

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volume 5

Issue 14

2026

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Website: <https://revistamentor.ec/>

Editor-in-Chief: Ph.D. Susana Paz Viteri

Editorial Coordinator: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Scientific Committee Coordinator: Ph.D. Laura Barba Miranda

Editorial Supervisor: Ph.D. Isidro Lapuente Álvarez

Editors' Committee Coordinator: Msc. María Gladys Cóndor Chicaiza

Reviewers' Board Coordinator: PhD. Javier Fernández-Rio



Articles

Body Expression to Promote Self-Regulation in Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Expresión corporal para favorecer la autorregulación en estudiantes con déficit de atención e hiperactividad

Carmen Albalicia González Chiriboga ¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7789-7109>

Nilo Alberto Carpio Franco ¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3846-8352>

Luciano Mesa Sánchez ¹⁻²

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8160-9031>

Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo ¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6282-3027>

Universidad Bolivariana del Ecuador. Durán, Ecuador ¹
Universidad de Camagüey. Camagüey-Cuba ²

Corresponding autor

carmen_gonzalez@liceocristiano.edu.ec

Received: 05-01-2026

Accepted: 28-03-2026

Available online: 15-05-2026

Abstract

Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder exhibited inappropriate behaviors due to limitations in inhibitory control. Therefore, the objective of the study was to design a body expression strategy that would promote self-regulation in students from an educational institution in Guayaquil. A quantitative approach was adopted, with a descriptive scope and a pre-experimental design. Survey and observation methods were used; at the statistical-mathematical level, both descriptive and inferential statistics were applied. A sample was selected through non-probabilistic intentional convenience sampling, consisting of one eight-year-old student. The main result obtained was a body expression strategy aimed at enhancing the student's self-regulation. It was concluded that the results indicate that the implementation of the strategy enabled the development of the student's self-regulation.

Keywords: deficit hyperactivity disorder, physical education, body expression.

Resumen

Los estudiantes que presentan trastornos por déficit de atención e hiperactividad manifestaron comportamientos inapropiados, debido a las limitaciones en el control inhibitorio. Por lo que el objetivo de la investigación fue diseñar una estrategia de expresión corporal que favoreciera la autorregulación en estudiantes de la unidad educativa de Guayaquil. Se asumió la perspectiva cuantitativa, alcance descriptivo, diseño preexperimental. Se utilizaron los métodos encuesta y observación; en el orden estadístico-matemático se empleó la estadística descriptiva y la inferencial. Se seleccionó como muestra, por medio del muestreo no probabilístico intencional por conveniencia a un estudiante de ocho años. Se obtuvo como principal resultado una estrategia de expresión corporal para favorecer la autorregulación del estudiante. Se llegó a la conclusión que los resultados apuntan a que la aplicación de la estrategia posibilitó el desarrollo de la autorregulación del estudiante.

Palabras clave: expresión corporal, déficit de atención, hiperactividad, educación física.

Introduction

El siete por ciento aproximadamente de los niños a nivel global presentan trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) (Paes et al., 2022). En Ecuador esta cifra se encuentra alrededor de los 9000 estudiantes (Calvopiña-Jácome, 2023). El trastorno tiene un impacto negativo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que los niños manifiestan limitaciones para sostener niveles de atención adecuados por largos periodos de tiempo, además la impulsividad no les permite ordenar de manera adecuada las tareas y entorpece su participación en las actividades (Fernández-Menor, 2021; Pachito et al., 2024). Considerando esto como una alteración neurocognitiva (Salari et al., 2023).

Las dificultades de los TDAH se relacionan de manera directa con las limitaciones que tienen con la capacidad de regulación, lo que dificulta el control de la conducta, emociones y pensamientos (Hervás, 2024). Es decir, presentan limitaciones en la autorregulación. Esta última se entiende por la función cerebral que posibilita regular o inhibir las conductas, pensamientos y emociones de las personas (Candiotti, 2017).

Según Castañeda et al. (2024); Ullauri et al. (2025) se han llevado a cabo investigaciones relacionadas con estas alteraciones en especial en la Educación Física, para lograr su inclusión por medio de actividades recreativas. También se han utilizado los juegos predeportivos y el deporte como estrategia para lograr la inclusión de los TDAH (Borja et al., 2024; Narváez-León et al., 2025). Así mismo, se encontraron evidencias de investigaciones sobre la interacción social por medio de indagaciones psicológicas (Dekkers et al., 2022). Revisiones sistemáticas referidas a los alcances cognitivos, psicológicos y pedagógico (Parlatini et al., 2023). Juegos cooperativos como medio para promover el aprendizaje significativo (Beltrán et al., 2022).

Relacionado con la atención y la actividad física se encontraron investigaciones que valoran la relación entre las matemáticas y la atención en TDAH (Suárez-Manzano et al., 2024). Intervenciones para favorecer la autorregulación por medio de intervenciones cognitivas conductuales, farmacológicas, deportivas o físicas, yoga y mindfulness, con medicación, psicoeducación y entrenamiento a padres (González-Monzón, 2025). Así como, una estrategia para mejorar la atención sostenida (Aguayo et al., 2026). Actividad física lúdica para favorecer la regulación emocional (Monsalve, 2025).

Sin embargo, son limitados los estudios que proponen estrategias utilizando la expresión corporal para estudiantes de ocho años con TDAH, como medio de favorecer la autorregulación en la clase de Educación Física, a partir de considerar las dimensiones: conducta, cognitiva y emocional. Los estudios encontrados centran su atención en la dimensión emocional. Por lo que resulta necesario desarrollar la investigación en aras de solucionar la contradicción existente entre las dificultades que tienen los niños para autorregularse y la manera en que los profesores de educación física actúan para lograrlo. Lo expuesto justifica la investigación toda vez que la expresión corporal constituye una vía significativa de potenciar la autorregulación.

