

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 1

Número 2

2022

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

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

Subdirectora: Ph.D. (c) Patricia León Quinapallo

Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

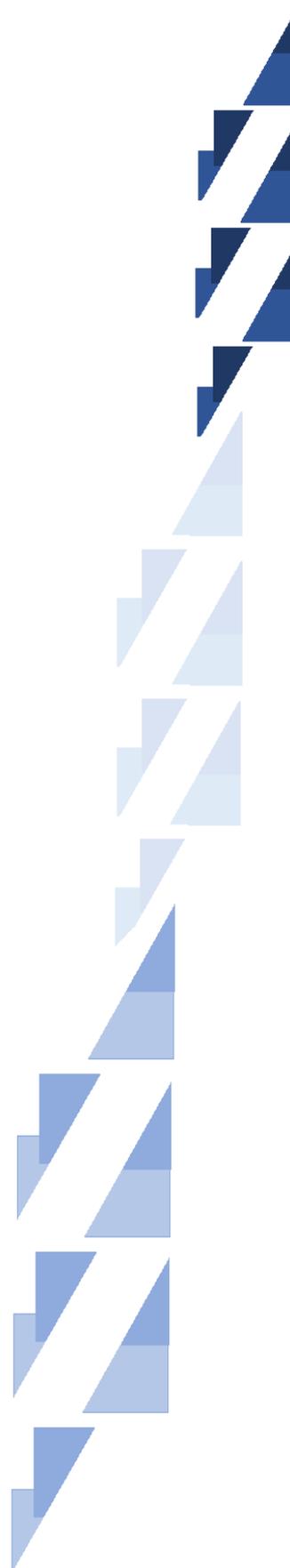
Coordinador Editores Asociados: Msc. Luis Noroña Casa

Coordinadora de Redacción: Ph.D. (c) Norma Ortiz Bravo

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

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinador del Consejo de Revisores: Msc. José Julio Lara Reimundo



El voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal en estudiantes universitarios

Recreational volleyball and interpersonal intelligence in college students

Edison Santiago Guerrero González

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1674-7657>

Docente Universidad Central del Ecuador. Ecuador

esguerrero@uce.edu.ec

William Fernando Campos Montesdeoca

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7382-2134>

Docente de la Unidad Educativa San Francisco del Alvernia. Ecuador

wcampos@uesfalvernia.edu.ec

Edison Arias Moreno

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6599-9693>

Docente del Instituto Libertad. Ecuador

erarias@itslibertad.edu.ec

Carmen Laura Bone Medina

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0690-5954>

Docente Unidad Educativa San Daniel Comboni

carliamyflor@gmail.com

Recibido: 17/04/2022

Aceptado: 15/05/2022



Resumen

El objetivo de esta investigación es determinar la relación del voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal. La metodología empleada es cuantitativo descriptivo, transversal que permitió analizar las variables estudiadas en un momento determinado. La muestra estuvo compuesta por 60 estudiantes de género masculino y femenino pertenecientes a la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador. Se empleó un cuestionario de autorreferencia, elaborado por el propio investigador y validado por un comité de expertos, para identificar la relación existente entre el voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal. Para obtener el nivel de confiabilidad de la encuesta se aplicó el Alfa de Cronbach, se realizó un análisis descriptivo con medidas de tendencia y se utilizó la prueba de Chi cuadrado para establecer la relación de las variables. Los resultados fueron una significación $\rho = .003$, se determinó que existe relación entre el voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal en los participantes del estudio. Como conclusiones se puede decir que la mayoría de los participantes concuerdan que el voleibol recreativo favorece las relaciones interpersonales entre compañeros en las clases de Actividad Física Recreativa.

Palabras clave: Voleibol recreativo, inteligencia interpersonal, actividad física.

Abstract

The objective of this research is to determine the relationship between recreational volleyball and interpersonal intelligence. The methodology used is quantitative, descriptive, cross-sectional, which allowed the variables studied to be analyzed at a given time. The sample consisted of 60 male and female students belonging to the Faculty of Physical Culture of the



Central University of Ecuador. A self-reference questionnaire, prepared by the researcher himself and validated by a committee of experts, was used to identify the relationship between recreational volleyball and interpersonal intelligence. To obtain the level of reliability of the survey, Cronbach's Alpha was applied, a descriptive analysis was performed with trend measures, and the Chi-square test was used to establish the relationship of the variables. The results were a significance $p = .003$, it was determined that there is a relationship between recreational volleyball and interpersonal intelligence in the study participants. As conclusions, it can be said that most of the participants agree that recreational volleyball favors interpersonal relationships between peers in Recreational Physical Activity classes.

