de Séptimo a Octavo año de la Unidad Educativa “Ibarra”, es de gran utilidad, por ser una herramienta dirigida al mejoramiento real de las necesidades en busca de mejorar la práctica deportiva dentro de la institución que permitan solventar las necesidades a largo plazo. Esta propuesta sirve para fomentar aún más el desarrollo físico deportivo de los estudiantes, las actividades físicas deportivas propuestas nos sirven para incrementar la práctica de este deporte.

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS PARA INCREMENTAR LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO EN ESTUDIANTES DE SÉPTIMO A OCTAVO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “IBARRA”



JUSTIFICACIÓN

Actualmente la Cultura Física y el deporte se caracterizan por presentar una relación directa con los cambios físicos y psicosociales en adolescentes. Sus resultados son introducidos en la práctica y se convierten en una necesidad para el desarrollo integral de los estudiantes de Séptimo a Octavo año de la Unidad Educativa “Ibarra”.

La inserción en la Cultura Física y el deporte de las tecnologías de la información y la comunicación ha proporcionado la difusión de una cultura científico - investigativa que contribuye a la educación integral del adolescente. Cubrir las necesidades de relacionarse socialmente, de ver nuevos mundos de asistir a actos culturales, de realizar actividad física, de seguir aprendiendo, son entre otros intereses que deben cubrirse.

La demanda de la actividad deportiva es más imperiosa ante estas condiciones, bien puede ser de forma libre y voluntaria o de participar de manera activa, utilizando el tiempo libre y transformándolo en ocio personal, bien como forma de escapar al ocio consumista pasivo. La práctica físico deportiva debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer, debe establecerse de forma sistemática y rigurosa se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, donde el encanto de jugar y el goce del proceso del juego son tan primordiales.

El docente deportivo de la institución es el responsable directo del problema, partiendo de que los estudiantes de la Unidad Educativa tienen afición por este deporte, por lo que no podemos cruzarnos de brazos sin antes crear variantes imprescindibles para el proceso de motivación y participación del adolescente para la práctica del deporte atletismo. Por todo lo señalado anteriormente, constituyen los elementos cardinales para formular la propuesta de contribuir con actividades deportivas para incrementar la práctica del atletismo en los estudiantes de Séptimo a Octavo año de la Unidad Educativa “Ibarra”.

OBJETIVO GENERAL

Elaborar actividades físicas deportivas para incrementar la práctica del atletismo en estudiantes de Séptimo a Octavo año de la Unidad Educativa “Ibarra”.

Objetivos específicos

- Demostración de la incorporación de los estudiantes de Séptimo a Octavo año de la Unidad



Educativa “Ibarra” a la práctica del atletismo.

- Desarrollo de las actividades físicas deportivas de atletismo por los estudiantes de Séptimo a Octavo año de la Unidad Educativa “Ibarra”.
- Precisar la importancia que tienen las actividades físicas deportivas de atletismo en el desarrollo y educación integral de los estudiantes de Séptimo a Octavo año de la Unidad Educativa “Ibarra”.

METODOLOGÍA

La propuesta incluye elementos de novedad, pues no solo se enmarca en un área específica del atletismo, sino que abarca todas las áreas existentes para la práctica deportiva. Las actividades propuestas como alternativa traen consigo aspectos didácticos, organizativos y educativos, que reflejan objetivos concretos a complementar por los docentes de cultura física, buscando la interrelación entre la institución, familia, personal docente los que deben formar parte en el proceso de formación.

Las actividades propuestas permitirán realizar con mayor eficacia e interrelación aspectos educativos didácticos y organizativos que dan respuestas a las necesidades, que se tiene en la institución educativa, para la incorporación de estudiantes de séptimo a octavo año de EGB a la práctica en el atletismo. Las actividades propuestas son una herramienta de trabajo para la institución, así como para los docentes de Educación Física, pues les permitirán perfeccionar y tener un mayor desempeño por medio del proceso de formación de quien practica el deporte.

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS - DEPORTIVAS PARA INCREMENTAR LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO

1. Motívate y actúa bajo tu ritmo Propósito

- Conocer y desarrollar la técnica correcta del pasaje de las vallas.
- Desarrollar la coordinación de movimiento de piernas y saltos.
- Ambientación en el espacio adecuado (pista atlética).

Fecha o frecuencia: Fin de semana. **Participantes:** Padres de familia y estudiantes. **Lugar:** Pista de atletismo de la institución.

Responsables: Docentes de Cultura Física.

Recursos: Vallas de atletismo 50 cm. de altura. Pista marcada.



Evaluación: Por asistencia de los participantes.

Reglamento: Se sentarán los primeros estudiantes de los dos equipos de espalda con las piernas extendidas y unidas a la señal del maestro de Cultura Física, se colocarán de pies girando y saldrán corriendo a la gran velocidad atravesando dos vallas que se hallan instaladas la primera a 10 metros de distancia de salida y la segunda a 5 metros de la primera luego de pasadas se corre 5 metros más de distancia donde girarán y regresarán corriendo al máximo. Se formarán los equipos en dependencia de los participantes.

