



*Incidencia de actividades físicas extracurriculares en el rendimiento académico colegial de la Unidad Educativa UNE*

*Incidence of extracurricular Physical Activities in the academic performance of the UNE Educational Unit*

*Incidência de atividades físicas extracurriculares no desempenho acadêmico da Unidade Educacional da UNE*

Roberto Carlos Castro-Romero <sup>I</sup>  
[roberto.castro@psg.ucacue.edu.ec](mailto:roberto.castro@psg.ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0001-8419-4153>

Zoila Guillermina Torres-Palchisaca <sup>II</sup>  
[ztorresp@ucacue.edu.ec](mailto:ztorresp@ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0003-3078-6465>

Carlos Marcelo Ávila-Mediavilla <sup>III</sup>  
[cavilam@ucacue.edu.ec](mailto:cavilam@ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-2649-9634>

Raúl Fernando Moscoso-García <sup>IV</sup>  
[rfmoscosog@ucacue.edu.ec](mailto:rfmoscosog@ucacue.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-6113-8797>

**Correspondencia:** [roberto.castro@psg.ucacue.edu.ec](mailto:roberto.castro@psg.ucacue.edu.ec)

Ciencias Técnicas y Aplicadas  
Artículo de investigación

\***Recibido:** 20 de septiembre de 2020 \***Aceptado:** 30 de octubre de 2020 \* **Publicado:** 14 de noviembre de 2020

1. Licenciado de Ciencias de la Educación Mención Cultura Física, Universidad Católica de Cuenca, Docente de la Unidad Educativa UNE, Azogues, Ecuador
2. Magíster en Cultura Física, Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Cultura Física, Docente de la carrera de Cultura Física y Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
3. Magíster en Entrenamiento Deportivo, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física, Deporte y Recreación, Docente de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Coordinador Académico de la maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
4. Doctor en Medicina y Cirugía, Especialista en Medicina Deportiva, Especialista en Educación Superior, Docente de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, Azogues, Ecuador.

## Resumen

El objetivo de esta investigación, es determinar la incidencia de las actividades físicas extracurriculares en el rendimiento académico de los estudiantes de la Unidad Educativa "UNE", una vez finalizado el proyecto escolar para el Buen Vivir denominado "Mente Sana, Cuerpo Sano". El diseño de investigación responde a un enfoque cuantitativo, de tipo de investigación descriptiva y de corte transversal; se aplicó el método comparativo y explicativo para el desarrollo de la investigación, utilizando los datos de rendimiento académico de 52 estudiantes de bachillerato antes y después de la aplicación del programa de actividad física, además, se utilizó una encuesta aplicada a la muestra de estudio. Dentro de los resultados relevantes se puede describir los grandes beneficios que las actividades físicas extracurriculares les brindaron a los estudiantes, principalmente en lo que se refiere al buen uso del tiempo libre y la adquisición de hábitos saludables. Se concluye esta investigación indicando que las actividades físicas extracurriculares influyen positivamente, no solo en el rendimiento académico sino también en los aspectos emocional y corporal, además de garantizar una vida saludable a todos los estudiantes.

**Palabras claves:** Actividades físicas; enseñanza-aprendizaje; rendimiento académico; calidad de vida; adolescentes.

## Abstract

The objective of this research is to determine the incidence of extracurricular physical activities on the academic performance of the students of the "UNE" Educational Unit, once the school project for Good Living called "Healthy Mind, Healthy Body" has been completed. The research design responds to a quantitative approach, of a descriptive and cross-sectional type of research; The comparative and explanatory method was applied for the development of the research, using the academic performance data of 52 high school students before and after the application of the physical activity program, in addition, a survey applied to the study sample was used. Among the relevant results, the great benefits that extracurricular physical activities provided to students can be described, mainly in regard to the good use of free time and the acquisition of healthy habits. This research is concluded indicating that extracurricular physical activities have a positive influence, not only on academic performance but also on emotional and physical aspects, in addition to guaranteeing a healthy life for all students.

**Keywords:** Physical activities; teaching-learning; academic performance; quality of life; teenagers.

## Resumo

O objetivo desta pesquisa é determinar a incidência de atividades físicas extracurriculares no desempenho acadêmico dos alunos da Unidade Educacional “UNE”, uma vez concluído o projeto escolar do Bem Viver denominado “Mente Saudável, Corpo Saudável”. O desenho da pesquisa responde a uma abordagem quantitativa, do tipo descritiva e transversal; Para o desenvolvimento da pesquisa foi aplicado o método comparativo e explicativo, utilizando-se dados de desempenho acadêmico de 52 alunos do ensino médio antes e após a aplicação do programa de atividade física, além disso, foi utilizada uma survey aplicada à amostra do estudo. Dentre os resultados relevantes, podem ser descritos os grandes benefícios que as atividades físicas extracurriculares proporcionam aos alunos, principalmente no que diz respeito ao bom uso do tempo livre e à aquisição de hábitos saudáveis. Conclui-se esta pesquisa indicando que as atividades físicas extracurriculares influenciam positivamente não apenas no desempenho escolar, mas também nos aspectos emocionais e físicos, além de garantir uma vida saudável a todos os alunos.