Keywords: Recreational volleyball, interpersonal intelligence, physical activity.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) expresa que la práctica regular de Actividad Física (AF), trae muchos beneficios en la salud de las personas. Varios estudios hacen mención sobre el descenso mundial de los niveles de AF y el aumento de la obesidad y otros riesgos de enfermedad (Arias-Moreno, Rodríguez-Torres, Castro, Gómez & Paredes, 2020; OMS, 2010).

La actividad física puede reducir esos riesgos (Posso et al., 2021) al mismo tiempo puede construir y mantener en buen estado el sistema musculoesquelético, reducir la obesidad, reducir el estrés y la ansiedad y promover el bienestar y un estilo de vida saludable (Rodríguez-Torres et al., 2020; El-Gilany, Badawi, El Khawaga, & Awadalla, 2011).



Los jóvenes son parte de un grupo poblacional que tienen un gran riesgo para el padecimiento de enfermedades, como consecuencia de comportamientos sedentarios (García-Puello, Herazo-Beltrán, Vidarte-Claros, García-Jiménez & Crissien-Quiroz, 2020). Es menester hacer mención que, la infancia es considerada una etapa crucial en la que se adquieren la mayoría de los hábitos de vida saludables y no saludables (Posso et al., 2020) sin embargo, en el periodo universitario los estudiantes suelen reducir los niveles de actividad física, pasando a ser, en su gran mayoría físicamente inactivos (Rodríguez-Torres, Arias-Moreno, Espinosa-Quishpe & Yanchapaxi-Iza, 2021; Práxedes, Sevil, Moreno, Del Villar & García, 2016).

Por lo anterior, es necesario establecer estrategias dirigidas al fomento de la práctica de actividad física-deportiva para alcanzar estilos de vida saludables en este grupo poblacional (Arias-Moreno, Gómez-Cárdenas, Rodríguez-Torres, Herrera-Camacho & Conlago-Chancosi, 2020). Una herramienta para combatir el sedentarismo es a través de la práctica deportiva del voleibol.

Al ser considerado el voleibol un deporte élite, practicado por deportistas de alto rendimiento, su práctica a nivel de la salud resulta compleja (Barcelona & Sanfelice, 2004). Con este antecedente, surge el voleibol recreativo, el cual se caracteriza por ser una actividad entretenida y placentera que busca fomentar el compañerismo, la búsqueda de objetivos afectivo-sociales e inteligencia interpersonal y dejando a un lado la competitividad (Posso, 2018). Al ser un deporte colectivo y para un disfrute pleno y sin presiones, es necesario una modificación en las reglas de juego con la finalidad de que sea fácil de entender, principalmente por participantes pertenecientes a contextos formativos de Educación Inicial, Primaria, Secundaria y Superior (Proença, 2009).



El deseo de jugar no es propio de cierta edad, ni mucho menos de la etapa universitaria, sino que es un medio de exploración que nos acompaña durante toda la vida. A través del juego se desarrolla la creatividad, se libera tensiones, se aumenta las relaciones personales e interpersonales, además que se puede adquirir cierta integración y compromiso (Álvarez & Millán, 2002).

En tal sentido, para la iniciación del voleibol a través del juego, se han planteado determinadas adaptaciones con la finalidad de esbozar variaciones a ciertos elementos con relación al juego de voleibol tradicional, y así, tener un disfrute más pleno de esta disciplina deportiva.

Las Inteligencias Múltiples convierte al ser humano un ente pensante, comprensor de ideas complejas, que puede aprender de la experiencia y tiene la habilidad de plantear y resolver problemas. En cuanto a las inteligencias múltiples, son el reconocimiento de la gran variedad de habilidades y capacidades en el que se rechaza el concepto tradicional de inteligencia y los métodos para medirla (Sener & Çokçaliskan, 2018).