En este sentido la expresión corporal propicia la interacción, cooperación, relaciones interpersonales, respeto y empatía entre los practicantes, mejora el control y regulación de su comportamiento (Ullauri et al., 2025; Suárez-Manzano et al., 2024).

Al respecto, Kavanagh et al. (2022) plantean que esto se debe al aumento de serotonina y endorfinas que son liberadas cuando se realiza la actividad física, ya que participan en el autocontrol, además de incidir en el estado de ánimo y la atención (Song et al., 2022). En este sentido los contenidos relacionados con la expresión corporal han demostrado ser eficientes, ya constituyen una forma de comunicación y se fortalece la creatividad (Monserrat, 2022; Reyes et al., 2024; Paredes, 2024; Espinoza, 2025).

Las evidencias en relación con la expresión corporal y la autorregulación develan la existencia de una brecha importante entre las necesidades de autorregulación que poseen los

estudiantes y las estrategias que se utilizan por los profesores de Educación Física. La situación descrita no solo se evidencia en el contexto internacional, sino también en el Ecuador, donde se presentan dificultades para lograr que los niños con TDAH realicen las actividades físicas regulando su comportamiento debido a que los profesores en ocasiones no utilizan toda la gama de posibilidades que brinda el contenido el currículo.

La situación de los TDAH en la educación física constituye un contexto relevante en Ecuador debido a la incidencia que tiene la actividad física en el tratamiento de este padecimiento. En el caso de la institución objeto de estudio, unidad educativa Liceo Cristiano de Guayaquil, se devela una situación similar en la cual los niños de ocho años que padecen TDAH de básica elemental, jornada vespertina, no reciben la debida atención en la clase de Educación Física, en especial aquellos que tienen acentuada las limitaciones en la autorregulación por lo que resulta necesario modificar este contexto. A partir de esta situación en la investigación se definió como objetivo diseñar una estrategia de expresión corporal para estudiantes con déficit de atención e hiperactividad.

Methodology

El proceso de investigación se llevó a cabo por medio de la vía cuantitativa, alcance descriptivo, diseño preexperimental. Siendo un estudio con sujeto único con medición pretest postest (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018) el tipo de estudio es de campo.

La investigación se llevó a cabo con un estudiante de ocho años que cursa el 2do de básica en el paralelo G, con diagnóstico de TDAH tipo combinado, que posee pobre autorregulación emocional, reacciones exacerbadas ante la frustración y dificultades significativas para acatar normas y límites, lo cual se traduce en conductas disruptivas, oposicionistas y en ocasiones agresivas. El muestreo fue no probabilístico intencional por conveniencia. En otro orden se utilizaron a los tres profesores de Educación Física que imparten clases indistintamente en el 2do de básica en el paralelo G, donde se encuentran el estudiante, como sujetos informantes en el proceso de investigación.

En el abordaje empírico, se utilizó el método observación con el propósito de medir en el estudiante objeto de estudio las dimensiones autorregulación de la conducta, autorregulación cognitiva y autorregulación emocional, a partir de los indicadores que las caracterizan. La observación se llevó a cabo a las clases de Educación Física, donde participaba el estudiante que presenta TDAH. También se empleó, el método encuesta aplicado a los profesores de educación física para recoger información individual sobre la percepción docente que tienen, en relación con la autorregulación del sujeto y las estrategias de expresión corporal que utilizan en las clases.

Se utilizó el método preexperimental donde se realizó un pretest determinando los niveles de autorregulación del estudiante, la percepción de los profesores en relación con esta variable y las estrategias utilizadas para favorecer la autorregulación en las dimensiones objeto de estudio. Al culminar el pretest se aplicó la estrategia de expresión corporal que funcionó como tratamiento

para favorecer el desarrollo de la autorregulación. Al culminar la aplicación de la estrategia se aplica el postest para constatar si existieron cambio en la autorregulación del estudiante.

Fue preciso el uso de los métodos matemáticos-estadísticos, por medio de la estadística descriptiva representada por la suma, media y la desviación estándar, para el análisis cuantitativo de los datos recogidos durante la observación y la encuesta. Además, se aplicó el coeficiente de correlación de Kendall para determinar la concordancia entre evaluadores en cuanto a las respuestas en la encuesta que valoró su percepción en cuanto a la autorregulación del niño a partir de las dimensiones y las estrategias utilizadas para estimular la autorregulación. Es necesario reconocer que el tamaño de la muestra utilizada para tales fines constituye una limitación en el estudio. Para tales fines se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 22 para Windows.