**Palavras-chave:** Atividades físicas; ensino-aprendizagem; rendimento acadêmico; qualidade de vida; adolescentes.

## Introducción

La Actividad Física según (Navas y Soriano 2016), hace referencia en su investigación *Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el auto concepto físico en estudiantes chilenos*, al “movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético y que tiene como resultado un gasto energético” (p 69-76).. autores como (Sergio Reloba et al, 2017), indican, “La práctica de AF en las primeras etapas de la vida puede optimizar las funciones cognitivas de los niños debido a que favorece el proceso de maduración cerebral y permite un mejor desarrollo de las redes neuronales”, (Vaquero, 2007) en su indagación *Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria* “entiende como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según unas

reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas” (p 176), por lo tanto son actividades que están direccionadas a la mejor utilización del tiempo libre en niños y jóvenes.

Al utilizar mejor el tiempo libre, en actividades físicas, se podría evitar el incremento de conductas sedentarias entre los adolescentes, estas prácticas extracurriculares son necesarias tanto para los niños como para los adultos, debido a que ayuda a estar saludables, a mejorar el rendimiento físico, además de la prevención de patologías infantiles, como la obesidad y enfermedades metabólicas (Raimann y Verdugo, 2012), ya que al no tener un esquema de actividades, se utilizara el tiempo al uso de nuevas tecnologías en la actualidad (Echeburúa y De Corral, 2010).

Por lo tanto, la práctica deportiva es partícipe de la formación integral del individuo (Aguado, Garzarán, & Fernández, 2015), de esta circunstancia nace el hecho de que al realizar actividad física el alumno desarrolla mejor las cualidades cognitivas y le asegura un mejor estilo de vida al presentar una menor predisposición al consumo de alcohol, tabaco y diferentes tipos de hábitos tóxicos (Buñuel, 2016). La motivación es otro factor que se ve potencializado con la actividad deportiva y que también se refleja en el rendimiento cognitivo, según el nivel de instrucción académica de la persona (González Portolés, 2014).

Sin embargo, existe una problemática que se presenta en relación a cómo influyen estas actividades en el rendimiento académico de los jóvenes, al respecto González (2014), en su estudio titulado *Programa de Actividad Física Extracurricular en Adolescentes con Sobrepeso u Obesidad* menciona que “los adolescentes activos presentan niveles más altos de motivación académica y un mejor rendimiento académico” (p 51). Con relación a lo dicho, se puede mencionar que muchos padres o representantes de jóvenes estudiantes asocian a las actividades físicas extracurriculares en particular como las causantes del descenso del rendimiento escolar frente a la disminución del tiempo para dedicarlo a las actividades académicas.

Por otro lado, cómo se justificaría, la situación de adolescentes que no participan de actividades extracurriculares y que sin embargo no presentan altos niveles de calificaciones en sus reportes académicos, lo que lleva a pensar que no son las actividades extracurriculares las causantes de dicha situación, sino que, es la mala utilización del tiempo libre lo que no permite cumplir satisfactoriamente con los objetivos del proceso de Enseñanza- Aprendizaje.

De acuerdo a lo dicho anteriormente el rendimiento académico se ve influenciado por múltiples factores, entre los que se encuentran el nivel económico, educación de sus representantes, el lugar donde viven, variables conductuales o personales, correcta utilización de su tiempo libre y de ocio

(Serder et al., 2014), según estudios Sepúlveda et al (2016), el rendimiento académico es mayor si un estudiante distribuye mejor su tiempo realizando deporte o actividades físicas complementarias (p 1-10).

Es así que el presente trabajo investigativo es producto del interés personal, al detectar en los registros de calificaciones de Unidad Educativa UNE, un alto porcentaje de estudiantes que no alcanzan los aprendizajes requeridos a pesar de no realizar ningún tipo de actividades extra curriculares. Frente a esta situación se consideró estudiar los efectos de la práctica de actividades físicas como variable con respecto al rendimiento académico de los estudiantes.

## **Método**

Esta investigación presenta un enfoque cuantitativo, de tipo de investigación descriptiva y de corte transversal; empleando el método comparativo y explicativo para el proceso de la investigación.

La población de estudio de esta investigación estuvo conformada por 52 adolescentes que realizaron Actividades Físicas Extracurriculares del Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa UNE. Para determinar la muestra de estudio se aplicó un muestreo probabilístico aleatorio simple a todos los estudiantes que ejecutaron estas Acciones, ya que se trata de una muestra muy finita.