Dentro de las inteligencias múltiples, cuando una persona tiene la habilidad de tocar un instrumento, actuar o practicar una actividad deportiva, se le atribuye como un don que le concedió la naturaleza, además ese individuo posee un talento natural por tener esas destrezas, lo que involucra la presencia de inteligencias que están más perfeccionadas en unos que en otros (Guzmán & Castro, 2017). Tal como expresa Ponce & Sanmartín (2010), cada sujeto posee un tipo de inteligencia, lo que conlleva a que puede ser capaz de poseer una o varias habilidades como: memorizarse mapas con todos los detalles, páginas de libros al pie de la letra, tocar uno o varios instrumentos, realizar una o varias actividades deportivas, entre otros.



Howard Gardner manifiesta que, un individuo tiene muchos problemas que resolver, pero también existen tipos de inteligencias que se pueden aplicar a su solución. Por ello, las inteligencias múltiples y las diferentes funciones de un sujeto están relacionadas con diversas porciones del cerebro (Guzmán y Castro, 2017).

Sener y Çokçaliskan (2018) aseveran que todas las personas son poseedoras de los ocho tipos de inteligencias, aunque dependiendo del individuo y de su habilidad destacará una inteligencia más que otra, no siendo ninguna de las ocho más significativas que las demás. Es necesario que se domine la mayoría de las inteligencias para enfrentar las diferentes situaciones que puedan presentarse en el ámbito cotidiano, independiente de la profesión que se ejerza, ya que la mayoría de las actividades precisan del uso de la mayoría de inteligencias (Posso et al., 2021).

Un estudio realizado por Proença (2009) cuyo objetivo fue ampliar las experiencias de los hombres y mujeres involucrados, estimulándolos física e intelectualmente y ofreciéndoles también una oportunidad real de integración social. Participaron 13 estudiantes de grado que actuaron como voluntarios, además de profesores, empleados y sus cónyuges a los que se les impartió clases de voleibol dos veces por semana, donde se entrenaron los fundamentos del toque, el manejo, el ataque, la defensa, el bloqueo, el saque y la recepción. Los resultados obtenidos a través del proyecto fue que aumentó la oferta de actividades deportivas para los empleados en el campus, fomentando la integración entre los compañeros de trabajo y sus cónyuges y mejorando la calidad de vida mediante la actividad física.

Una investigación analizó la relación entre las inteligencias múltiples y la participación en deportes escolares (fútbol, baloncesto, voleibol, entre otros), en el que se pudo concluir que la intervención en dichos deportes favorece al desarrollo de diferentes tipos de inteligencia



específicos. En hombres de 18 a 25 desarrollaron la inteligencia lógica e inteligencia interpersonal-social. Por otro lado, las mujeres del mismo rango de edad mejoraron la inteligencia lingüística y visual. Con relación a la inteligencia corporal- kinestésica, ambos conjuntos se vieron favorecidos en su desarrollo, principalmente en edades más tempranas, menores de 18 años (Vaquerizo, 2021).

Por otra parte, un estudio cuyo objetivo fue identificar el tipo de inteligencias múltiples que prevalecen entre los jugadores de voleibol y sus respectivas diferencias entre las variables de estudio. Se empleó la escala de McKenzie para inteligencias múltiples para analizar los datos respectivos. La disposición de las inteligencias para la muestra del estudio fue la siguiente, interpersonal, intrapersonal, corporal-kinestésica, visual-espacial, natural, lógico-matemático, lingüístico y musical que el estudio recomienda utilizar o aprovechar para asignar estrategias de entrenamiento basado en los tipos de inteligencias de los jugadores de voleibol (Valles, Mahmoud, Al-Shaalan & Maan, 2015).

En definitiva, el voleibol es un deporte dinámico y complejo, además de ser colectivo, proporciona a los practicantes promover la salud, el bienestar y principalmente ser el agente socializador para el equilibrio entre la vida personal y profesional, promoviendo también el aumento de la productividad y la mejora de la autoestima, reduciendo los niveles de estrés y fatiga. Sin embargo, el vínculo de esta disciplina deportiva con las inteligencias múltiples y más concretamente con la inteligencia interpersonal ha sido muy poco investigada. Por ello, el objetivo de esta investigación es determinar la relación del voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal en los estudiantes universitarios.