2. Triplea y lanza Propósito

- Desarrollar la coordinación óculo podal al saltar los aros.
- Conocer y desarrollar la técnica correcta del lanzamiento de la pelota.

Fecha o frecuencia: Fin de semana. **Participantes:** Padres de familia y estudiantes. **Lugar:** Pista de atletismo de la institución.

Responsables: Docentes de Cultura Física. **Recursos:** Aros plásticos y pelota de béisbol. **Terreno marcado**

Evaluación: Por asistencia de los participantes.

Reglamento: Se formarán dos equipos a la señal del maestro, los dos primeros salen corriendo a una distancia de 5 metros donde existe unos aros que dan 3 saltos con la pierna derecha y 3 con la pierna izquierda luego corren 5 metros hasta llegar a una línea que se paran y agarran una pelota de béisbol y la lanzan lo más lejos. Se les aportarán con diez puntos cada 10 metros de distancia que corra la pelota.

3. Correr y lanzar Propósito

- Conocer y desarrollar la técnica correcta de la carrera
- Fortalecer miembros superiores.

Fecha o frecuencia: Fin de semana. **Participantes:** Padres de familia y estudiantes. **Lugar:** Pista de atletismo de la institución.

Responsables: Docentes de Cultura Física. **Recursos:** Aros plásticos y pelota medicinal. **Terreno marcado**

Evaluación: Por los puntos de cada lanzamiento.



Reglamento: Se formarán dos equipos en dependencia de los participantes, se colocarán agachados en posición de cuclillas de frente a la señal del docente, saldrán corriendo en zic zac a una distancia de 10 metros se encuentra una pelota medicinal, la cual tendrán que lanzar limitando la impulsión de la bala desde el esfuerzo final, regresando luego corriendo al máximo de velocidad. Se acumularán 5 puntos por cada metro que se alcance con la pelota medicinal.

4. Entregando el bastón

Propósito

- Desarrollar habilidades técnicas de la entrega y recepción del testigo y el trabajo en equipo.

Fecha o frecuencia: Fin de semana. **Participantes:** Padres de familia y estudiantes. **Lugar:** Pista de atletismo de la institución.

Responsables: Docentes de Cultura Física.

Recursos: Batones de relevos.

Terreno marcado

Evaluación: Por asistencia de los participantes.

Reglamento: Se formarán varios equipos en dependencia de los participantes, se colocará un estudiante en la salida con un bastón a una distancia de 10 metros se colocará otro estudiante que recibirá el bastón. Después de un giro que hará en una señal, se lo entregará a otro estudiante que tendrá que pasar una valla y seguir corriendo hasta el final. El bastón tiene que ser entregado en la mano y no tirado, el estudiante tiene que pasar la valla por encima.

5. Releva y salta Propósito

- Conocer y desarrollar la técnica correcta del salto alto estilo tijeras
- Familiarización con los implementos de trabajo (listón, colchonetas y parantes)

Fecha o frecuencia: Fin de semana. **Participantes:** Padres de familia y estudiantes. **Lugar:** Pista de atletismo de la institución.

Responsables: Docentes de Cultura Física.

Recursos: Bastones de relevos.

Varillas y soportes de salto



Evaluación: Por asistencia de los participantes.

Reglamento: Se formarán varios equipos en dependencia de los participantes, se colocará un estudiante en la salida con un bastón a una distancia de 10 metros, se colocará otro estudiante que recibirá el bastón. Después de correr los 10 metros, luego tendrá que pasar una varilla de salto altura que se halla a baja altura imitando la técnica del salto tijera y regresar corriendo fuerte.

6. Juan el largo Propósito

- Conocer y desarrollar la técnica correcta del salto largo.
- Familiarización con los implementos de trabajo (fosa de salto largo)

Fecha o frecuencia: Fin de semana. **Participantes:** Padres de familia y estudiantes. **Lugar:** Pista de atletismo de la institución.

Responsables: Docentes de Cultura Física.

Recursos: Cajón de salto o aserrín.

Varillas y soportes de salto

Evaluación: Por puntos acumulados en cada salto.

Reglamento: Se formarán dos equipos en dependencia de los participantes, se realizará una carrera elevando el muslo en el lugar a la señal del maestro se saldrá corriendo a una distancia de 10 metros donde se encontrará una marca con una línea horizontal en el suelo desde donde el estudiante debe realizar un salto largo sin impulso. Por cada 20 centímetros o más se acumularán 5 puntos, entre 19 y 15 centímetros 4 puntos, entre 14 y 10 centímetros 3 puntos y menos de 10 centímetros 2 puntos.

