

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 2

Número
Especial

2023

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

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

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

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

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

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

Actividades Físicas para fomentar la Autoestima y la Salud en clases de Educación Física

Physical Activities to promote Self-esteem and Health in Physical Education classes

*Ángel Luis Durán

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0944-2764>

**Cheyla Jazmín Fais-Peña

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4896-4602>

***Oniel Santiago-Romero

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4198-6147>

****José Luis Rosario-Rodríguez

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7068-5557>

*Docente Ministerio de Educación de la República Dominicana/
Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña,
República Dominicana.

**Docente Ministerio de Educación de la República Dominicana/
Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña,
República Dominicana.

***Docente Ministerio de Educación de la República Dominicana/
Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña,
República Dominicana.

****Docente Institución: Instituto Superior de Formación
Docente Salomé Ureña, República Dominicana.

Contacto:

*nduranp03@gmail.com

**cheylafais25@gmail.com

***onielsantiago05@gmail.com

****joseluisart28@gmail.com

Recibido: 29-05-2023

Aceptado: 12-07-2023

Resumen

El presente trabajo tuvo como propósito desarrollar actividades físicas para fomentar la autoestima y la salud, mediante las clases de educación física en los alumnos del 6to grado del nivel primario. La metodología empleada fue de enfoque mixto. La técnica para la recolección de los datos fue la encuesta. El instrumento aplicado el cuestionario. La población de estudio estuvo compuesta por 97 alumnos, de los que se seleccionó una muestra por conveniencia de 25 estudiantes. Los resultados y discusión del estudio demostraron que el género de los participantes influyó en el rendimiento de las pruebas de velocidad y resistencia ya que, los varones en su gran mayoría obtuvieron mejores puntajes. Se concluyó que, las actividades realizadas favorecieron el aspecto socio afectivo de los estudiantes, valorando las capacidades propias y grupales en la realización a las distintas pruebas.

Palabras clave: Actividades Físicas, Autoestima, Salud, Educación Física.

Abstract

The purpose of this work was to develop physical activities to promote self-esteem and health, through physical education classes in the students of the 6th grade of the primary level. The methodology used was a mixed approach. The technique for data collection was the survey. The instrument applied the questionnaire. The study population consisted of 97 students, from whom a convenience sample of 25 students was selected. The results and discussion of the study showed that the gender of the participants influenced the performance of the speed and resistance tests, since the vast majority of men obtained better scores. It was concluded that the

activities carried out favored the socio-affective aspect of the students, valuing their own and group capacities in carrying out the different tests.

Keywords: Physical Activities, Self-Esteem, Health, Physical Education.

Introducción

Las actividades físicas son las acciones motrices que los individuos realizan y que producen cierto gasto de energía, efectuándose en sus vidas cotidianas ya sea con objetivos laborales, domésticos, lúdicos o de otra índole. Dichas actividades se pueden definir como cualquier movimiento con el cuerpo que requiere ciertos esfuerzos y sus ejemplos son acciones que se efectúan a diario como: trabajar, hacer las tareas del hogar, subir escaleras, caminar, correr, y cualquier tipo de ejercicio o de deporte que practique una persona (Perea-Caballero et al., 2019; Posso, 2020).

En tal sentido las actividades que los alumnos desarrollan en su contexto escolar pueden ser de suma importancia y beneficio para la salud de los mismos ya que, por medio de estas se mejoran las condiciones físicas y cardiovasculares de los individuos que ejercen cierta actividad. Las mismas pueden reducir los riesgos a contraer enfermedades como el cáncer y, ayudan a controlar la presión arterial y la diabetes. De igual forma contribuyen al control del sobrepeso y la obesidad en los niños, niñas y adolescentes que realizan estas actividades dentro y fuera de su contexto escolar (Guevara, 2021).