Metodología



La metodología presentada en el estudio es de tipo cuantitativo/descriptivo, transversal con un diseño cuasi experimental, lo que permitió analizar las variables objeto de estudio en un momento determinado. La muestra estuvo compuesta por 60 estudiantes de género masculino y femenino pertenecientes a la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador. Mediante un muestreo censal se seleccionó a la totalidad de dos paralelos del Departamento de Actividad Física durante el periodo 2019.

Para el cumplimiento de los protocolos establecidos por el departamento de investigación de la Universidad Central del Ecuador, el investigador entregó un consentimiento informado a cada uno de los participantes, el mismo que puntualizaba los objetivos y la finalidad que perseguía el estudio. Dicho consentimiento fue firmado por todos los colaboradores, además, se mantuvo la confidencialidad respetando los principios éticos de la Declaración de Helsinki para una correcta codificación y protección de la identidad.

Para conseguir una mayor validez interna y la representatividad en la población objeto de estudio, se establecieron varios criterios de inclusión y exclusión. Se empleó un cuestionario de autorreferencia, el mismo que fue elaborado por el propio investigador y validado por un comité de expertos. Como variable independiente se ha considerado el voleibol, mientras que la variable dependiente fue la inteligencia interpersonal.

El investigador presentó el estudio a las autoridades de la Facultad de Cultura Física para su respectiva aprobación. Una vez y con la debida autorización, se presentó a los estudiantes del departamento de Actividad Física el estudio en cuestión y al mismo tiempo se les entregó un consentimiento informado para que fuese firmado por los participantes. Posteriormente, en las instalaciones de la facultad se administró el cuestionario para que sea respondido por los colaboradores.

El investigador se encontraba presente durante el cumplimiento del cuestionario para esclarecer posibles incógnitas que pudiesen surgir y garantizar que el desarrollo del cuestionario se efectúe de la mejor manera posible. A los estudiantes se les aplicaron encuestas con 15 preguntas, 7 preguntas para la variable independiente: Voleibol Recreativo, y 8 preguntas para la variable dependiente: Inteligencia Interpersonal.

Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 23.0 para Windows. Para obtener el nivel de confiabilidad de la encuesta se aplicó el Alfa de Cronbach. Se realizó un análisis descriptivo con medidas de tendencia de la variable dependiente (Inteligencia Interpersonal), y la variable independiente (Voleibol Recreativo). Se utilizó la prueba de Chi cuadrado para establecer la relación de las variables. Además, se puso énfasis en vincular los deportes recreativos para fortalecer las relaciones interpersonales a través del disfrute de la Actividad Física.

Resultados

La tabla 1 nos muestra los estadísticos de fiabilidad, en la cual podemos apreciar que el nivel de confiabilidad es aceptable ($,749$) con vías de ser bueno, gracias al procesamiento de los resultados de las encuestas, y obtención del Alfa de Cronbach.

Tabla 1

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
$,749$	$,768$	15

En cuanto a la prueba de normalidad de la variable dependiente (inteligencia interpersonal) y de la variable independiente (voleibol recreativo), se lo realizó a través del coeficiente de correlación, de Spearman.

Tabla 2.

Correlación entre las variables voleibol recreativo e inteligencia interpersonal.

			INTELIGENCIA INTERPERSONAL	VOLLEYBOL RECREATIVO
Rho de Spearman	INTELIGENCIA INTERPERSONAL	Coefficiente de correlación	1,000	,377**
		Sig. (bilateral)	.	,003
		N	61	61
	VOLLEYBOL RECREATIVO	Coefficiente de correlación	,377**	1,000
		Sig. (bilateral)	,003	.
		N	61	61

Tabla 3.

Correlación entre la dimensión habilidades sociales y la variable voleibol recreativo

			Dimensión Habilidades Sociales	Variable Voleibol Recreativo
Rho de Spearman	Dimensión Habilidades Sociales	Coefficiente de correlación	1,000	,299*
		Sig. (bilateral)	.	,019
		N	61	61
	Variable Voleibol Recreativo	Coefficiente de correlación	,299*	1,000
		Sig. (bilateral)	,019	.
		N	61	61

Discusión



Conocer la relación existente entre las inteligencias múltiples, más específicamente la inteligencia interpersonal y el voleibol recreativo en estudiantes universitarios es uno de los pocos estudios que se ha llevado a cabo en el ámbito investigativo. La presente investigación está encaminada para el apoyo de los docentes de Educación Física, entrenadores, estudiantes en ciencias de la actividad física y del deporte, para mejorar la relación entre las personas que practiquen alguna modalidad deportiva-recreativa y más concretamente el voleibol recreativo.