Para la determinación del rendimiento académico se procedió a realizar un análisis comparativo de las calificaciones obtenidas antes de la aplicación del proyecto escolar para el Buen Vivir “Mente Sana, Cuerpo Sano”, con las calificaciones obtenidas una vez culminada la actividad física extracurricular de los adolescentes del Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa UNE y así determinar cómo influyó dicha actividad en su rendimiento académico, considerando para ello todas las calificaciones del promedio general de las asignaturas del Bachillerato General Unificado.

Al finalizar este proceso de adquisición de resultados académicos, se ejecutó una encuesta utilizando Google Drive que nos otorgó información de todos los alumnos, para prestar atención desde su punto de vista a la realidad de sus actividades y cómo repercute en los resultados del proceso de Enseñanza-Aprendizaje. Todos los datos obtenidos se insertaron en tablas de cálculo de datos del programa Excel, para su análisis estadístico utilizando el paquete de Google Drive.

## Resultados

**Tabla 1** Resultado de la comparación del rendimiento académico del 1er Quimestre con el segundo Quimestre

Lista de Estudiantes	Primer Quimestre	Segundo Quimestre	Resultado
1. APUPARO MARIA	8,28	10	MEJORO
2. BRAVO ANGEL	7,4	10	MEJORO
3. CALLE FERNANDO	7,23	10	MEJORO
4. CARANGUI ROSA	7,4	10	MEJORO
5. CASTILLO JORGE	7,48	8,5	MEJORO
6. CASTRO ERIKA	8,42	10	MEJORO
7. CUVI NICOLAS	7,23	8,5	MEJORO
8. CUZCO ROSA	7,14	10	MEJORO
9. CUZCO STALIN	8,89	10	MEJORO
10. DELEG KATERINE	7,39	10	MEJORO
11. ESCOBAR SHIRLEY	7,21	10	MEJORO
12. ESCOBAR YASMANY	8,92	10	MEJORO
13. GARCIA ANABEL	8,15	10	MEJORO
14. GARCIA MAGALY	8,99	10	MEJORO
15. GONZALEZ DAYANA	8,55	10	MEJORO
16. IÑAGUAZO ADRIANA	9,25	10	MEJORO
17. JIMENEZ MARISLEY	8,37	10	MEJORO
18. LANDI FABRICIO	6,97	10	MEJORO
19. LEON ELIZABETH	7,79	10	MEJORO
20. LEON GISSELA	7,67	7	DECLINO
21. MAURAD ISABEL	8,92	10	MEJORO
22. MAYANCELA ALEXANDRA	7,42	10	MEJORO
23. MAZA SOFIA	7,57	10	MEJORO
24. MENDEZ ESTEFANIA	7,09	10	MEJORO
25. QUIÑONEZ ALEXANDER	7,18	10	MEJORO
26. TORRES DAMIAN	7,14	10	MEJORO