La escuela por medio del área de educación física puede promover estilos de vida saludables que combaten tales enfermedades y estilos de vida no activos. Los estudios realizados en la actualidad sobre el aumento del sedentarismo resaltan que, forma parte de las

mayores causas de la morbilidad y mortalidad en el mundo (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2019). En consideración a lo expuesto, a través de las sesiones de educación física se puede ayudar a que los estudiantes desarrollen hábitos de vida más activos que reduzcan los aspectos sedentarios y que de tal modo se contribuya a mejores estados de la salud.

La realización de estas actividades además de aportar de forma beneficiosa en cuanto al físico les permite a los alumnos desarrollar un conjunto de competencias como el liderazgo, el manifiesto de la disciplina, el trabajo en equipo y, que se eviten problemas sociales como adicciones o violencia familiar (Rodríguez et al., 2020). Es decir, que por medio de ejercicios, juegos o deportes los niños, niñas y adolescentes pueden alejarse de males sociales ya que tienen un medio de desarrollo físico y personal mediante la participación en tales ocupaciones.

En la actualidad, muchos niños se desarrollan en entornos que no son favorables para un buen estado de salud con relación a su peso o la obesidad. En tal sentido, los cambios del ambiente han provocado distintos tipos de alimentación y su ingesta, además, están provocando hábitos deficientes en las actividades que pueden favorecer a un estilo de vida saludable como los ejercicios físicos o juegos, ocasionando que los niños consuman muchas calorías y gasten pocas de ellas en el día (Faúndez et al., 2020). Es decir, que los cambios y situaciones problemáticas del entorno, han dificultado aspectos como la alimentación de los individuos y, la participación de estos en actividades que favorezcan a su estado de salud.

Las actividades físicas en el entorno escolar, tanto en los recreos como en las clases de educación física, son un espacio muy satisfactorio para promover una vida saludable en los alumnos, pero, hoy en día se presenta cierta dificultad con la cantidad de alumnos que evaden estas oportunidades. Así como lo muestran los resultados, más del 80% de los jóvenes en edades escolares en todo el mundo, específicamente el 85% de las niñas y el 78% de

los niños, no alcanzan ni el nivel más bajo recomendado de actividad física por día. (OMS, 2019).

Es de suma importancia la realización de actividad física más aún en edades tempranas, en tal orden, se recomienda que los alumnos entre 5 a 17 años realicen al menos un total de 60 minutos de actividad física moderada o más intensa a través de juegos, deportes, educación física u otros ejercicios. Tales actividades deberían ser en su mayoría de forma aeróbica, con el fin de fortalecer los músculos y huesos de los chicos (OMS, 2022).

Por otro lado, de igual forma los alumnos pueden crecer de manera personal aumentando la seguridad y la confianza en sí mismos gracias al esfuerzo que hacen, colaborando de tal modo en el desarrollo de su autoestima. Pero para esto, deben intervenir factores que puedan contribuir de forma positiva como la familia y la escuela, como entidades de referencia a medida que los estudiantes crecen y se desarrollan (Rodríguez-Garcés et al., 2021). En tal sentido, es parte de la responsabilidad del docente ayudar a sus estudiantes a crecer de forma no solo física, sino que también de forma personal, manifestando seguridad y respeto propio mediante las actividades que realiza.

Cuando se habla de este concepto, se refiere a que el estudiante sea capaz de evaluarse a sí mismo y sea consciente de lo que puede hacer en este caso en su contexto escolar y dentro de las actividades físicas o deportivas a las cuales tiene contacto en su entorno escolar. De tal manera, la autoestima se puede considerar como la valoración propia que hace el estudiante sobre sí mismo y las tareas que realiza de un modo positivo o negativo (Harris y Orth, 2020; Posso y Barba, 2023). En consideración, cuando se hace referencia a tal aspecto en el contexto educativo, se habla de la percepción o sentimientos que tienen los alumnos sobre sus personalidades, posturas o acciones que realizan.