La actividad física y más concretamente el ejercicio físico tiene una relación directa con las inteligencias múltiples, ya que trae consigo muchos beneficios principalmente sobre los procesos cognitivos de las personas (Sibley & Etnier, 2003). Hay que considerar que en la búsqueda de información en la literatura científica no se encontraron estudios sobre el voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal. Sin embargo, se hace referencia a varios estudios en los que se mencionan el voleibol y las inteligencias múltiples, y también, la inteligencia interpersonal para contrastarlos con los resultados obtenidos en la presente investigación.

Los resultados alcanzados en nuestro estudio, nos revelan que en la validación del cuestionario hay un alto grado de confiabilidad ($,749$) en las preguntas tanto del voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal. Nuestros datos se respaldan por un estudio que buscaba determinar los tipos de inteligencia de las jugadoras de voleibol y revelar la relación entre los tipos de inteligencia de estas atletas y el éxito deportivo. Al examinar las áreas de inteligencia de las atletas participantes, el número de atletas con tipo de inteligencia naturalista fue de 29, el número de atletas con tipo de inteligencia visual fue de 20 y el número de atletas con tipo de inteligencia interpersonal fue de 19. Se aprecia que las atletas con tipos de inteligencia naturalista, visual e interpersonal fueron más que las atletas con otros tipos de



inteligencia. En este contexto, cabe pensar que las deportistas con tipos de inteligencia naturalista, visual e interpersonal pueden decantarse por la práctica del voleibol (Savas, Yildiz & Güllünay, 2020).

Hay que considerar que la creación y validación del cuestionario sobre voleibol e inteligencia interpersonal llevado a cabo en la investigación, puede ser de gran importancia y utilidad para futuras investigaciones. La inteligencia interpersonal es una rama de las inteligencias múltiples que se desarrollan a lo largo de la vida y ayudan a la resolución de problemas cotidianos (Guzmán & Castro, 2017). La práctica del voleibol recreativo conjuntamente con la inteligencia interpersonal en la presente investigación determina que se pueden integrar los deportes de conjunto para mejorar las relaciones sociales (Fleddermann, Hepe & Zentgraf, 2019; Proença, 2009).

El éxito en el voleibol se ha determinado en función del número de partidos, es decir, a mayor práctica, mayor pericia en este deporte. Cuando se examinan las áreas de inteligencia de los voleibolistas, se determina la predominancia en las áreas de inteligencia física, la matemática y la naturalista. El resultado es una indicación de que el único factor que afecta al éxito deportivo no es el tipo de inteligencia. Cuando se examinan las puntuaciones medias del tipo de inteligencia de las deportistas con mayor número de partidos, se determina que la puntuación de la inteligencia visual tiene el valor más alto (Fleddermann et al, 2019). Es así que, en cuanto a los resultados en nuestro estudio entre el voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal en los universitarios estudiados, se encontró una correlación directa, significativa y débil, con una significación $\rho = .003$. Como consecuencia de lo expuesto, podemos deducir que, al ser un deporte en equipo, el éxito deportivo viene determinado por una eficiencia de trabajo en equipo, relacionado con la inteligencia interpersonal.



La empatía se puede catalogar como un elemento importante de la inteligencia interpersonal, es así que en nuestra investigación con una significación $\rho = .002$ ($\rho < 0.05$), se encontró que existe relación entre el voleibol recreativo y la empatía en los universitarios examinados. Nuestros datos están en sintonía a los desarrollados por Galvagno, Periale & Elgier (2018) en el que se menciona que varios juegos deportivos en los que se incluye el voleibol recreativo favorecerían elementos necesarios y beneficiosos sobre las relaciones empáticas, permitiendo que estas relaciones se vuelvan cordiales y constructivas entre los participantes, donde el error pueda integrarse dentro del proceso proveyendo una retroalimentación, favoreciendo la ayuda hacia los demás.