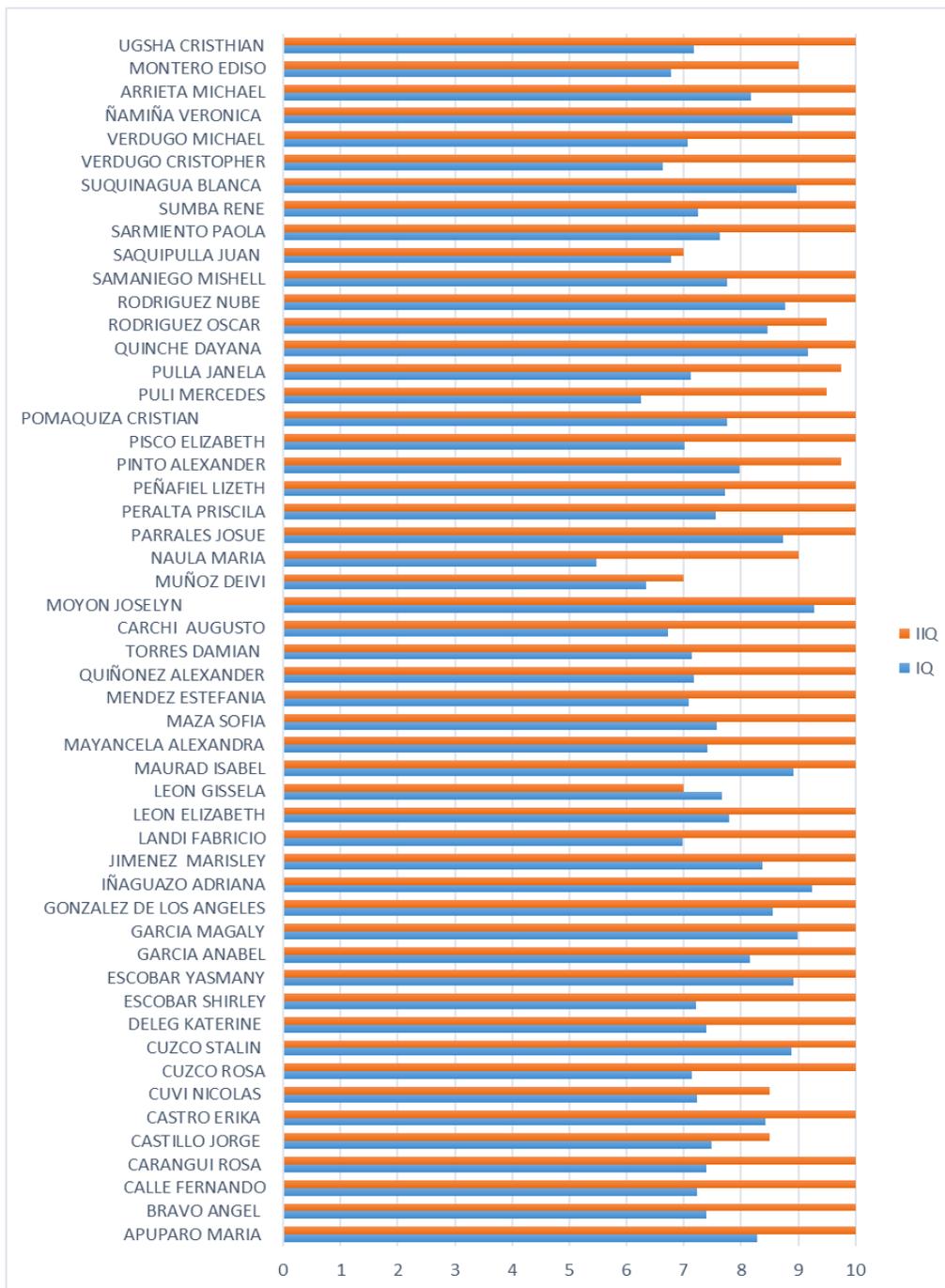
Incidencia de actividades físicas extracurriculares en el rendimiento académico colegial de la  
Unidad Educativa UNE

27. CARCHI AUGUSTO	6,72	9	MEJORO
28. MOYON JOSELYN	9,28	10	MEJORO
29. MUÑOZ DEIVI	7,04	7	DECLINO
30. NAULA MARIA	5,48	8	MEJORO
31. PARRALES JOSUE	8,73	10	MEJORO
32. PERALTA PRISCILA	7,56	10	MEJORO
33. PEÑAFIEL LIZETH	7,73	10	MEJORO
34. PINTO ALEXANDER	7,97	9	MEJORO
35. PISCO ELIZABETH	7,02	9,5	MEJORO
36. POMAQUIZA CRISTIAN	7,75	9,5	MEJORO
37. PULI MERCEDES	6,26	8	MEJORO
38. PULLA JANELA	7,13	9	MEJORO
39. QUINCHE DAYANA	9,17	10	MEJORO
40. RODRIGUEZ OSCAR	8,47	10	MEJORO
41. RODRIGUEZ NUBE	8,78	10	MEJORO
42. SAMANIEGO MISHELL	7,75	10	MEJORO
43. SAQUIPULLA JUAN	6,77	9,5	MEJORO
44. SARMIENTO PAOLA	7,63	10	MEJORO
45. SUMBA RENE	7,25	9,5	MEJORO
46. SUQUINAGUA BLANCA	8,98	10	MEJORO
47. VERDUGO CRISTOPHER	6,63	10	MEJORO
48. VERDUGO MICHAEL	7,07	10	MEJORO
49. ÑAMIÑA VERONICA	8,9	10	MEJORO
50. ARRIETA MICHAEL	8,18	10	MEJORO
51. MONTERO EDISON	6,78	9	MEJORO
52. UGSHA CRISTHIAN	7,17	10	MEJORO

**Fuente:** Obtención de Notas de los Tutores del Curso

**Autor:** Roberto Carlos Castro

Gráfico 1. Resultado de la comparación del rendimiento académico del 1er Quimestre con el segundo Quimestre



**Tabla 2** Resultados de la Encuesta dirigida a los Estudiantes del Bachillerato de la UNIDAD EDUCATIVA UNE de la ciudad de Azogues, provincia del Cañar, sobre como Incide las Actividades Deportivas Extracurriculares en el

