



*Actividades de Iniciación deportiva y su incidencia en el acondicionamiento físico de los estudiantes de la Unidad Educativa Abdón Calderón de Portoviejo*

*Sports initiation activities and their impact on the physical conditioning of the students of the Abdón Calderón Educational Unit in Portoviejo*

*Atividades de iniciação esportiva e seu impacto no condicionamento físico dos alunos da Unidade Educacional Abdón Calderón de Portoviejo*

Raul Alberto Zambrano Cordova <sup>I</sup>  
[raulalbertozambranocordova@gmail.com](mailto:raulalbertozambranocordova@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0005-3407-0220>

Angélica Cristina Meza Saltos <sup>II</sup>  
[raulyangye@hotmail.com](mailto:raulyangye@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0004-4799-1507>

**Correspondencia:** [raulalbertozambranocordova@gmail.com](mailto:raulalbertozambranocordova@gmail.com)

Ciencias Técnica y Aplicadas  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 23 de abril de 2023 \* **Aceptado:** 12 de mayo de 2023 \* **Publicado:** 22 de junio de 2023

- I. Licenciado en Ciencias de la Educación: Mención Educación Física, Deporte y Recreación, Universidad Técnica de Manabí, Magíster en Pedagogía de la Cultura Física, Universidad Técnica de Manabí, Ecuador, Ecuador.
- II. Licenciado en Ciencias de la Educación: Mención Educación Física, Deporte y Recreación, Universidad Técnica de Manabí, Magíster en Pedagogía de la Cultura Física, Universidad Técnica de Manabí, Ecuador, Ecuador.

## Resumen

La investigación se centra en las actividades de iniciación deportiva, las cuales son un tipo de actividad física, planeada y estructurada, con la finalidad de determinar las capacidades e inclinaciones que tiene una persona con respecto a las diferentes disciplinas deportivas. En la introducción se establece la finalidad del estudio realizado en la Unidad Educativa Abdón Calderón del Cantón Portoviejo, donde se menciona que es necesario analizar en qué medida la participación en las actividades deportivas en el ámbito educativo incide en el acondicionamiento físico de los estudiantes, con el propósito de mejorar las condiciones físicas y de salud. En el desarrollo de evidencia los antecedentes de otras investigaciones con temas similares con la finalidad de determinar la importancia del estudio, además se incorporan todos los datos teóricos que sustentan las variables localizadas en el tema. La metodología utilizada en el desarrollo de la investigación, se especifican los niveles, tipos y metodologías investigativas, además se establece la población que está inmersa en la investigación y el cálculo de la muestra. Los análisis de los resultados obtenidos en la aplicación de las encuestas, entrevista y test, desarrollados como técnicas para la recolección de datos demuestran la importancia de plantear una alternativa de solución viable y factible a la problemática identificada, donde los beneficiados directos son los estudiantes.

**Palabras Clave:** iniciación deportiva; actividad física; acondicionamiento físico.

## Abstract

The research focuses on sports initiation activities, which are a type of physical activity, planned and structured, in order to determine the capacities and inclinations that a person has with respect to different sports disciplines. In the introduction, the purpose of the study carried out in the Abdón Calderón Educational Unit of Cantón Portoviejo is established, where it is mentioned that it is necessary to analyze to what extent participation in sports activities in the educational field affects the physical conditioning of students, with the purpose of improving physical and health conditions. In the development of evidence, the background of other investigations with similar topics in order to determine the importance of the study, in addition, all the theoretical data that support the variables located in the subject are incorporated. The methodology used in the development of the investigation, the levels, types and investigative methodologies are specified, in addition the population that is immersed in the investigation and the calculation of the sample are established. The analysis of the results obtained in the application of the surveys, interviews

and tests, developed as techniques for data collection, demonstrate the importance of proposing a viable and feasible alternative solution to the identified problem, where the direct beneficiaries are the students.

**Keywords:** sports initiation; physical activity; Physical conditioning.

## Resumo

A investigação centra-se nas atividades de iniciação desportiva, que são um tipo de atividade física, planeada e estruturada, com o objetivo de determinar as capacidades e inclinações que uma pessoa tem relativamente a diferentes disciplinas desportivas. Na introdução, é estabelecido o objetivo do estudo realizado na Unidade Educacional Abdón Calderón de Cantón Portoviejo, onde se menciona que é necessário analisar em que medida a participação em atividades esportivas no campo educacional afeta o condicionamento físico dos alunos, com o objetivo de melhorar as condições físicas e de saúde. No desenvolvimento da evidência, são incorporados os antecedentes de outras investigações com tópicos semelhantes para determinar a importância do estudo, além disso, todos os dados teóricos que suportam as variáveis localizadas no assunto são incorporados. Especifica-se a metodologia utilizada no desenvolvimento da investigação, os níveis, tipos e metodologias investigativas, além de estabelecer a população que está imersa na investigação e o cálculo da amostra. A análise dos resultados obtidos na aplicação dos inquéritos, entrevistas e testes, desenvolvidos como técnicas de recolha de dados, demonstram a importância de se propor uma solução alternativa viável e exequível para o problema identificado, onde os beneficiários diretos são os alunos.

**Palavras-chave:** iniciação esportiva; atividade física; aptidão física.

## Introducción

La iniciación deportiva aunque parece un término simple, al estudiarlo detenidamente presenta situaciones complejas, pues son varias perspectivas las que se involucran: pedagógicas, psicológicas, sociológicas, etc.; además tiene una relación estrecha con el proceso cronológico donde un individuo toma contacto con nuevas experiencias deportivas y genera un estilo deportivo. es decir, se conoce como iniciación deportiva "(...) al periodo en el cual un niño empieza a practicar de forma regular uno o varios deportes" (Blázquez, 2022).