CONCLUSIONES

Por medio del análisis bibliográfico y documental se logró considerar que la práctica deportiva es un componente esencial de la formación integral para conseguir estudiantes críticos, solidarios, desarrollando sus valores cívicos y morales, los profesores si han observado la práctica deportiva en los estudiantes que cursan esta edad; por ello determinan la importancia de la práctica deportiva en esta etapa de transición donde se produce cambios positivos físicos y psicológicos que les permiten crecer de forma saludable, pero no todos los estudiantes en esta etapa de transición realizan actividad física con frecuencia, pues no existe motivación suficiente ni en el hogar, ni en la institución para la realización de esta actividad.



Al haber aplicado la encuesta tanto a estudiantes como docentes de forma adecuada permitió la recolección de datos de manera real y confiable, y, se dedujo que la mayoría de estudiantes realizan actividad física como pasatiempo y diversión; casi la totalidad están conscientes que la práctica deportiva frecuente permite mejorar y mantener una buena salud y comportamiento, favoreciendo también el rendimiento escolar en los estudiantes de séptimo y octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Ibarra”.

Se demostró los resultados obtenidos en el trabajo de investigación por medio de la encuesta, a las autoridades, maestros y a los estudiantes para que todos conozcan las bondades que trae consigo la práctica deportiva, y, que es necesario desarrollar las propuestas de actividades físicas deportivas para incrementar la práctica del atletismo en estudiantes de séptimo a octavo año de la Unidad Educativa “Ibarra”, y porque el docente es el responsable directo del problema partiendo de que los estudiantes tienen afición por ese deporte por lo que no podemos cruzarnos de brazos sin antes crear variantes imprescindibles para el proceso de motivación y participación del adolescente para la práctica del deporte atletismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, E. (2018). *Trabajar con actitud positiva*. Buenos Aires: PRONAFCAP.

Aguilar, J. (2018). *Actividad Física y Bienestar Psicológico de los Adolescentes Escolares*.

Lima: Tesis.

Aguilera, A. (2018). La Educación Física en Platón y Aristóteles. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 17-22.

Borja, Q. (2018). La importancia del deporte en la adolescencia. *Revista educativa*, 12-13. Caceres, J. (2020). La actividad física y el deporte. *Revista Ciencias del Deporte*, 12.

Calais, D., y Contreras, H. (2018). El Deporte como Elemento Socializador en Adolescentes que participan en Proyectos Sociales. *Revista de Educación Social*, 26-243.

Conzález, T. (2017). Influencia independiente y combinado de los componentes de la condición física. *Revista Deportiva*.

Cornejo, I. (2017). La práctica del deporte mejora el rendimiento académico. *Revista Electrónica Iberoamericana*.



- Fernández, J. (2018). *Estilos de vida e investigación sociológica*. Bilbao: Primera Edición.
- Fuentes, G., y Lagos, R. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física - deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 1-13.
- García, A. (2016). *Análisis Documental. El análisis formal*. Madrid: Marymar. Gómez, G. (2019). *Metodología de la investigación ¿Para qué?* Buenos Aires: Teseo.
- Gonzalez, N., y Rivas, A. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25-125.
- Hamoni, C. (2016). *Medios, técnicas e instrumentos de evaluación formativa y compartida del aprendizaje*. Chile: Perfiles Educativos.
- Hernández, B. (2015). *Metodología de la Investigación*. Costa Rica: Primera Edición. Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Sexta Edición.
- Hidalgo, M., y González, M. (2016). *Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Madrid: DAN. SERMAS.
- Iturriaga, G. (2018). *Actividad física saludable, bienestar psicológico y la situación actual*. Madrid: Primera Edición.
- Jaramillo, B. (2016). *Metodología de la Investigación*. Colombia: Primera Edición. Mendoza, A., y Acevedo, D. (2016). Teoría de la Formación por Etapas de las Acciones Mentales. *SciELO*.
- Ñaupas, H. (2018). *Metodología de la investigación*. Colombia: Quinta Edición.
- Olivera, J. (2018). Adolescencia, deporte y crecimiento personal. *Revista Educativa*, 6-8. OMS. (2020). *Obesidad y sobrepeso*. Santiago: Primera Edición.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018 - 2030*. Washington: Primera Edición.
- Suárez, R., Escudero, M., y Cajas, S. (2016). *Metodología de la Investigación*. Quito: Abya Yala.
- Toala, M., García, A., y Zambrano, S. (2019). *Psicología de la educación física y el deporte escolar*. Guayaquil: Primera Edición.
- Urquijo, O. (2020). *Efectos psicológicos de la preparación física*. Cuba: Primera Edición. Valle, N. (2017). *Beneficios de la actividad física en el Sistema Nervioso Central*. Bogotá:



Primera Edición.

Vallejo, A., y Zuleta, K. (2019). Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares.

Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, 52.

Vizuite, M. (2018). Bases teóricas de la educación física. *Revista efidex*, 1-2.