La autoestima como una percepción humana incluye un proceso de sentimientos que ponen en juicio el accionar de las personas mediante una evaluación propia de sí mismas, resaltando la necesidad del amor propio que se tenga el sujeto (González et al., 2018; Guerrero González et al., 2021). De tal forma, cuando los alumnos tienen la capacidad de evaluarse a sí mismos de forma positiva, pueden participar con más entusiasmo en las distintas actividades y desarrollar competencias que les ayuden en la escuela y para la vida misma. Al respecto, Pérez, (2019) “Es la predisposición a saberse apto para la vida y para satisfacer las propias necesidades, el sentirse competente para afrontar los desafíos que van apareciendo y merecedor de felicidad” (p. 23).

Fomentar la autoestima y la salud por medio de actividades físicas como ejercicios físicos en los alumnos del 6to grado de primaria de la escuela Carlos Díaz, establece el objetivo principal de este estudio puesto que, por medio de tales actividades los mismos podrían experimentar hábitos pedagógicos más activos y saludables que les servirían no sólo para su contexto escolar, sino que también para su vida diaria.

Metodología

El presente estudio se encuentra enmarcado en un enfoque investigativo de carácter mixto, para una recolección precisa de los datos en torno al fomento de la autoestima y la salud por medio de las actividades físicas. La investigación mixta se caracteriza por recolectar tanto los datos que resaltan cualidades de los sujetos o elementos observados, así como las informaciones numéricas para obtener una perspectiva más amplia.

El enfoque de investigación mixto es un proceso indagatorio que asume la interacción de datos cualitativos como cuantitativos dirigiendo ciertas posturas ideológicas. Esta forma de

investigar se fundamenta en la suposición de que el uso de ambos métodos puede dotar al investigador de un entendimiento más eficiente del fenómeno abordado, que utilizando los mismos por separado (Cutanda-López, 2021).

En tal sentido, los aspectos cualitativos facilitaron la recolección de los datos emocionales de los alumnos en torno a su autoestima y la salud por medio de las actividades físicas realizadas donde se encontraron los hallazgos que podrían dar salida a las conclusiones de este trabajo. Del mismo modo, con los aspectos cuantitativos, se exponen los porcentajes obtenidos en cuanto a las distintas pruebas realizadas en relación con los objetivos planteados; de forma final, se aplican las acciones remediadoras con el fin de buscar mejoras por medio de la intervención. Este modelo investigativo de carácter mixto toma las informaciones por medio de las vertientes cualitativas y cuantitativas para adaptar los datos a las necesidades u objetivos del estudio plasmado (Ochoa et al., 2020).

La escogencia del método mixto se debe a que el mismo permite la recolección de los datos pertinentes para la realización del estudio ya que, para fomentar la autoestima y la salud en los alumnos, se necesita obtener informaciones relevantes y significativas como las medidas antropométricas de los participantes y las emociones de estos en base a la aplicación de las distintas pruebas realizadas.

De igual forma, el diseño investigativo aplicado corresponde a un diseño experimental ya que, por medio de la intervención docente se realizaron actividades físicas con el grupo de estudiantes seleccionados con el fin de promover la confianza en sí mismos y buscar mejoras significativas en base a sus condiciones de salud. Esto indica que el método experimental es el único que permite producir adrede algún cambio en el objeto de estudio, variando

intencionalmente y de modo controlado las condiciones que lo determinan, para observar e interpretar su efecto con un fin cognoscitivo (Villalobos, 2017).

La técnica para la recolección de los datos fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Tal herramienta permite obtener los datos de interés para el investigador por medio de distintas interrogantes que se establecen según las capacidades de los individuos encuestados, de una forma precisa y organizada para entender el estudio de forma más clara (Falcón y Serpa, 2021). En tal orden, se aplicó esta técnica para determinar las condiciones socioeconómicas de los alumnos por medio de preguntas cerradas sobre las formaciones de sus padres, viviendas y alimentación. De igual forma, preguntas en torno al comportamiento y la convivencia para conocer su seguridad física dentro de su entorno escolar.