Las actividades de iniciación deportiva están relacionadas con la adquisición de conocimientos al practicar un deporte y posteriormente ejecutarlo con táctica y técnicas; dicha iniciación deportiva debe generarse, en la mayoría de los deportes, en edades tempranas porque es la etapa que el cuerpo tiene mayor flexibilidad y resistencia, aunque no es una regla para todos. (Muñoz, 2020). Dentro de la educación física escolar existen varias teorías las cuales indican, por un lado, al juego como método para el desarrollo de capacidades físicas en los alumnos y por otro, a los ejercicios tradicionales como alternativa para la iniciación inmediata de los deportes; ambas requieren de argumentaciones metodológicas que permitan su aplicación y veracidad.

Para Martínez (2022) al igual que Sánchez (2023), Bruner (2020) “(...) un individuo está en estado de iniciación cuando es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación de juego o competición”. (p.60). Los estudios llevados a cabo por Jariot, (2022), “ponen de manifiesto que la iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguida por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional” (p.1.).

Además, las actividades de iniciación deportiva generan rutinas de entrenamiento que mejoran las capacidades y habilidades de los sujetos, que al realizarlo de forma íntegra los logros son evidentes en musculatura y que posibilita el óptimo rendimiento general (Fisioma, 2023).

El planteamiento del problema está relacionado con la actividad física la cual es definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que producen un gasto energético. Actualmente las instituciones educativas tienen un total de 5 horas destinadas a la asignatura de educación física, donde el Ministerio de Educación indica que “la intención es acercar a los y las estudiantes a la participación de las diversas prácticas corporales, abordando la enseñanza de los conocimientos corporales, habilidades motrices y de interacción social y ambiental que constituyen dichas prácticas” (Ministerio de Educación, 2021); lo cual es un avance para incentivar a los niños a realizar ejercicios que ayuden a mantener un estilo de vida sano.

Pero no todas las horas son de actividades prácticas, dentro de la planificación curricular se establecen 2 horas de teoría y 3 de práctica (puede ser modificado por el docente), lo cual genera limitaciones al momento de introducir actividades de iniciación al deporte e incidir en el acondicionamiento físico de los estudiantes; quienes están en un proceso físico oportuno para adquirir destrezas y evitar que los estudiantes entren en un proceso de sedentarismo. En el contexto

latinoamericano se hallan cifras bastante preocupantes que estiman que más de un cuarto de la población mayor a los 14 años no practica una actividad física o deporte, por diferentes razones, lo cual trae consecuencias negativas no solo para la salud del cuerpo sino para la salud mental y social. Este estudio tiene como propósito el acondicionamiento físico a través de la indicación de actividades deportivas en la Unidad Educativa Abdón Calderón del Cantón Portoviejo, tomando en consideración que, dentro de la malla curricular de educación física en el Ecuador, no implica la práctica del entrenamiento físico para la valoración de la mejora de actitudes físicas, presentando como propuesta un conjunto de ejercicios basados en el fútbol sala de carácter específicos.

De forma simultánea ante esta realidad se genera la formulación del problema basado en una interrogante: *¿Las actividades de Iniciación deportiva inciden en el acondicionamiento físico de los estudiantes?* En la Unidad Educativa Abdón Calderón del Cantón Portoviejo se percibe una escasa aplicación de actividades de iniciación deportiva debido a una planificación curricular desactualizada, donde los ejercicios ayudan a la movilidad del cuerpo pero no incentivan su acondicionamiento.

Por lo antes expuesto, en este contexto, se justifica esta investigación siendo necesario analizar en qué medida la participación en las actividades deportivas en el ámbito educativo incide en el acondicionamiento físico de los estudiantes, con el propósito de mejorar las condiciones físicas y de salud. De esta forma, se pretende integrar relacionando la educación física como tal y las actividades deportivas extraescolares. En concordancia con los nuevos enfoques, tendencias y objetivos pedagógicos del sector educativo. Dentro de la investigación se plantea como objetivo general el establecer las actividades de iniciación deportiva que inciden en el acondicionamiento físico de los estudiantes de la Unidad Educativa Abdón Calderón de Portoviejo. en el año 2018.

La hipótesis se genera a través de una serie de medios, pero generalmente es el resultado de un proceso de razonamiento inductivo donde las observaciones conducen a la formación de una teoría. Luego, los científicos utilizan una serie de métodos deductivos para llegar a una hipótesis que sea verificable, falsable y realista. En este trabajo de investigación se planteó una hipótesis la cual está basada en: “las actividades de iniciación inciden en el acondicionamiento físico de los estudiantes”. Con la finalidad de comprobar la hipótesis se aplicó un segundo test para evaluar el nivel de condición física y antropométrica de los estudiantes de la Unidad Educativa luego de la implementación de la propuesta. Este planteamiento demostró que la práctica de actividades físicas

permite que los jóvenes mejoren diferentes condiciones físicas en el ámbito técnico, táctico, físico propiamente y de salud.

Además se logró comprobar la relación que existe entre la variable independiente basada en las actividades de iniciación deportivas; y la variable dependiente considerada como: acondicionamiento físico. Esta dependencia de una variable con otra demuestra que las actividades deportivas fundamentadas en la práctica de un deporte inciden considerablemente en el acondicionamiento físico de los estudiantes; la constancia en la práctica del fútbol, por ejemplo desarrolla destrezas que sumadas con habilidades innatas producen grandes talentos en la cancha.

### **Desarrollo**

El tema expuesto es el resultado de una realidad, donde los estudiantes generalmente no realizan actividades que los inicien en una actividad deportiva específica, generalmente el tiempo destinado para la hora de educación física es para realizar ejercicios sueltos que solo ayudan a la movilidad del cuerpo mas no a la incorporación de un entrenamiento planificado que exponga resultados en la condición física de cada alumno.