Rendimiento Académico

Pregunta	Ítems	Frecuencia	Porcentaje
1. ¿Cuántas horas al día realiza Actividades Físicas Extracurriculares?	2 horas	45	86,5%
	4 horas	3	5,8%
	Más de 4	4	7,7%
2. ¿Con que frecuencia realiza Actividad Física Extracurricular?	Todos los días.	17	32,7%
	Dos veces a la semana.	31	59,6%
	Tres veces a la semana.		
	Nunca	4	7,7%
			0%
3. ¿Luego de su jornada de Actividades Físicas Extracurriculares se siente muy cansado para realizar sus Actividades Académicas?	Frecuentemente cansado	15	28,8%
	Casi nunca está cansado	29	55,8%
	No se siente cansado	8	15,4%
4. ¿Siente que las Actividades Físicas Extracurriculares, le ha disminuido tiempo para realizar sus tareas escolares?	Siempre	1	1,9%
	Casi siempre	18	34,6%
	Nunca	33	63,5%
5. ¿Cómo consideraría Ud. que repercute la práctica de Actividades Físicas Extracurriculares en el rendimiento académico?	Mejorando el rendimiento académico.	24	46,2%
	Las calificaciones se mantienen igual.	28	53,8%
	Afecta negativamente el rendimiento académico.		0%
6. ¿En época de exámenes deja de asistir a su práctica de Actividades Físicas Extracurriculares?	Siempre	11	21,2%
	Casi siempre	23	44,2%
	Nunca	18	34,6%
7. ¿Cómo están sus calificaciones durante el tiempo que está dedicado a la práctica de Actividades Físicas Extracurriculares?	Igual	33	63,5%
	Han mejorado	19	36,5%
	Han disminuido		0%
8. ¿Cuándo ha dejado de realizar Actividades Físicas Extracurriculares, como ha estado sus calificaciones?	Igual	39	75%
	Han mejorado	10	19,2%
	Han disminuido	3	5,8%
9. ¿Ha sentido alguna vez la necesidad de abandonar la práctica de Actividades Físicas Extracurriculares	No, porque dispongo del tiempo suficiente para desarrollar las dos actividades.	37	71,2%

para dedicarse a sus tareas escolares?	Sí, porque no puedo organizar mi tiempo entre el estudio y el entrenamiento.	15	28,8%
10. ¿Ha sentido alguna vez la Presión por parte de sus representantes en la necesidad de que abandone la práctica de Actividades Físicas Extracurriculares para dedicarse a sus tareas escolares?	Sí, porque no cumplo con todas las actividades escolares.	7	13,5%
	No, porque cumplo con todas las actividades escolares.	45	86,5%

Fuente: Elaboración Propia.

## Discusión

Una vez culminado el proceso de recolección de datos sobre el rendimiento académico del Primer Quimestral y comparándolo con el rendimiento del Segundo Quimestral, se observa claramente en la tabla 1 y gráfico 1, que las calificaciones en la mayoría de los casos muestran un considerable incremento, salvo en dos situaciones especiales en las que el rendimiento de los estudiantes se vio reducido. Cabe mencionar que durante la realización de esta investigación los estudiantes pasaron a una nueva modalidad de estudio: de lo presencial a lo virtual, debido a la pandemia mundial por el COVID 19, estas actividades físicas extracurriculares también se trasladaron a casa, sin embargo, dichas instrucciones fueron supervisadas y monitoreadas por las diferentes aplicaciones tecnológicas, en las cuales realizaron diferentes tipos de ejercicios como aeróbicos, de fuerza y de resistencia. Como se puede observar la actividad física en condiciones normales o con la nueva normalidad, son indispensables para mantener tanto la salud física y emocional, pues como lo demuestran los resultados, los estudiantes mejoraron notoriamente a pesar el encierro y estrés al que están sometidos, al respecto se puede acotar que “En la práctica de la actividad física influyen determinadas variables como son las personales -biológicas y psicológicas- y las ambientales -sociales y físicas-” (Quiroz, 2017), es decir, lo que se busca es el desarrollo integral del adolescente o en cierto sentido “Lograr un real equilibrio de los factores protectores de la salud, que posibiliten un buen vivir y esto está dado, no solo por cumplir las necesidades básicas sino por tener satisfacciones en los ámbitos: emocional, social, ambiental, cognitivo, entre otros” (Duarte, 2018). En lo que se refiere al análisis de la encuesta realizada a los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa UNE, y de acuerdo a los resultados de la pregunta #1 y #2 que se relacionan con el tiempo que dedican a realizar la actividad física, se observa que 85% de los alumnos realiza

actividad física 2 horas a la semana, el 5,8% 4 horas y el 7,7% lo hace más de 4 horas, lo que demuestra que la gran mayoría si realizó actividad física, pues participaron del proyecto Escolar para el Buen Vivir “Mente Sana, Cuerpo Sano”, La (OMS, 2010) dentro de sus recomendaciones indica que “Niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, en su mayor parte, aeróbica, estas actividades vigorosas refuerzan, en particular, los músculos y huesos” es decir, el trabajo realizado con los estudiantes está dentro de los parámetros recomendados por la OMS, lo cual garantiza un mejor estilo de vida de los estudiantes, con buenas proyecciones de salud y aprovechamiento del tiempo libre.