Los datos empíricos de la investigación se recolectaron por medio de la aplicación de la técnica observación directa a la clase de Educación Física, concretada en el instrumento guía de observación. Se escoge la guía de observación por permitir el control de las dimensiones objeto de estudio de modo directo en la clase brindando los datos cuantitativos necesarios. La guía de observación la integró la dimensión autorregulación de la conducta que para ser observada en la clase se operacionaliza en los indicadores: respeto de las reglas sin recordatorio durante las actividades, respeto del orden en que le corresponde realizar las actividades, molesta a sus compañeros para participar él, comportamiento adecuado cuando pierde durante un juego; se utilizó para medir cada indicador durante la observación la escala Likert de cinco valores, donde el valor uno es el valor más bajo y el cinco el valor más alto en el indicador observado. La dimensión autorregulación cognitiva fue la otra que integró la guía y se operacionalizó en los indicadores atención que demuestra durante la explicación de las actividades por el profesor, recuerda la secuencia de movimientos que debe realizar en las actividades, modificación de las estrategias durante las actividades cuando el profesor se lo orienta; los indicadores de la dimensión se miden con la escala Likert donde el valor uno significa que más bajo y el cinco el más alto. Por su parte la dimensión autorregulación emocional fue la otra observada en la guía al ser operacionalizada en los indicadores reacción ante la excitación durante las actividades, sostiene el esfuerzo físico durante las actividades, motivación durante las actividades difíciles; los indicadores de la dimensión se miden durante la observación con la escala Likert de cinco valores, donde el uno es el valor más bajo y el cinco el más alto.

Además, se empleó el cuestionario estructurado para indagar con los profesores sobre su percepción en relación con las dimensiones autorregulación de la conducta, autorregulación cognitiva, autorregulación emocional y las estrategias que utilizan en la clase. Las dimensiones se miden con preguntas cerradas utilizando una escala Likert donde el valor uno es el más bajo y representa las mayores dificultades y el cinco el más alto y representa las menores dificultades, la escala permite recopilar datos cuantitativos (Cueva et al., 2023). Ambas técnicas se aplicaron de manera sistemática.

El proceso de investigación tránsito por cuatro etapas. En la primera se desarrolló el pretest, donde se determinó el nivel inicial de autorregulación del estudiante. Para ello se utilizó el método

observación por medio del instrumento guía de observación; se observaron seis clases por parte de los investigadores. Como se planteó en el párrafo que antecede las dimensiones evaluadas fueron la autorregulación de la conducta, cognitiva y la emocional a partir operacionalizar en los indicadores que los caracterizan. Es preciso acotar que la guía de observación demostró fiabilidad al aplicar el alfa de Cronbach (0.96) demostrando su confiabilidad. Se aplica la encuesta durante el pretest y se aplicó antes de la intervención. Es importante señalar que la encuesta se repite en el postest, con el propósito de indagar sobre la percepción que tenían los profesores de Educación Física en cuanto a la autorregulación del estudiante objeto de análisis y sobre las estrategias de expresión corporal que utilizan durante la clase. El procedimiento consistió en aplicar de modo individual la encuesta. Se utilizó para la evaluación la escala Likert donde el valor uno es el más bajo y el cinco el más alto, como se indicó en el párrafo anterior.

Al culminar el pretest se transitó por la segunda etapa de la investigación, donde se elaboró la propuesta de estrategia de expresión corporal para favorecer la autorregulación de los estudiantes con TDAH a partir de la aplicación de los métodos del nivel teórico.

La tercera etapa correspondió a la intervención del diseño preexperimental, es decir, al tratamiento aplicado entre el pretest y el postest. La estrategia se aplicó durante seis semanas, con una frecuencia de dos veces por semanas y duración de 45 minutos cada sesión, fue ejecutada por el profesor de Educación Física y se desarrolló en el bloque curricular que corresponde a la expresión corporal, sin modificar la estructura de la clase.

Estrategia de expresión corporal para favorecer la autorregulación en estudiantes con déficit de atención e hiperactividad

La estrategia de expresión corporal surge como consecuencia de las dificultades manifiestas en el pretest donde se develó la necesidad de proponer vías que permitieran a los profesores accionar durante la clase de Educación Física, en aras de potenciar la modificación de los niveles de autorregulación, a partir de considerar sus necesidades educativas y potencialidades. En este contexto la expresión corporal constituye un contenido propicio para incidir en la modificación de la situación actual, ya que favorece los procesos de cognición y sociales que inciden en la autorregulación (Criollo et al., 2024).

Objetivo general de la estrategia: Favorecer la autorregulación por medio de actividades y juegos de expresión corporal de modo que se disminuyan las actitudes impulsivas y se mejore la atención.

Etapas de la estrategia de expresión corporal para favorecer la autorregulación

La estrategia de expresión corporal la integran las etapas de adaptación, donde se priorizan los contenidos que favorecen el reconocimiento corporal; la etapa de desarrollo de la autorregulación, donde se potencian los contenidos que benefician el desarrollo de la atención, creatividad y control de impulsos; la etapa de consolidación de la autorregulación, donde se utilizan los contenidos que tributan al desarrollo del ritmo, imaginación, regulación emocional y la integración grupal; la etapa de evaluación, donde se emplea la autoevaluación.

La sesión de clase se estructura en calentamiento, con una duración de cinco minutos; las actividades principales, con una duración de 25 a 30 minutos; actividades de tránsito que duran cinco minutos; la relajación y cierre, que comprenden cinco minutos. Además, la integran la dosificación de las actividades que se diseñan para ser aplicadas durante seis semanas, con dos frecuencias semanales (12 clases), las clases tiene una duración de 45 minutos; también integran la estrategia las orientaciones para su aplicación. A continuación, se concretan las actividades que se proponen para desarrollar la autorregulación.

Etapa de adaptación

A. Calentamiento:

Actividad: Espejo.

Descripción: El profesor realiza diferentes movimientos a un ritmo lento. Los estudiantes tienen que realizar el mismo movimiento sin alterar el orden de los movimientos.

Progresión: Se realizan tres repeticiones con una duración de un minuto cada movimiento, es decir se debe realizar de forma lenta.

B. Actividades principales:

Actividad: Identifica tu cuerpo.