A continuación se citan algunos trabajos de investigaciones similares, donde se analizan la importancia de las actividades de iniciación:

- Álvarez (2022) presenta su tema de titulación “La iniciación deportiva y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos del fútbol en las categorías sub-8 y sub-10 de la Academia Jonathan Arroyo de la ciudad de Latacunga”, donde indica que “los entrenadores muestran un bajo conocimiento sobre iniciación deportiva ya que el poco dominio del tema ha contribuido a cometer errores y ha desmotivado a la práctica deportiva.” (p. 110)
- Larias (2023) exponen su tema “Conocimiento de la iniciación deportiva del fútbol por parte de los entrenadores e las categorías sub 8 y sub 10 de la Corporación de Centros Infantiles del Ecuador”, donde concluyen que “La actividad deportiva y sobre todo la práctica del fútbol deben ser realizadas de manera planificada y bajo un notable conocimiento, lo ideal es regularlo mediante una guía aplicable a estas edades” (p.2).
- También se exponen el trabajo realizado por González (2022) “El concepto de iniciación deportiva en la actualidad” donde sustenta que “el estudio del proceso de incitación deportiva corresponde a un periodo comprendido entre los seis – siete y catorce – quince

años aproximadamente, si bien se pueden dar modificaciones dependiendo del desarrollo individual de la experiencia previa que haya tenido cada practicante” (p.14).

Los temas expuestos indican la importancia del tema planteado, pues integra una realidad de los centros educativos al no integrar en su planificación actividades de iniciación deportiva que incentiven a los estudiantes y mejore su condición física; además el tema es original y oportuno a la realidad local.

### **Metodología**

Para el desarrollo del trabajo de investigación se procedió a utilizar diferentes parámetros de estudio, los cuales facilitaron el describir hechos e interpretar datos estadísticos relacionados al tema planteado, para lo cual se consideró que el nivel de investigación se basó en:

**Nivel de investigación descriptivo.**- La finalidad de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Este nivel de investigación además de permitir la recolección de los datos y opiniones de los estudiantes de la Unidad Educativa “Abdón Calderón de Portoviejo”, contribuyó a la predicción e identificación de manera superficial la relación que existe entre la variable dependiente e independiente. Como maestrante en Pedagogía Física el propósito no es simplemente tabular los resultados, sino más bien recoger los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, resumir la información de manera cuidadosa y luego analizar minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

Una vez aplicada la encuesta, se procedió a describir los hechos y eventos que se relacionaron desde la selección del establecimiento educativo hasta la aplicación de una propuesta de solución. Los tipos de investigación que se utilizaron para recopilar la opinión de los estudiantes de la Unidad Educativa “Abdón Calderón de Portoviejo”, relacionados con la actividad iniciación deportiva y el acondicionamiento físico mediante son:

- **Investigación Cuantitativa.**- La investigación o metodología cuantitativa es el procedimiento de decisión que pretende señalar, entre ciertas alternativas, usando magnitudes numéricas que pueden ser tratadas mediante herramientas del campo de la estadística. Por eso la **investigación cuantitativa** se produce por la causa y efecto de las cosas. Con el objetivo de cumplir en el fortalecimiento de los datos obtenidos en la

aplicación de técnicas de investigación, se utilizó programa informático para tabular los resultados y presentarlos en tablas y gráficos.

- **Investigación Bibliográfica.-** Distintos autores se han encargado de conceptualizar la investigación bibliográfica. A continuación se describirán las definiciones hechas por tres autores destacados:
  - Guillermina Baena, licenciada en Ciencias de la Información (2021): “La investigación documental es una técnica que consiste en la selección y recopilación de información por medio de la lectura, crítica de documentos y materiales bibliográficos, de bibliotecas, hemerotecas y centros de documentación e información” (Baena, 2021).
  - Laura Cázares, investigadora de la Universidad Autónoma Metropolitana de México (2020): “(...) depende fundamentalmente de la información que se recoge o consulta en documentos a los que se puede acudir como fuente o referencia en cualquier momento o lugar”. (Cázares, 2020)
  - Manual de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL, 2021): “Integración, organización y evaluación de la información teórica y empírica existente sobre un problema” (UPEL, 2021).

Este tipo de investigación facilitó la búsqueda de la información de manera bibliográfica y documental, la cual sustenta los datos científicos de la investigación.

La población está constituida por 396 estudiantes que están matriculados en los años de estudio de la básica superior en el año lectivo 2018 - 2019 de la Unidad Educativa “Abdón Calderón de Portoviejo”. Para el cálculo de la muestra se utilizó una formula estadística, con un margen de error de 5%

**CONFIANZA AL 95%**

n =	396	
PQ =	0,25	
Z =	1,96	3,8416
E =	0,05	0,0025

N Población

PQ	Varianza al cuadrado
Z	Valor confianza de Z al 95%
e	Error Muestral (5%); 0,05

$$n = \frac{N * PQ^2 * Z^2}{(N-1) * E^2 + (PQ^2 * Z^2)}$$

$$n = \frac{95,0796}{1,2276}$$

$$n = 77,5$$

El resultado de la aplicación de la formula generó un valor de **76** personas con las cuales se deben trabajar durante toda la investigación.

Para el desarrollo del tema planteado se utilizó los siguientes métodos de investigación:

- **Método Inductivo.-** El método inductivo es un proceso utilizado para poder sacar conclusiones generales partiendo de hechos particulares. Es el método científico más usado. El inductivismo va de lo particular a lo general. Es un método que se basa en la observación, el estudio y la experimentación de diversos sucesos reales para poder llegar a una conclusión que involucre a todos esos casos. Bacón (2020) indica que: “*La acumulación de datos que reafirman nuestra postura es lo que hace al método inductivo*”. (Bacón, 2020).

En la Unidad Educativa “Abdón Calderón de Portoviejo”, se utilizó este método durante la investigación con la finalidad de comprobar como la práctica actividades físicas de iniciación inciden en el acondicionamiento físico; se investigó cada una de las variables involucradas para luego explicar la integración que tuvieron en la investigación, de esa forma se indagó de lo general a lo particular llegando al planteamiento de una alternativa de solución.