De la misma manera, en cuanto a las habilidades sociales, los datos en nuestro estudio con una significación $\rho = .019$ ($\rho < 0.05$), se encontró que existe relación entre el voleibol recreativo y las habilidades sociales en los universitarios de actividad física de la Universidad Central del Ecuador. Es posible comprender que estos resultados obtenidos a la luz de que el voleibol recreativo busca la participación de todos, otorgándole importancia a metas colectivas y no a metas individuales, facilitando la creación y el aporte de todos los participantes (Galvagno et al., 2018). Así también, proponen llevar a la práctica habilidades que no son consideradas ni utilizadas, como las habilidades sociales y de intervención, la fantasía, la predisposición, la capacidad de formar alianzas y acuerdos y de cambiar rápidamente el papel, de adaptarse al vertiginoso cambio de reglas (Hernández, Toro, Valera & Andrés, 2016).

Se puede pensar que las similitudes y diferencias entre los estudios se deben a los grupos de muestra o a las diferentes metodologías empleadas. Por un lado, varios estudios buscan un enfoque experimental, mientras que otros buscan un enfoque transversal y/o descriptivo como es el caso de nuestro estudio. Además, se cree que los datos obtenidos en este estudio ayudarán



en la promoción de la práctica del voleibol y arrojarán luz sobre los estudios que examinarán la relación entre los tipos de inteligencia y los beneficios al practicar esta disciplina deportiva.

Conclusiones

Como conclusiones se puede decir que la mayoría de los participantes concuerdan que el voleibol recreativo favorece las relaciones interpersonales entre compañeros en las clases de Actividad Física Recreativa.

Además, se pudo determinar la importancia de poseer la habilidad para hacer amigos es indudable, para algunos estudiantes existe un problema en relacionarse interpersonalmente con sus nuevos compañeros al momento de iniciar la clase del voleibol recreativo impartidas por el docente en el departamento de Actividad Física de la Universidad Central del Ecuador, por lo que el estudiantado se aísla y no participa motivado.

Referencias

- Álvarez, L. G., & Millán, C. G. (2002). El voleibol como actividad física recreativa en la tercera edad. *Efdeportes Revista Digital*, 8, 52. <https://www.efdeportes.com/efd52/recr.htm>
- Ardila, R. (2011). Inteligencia ¿Qué sabemos y qué nos falta por investigar? *Revista de la Academia Colombiana de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 35(134), 97-103. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-39082011000100009
- Arias-Moreno, E., Rodríguez-Torres, A., Castro, W., Gómez, R., & Paredes, A., (2020). Análisis del cumplimiento de las recomendaciones de uso de medios tecnológicos de pantalla y adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes ecuatorianos. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 64, 94-109. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7352786.pdf>



- Arias-Moreno, E., Gómez-Cárdenas, Rodríguez-Torres, Á., Herrera-Camacho, P., y Conlago-Chancosi, E. (2020). Adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes de la ciudad de Quito. *Revista Científica "Conecta Libertad"*, 4(2), 1-14. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/122/332>
- Barcelona, E. M., & Sanfelice, G. R. (2004). Motivos de los jóvenes "riocuartenses" para jugar al voleibol. *Efdeportes Revista Digital*, 10, 78. <https://www.efdeportes.com/efd78/motiv.htm>
- El Gilany, A. H., Badawi, K., El Khawaga, G., & Awadalla, N. (2011). Physical activity profile of students in Mansoura University, Egypt. *EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal*, 17(8), 694-702. <https://doi.org/10.26719/2011.17.8.694>
- Fleddermann, M. T., Heppe, H., & Zentgraf, K. (2019). Off-court generic perceptual-cognitive training in elite volleyball athletes: Task-specific effects and levels of transfer. *Frontiers in psychology*, 10, 1599. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01599>
- Galvagno, L. G. G., Periale, M., & Elgier, A. M. (2018). Los juegos cooperativos y competitivos y su influencia en la empatía. *Horizonte de la Ciencia*, 8(14), 77-86. : <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2018.14.426>
- García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., Vidarte-Claros, J. A., García-Jiménez, R., & Crissien-Quiroz, E. (2020). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Revista de Salud Pública*, 20, 606-611. <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n5.59003>
- Guzmán, B., & Castro, S. (2017). Las inteligencias múltiples en el aula de clases. *Revistas de Investigación*, 29(58), 177-202. <https://www.redalyc.org/pdf/3761/376140372009.pdf>
- Hernández, E. H., Toro, E. O., Valera, M. M., & Andrés, J. P. (2016). Efecto de distintos planteamientos metodológicos en clases de educación física sobre el aprendizaje de tres habilidades de voleibol. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(2), 59-68. <https://doi.org/10.6018/264661>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. <https://bit.ly/3jK9xse>
- Organización Mundial de la Salud, (2018). Actividad Física. Recuperado de: <https://bit.ly/3jMotXX>.