Por otro lado, se utilizaron tablas de datos para recolectar las medidas antropométricas de los alumnos y sus resultados en base a las pruebas de velocidad y resistencia. Estas pruebas resultaron de suma importancia ya que por medio de estas se registraron los datos requeridos para determinar las capacidades de los participantes y por medio de las mismas se pudo fomentar la autoestima y la salud por los logros alcanzados. Por medio de tales pruebas en los escolares se puede determinar el nivel de su condición física en torno a su salud y hábitos de sedentarismo o poca actividad física ya que, documentaciones relacionadas determinan la existencia de estas situaciones problemáticas (López et al., 2020).

Población y muestra

La población de un estudio hace referencia al conjunto de personas u objetos en los cuales se centra un proceso de investigación para determinar causas y posibles soluciones sobre

el fenómeno observado. En tal sentido, la población de este trabajo estuvo compuesto por los alumnos del 6to grado del nivel primario de la escuela Carlos Díaz.

Tabla 1.
Población total de estudiantes y la muestra relacional

Población total	Cantidad de mujeres	Porcentaje con relación a las mujeres	Cantidad de varones	Porcentaje con relación a los varones	Muestra poblacional
97 estudiantes	41	42%	56	58%	25

Nota: Base de datos registro de la escuela Carlos Díaz 2023.

Para realizar esta investigación, se tomó la selección por conveniencia un subgrupo de la población como muestra tomando en cuenta la disponibilidad de estos para participar en las actividades. La selección de la muestra es un aspecto fundamental para la realización del estudio o la recolección de los datos y, el tamaño de esta nos facilita la comprobación de ciertas interrogantes con relación a un grupo más grande... (Quispe et al., 2020). En tal sentido, el subgrupo seleccionado para realizar las actividades del estudio fue en consideración a la conveniencia de los propósitos planteados tomando en cuanto el interés, la disponibilidad y el entusiasmo de los alumnos.

Los criterios para la inclusión de los estudiantes fueron: que pertenecieran al 6to grado de la escuela Carlos Díaz y que asistieron de forma continua a las clases de educación física. En cuanto a los criterios de exclusión se tomaron los siguientes aspectos; que los participantes pertenecieran a un grado diferente. En tal orden la muestra representativa se compuso de 25 estudiantes que conforman el 87 por ciento de una sesión de clase.

Tabla 2
Muestra relacional

Muestra poblacional	Cantidad de hembras	de	Porcentaje con relación a las hembras	con	Cantidad de varones	Porcentaje con relación a los varones
25 estudiantes	11		44%		14	56%

Nota: Elaboración propia, 2023.

En cuanto al aspecto socioeconómico, se determinó que la mayoría de estos alumnos provienen de familias de clase media baja y el resto de clase baja, 17 de los participantes viven en casas propias mientras que 7 en casas alquiladas y al menos 13 de estos tienen como mínimo un padre profesional, lo que puede influir en una mejor situación económica y alimentaria. Con relación a los datos de los alumnos, se codificaron con el fin de mantener la privacidad de los mismos.

Tabla 3
Descripción de las variables

Objetivo general	Objetivos específicos	Variable	Definición de la variable	Indicadores	Objeto a medir del indicador
Desarrollar actividades físicas para fomentar la autoestima y la salud mediante las clases de educación física.	Realizar carreras de velocidad para promover la autoestima de los alumnos en las clases de educación física.	Carreras de velocidad.	Las carreras de velocidad forman parte de unas pruebas físicas complejas que necesitan el manifiesto de varios elementos condicionales de los atletas que las realizan en torno a sus movimientos y, su relevancia dependerá de la modalidad o duración de estas... (Morales et al., 2021).	Realización de carreras de velocidad dando su máximo esfuerzo. Salir acorde con la señal de inicio. Mantener su ritmo de velocidad para la toma precisa de su tiempo.	Realiza carreras de velocidad dando su máximo esfuerzo. Salen acorde con la señal de inicio. Mantiene su ritmo de velocidad para tomar el tiempo de forma precisa.
	Aplicar pruebas de resistencia para mejorar el sistema cardiovascular en los alumnos mediante las clases de educación física.	Prueba de resistencia.	Es una actividad, que se basa en la aptitud física que posee el individuo para maximizar sus esfuerzos en ciertos tiempos de duración prolongada, pero, de igual forma en tiempos no tan prolongados (Alonso Rueda, 2007).	Realización de prueba de resistencia donde se pone en manifiesto su estado físico y salud. Recorrer el espacio determinado de forma completa sin pausas en el recorrido.	Realiza prueba de resistencia manifestando su estado físico y salud. Recorre el espacio determinado de forma completa sin pausa en su recorrido.