- **Método Deductivo. -** Del latín “deductio”, conducir. Ya Aristóteles la consideraba como movimiento del conocimiento que va de lo general a lo particular. Así, de la tesis: Todos los metales son conductores de la electricidad (general), y el bronce es un metal (particular), se concluye o deduce que el bronce es un conductor de la electricidad. La deducción es uno

de los principales métodos de razonamiento o conclusión y un método de investigación imprescindible. En sentido amplio, por deducción se entiende toda conclusión a la que se logra llegar claro esta después de un razonamiento. En un sentido más estricto y específico la deducción se entiende como la demostración o derivación certera de la afirmación o consecuencia de una o de varias afirmaciones o premisas sobre la base de las leyes de la Lógica.

A diferencia del método anterior, el deductivo proporcionó los conceptos y definiciones que surgieron de las variables planteadas los cuales sirvieron de fundamento en la elaboración documental y bibliográfica de la investigación.

- **Método Descriptivo.-** El Diseño de investigación descriptiva es un método científico que implica observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre él de ninguna manera. Algunos sujetos no pueden ser observados de ninguna otra forma; por ejemplo, un estudio de caso social de un sujeto individual representa un diseño de investigación descriptiva y esto permite la observación sin afectar el comportamiento normal.

También es útil cuando no es posible comprobar y medir el gran número de muestras que son necesarias para investigaciones de tipo cuantitativa. El método descriptivo permitió describir los hechos que acontecieron con los estudiantes del básico superior Unidad Educativa “Abdón Calderón de Portoviejo”, en relación a la limitado acondicionamiento físico que tenían los estudiantes.

La técnica de recolección de tipo encuesta se utiliza cuando se desea encontrar la solución de los problemas que surgen en organizaciones educacionales, gubernamentales, industriales o políticas. Se efectúan minuciosas descripciones de los fenómenos a estudiar, a fin de justificar las disposiciones y prácticas vigentes o elaborar planes más inteligentes que permitan mejorarlas. Su objetivo no es sólo determinar el estado de los fenómenos o problemas analizados, sino también en comparar la situación existente con las pautas aceptadas.

El alcance de estos estudios varía considerablemente; pueden circunscribirse a una nación, región, Estado, sistema escolar de una ciudad o alguna otra unidad. Los datos pueden extraerse a partir de toda la población o de una muestra cuidadosamente seleccionada. La información recogida puede referirse a un gran número de factores relacionados con el fenómeno o sólo a unos pocos aspectos recogidos. Su alcance y profundidad dependen de la naturaleza del problema.

**Encuestas.** – Las cuales se enfocaron en la obtención de la opinión de los docentes.

**Instrumento.** – Cuestionario 10 preguntas cerradas, debidamente elaboradas.

**Resultados**

**Encuesta a los estudiantes de la Unidad Educativa Abdón Calderón**

1.- ¿Realiza calentamiento antes de realizar actividades físicas?

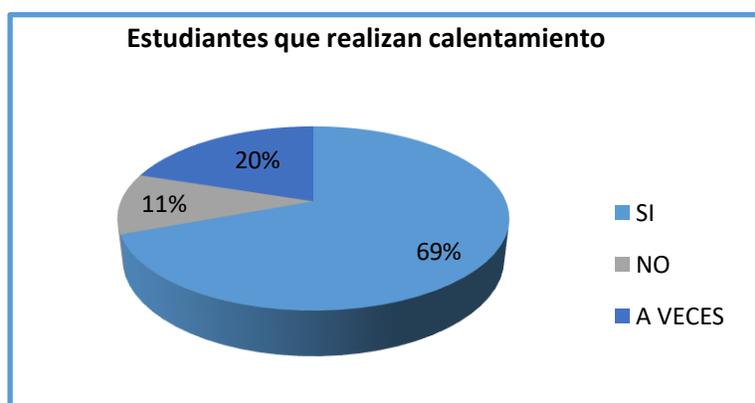
*TABLA N° 1. Calentamiento previo actividades físicas*

N°	VALORACIÓN	CANTIDAD	%
1	SI	52	69,3%
2	NO	8	10,7%
3	A VECES	15	20,0%
T	TOTAL	75	100,00%

**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por: (Zambrano y Meza, 2023)**

**FIGURA N° 1. Estudiantes que realizan calentamiento.**



**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por: (Zambrano y Meza, 2023)****Análisis:**

De la encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa Abdón Calderón, en la primera pregunta la cual señala: ¿Realiza calentamiento antes de realizar actividades físicas? Los estudiantes respondieron en la opción SI con un 69,3% a diferencia del 10,7% que considera que NO realizan calentamiento y el 20% opinó que NO.

Por lo que se concluye que el 69,3%, es decir, 52 encuestados realiza calentamiento antes de realizar actividades físicas.

2.- ¿Qué actividades físicas realiza?

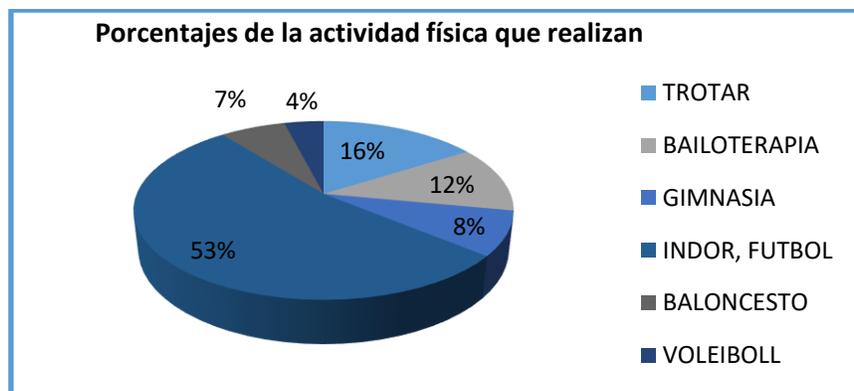
*TABLA N° 2. Deportes que practican los estudiantes*

N°	VALORACIÓN	CANTIDAD	%
1	TROTAR	12	16,0%
2	BAILOTERAPIA	9	12,0%
3	GIMNASIA	6	8,0%
4	INDOR, FUTBOL	40	53,3%
5	BALONCESTO	5	6,7%
6	VOLEIBOL	3	4,0%
T	TOTAL	75	100,00%

**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por: (Zambrano y Meza, 2023)**

FIGURA N° 2. Porcentajes de la actividad física que realizan.