Descripción: Se menciona una parte del cuerpo que deben mover, aunque no coincida con la que mueve quien menciona las partes del cuerpo.

Progresión: Se realizan tres repeticiones por cada estudiante, con un intervalo de tiempo de un minuto, posterior a la mención de la parte del cuerpo que deben mover.

C. Actividades de tránsito:

Actividad: Coreografía de emociones

Descripción: Estudiantes dispersos en el terreno. Música suave, agradable a los niños. Al compás de la música se debe realizar una coreografía con ritmo lento, donde expresen las emociones que menciona el profesor.

Progresión: Cada coreografía debe estar integrada por al menos tres movimientos, se realizan tres repeticiones de cada coreografía.

D. Actividades de relajación y cierre:

Actividad: Relaja tu cuerpo.

Descripción: El profesor orienta movimientos de relajación de los diferentes planos musculares.

Progresión: Se realiza a un ritmo lento, movimientos suaves. Tiene una duración de dos minutos aproximados.

Etapa de desarrollo de la autorregulación

A. Calentamiento:

Actividad: Animales variados.

Descripción: Se menciona el nombre de un animal y los estudiantes deben moverse de la manera que lo hace el animal que se menciona.

Progresión: Se realizan tres repeticiones del juego, se alternan movimientos rápidos a lentos y viceversa.

B. Actividades principales:

Actividad: Arcoíris corporal.

Descripción: El grupo se organiza en tríos. Un estudiante del trio tiene en sus manos cuatro banderitas que representan la intensidad de los movimientos corporales que se realizaran. Los dos integrantes que realizan los movimientos tienen que hacer los mismos movimientos. Los colores son el rojo (no moverse), amarillo (moverse rápido), verde (moverse lento), azul (moverse muy lento).

Progresión: Se realizan dos repeticiones del juego.

C. Actividades de tránsito:

Actividad: Animales musicales.

Descripción: A la señal del profesor (animal) el estudiante tiene que realizar una coreografía, donde imite los movimientos de un animal que el escoge, pero al ritmo de la música.

Progresión: Se realizan dos repeticiones. Se conceden dos minutos entre ambas repeticiones.

D. Actividades de relajación y cierre:

Actividad: Respiración regulada

Descripción: Se realizan ejercicios de respiración, pero con conteo por parte del estudiante, donde se tiene que demorar cinco segundos inhalando, tres segundos sosteniendo la respiración, cuatro segundos exhalando y cinco segundos de descanso.

Progresión: El ejercicio se repite tres veces, con un tiempo de recuperación de 30 segundos al culminar el ejercicio.

Etapas de consolidación de la autorregulación

A. Calentamiento:

Actividad: Calentamiento por estaciones

Descripción: Se identifican cuatro estaciones donde se realizan actividades diferentes. Estación 1: Se realiza el ejercicio abdomen como globo y el espejo. En la estación 2: Se ejecuta imitación de animales variados y persona congelada. Estación 3: Se orienta a los estudiantes realizar dos ejercicios de su preferencia.

Progresión: Se realizan cinco repeticiones de cada ejercicio en cada estación. Los ejercicios se ejecutan a diferentes ritmos y situaciones orientadas por el profesor (lento/rápido, alto/bajo, individual/grupal).

B. Actividades principales:

Actividad: Estaciones de autorregulación

Descripción: Se establecen tres estaciones donde se realizan los siguientes ejercicios. Estación 1: ejercicios de equilibrio. Estación 2: ejercicios de velocidad. Estación 3: ejercicios de coordinación. Un integrante del equipo realiza un ejercicio en su estación y el resto de los

compañeros tienen que imitarlo. Cada integrante del equipo realiza un ejercicio diferente. El profesor es quien orienta las rotaciones de las estaciones.

Progresión: Se realizan dos vueltas en cada estación, sin repetir los ejercicios que se realizan. De igual manera se combinan los tiempos rápidos y lentos en los ejercicios. Esto lo regula el profesor.

C. Actividades de tránsito:

Actividad: Credencial corporal.

Descripción: El grupo se organiza en equipos. El profesor orienta que cada estudiante del equipo tiene que realizar el movimiento favorito que más le favorece la autorregulación de sus emociones. Todos los miembros del equipo imitan el movimiento al mismo tiempo.

Progresión: El ejercicio consta de tres repeticiones en las que el estudiante tiene que realizar el mismo movimiento, pero se establece un intervalo de tiempo de un minuto entre cada repetición.

D. Actividades de relajación y cierre:

Actividad: Viaje a un espacio seguro.

Descripción: Estudiante sentados sobre colchonetas, ojos cerrados. El profesor orienta que piensen en que están viajando hacia el lugar donde se sienten más seguros en el mundo, deben visualizar ese lugar e imaginar que están disfrutando de su seguridad. El profesor debe insistir en el control de la respiración, realizada a un ritmo lento.

Progresión: Se realiza una sola repetición de la actividad que tiene una duración de cinco minutos.

Etapa de evaluación

El proceso de evaluación se lleva a cabo al culminar cada etapa de la estrategia, de manera tal que el profesor pueda determinar el nivel de cumplimiento de los propósitos establecidos. Teniendo en cuenta las particularidades de los estudiantes con trastornos por déficit de atención e hiperactividad. Se utiliza como forma fundamental la autoevaluación. Para ello se emplea como técnica esencial el autoinforme de cada estudiante, relacionado con los indicadores de la autorregulación de sus emociones. Es necesario que el profesor entregue a los estudiantes la guía para desarrollar el informe.