En la pregunta #3 se ha observado que los estudiantes de la Unidad Educativa “UNE”, luego de su jornada de actividades físicas extracurriculares casi nunca se sienten cansados para realizar sus actividades académicas con 55,8%, el 28,8% considera que esta frecuentemente Cansado y el 15,4% considera que esta no se siente cansado después de realizar estos ejercicios físicos, (Casanova, 2013) expresa, que se debe “Ofrecer a los escolares programas de actividades físicas, deportivas y recreativas adecuadas a su edad y necesidades, y en consonancia con el desarrollo del currículo de educación” (p.13), con esto controlaríamos de una mejor manera el estado físico de los adolescentes, así ellos podrían desarrollar todas las tareas enviadas por parte de los diferentes educadores de la unidad educativa.

Al analizar la pregunta #4 observamos que del total de estudiantes encuestados el 34,6% considera que, al realizar actividades físicas extracurriculares: casi siempre le disminuye el tiempo para realizar sus tareas escolares, el 63,5% reflexiona que: nunca les disminuye, y el 1,9% razonan que siempre les quita tiempo para cumplir con sus actividades escolares, esto demuestra que la mayoría de estudiantes no sienten afectación en su tiempo de estudio por la realización de actividad física. De acuerdo a estos resultados es importante emprender distintas acciones de manera constante por el estudiante en su quehacer académico y que le permiten aprender permanentemente, lo cual implica la forma en la que el estudiante se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos que utiliza para estudiar (Serder et al., 2014). Por otro lado, estos resultados están muy relacionados con lo expresado en la pregunta #3, donde el 58,8% de estudiantes a pesar de la actividad física no tienen problema de cansancio para realizar sus actividades académicas, por lo tanto, si se distribuye correctamente la carga de la actividad física y la cognitiva se podría realizar correctamente estas dos actividades.

Los resultados del análisis de la pregunta #5, nos indica con un 53,8% que los estudiantes consideran que el rendimiento académico y sus calificaciones se mantienen igual, cuando realizan actividades físicas extracurriculares, así mismo en la indagación de la pregunta #7, con un 63,5% aseveran que sus calificaciones se mantienen similar cuando dedican su tiempo para practicar estas actividades, estos resultados nos demuestran una gran semejanza con los valores de la pregunta #8, ya que los estudiantes indican con un 75% que, cuando han dejado de realizar actividades físicas extracurriculares, las calificaciones se mantienen igual. Al analizar estas interrogantes, resulta imperioso compararlo con los resultados del rendimiento académico obtenido luego de la aplicación del proyecto escolar “Mente Sana, Cuerpo Sano”, se puede observar en la tabla #1, en la cual se demuestra que las actividades extracurriculares si afectaron positivamente a pesar de la percepción de los estudiantes, de hecho, “La habilidad motora también muestra asociación con la cognición. Estudios previos demuestran que está relacionada con mejor rendimiento en varias habilidades cognitivas, como el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la atención” (Ariza, 2017), esto nos demuestra que la Actividad física aplicada de una manera correcta y planificada, no complicaría en el tiempo que los adolescentes necesitan para realizar sus actividades académicas ya que si se trabaja mancomunadamente entre entrenadores, docentes, y padres de familia se puede lograr grandes resultados en la formación integral del adolescente, es decir en la parte cognitiva, afectiva y motriz también que los estudiantes utilizaran correctamente su tiempo, lograrían alcanzar los aprendizajes requeridos.

Los estudiantes encuestados respondieron en la pregunta #6 con un porcentaje del 21,2%, que en el periodo de exámenes siempre dejan de asistir a las actividades físicas extracurriculares, el 44,2% responden que casi siempre dejan de asistir y el 34,6% responden que no dejan de asistir a las actividades, esta situación es muy común ya que “El miedo a los exámenes no es un miedo irracional, no en vano, la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona” (Torrecillas & Segura, 2017), es por eso que los adolescentes en el proceso de evaluaciones deben centrarse aún más en utilizar su tiempo adecuadamente en el estudio, sin dejar a lado la actividad física.