**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por: (Zambrano y Meza, 2023)**

**Análisis:**

De la encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa Abdón Calderón, en la segunda pregunta la cual señala: ¿Qué actividades físicas realiza? Los estudiantes respondieron al 16,0% que gusta de trotar, el 12,0% prefiere bailoterapia, un 8,0% realiza gimnasia, el 53,3% se identifica con el futbol, el 6,7% se orienta al baloncesto, el 4,0% a la actividad del voleibol.

Por lo que se concluye que el 53,3%, es decir, 40 encuestados gustan de realizar Indor - futbol.

3.- ¿Cuántos días a la semana realiza actividad?

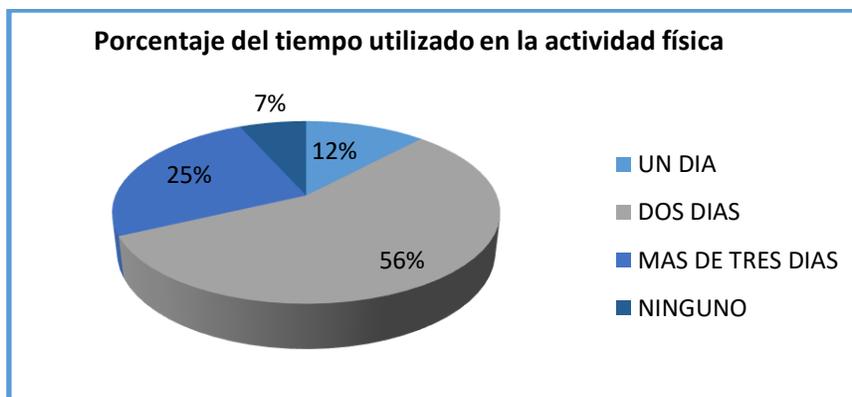
*TABLA N° 3. Tiempo de la semana que realiza actividad física*

N°	VALORACIÓN	CANTIDAD	%
1	UN DÍA	9	12,0%
2	DOS DÍAS	42	56,0%
3	MAS DE TRES DÍAS	19	25,3%
4	NINGUNO	5	6,7%
<b>T</b>	<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100,00%</b>

**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por: (Zambrano y Meza, 2023)**

FIGURA N° 3. Tiempo utilizado en la práctica de actividad física.



**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por:** (Zambrano y Meza, 2023)

**Análisis:**

De la encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa Abdón Calderón, en la tercera pregunta la cual señala: ¿Cuántos días a la semana realiza actividad? El 12,0% de los estudiantes respondieron que utilizan un día; el 56,0%, dos días, el 25,3% realiza actividad más de tres días y solo el 6,7% no utiliza ningún día.

Por lo que se concluye que el 56,0%, es decir, 42 encuestados utilizan dos días a la semana para realizar actividad física.

4.- ¿Qué tiempo dedica a las actividades físicas al día?

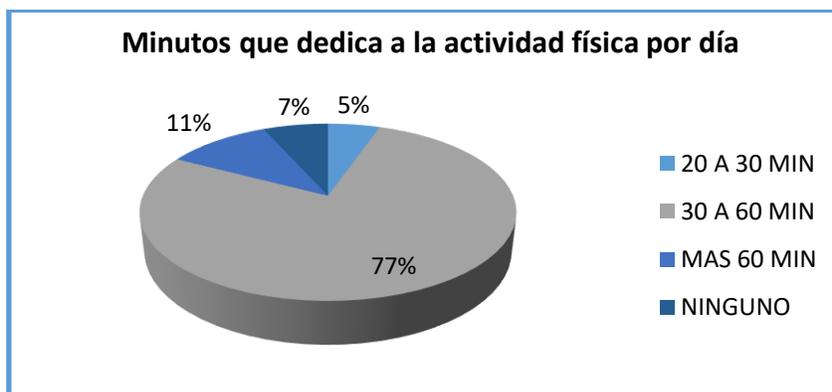
*TABLA N° 4. Minutos que dedica a la actividad física por día*

N°	VALORACIÓN	CANTIDAD	%
1	20 A 30 MIN	4	5,3%
2	30 A 60 MIN	58	77,3%
3	MAS 60 MIN	8	10,7%
4	NINGUNO	5	6,7%
T	TOTAL	75	100,00%

**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por:** (Zambrano y Meza, 2023)

FIGURA N° 4. Minutos dedicados a la actividad física por día



FUENTE: Encuesta a los estudiantes de la institución

Elaborado por: (Zambrano y Meza, 2023)

**Análisis:**

De la encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa Abdón Calderón, en la cuarta pregunta la cual señala: ¿Qué tiempo dedica a las actividades físicas al día? El 5,3% de los estudiantes respondieron que utilizan de 20 a 30 min; el 77,3%, de 30 a 60 min, el 10,7% realiza más de 60 min de actividades físicas al día y el 6,7% no utiliza el tiempo actividad alguna.

Por lo que se concluye que el 77,3%, es decir, 58 encuestados utilizan de 30 a 60 min al día para realizar actividad física.

5.- ¿Desde qué edad realiza actividad física?