Orientaciones para la aplicación de la estrategia

- La explicación de los ejercicios, juegos y actividades por parte del profesor debe ser breve y precisa, apoyada en el soporte visual
- Durante la clase de deben alternar actividades enérgicas con las pausadas
- El profesor debe resaltar los logros de cada estudiante de modo positivo y minimizar la corrección de los errores
- Las actividades planificadas deben estar bien estructuradas de modo que brinden seguridad a los estudiantes y crear hábitos de seguir estructuras
- Las actividades programadas deben transitar de lo simple a lo complejo, en este sentido se debe iniciar con el reconocimiento corporal, expresión de sus emociones y relaciones grupales; atención, regulación de emociones y la creatividad.

Se garantizaron los aspectos éticos de la investigación educativa y legales para la participación por medio del consentimiento informado de los representantes legales y aval institucional y el comité de ética. Los resultados obtenidos se utilizaron solo con fines académicos de manera confidencial

Al culminar la aplicación de la estrategia se transitó por la cuarta etapa de la investigación donde se realizó el postest, para valorar los cambios en la autorregulación y constatar la percepción de los profesores de Educación Física en relación con el comportamiento del estudiante en la clase. Para ello se utilizaron los mismos métodos y técnicas que en el pretest.

Results

A continuación, se exponen los resultados obtenidos en el pretest y postest. En un primer momento se analizan los resultados derivados de la observación y luego los referidos a la encuesta aplicada.

Resultados de las observaciones realizadas a las clases de Educación Física

En la tabla se muestran los resultados obtenidos durante la observación sistemática de las clases de Educación Física donde participa el estudiante que presenta trastornos por déficit de atención e hiperactividad.

Tabla 1

Resultados de los estadígrafos descriptivos de los indicadores en el pretest y postest

Dimensiones	Indicadores	Estadígrafos descriptivos					
		PRETEST			POSTEST		
		Suma	Media	DS	Suma	Media	DS
Autorregulación de la conducta	Respeto de las reglas sin recordatorio durante las actividades	10.00	1.66	0.81	25.00	4.16	0.7
	Respeto del orden en que le corresponde realizar las actividades	8.00	1.33	0.51	19.00	3.16	0.75
	Molesta a sus compañeros para participar él	28.00	4.66	0.51	11.00	1.83	0.75
	Comportamiento adecuado cuando pierde durante un juego	11.00	1.83	0.40	22.00	3.66	0.51
Autorregulación cognitiva	Atención que demuestra durante la explicación de las actividades por el profesor	10.00	1.66	0.81	21.00	3.5	0.54
	Recuerda la secuencia de movimientos que debe realizar en las actividades	12.00	2.00	0.63	16.00	2.66	0.51
	Modificación de las estrategias durante las actividades cuando el profesor se lo orienta	8.00	1.33	0.51	18.00	3.00	0.6
Autorregulación emocional	Reacción ante la excitación durante las actividades	24.00	4.00	0.63	11.00	1.83	0.7
	Sostiene el esfuerzo físico durante las actividades	7.00	1.16	0.40	19.00	3.16	0.40

Motivación durante las actividades difíciles 11.00 1.83 0.4 20.00 3.33 0.81

Nota: Resultados del estudiante con trastorno por déficit de atención e hiperactividad en los indicadores relacionados con la autorregulación durante la observación a las clases.

Los resultados de las observaciones al estudiante (tabla 1) durante las clases de Educación Física, arrojaron que antes de aplicar la estrategia presentaba dificultades en todos los indicadores que representan a la autorregulación de la conducta, obteniendo los resultados más discretos en el respeto del orden en que le corresponde realizar las actividades; los resultados de mayor severidad en esta dimensión los obtuvo en las molestias a sus compañeros para participar él en las actividades. Luego de aplicada la estrategia existió una modificación de todos los indicadores, alcanzando los resultados más elevando en el respeto de las reglas durante las actividades sin recordatorio.

Por su parte la dimensión autorregulación cognitiva, también mostró resultados bajos, siendo el indicador más deprimido la modificación de las estrategias durante las actividades cuando el profesor se lo orienta; el resultado más elevado lo obtuvo en el recordatorio de la secuencia de movimientos que debe realizar en las actividades, siendo también bajos. Cuando se repiten las observaciones al culminar la aplicación de la estrategia variaron los resultados relacionados con la modificación de las estrategias durante las actividades cuando el profesor lo orienta.

En cuanto a la dimensión autorregulación emocional, en el pretest las mayores dificultades se observaron en el indicador relacionado con sostener el esfuerzo físico durante las actividades; siendo el resultado más elevado el que se alcanzó en el indicador reacción ante la excitación durante las actividades. Al culminar la aplicación de la estrategia de expresión corporal se modificaron los indicadores, disminuyendo en la reacción ante la excitación durante las actividades.

Tabla 2
Resultados de los estadígrafos descriptivos de las dimensiones en el pretest y postest

Dimensiones	Estadígrafos descriptivos	
	PRETEST	POSTEST
	Media	Media
Autorregulación de la conducta	14.25	19.25
Autorregulación cognitiva	10.00	18.33
Autorregulación emocional	14.00	16.67

Nota: Resultados de los estadígrafos descriptivos de las dimensiones que caracterizan los niveles de autorregulación del estudiante con trastorno por déficit de atención e hiperactividad

Al analizar los resultados generales de las dimensiones que caracterizan la autorregulación a partir de los diferentes indicadores que la integran, se observó que la de menor desarrollo en el pretest fue la autorregulación cognitiva y la de mayores resultados fue la autorregulación de la conducta. Al culminar la aplicación de la estrategia los resultados se incrementaron en las tres dimensiones, siendo los mejores la autorregulación de la conducta.