De los estudiantes encuestados en la Unidad Educativa “UNE”, en la pregunta #9, el 71% consideran que no han sentido la necesidad de desertar a la práctica de actividades físicas extracurriculares, así también en el análisis de la pregunta #10 con un 86,5% no han sentido la presión por parte de los representantes, en abandonar sus prácticas deportivas, para dedicarse

únicamente a las tareas escolares, ya que consideran que pueden cumplir con los dos objetivos, físicos y cognitivos, visto de ésta forma, “las influencias sociales son importantes para la actividad física, tanto el apoyo de los padres como el apoyo de las amistades son aspectos importantes para el incremento de la actividad física vigorosa durante el tiempo libre de los adolescentes” (Grao-Cruces, Loureiro, & Mota, 2016), esto nos indica que si los adolescentes cuentan con el apoyo de los representantes se podría ejecutar correctamente estas acciones, para el bien de los estudiantes y la tranquilidad de los representantes al saber que sus hijos están utilizando de buena manera su tiempo libre sin descuidar la parte académica.

### **Propuesta**

Se debe implementar más proyectos de actividades físicas en la Unidad Educativa “UNE”, tomando como base el proyecto escolar para el Buen Vivir “Mente Sana, Cuerpo Sano”, para esto se propone incrementar los días de práctica deportiva en los días que no se ejecuta dicho programa para mantener continuidad y fomentar hábitos saludables en los estudiantes. Dentro de la propuesta se contempla ir más allá de la práctica deportiva, también se pretende incrementar charlas motivacionales y psicológicas de orientación a los adolescentes que tanta falta hacen en esta época tan convulsionada por la violencia, vicios de toda índole y afecciones psicosociales.

Este proyecto contaría siempre con la colaboración de las autoridades de la Institución, docentes y padres de familia, quienes serían un equipo de apoyo en seguimiento y evaluación del avance tanto físico-deportivo, académico y social de los estudiantes.

El nuevo Proyecto en sus inicios estaría dirigido a los estudiantes del bachillerato y a medida que vaya fortaleciéndose, tendría un alcance hasta los estudiantes de la básica superior ya que con el ejercicio se mantienen saludables y con un buen estado físico, con estas acciones evitaríamos que los adolescentes incurran en malos hábitos, utilizando correctamente su tiempo, para realizar las actividades que repercutan una mejora en su calidad de vida.

Como nos indica (González-Valero, 2017), en su investigación *Panorama motivacional y de actividad física en estudiantes*, que se debe tener un “Ritmo de trabajo relajado, una enseñanza donde predomine el principio de progresión, uso de errores para un mayor aprendizaje y fomento de la participación cooperativa” (p 41-58), adaptado estas actividades a las tipologías de los Adolescentes. Por esta razón una buena propuesta para tratar este tema podría ser establecer unos

modelos de sugerencia en las instituciones educativas de forma que los educadores puedan orientar a los representantes en la organización de labores que realiza el Adolescente, Escapa y Juliá (2018) afirma que “Los programas que incluyen guías o planes de estudios curriculares implican sesiones estructuradas y diseñadas para ayudar a conseguir competencias adecuadas a su nivel de desarrollo” (p.2-24). La niñez y la juventud son épocas de la vida en las cuales están dispuestos a receptar conocimientos y a hacerlos parte de su vida. Hay que aprovechar esta premisa para instaurar programas educativos, recreativos para fomentar la Actividad Física.

### **Conclusiones**

Una vez culminada esta investigación se puede concluir que las actividades físicas extracurriculares contempladas en Plan Nacional para el Buen Vivir 2017-2021, con el fin de lograr un desarrollo integral de la población, es fundamental, puesto que garantiza una vida saludable y promueve condiciones de vida digna para todos (p. 44), estas actividades influyeron positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Unidad Educativa “UNE”, y que son la base para la adquisición de costumbres sanas, mejor utilización del tiempo libre, tal como lo ratifica (Luna-Bertos, 2015) al expresar “Los hábitos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud” (p 1910-1919), también la (OMS O. M., 2018) define un una calidad de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”.

Esta investigación realizada a través de la recolección de datos del rendimiento académico y la encuesta aplicada a los estudiantes, aportó lo necesario para considerar la importancia de las actividades dentro y fuera del área de la educación física y muestra la importancia de planificar y distribuir el tiempo de los estudiantes para que cumplan con los objetivos propuestos, tanto en el ámbito educativo como en el ámbito deportivo, de este modo las actividades físicas serían un refugio o escape, una alternativa que evite adquirir malos hábitos que generen situaciones negativas en su vida, al respecto, Sánchez-Ojeda y Luna-Bertos (2015) afirman “Los hábitos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud” (p 1910-1919), La (OMS O. M., 2018) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten “un estado de completo bienestar físico, mental y social”.