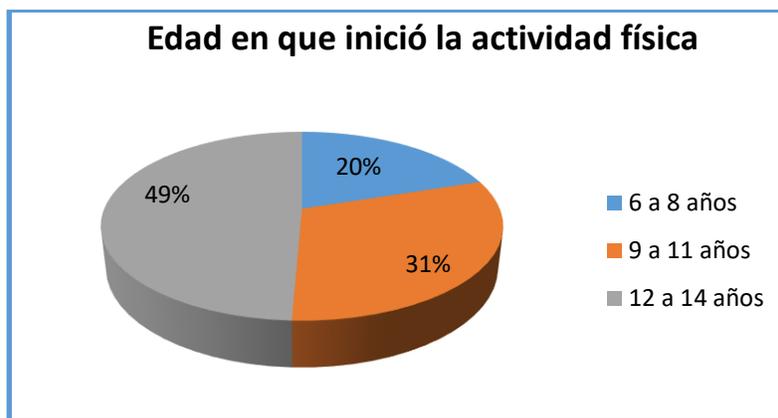
TABLA N° 5. Edad que realiza actividad física

N°	VALORACIÓN	CANTIDAD	%
1	6 a 8 años	15	20,0%
2	9 a 11 años	23	30,7%
3	12 a 14 años	37	49,3%
T	TOTAL	75	100,00%

FUENTE: Encuesta a los estudiantes de la institución

Elaborado por: (Zambrano y Meza, 2023)

FIGURA N° 5. Edad en que inició la actividad física



**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por:** (Zambrano y Meza, 2023)

**Análisis:**

De la encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa Abdón Calderón, en la quinta pregunta la cual señala: ¿Desde qué edad realiza actividad física? Los estudiantes respondieron al 20,0% que realizan actividad física desde los 6 a 8 años, el 30,7% empezó desde los 9 a 11 años, un 49,3% practica actividad física desde los 12 a 14 años.

Por lo que se concluye que un 49,3% que equivale a 37 estudiantes practican actividad física desde los 12 a 14 años.

6.- ¿La práctica de actividad física la realiza en?

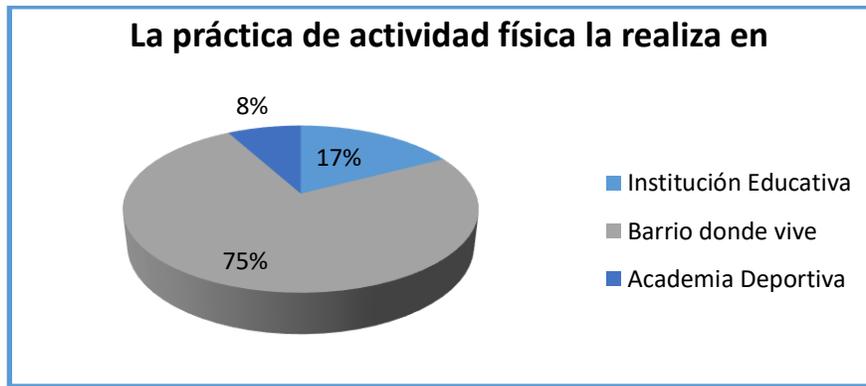
*TABLA N° 6. Lugar de práctica de la actividad física*

N°	VALORACIÓN	CANTIDAD	%
1	Institución Educativa	13	17,3%
2	Barrio donde vive	56	74,7%
3	Academia Deportiva	6	8,0%
T	<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100,00%</b>

**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por: (Zambrano y Meza, 2023)**

FIGURA N° 6. Espacio donde desarrolla regularmente la actividad física



**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por: (Zambrano y Meza, 2023)**

**Análisis:**

Conociendo que el lugar es un factor importante en la práctica de del actividades físicas, en la sexta pregunta la cual señala: ¿La práctica de actividad física la realiza en? Los estudiantes respondieron al 17,3% que gusta de practicar deportes en el colegio; el 74,7% prefiere realizarlo en el barrio donde vive, un 8% considera que puede practicar en una academia deportiva.

Por lo que se concluye que el 74,7%, es decir, 58 gustan de practicar deportes en el barrio donde vive.

7.- ¿Qué mejoró en su cuerpo al practicar actividad física?

*TABLA N° 7. Mejora en el cuerpo luego de la actividad física*

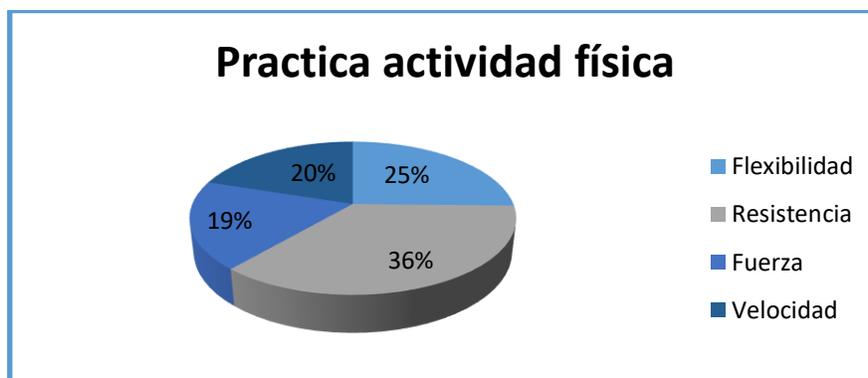
N°	VALORACIÓN	CANTIDAD	%
1	Flexibilidad	19	25,3%
2	Resistencia	27	36,0%
3	Fuerza	14	18,7%
4	Velocidad	15	20,0%

<b>T</b>	<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100,00%</b>
----------	--------------	-----------	----------------

**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por: (Zambrano y Meza, 2023)**

FIGURA N°7. Mejora de habilidad luego practica de actividad física



**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por: (Zambrano y Meza, 2023)**

**Análisis:**

De la encuesta realizada a los estudiantes de la Unidad Educativa Abdón Calderón, en la séptima pregunta la cual señala: ¿Qué mejoro en su cuerpo al practicar actividad física? Los estudiantes respondieron en la opción de FLEXIBILIDAD con un 25,3% a diferencia del 36,9% que considera que RESISTENCIA. El 18,7% opina que FUERZA y el 20,0% cree que mejoró su VELOCIDAD. Por lo que se concluye que la RESISTENCIA en 27 estudiantes representa el valor de mayor desarrollo.

8.- ¿Ha participado de alguna competencia deportiva?

*TABLA N° 8. Alguna competencia deportiva*

N°	VALORACIÓN	CANTIDAD	%
1	SI	62	82,7%
2	NO	13	17,3%

<b>T</b>	<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	<b>100,00%</b>
----------	--------------	-----------	----------------

**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por:** (Zambrano y Meza, 2023)

FIGURA N° 8. Participación de competencia deportiva.