En general se observó que el estudiante que presenta trastornos por déficit de atención e hiperactividad luego de aplicada la estrategia de expresión corporal modificó todos los indicadores

que caracterizan la autorregulación durante la ejecución de las actividades en las clases de Educación Física.

Resultados de la encuesta aplicada a los profesores de Educación Física

Tabla 3.

Resultados de los estadígrafos descriptivos de la encuesta en el pretest y postest

Dimensiones	Estadígrafos descriptivos					
	PRETEST			POSTEST		
	Suma	Media	DS	Suma	Media	DS
Autorregulación de la conducta	20	6.66	1.15	41.00	13.66	0.57
Autorregulación cognitiva	10.00	3.33	0.57	27.00	9.00	1.00
Autorregulación emocional	13.00	4.33	0.57	31.00	10.33	0.57
Estrategia que utiliza en la clase	28.00	9.33	0.57	65.00	21.66	1.5

Nota: Resultados de la encuesta aplicada a los profesores para conocer su percepción sobre los niveles de autorregulación del estudiante con trastorno por déficit de atención e hiperactividad y las estrategias que utilizan en la clase de Educación Física.

La tabla 3, recoge los resultados que se obtuvieron al aplicar la encuesta a los profesores de Educación Física que imparten docencia en el paralelo donde se encuentra el niño que se estudia. Al respecto, antes de aplicar la estrategia de expresión corporal la dimensión con mayores dificultades fue la autorregulación cognitiva. Al culminar la aplicación de la estrategia existió una modificación en las dimensiones que caracterizan a la autorregulación, aunque sigue siendo la autorregulación cognitiva la de resultados más discretos. En relación con las estrategias que utiliza en las clases, se apreció una modificación de su conducta con la aplicación de estas.

Tabla 4.

Resultados de la prueba W de Kendall aplicada a los resultados de la encuesta

Dimensiones	Resultados de la prueba de Kendall			
	N	W de Kendall	Grados de libertad	Significación
Autorregulación de la conducta	3	0.89	9	0.004
Autorregulación cognitiva	3	0.95	7	0.006
Autorregulación emocional	3	0.97	7	0.005
Estrategia que utiliza en la clase	3	0.95	7	0.005

Nota: Resultados del coeficiente de correlación de Kendall para constatar la coincidencia de las respuestas de los profesores en la encuesta que valora las dimensiones de la autorregulación y las estrategias utilizadas

Al correlacionar las respuestas de los profesores (tabla 4), se aprecia coincidencia en todas las dimensiones objeto de estudio que caracterizan a la autorregulación y la aplicación de las estrategias, tanto en el pretest como en el postest, siendo significativos estos resultados, pues los valores de significación son inferiores a 0.05 que fue el valor asumido como referencia para tales fines.

Discussion

El propósito de la investigación fue favorecer la autorregulación del estudiante que presentaba trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Para ello se aplicó una estrategia de expresión corporal aplicada en las clases de Educación Física.

El estudiante obtuvo resultados bajos en los indicadores que caracterizan las dimensiones de la autorregulación, tal es el caso del comportamiento inadecuado que manifestó cuando perdía en los juegos. Estos es consecuencia de las limitaciones que tienen los TDAH para controlar sus reacciones de manera inmediata y constante lo que incide de manera negativa en su compartimiento durante la participación en las actividades (Borremans et al., 2021).

Las dificultades que mostró el estudiante en los indicadores de la autorregulación indican de manera negativa en su participación en la clase y como consecuencia están limitando el desarrollo de su personalidad. Al respecto se comparte el criterio de Carrasco (2022) cuando sostiene que las dificultades que presenta están interfiriendo en su personalidad en una magnitud marcada que se hace presente durante las clases.

Los indicadores que caracterizan a la autorregulación cognitiva también se encontraban deprimidos antes de aplicar la estrategia, en este sentido se observó que no prestaba atención adecuada durante la explicación de las actividades, ni modificaba la estrategia durante las actividades cuando el profesor se lo orienta. Estas particularidades mostradas coinciden con las encontradas por Ochoa-Duque et al. (2025) quienes plantean que los estudiantes con TDAH presentan limitaciones en las capacidades cognitivas. Estas particularidades se deben a alteraciones en la interrelación que existe entre las conexiones cerebrales y la disfunción relacionada con el cerebelo (Ochoa-Duque et al., 2025).

Los resultados encontrados en el pretest en relación con la dimensión autorregulación emocional, no fueron adecuados, ya que el estudiante presentó dificultades para mantener el esfuerzo físico durante las actividades físicas. Resultado que coincide con los que encontró Vitores (2023) en cuanto a completar las tareas, lo que indica que esto constituye una característica de los estudiantes que presentan TDAH.

Se logró mejorar la autorregulación y con ello su rendimiento en la clase de educación física, al propiciar la autonomía, la responsabilidad y la atención durante la clase, lo que permite que el estudiante participe de manera ordenada en la actividad física. Este resultado coincide con el obtenido por Arroyo-Sisalima et al. (2023) los que obtuvieron mejoras en las prestaciones durante la actividad física al lograr el desarrollo de la habilidad de autorregularse.