Nota: Elaboración propia, 2023.

Tabla 4

Medidas antropométricas del sexo femenino

	Sexo	Edad	Estatura	Peso	IMC
ALD1	F	11	1.58	48.988	19.62345778
ALD3	F	12	1.59	87.997	34.80756299
ALD5	F	12	1.44	34.019	16.40576775
ALD11	F	12	1.44	34.927	16.84365355
ALD12	F	12	1.48	51.256	23.40029218
ALD14	F	11	1.48	33.112	15.11687363
ALD17	F	11	1.49	49.442	22.27016801
ALD18	F	11	1.48	48.534	22.15759679
ALD19	F	12	1.51	30.391	20.12649
ALD20	F	11	1.43	47.627	33.305594
ALD21	F	11	1.35	36.741	27.215555

Nota: Con relación al IMC sobre la estatura y el peso se determinó lo siguiente: 3 de las participantes presentan un estado de bajo peso por debajo de 18.5%, 5 de estas muestran un estado de salud normal entre 19.6% y 23.4%, una de ellas se encuentra en sobrepeso con 2.2% y los 2 restantes en obesidad tipo 1 entre 33,3% y 34.8%.

Tabla 5.

Medidas antropométricas del sexo masculino

	Sexo	Edad	Estatura	Peso	IMC
ALD2	M	11	1.55	44.452	18.50239334
ALD4	M	12	1.59	73.482	29.06609707
ALD6	M	12	1.52	40.37	17.47316482
ALD7	M	11	1.42	34.927	17.321464
ALD8	M	12	1.48	58.06	26.50657414
ALD9	M	11	1.59	48.534	19.19781654
ALD10	M	11	1.35	26.308	14.4351166
ALD13	M	11	1.47	49.442	22.88028136
ALD15	M	11	1.49	53.07	23.90432863
ALD16	M	12	1.45	48.988	23.29988109
ALD22	M	11	1.64	53.07	32.359756
ALD23	M	11	1.5	50.349	33.566
ALD24	M	11	1.54	50.349	32.694155
ALD25	M	11	1.55	50.449	32.547741

Nota: el IMC de los participantes de género masculino arrojó lo siguiente: 3 de los participantes se encuentran en bajo peso desde 14.4% hasta 17.4%, 5 participantes están en peso normal o saludable entre 18.5% y 23.9%, otros 2 están en sobrepeso con 26.5 y 29% y los 4 restantes se encuentran en obesidad tipo 1 desde 32.3% hasta 33.5%.

Tabla 6.

Resultados de las pruebas carrera de velocidad y test Course Navette en el sexo femenino

Participantes	Sexo	Edad	Test de velocidad 20 metros		Test Course Navette			V02 max
			Tiempo	Nivel	Fase	Velocidad (km/h)	Distancia (metros)	
ALD1	F	11	4.25s	Máximo	6	11	966	49.6
ALD3	F	12	5.14s	Medio	2	9	283	37.7
ALD5	F	12	4.27s	Mínimo	1	8	133	32.6
ALD11	F	12	4.08s	Medio	2	9	283	37.7
ALD12	F	12	4.24s	Medio	2	9	283	37.7
ALD14	F	11	4.86s	Medio	5.5	10,7	783	48
ALD17	F	11	4.11s	Medio	2.5	9	283	39.6
ALD18	F	11	5.11s	Medio	4	10	608	44.5
ALD19	F	12	4.04s	Medio	3	9,5	441	40.3
ALD20	F	11	4.33s	Medio	1.5	8.7	133	38.1
ALD21	F	11	5.13s	Medio	1.5	8.7	133	38.1

Nota: las estudiantes de ambas edades muestran un estándar de rendimiento medio, en el que los niveles varían entre un 1 y 1.5 de diferencia, la valoración máxima se encuentra a partir de 49.1 y 50.2, alcanzando por 1 y el valor mínimo que comprende desde 35.5 y 33.9, obtenido por una participante con 32.6.