- Práxedes A., Sevil J., Moreno A., Del Villar F., & García L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. 11(1):123-32. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051014.pdf>
- Ponce, V., & Sanmartín, E. (2010). *Las inteligencias múltiples y su relación con el aprendizaje en niños de educación básica* (Tesis de grado). Universidad de Cuenca, Ecuador. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/2326>
- Posso Pacheco, R. J. (2018). *Propuesta de estrategias metodológicas activas aplicadas a la educación física* [Tesis de maestría]. Universidad Internacional de la Rioja, Logroño. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/7439>
- Posso Pacheco, R., Otáñez Enríquez, J., Paz Viteri, S., Ortiz Bravo, N. y Núñez Sotomayor, L. (2020). Por una Educación Física Virtual en Tiempos de COVID. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3). <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1002>
- Posso, R. J., Marcillo, J. C. y Bedón, E. D. (2021). Las tecnologías de la Información y comunicación como alternativa para el entrenamiento en la pandemia. *Revista científica Olimpia*, 18(2), 1090-1100. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2682>
- Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C., Marcillo Ñacato, J. C. y Beltrán Vásquez, S. J. (2021). Educación Física Interdisciplinaria ecuatoriana en el contexto de la covid-19. *Acción*, 17. <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/154>
- Posso Pacheco, R., Otáñez Enríquez, N., Córdor Chicaiza, J., Córdor Chicaiza, M. y Lara Chala, L. (2021). Educación Física remota: juegos motrices e inteligencia kinestésica durante la pandemia COVID-19. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 564-575. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1096>
- Proença, S. W. (2009). *Projeto voleibol recreativo. Congresso de Extensão Universitária* (p. 787). Universidad Estadual Paulista. Recuperado de: <https://cutt.ly/BEkdTvW>
- Rodríguez-Torres, Á. F., Rodríguez-Alvear, J. C., Guerrero-Gallardo, H. I., Arias-Moreno, E. R., Paredes-Alvear, A. E., & Chávez-Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina*



- General Integral*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010#:~:text=Estudios%20realizados%20han%20determinado%20que,de%20habilidades%20y%20funciones%20cognitivas.&text=Mejora%20de%20las%20interacciones%20sociales.
- Rodríguez-Torres, Á. F., Arias-Moreno, E. R., Espinosa-Quishpe, A., & Yanchapaxi-Iza, K. (2021). Método HITT: Una herramienta para el fortalecimiento de la condición física en adolescentes. *Revista Científica "Conecta Libertad"*, 5(1), 65-84. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/226#:~:text=Conclusiones%3A%20El%20HIIT%20es%20un,sedentarismo%20en%20la%20poblaci%C3%B3n%20adolescente>.
- Savas, S., Yildiz, Y., & Gülünay, Y. İ. (2020). Una investigación de la relación entre los tipos de inteligencia de las jugadoras de voleibol y su éxito deportivo. *Revista Internacional de Cultura y Ciencia del Deporte*, 8 (4), 223-231. <https://doi.org/10.14486/intjscs.2020.611>
- Sener, S., & Çokçaliskan, A. (2018). An investigation between multiple intelligences and learning styles. *Journal of Education and Training Studies*, 6(2), 125-132. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i2.2643>
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric exercise science*, 15(3), 243-256. <https://doi.org/10.1123/pes.15.3.243>
- Valles, M. A., Mahmoud, A., Al-Shaalan & Maan, A. (2015). Las inteligencias múltiples prevalecen entre los jugadores de voleibol de playa. *Education (Al-Azhar): una revista científica arbitrada para la investigación educativa, psicológica y social*, 34(165), 861-883. <https://doi.org/10.21608/jsrep.2015.55562>
- Vaquerizo, E. J. (2021). Las Inteligencias Múltiples en Educación Física y juegos extraescolares. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(272). <https://doi.org/10.46642/efd.v25i272.953>



Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.