**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por:** (Zambrano y Meza, 2023)

**Análisis:**

El iniciar cualquier actividad causa un cierto interés o motivación, es por ello por lo que en la octava pregunta la cual señala: ¿Ha participado de alguna competencia deportiva? Los estudiantes respondieron al 82,7% que si lo han hecho; a diferencia del 17,3% que indica que NO ha participado.

Por lo que se concluye que el 82,7%, es decir, 62 estudiantes de la muestra seleccionada indican que SI han participado de una competencia deportiva.

9.- ¿Desea seguir adquiriendo conocimientos deportivos?

*TABLA N° 9. Adquirir conocimiento deportivo*

N°	VALORACIÓN	CANTIDAD	%
1	SI	70	93,3%

<b>2</b>	NO	<b>5</b>	6,7%
<b>T</b>	<b>TOTAL</b>	<b>75</b>	100,00%

**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por:** (Zambrano y Meza, 2023)

FIGURA N° 9. Conocimiento deportivo Adquirido



**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por:** (Zambrano y Meza, 2023)

**Análisis:**

El iniciar cualquier actividad causa un cierto interés o motivación, es por ello por lo que en la octava pregunta la cual señala: ¿Desea seguir adquiriendo conocimientos deportivos? Los estudiantes respondieron al 93,3% que seguir adquiriendo conocimientos deportivos; a diferencia del 6,7% que indica que NO ha participado.

Por lo que se concluye que el 93,3%, es decir, 70 estudiantes desean seguir adquiriendo conocimientos deportivos.

10.- ¿Considera que las actividades de iniciación deportiva son ideales para el acondicionamiento físico?

*TABLA N° 10. Práctica de actividades de iniciación deportiva*

N°	VALORACIÓN	CANTIDAD	%
1	SI	70	93,3%
2	NO	5	6,7%
T	TOTAL	75	100,00%

**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por:** (Zambrano y Meza, 2023)



**FIGURA N° 10.** Actividades de iniciación deportiva para el acondicionamiento físico

**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución

**Elaborado por:** (Zambrano y Meza, 2023)

**Análisis:**

El iniciar cualquier actividad causa un cierto interés o motivación, es por ello que en la décima pregunta la cual señala: ¿Considera que las actividades de iniciación deportiva son ideales para el acondicionamiento físico? Los estudiantes respondieron al 93,3% que SI es importante la iniciación deportiva para el acondicionamiento físico; a diferencia del 6,7% que NO considera que la iniciación deportiva es ideal para el acondicionamiento.

Por lo que se concluye que el 93,3%, es decir, 70 consideran que las actividades de iniciación deportiva son ideales para el acondicionamiento físico.

**Test aplicado a los estudiantes según ISAK***TABLA N° 11: Cuadro de test aplicado a los estudiantes (promedio)*

<b>Aplicación</b>	<b>Velocidad 30 m. (seg)</b>	<b>F. de Brazos (30 seg.)</b>	<b>F. abdominal (30 seg.)</b>	<b>Resistencia 1000 m.</b>	<b>Salto Largo sin impulso</b>
<b>1er TEST</b>	4,51	10,07	15,03	6,4	139

**FUENTE:** Encuesta a los estudiantes de la institución**Elaborado por: (Zambrano y Meza, 2023)****Análisis:**

Los parámetros analizados en el test a los estudiantes que componen la muestra investigativa fueron: el peso (kg), la talla, la envergadura, la estatura sentado, velocidad 30 m. (seg), fuerza de brazos (30 seg.), fuerza abdominal (30 seg.), resistencia 1000 m. y salto Largo sin impulso. Todas ellas son consideradas importantes, pero en este caso se exponen los más relevantes para la investigación, dando como resultado lo siguiente:

En la prueba de velocidad de 30 metros el promedio de tiempo destinado es de 4,51 segundos. En la prueba de fuerza de brazo se determinó un promedio de 15 repeticiones en 30 segundos de flexiones bien elaboradas.

En la prueba de fuerza abdominal al igual que la prueba anterior el promedio es de 15 repeticiones en 30 segundos. En la prueba de resistencia 1000 m. el promedio de tiempo utilizado por los participantes es de 6,4 segundos de desplazamiento. Y en la última prueba de salto largo sin impulso se registró un promedio de 139 centímetros de la distancia alcanzada por los participantes.

**Entrevista al docente de educación física**

*1.- ¿Tiene conocimiento de las actividades de iniciación deportiva?*

El tema de actividades de iniciación deportiva está considerado para alcanzar objetivos específicos con relación a lo que desea lograr con un deporte en específico. Los conocimientos que se utilizan para la elaboración del plan curricular integra datos de actividades de iniciación deportiva, pero no con el alcance suficiente para generar nuevos talentos.

Además, el plan curricular del Ministerio de Educación indica que se debe promover el desarrollo y la socialización de las nuevas generaciones y en general de todos sus miembros.

2.- *¿Considera que las actividades de iniciación deportiva son importantes para potenciar el acondicionamiento físico de los estudiantes?*

Definitivamente que sí, las actividades de iniciación deportiva promueven en el alumno una evolución considerada, donde ellos aprenden y desarrollan diversos contenidos, como físicos, técnicos, tácticos, psicológicos; adaptados a sus características biológicas.

3.- *¿Qué deporte practican la mayoría de los estudiantes?*

En la Unidad Educativa la mayoría de las estudiantes se inclinan por la disciplina de fútbol, sobre todo los varones que aprovechan el mínimo momento libre para armar equipos y jugar.

Aunque existe un grupo minoritario que se inclina por otras disciplinas o prefieren no realizar ningún ejercicio.

4.- *¿Qué tiempo dedica a la planificación curricular para impartir sus clases?*

La planificación curricular es un documento de sustentación de los temas que se van a impartir dentro del aula como en el patio al ejercitarse.