Las mejoras encontradas en los indicadores que caracterizan las dimensiones de la autorregulación luego de aplicar las actividades de expresión corporal son similares a los encontrados por Espinoza et al. (2025); Robalino et al. (2025); Aguayo et al. (2026) los que puntualizan que los contenidos que integran este bloque curricular cuando se organizan en una estrategia, son efectivos para favorecer la atención, entre otros aspectos que se encuentran limitados en el TDAH.

Esto se debe a que los estudiantes con TDAH necesitan ser tratados en la clase de Educación Física de modo diferente, debido a sus particularidades psicopedagógicas (Ullauri et al., 2025). Lo que propicia que participen de manera sistemática en las actividades (Criollo et al., 2024). Con ello se logra una mejor influencia en los estudiantes para lograr la transformación positiva de sus niveles de autorregulación.

No obstante, a los resultados logrados en la investigación se aprecian limitaciones debido al tamaño de la muestra estudiada, por lo que su aplicación en otras muestras debe ser cautelosa. Es por ello que se considera necesario en futuras investigaciones incrementar la muestra objeto de estudio para poder realizar generalizaciones a la población.

Conclusions

El estudiante con trastornos por déficit de atención e hiperactividad objeto de estudio presentó limitaciones en la autorregulación. Así mismo se presentaron limitaciones con la aplicación de recursos didácticos que pueden favorecer su desarrollo en la clase de Educación Física, lo que justificó el diseño de la estrategia de expresión corporal.

Los profesores de Educación Física coinciden al plantear que la estrategia de expresión corporal permitió mejorar los niveles de autorregulación del estudiante que presenta trastornos por déficit de atención e hiperactividad, por lo que se considera como un instrumento válido para tales fines.

Los resultados obtenidos apuntan a que la aplicación de la estrategia de expresión corporal favoreció el desarrollo de la autorregulación del estudiante que presenta trastornos por déficit de atención e hiperactividad durante la ejecución de las actividades en las clases de Educación Física

References

- Aguayo, R. C., Chicaiza, A. R., Mesa, L. y Maqueira-Caraballo. G. C. (2026). Estrategia para mejorar la atención sostenida de niños con déficit de atención e hiperactividad. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 5(13), 096-112.
<https://doi.org/10.56200/mentor.v5i13.11424>
- Arroyo-Sisalima, Y., Espín-Padilla, L., Andrade-Albán, J., & Mayorga-Ases, M., (2023). Intervención de estrategias psicopedagógicas en problemas de atención a estudiantes de 4to año de Educación General Básica “EGB”. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1-1), 5–19.
<https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2258>
- Beltrán-Hernández, V., González-Coto, V. A., Gámez-Calvo, L., Luna-González, J. y Gamonales, J. M. (2022). Propuesta de unidad didáctica para Educación Física: “la orientación deportiva como herramienta de inclusión para los alumnos con TDAH”. *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (19), 60-81.
<http://doi.org/10.33776/remo.vi19.7220>
- Borja, J. L., Betancourt, R. y Rodríguez, A. R. (2024). Estrategia metodológica inclusiva para la enseñanza-aprendizaje del fútbol en estudiantes con trastorno por déficit de atención con

- hiperactividad en la clase de Cultura Física. *PODIUM*, 19(1): e1578. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1578>
- Borremans, E., Petruzzello, S. J., y Mahar, M. T. (2021). Physical activity and physical fitness in children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9200. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179200>
- Calvopiña Jácome, C. M. (23 de agosto de 2023). Implementación de un Metaverso como método de análisis y detección del Trastorno por Déficit de Atención (TDA) en niños de edad intermedia. Quito, Pichincha. [Tesis de grado] ESPE. <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/37543/1/T-ESPE-058530.pdf,2023>
- Candiotti, M. A. P. (2017). La autorregulación: un horizonte de posibilidades. *Educación*, (23), 9-13. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1163>
- Carrasco Chaparro, X. (2022). Sobre el trastorno por déficit de atención e hiperactividad: consolidaciones, actualizaciones y perspectivas. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(5), 440-449. Doi: <http://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.08.001>
- Castañeda, M. Á., J. J. y Rojas, G. R. (2024). Actividades deportivas – recreativas para la inclusión de estudiantes con TDAH a la clase de educación física. *JOURNAL OF SCIENCE AND RESEARCH*, 9(4), 117-132. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14014355>
- Criollo, X. C., Morales, D. J. y Maqueira, G. C. (2024). Actividades de expresión corporal para la inclusión de estudiantes con TDAH en la clase de Educación Física. *DeporVida*, 21(61),15. <http://deporvida.uho.edu.cu>
- Cueva Luza, T., Jara Córdova, O., Arias Gonzáles, J. L., Flores Limo, F. A., & Balmaceda Flores, C. A. (2023). Métodos mixtos de investigación para principiantes. *Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú*. <https://doi.org/10.35622/inudi.b.106>
- Dekkers, T. J., de Water, E., & Scheres, A. (2022). Impulsive and risky decision-making in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): The need for a developmental perspective. *Current opinion in psychology*, 44, 330-336. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34953445/>
- Espinoza Moreno, L. A., Davalos Fonseca, M. A., Loaiza Dávila, L. E., & Maqueira Caraballo, G. de la C. (2025). El mimo en la inclusión de estudiantes con TDAH a la clase de educación física. *Alfapublicaciones*, 7(1), 6-27. <https://doi.org/10.33262/ap.v7i1.569>
- Fernández-Menor, I. (2021). Evaluación de un estudiante con TDAH tras una intervención con recursos tecnológicos. *Páginas de Educación*, 14(2), 121-131. <https://doi.org/10.22235/pe.v14i2.2565>
- González-Monzón, A. (2025). Estrategias de autorregulación en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad: una revisión sistemática. *Calidad de Vida y Salud*. 18(1), 81-118. <https://doi.org/10.63790/cdvs.v18i1.462>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, CH. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ediciones: McGraw-Hill