Las prácticas de actividades físicas extracurriculares deben contar siempre con el apoyo de los padres o representantes de los estudiantes, ya que son ellos los llamados a ayudar a sus hijos a distribuir su tiempo de la mejor manera, en este contexto podemos decir que una de las fuentes principales de apoyo se encuentra en el ámbito familiar, a través de ayudas tangibles (aportando el equipamiento necesario o trasladando a sus hijos hasta los lugares de práctica) e intangibles (exhibiendo muestras de ánimo y felicitando a los hijos por su participación) (Torre-Cruz, 2017). La aplicación del proyecto Escolar para el Buen Vivir “Mente Sana, Cuerpo Sano” tiene resultados positivos en los adolescentes al ofrecerles nuevas opciones de actividades netamente saludables que contribuyen a su desarrollo integral, alejándolo de malos hábitos como: el sedentarismo y sus consecuencias, como nos indica (Román, Pérez, & Pinillos, 2014) en su investigación, Búsqueda de sensaciones y hábitos de tabaquismo, consumo de alcohol y práctica deportiva en estudiantes de Educación Secundaria, “Cuanto mayor es la percepción de competencia deportiva, mayor es la práctica de deporte y menor es el consumo de tabaco y de alcohol” (p.145-152). Todos estos aspectos influyen en el rendimiento académico, lo que se debería realizar, es optimizar la planificación de actividades físicas extracurriculares como también las actividades cognitivas, por parte de educadores, entrenadores y representantes (Montero, Jové, Hernández, & Reverter, 2013), de forma que exista una equidad en los aprendizajes y un complemento formativo en todos los aspectos que realiza el estudiante, adaptado a sus características.

## Referencias

1. Aguado, Garzarán, & Fernández. (2015). La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles transferencias. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 276-284.
2. Ariza, A. R. (2017). ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA MEJORAR EL. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 465-473.
3. Buñuel, S.-L. (2016). Práctica de actividad física y estilo de vida del alumnado de la Universidad de Huelva. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
4. Casanova, C. M. (2013). Percepción de los padres acerca de la influencia que ejercen las actividades físicas y deportivas. 2-68.

5. Duarte, J. (2018). AMBIENTES DE APRENDIZAJE. UNA APROXIMACION CONCEPTUAL. *Estudios Pedagógicos*, 97-113.
6. Echeburúa y De Corral. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes. *Adicciones*, vol. 22, no 2, p. 91-96.
7. ECUADOR, R. D. (2017). Plan Nacional para el Buen Vivir 2017-2021. Quito: Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo - Senplades.
8. González y Portolés. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 51-65.
9. González-Valero, G. (2017). Panorama Motivacional y de Actividad Física en estudiantes: ESHPA: Education, Sport, Health and Physical Activity, 41-58.
10. Grao-Cruces, A., Loureiro, N., & Mota, A. F.-M. (2016). Influencia de padres y amigos sobre la actividad física de tiempo libre en estudiantes españoles de 12-16 años: diferencias por sexo e intensidad. *Nutrición Hospitalaria*.
11. Juliá, S. E. (2018). ¿Qué impacto tienen en los alumnos los programas de orientación y asesoramiento? *Iválua*, 2-24.
12. Luna-Bertos, M. A.-O. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 1910-1919.
13. Montero, Jové, Hernández, & Reverter. (2013). VALORACIÓN DE LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRAESCOLARES. *Emás F, Revista Digital de Educación Física.*, 69-78.
14. OMS. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: Catalogación por la Biblioteca de la OMS.
15. OMS, O. M. (2018). Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible. *Bulletin of the World Health Organization*.
16. Quiroz, E. (2017). Incidencia de la actividad física en la formación integral de los estudiantes de los décimos años de educación general básica del Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra - provincia de Imbabura del año lectivo 2015 - 2016. *Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte*, 9.
17. Raimann y Verdugo. (2012). Actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad infantil. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 218-225.

18. Román, P. Á., Pérez, J. C., & Pinillos, F. G. (2014). Búsqueda de sensaciones y hábitos de tabaquismo, consumo de alcohol y práctica deportiva en estudiantes de Educación Secundaria. *Salud Mental*, 145-152.
19. Sepúlveda et al. (2016). Actividad física, rendimiento académico y autoconcepto físico en adolescentes de Quintero, Chile. *Educación Física y Ciencia*, vol. 18, no 2, p. 1-10.
20. Serder et al. (2014). Estudio del rendimiento académico en atletas adolescentes del Club de Atletismo Playas de Castellón. *Revista de Ciencias del Deporte*, p. 53-66.
21. Sergio Reloba et al. (2017). Efectos del ejercicio físico extracurricular vigoroso sobre la atención de escolares. *Revista de Psicología del Deporte*, 29.
22. Torrecillas, J. J., & Segura, M. C. (2017). ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES MODERADA POR LA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS. *INFAD Revista de Psicología*, 277-284.
23. Torre-Cruz, M. d. (2017). RELACIONES ENTRE APOYO PARENTAL, AUTOEFICACIA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES. *INFAD International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 459-467.
24. Vaquero, L. (2007). ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EXTRAESCOLAR EN ALUMNOS DE PRIMARIA. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias*, 176.