La planificación anual se la presenta al inicio del año lectivo, y se realiza planificación diaria, en mi caso el tiempo utilizado para la planificación es de unos 30 minutos.

5.- *¿Dispone de espacio apropiado para realizar actividades de iniciación deportiva?*

Las instalaciones de la Unidad Educativa son algo estrechas, el espacio destinado para ejercitar a los deportistas es en cemento, por lo que la ejecución de ejercicios se dificulta.

6.- *¿Si se le presenta un plan de actividades de iniciación deportiva, usted lo pondría en práctica?*

Claro que sí, las actividades de iniciación deportiva tienen un campo amplio de acción, más aún cuando los estudiantes se inclinan por el deporte más querido en todo el mundo.

Al tener claro el plan de actividades de iniciación lo pondré en práctica y así atraer a más estudiantes para el desarrollo de sus destrezas y habilidades.

## Conclusiones

Luego de aplicar el instrumento de investigación a los **estudiantes** de la Unidad Educativa Abdón Calderón se obtuvieron los siguientes resultados:

El calentamiento antes de empezar cualquier jornada física representa algo muy importante; de los encuestados el 69,3%, es decir, 52 encuestados realiza un calentamiento previo a la hora de

ejercitarse. Cuando se planteó la encuesta se propusieron varias alternativas de respuestas entre ellas: trotar, bailo terapia, baloncesto, etc., sin embargo, el 53,3%, es decir, 40 encuestados gustan de realizar Indor - futbol. El tiempo dedicado a la actividad física representa constancia y responsabilidad puesto que no todas las personas en especial adolescentes dedican una buena parte de su tiempo a la actividad física, más aún con la influencia tecnológica. A pesar de esto el 56,0%, es decir, 42 encuestados utilizan dos días a la semana para realizar actividad física, al igual que el 77,3%, es decir, 58 encuestados utilizan de 30 a 60 min al día.

Dentro de la iniciación deportiva, mientras más temprano se empiece a practicar, los resultados serán mejores; claro está que existen diferentes condiciones del entorno que influyen positiva o negativamente esta práctica. El 49,3% que equivale a 37 estudiantes encuestados practican actividad física desde los 12 a 14 años. El lugar donde desarrollen esta práctica es importante: el 74,7%, es decir, 58 gustan de practicar deportes en el barrio donde vive. Con la constancia en el deporte el cuerpo va cambiando, en unos casos se adapta y mejora algo en especial. De esta forma que la RESISTENCIA en 27 estudiantes representó el valor de mayor desarrollo. Los campeonatos, torneos y demás competencias miden el avance de los deportistas; en la etapa de iniciación los encuentros deportivos permiten descubrir talentos en ciertos casos y es así que el 82,7%, es decir, 62 estudiantes de la muestra seleccionada indican que SI han participado de una competencia deportiva.

El conocimiento representa una oportunidad de aprender algo nuevo, las diferentes asignaturas permiten que los estudiantes y el docente desarrollen nuevos conocimientos. En el ámbito deportivo no es diferente; el 93,3%, es decir, 70 estudiantes desean seguir adquiriendo conocimientos deportivos y también consideran que las actividades de iniciación deportiva son ideales para el acondicionamiento físico. Respecto a los resultados del test aplicado se determina que el promedio registrado demuestra un acondicionamiento físico limitado por lo que es necesario planificar acciones que permitan motivar a los estudiantes a realizar actividad física y así mejorar capacidad motriz. En la entrevista a los docentes se puede resumir que, ante la propuesta de un plan de actividades de iniciación deportiva, usted lo pondría en práctica: Claro que sí, las actividades de iniciación deportiva tienen un campo amplio de acción, más aún cuando los estudiantes se inclinan por el deporte más querido en todo el mundo. Al tener claro el plan de actividades de iniciación lo pondré en práctica y así atraer a más estudiantes para el desarrollo de sus destrezas y habilidades.

## Referencias

1. Álvarez, M. (2022). Intervención Psicopedagógica.
2. Bacón, O. (2020). Los Métodos. en F. Bacón, El Inductivismo (pág. 245).
3. Baena, G. (2021). La investigación documental. La información, 12-13.
4. Blázquez, A. (2022). La iniciación deportiva y el deporte escolar (3º edición). Barcelona: Inde.
5. Bruner, J. (2020). Información, análisis y discusión sobre educación y políticas educacionales.
6. Cázares, L. (2020). Recolección de información. Universidad Autónoma Metropolitana de México, 36.
7. Fisioma, C. (2023). Acondicionamiento físico y deportivo. <http://www.fisioma.com/programas/acondicionamiento-fisico-y-deportivo>
8. González, S., García, L., López, M., Contreras, O., y Sánchez, J. (2022). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2883474>
9. Jariot, M. (2022). Cómo implicar al equipo docente en el proceso de orientación. REOP vol. 11.
10. Larias, R. (2023). ISAK, mediciones antropométricas. e <http://blog.coachnutricional.es/isak-mediciones-antropometricas/>
11. Martínez, G. (2022). La iniciación deportiva en el ámbito escolar. Obtenido de Internacional Bussines School. Proyecto de educación. España: <http://www.efdeportes.com/efd167/la-iniciacion-deportiva-en-el-ambito-escolar.htm>
12. Ministerio de Educación. (2021). Asignatura de Educación Física. <https://educacion.gob.ec/educacion-educacion-fisica/>
13. Muñoz, C. (2020). El juego y la iniciación deportiva en el ámbito escolar. [http://m.efdeportes.com/articulo/el\\_juego\\_y\\_la\\_iniciacion\\_deportiva\\_en\\_el\\_ambito\\_escolar/114](http://m.efdeportes.com/articulo/el_juego_y_la_iniciacion_deportiva_en_el_ambito_escolar/114)

14. Sánchez, F. (2023). Bases para una didáctica de la educación física y el deporte. Gymnos.
15. UPEL. (2021). Manual de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador . Integración, organización y evaluación de la información teórica, 109.

© 2023 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).