- Hervás, A. (2024). Trastornos del espectro autista, trastornos por déficit de atención hiperactividad y desregulación emocional: enmascaramiento y abordaje. *Medicina* (Buenos Aires), https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S002576802024000200043&script=sci_arttext
- Kavanagh, R., Rafiq, M., & Iqbal, M. N. (2022). Risk factors for attention deficit hyperactivity disorder in children: A systematic review. *International Journal of Developmental Neuroscience*, 82(7). <https://doi.org/10.1002/jdn.10219>
- Monserrat, C. M. (2022). Análisis de la actitud del alumnado y el profesorado ante el contenido de expresión corporal y los estereotipos de género: Resultados de la experiencia tras la realización de una Unidad Didáctica. *Retos*, 45, 373-380. <http://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Narváez-León, E, Ronquillo-Chango, K, Pérez-Iribar, K., & Maqueira-Caraballo, G., (2025). Juegos pre-deportivos adaptados para la inclusión de estudiantes con TDAH en las clases de Educación Física, 593 *Digital Publisher CEIT*, 10(3), 178-195. <https://doi.org/10.33386/593dp.2025.3.3125>
- Ochoa-Duque, O. J., Villamil-Zambrano, S. C., Castillejo-Olán, R., & Maqueira-Caraballo, G. C. (2025). Juegos cooperativos para mejorar la coordinación motriz en estudiantes con trastornos por déficit de atención e hiperactividad en la Educación Física. *Revista UGC*, 3(3), 68-76. <http://universidadugc.edu.mx/ojs/index.php/rugc/article/view/195>
- Pachito, M. N., Jimenez, J. J. y Rojas, G. R. (2024). Actividades lúdicas inclusivas para estudiantes con trastorno de déficit de atención e hiperactividad en la clase de Educación Física. *PODIUM*, 19(3): e1722. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1722>
- Paes, S. S. M., Renk, V. E., & Simão-Silva, D. P. (2022). A inclusão de alunos com TDAH– um decênio das diretrizes de Educação Especial em Santa Catarina: ¿um modelo de beneficência? *Ensaio*, 30(114). <https://doi.org/10.1590/S0104-40362021002902308>
- Paredes, C. A. (2024). Importancia de la inclusión de actividades de expresión corporal en el currículo de educación inicial para niños con nee. *Ciencia Latina*, 8(5), 8411-8436. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14251
- Parlatini, V., Itahashi, T., Lee, Y., Liu, S., Nguyen, T. T., Aoki, Y. Y., ... & Cortese, S. (2023). White matter alterations in Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD): a systematic review of 129 diffusion imaging studies with meta-analysis. *Molecular Psychiatry*, 28(10), 4098-4123. <https://doi.org/10.1038/s41380-023-02173-1>
- Reyes, B. J., León, S. m., Romero, O. P. y Maqueira, G. C. (2024). Movimiento inclusivo: Estrategias de expresión corporal para niños con TDAH en educación física. *Polo del Conocimiento*, 9(4), 1645-1677. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i4.7017>
- Robalino, J. J., Tapia, N. P. y Maqueira, G. C. (2025). Estrategia didáctica para la inclusión de estudiantes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad en las clases de Educación Física. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(12), 290-311. <https://doi.org/10.56200/mried.v4i12.10315>

- Salari, N., Morddarvanjoghi, F., Abdolmaleki, A., Rasoulpoor, S., Khaleghi, A. A., Hezarkhani, L. A., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of ADHD in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Italian Journal of Pediatrics*, 49(1), 48. <https://doi.org/10.1186/s13052-023-01456-1>
- Song, W., Feng, L., Wang, J., Ma, F., Chen, J., Qu, S., & Luo, D. (2022). Play Smart, Be Smart? Effect of Cognitively Engaging Physical Activity Interventions on Executive Function among Children 4~12 Years Old: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Brain Sciences*, 12(6). <https://doi.org/10.3390/brainsci12060762>
- Suárez-Manzano, S., Solas-Martínez, J. L., Loureiro, V. y Rusillo-Magdaleno, A. (2024). La práctica de actividad física se asocia con mejor cálculo matemático, razonamiento lingüístico, comportamiento y atención en chicas TDAH. *Retos*, 51, 1388-1394. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Ullauri, M. J., Almeida, F. J., Hernández, D. y Maqueira, G. C. (2025). Actividades lúdicas adaptadas para la inclusión de estudiantes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad a la clase de Educación Física. *ARANDU UTIC*. 12(1), 3845- 3870. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.843>
- Vitores Barranco, M. (2023). TDAH en el Aula: Desafíos y Estrategias para una Educación Inclusiva. *Revista Ventana Abierta*. <https://revistaventanaabierta.es/tdah-en-el-aula-desafios-y-estrategias-para-una-educacion-inclusiva/>
- Monsalve, C. P. (2025). Actividad Física Lúdica como Intervención Terapéutica para Funciones Ejecutivas y Regulación Emocional en Escolares con TDAH: Revisión Sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(6), 8452-8463. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6.21970

Funding

The authors received no funding for the development of the research.

Conflict of Interest

The authors declare that they have no conflicts of interest.

Author Contributions

The authors contributed to the development of the manuscript.