Tabla 7

Resultados de las pruebas carreras de velocidad y test Course Navette en el sexo masculino.

Participantes	Sexo	Edad	Test de velocidad 20 metros		Test Course Navette			V02max
			Tiempo	Nivel	Fase	Velocidad (km/h)	Distancia (metros)	
ALD2	M	11	4.33s	Medio	7	11,5	1158	51,96
ALD4	M	12	4.51s	Medio	6	11	996	47,94
ALD6	M	12	4.01s	Medio	4.5	10	608	42,86
ALD7	M	11	4.29s	Medio	6	11	996	49,50
ALD8	M	12	5.02s	Medio	8	12	1358	53,02
ALD9	M	11	4.09s	Máximo	9	12,5	1556	56,89
ALD10	M	11	4.02s	Máximo	8	12	1358	54,43
ALD13	M	11	5.03s	Máximo	8	12	1358	54,43
ALD15	M	11	5.06s	Medio	2.5	9	283	39,65
ALD16	M	12	4.68s	Máximo	9	12,5	1556	55,56
ALD22	M	11	4.12s	Máximo	8	12,1	1358	54,92
ALD23	M	11	4.49s	Medio	5.5	10,5	783	47,04
ALD24	M	11	4.26s	Medio	7.5	11,5	1158	51,96
ALD25	M	11	4.14s	Máximo	8	12	1358	54,43

Nota: los estudiantes de ambas edades muestran un estándar de rendimiento medio, en el que los niveles varían entre un 1 y 1.8 de diferencia en el V02max, la valoración máxima se encuentra a partir de 53.4 y 55.2, llegando a este nivel 6 de los participantes, el valor medio comprende desde 43.94 y 45.09 obtenidos por 8 de los participantes.

Resultados y discusión

Al plantear las carreras de velocidad como un medio para lograr una autovaloración de los participantes, se les permite disfrutar de una experiencia física que trae consigo beneficios cognitivos, sociales e incluso en la salud, permitiendo esto un estado más pleno en las funciones corporales (Lizarazo et al., 2020; Posso et al., 2022). Al apreciar de manera directa el esfuerzo de estos alumnos en las ejecuciones de sus acciones motrices, se manifestaron factores externos como la motivación, el aprecio, la compañía y la recompensa, esta última no relacionada a algo material sino emocional.

Los participantes de ambos géneros que lograron completar la prueba de velocidad manifestaron sentir mayor satisfacción al valorar su esfuerzo de manera más enfática. Bien se ha demostrado que con la realización de actividad física se influye de manera significativa en la reducción de estrés, depresión, e insomnio, esto repercute en la autoestima y la valoración de las capacidades individuales y grupales en la práctica motriz (Torres et al., 2020).

De acuerdo a los datos obtenidos en las carreras de velocidad, la variable de la edad muestra una influencia en los estados de ánimos y persistencia durante las pruebas variando los resultados de las chicas de menor edad con un mayor rendimiento que las que tienen 12 años. En un estudio similar se deduce que aquello que afectaría de manera más significativa sería la edad en que se encuentren los infantes al momento de realizar este tipo de pruebas (Frómata et al., 2020; Manangón et al., 2020).

En el caso de los participantes masculinos al aplicarse la prueba de velocidad en relación al tiempo más alto y el más bajo, ambos participantes quedaron en un nivel medio en cuanto al consumo del V02max, demostrando que esto no influye en un tiempo más elevado o bajo al

realizar las actividades, de igual manera se determinó que el estado de salud en que se encontraban era entre bajo peso y un peso normal.

Cabe señalar que durante el proceso de pruebas los estudiantes mostraron una actitud positiva al completar las carreras de velocidad, esto sin importar el resultado obtenido permite la valoración de la actividad física en estas edades y la vinculación con los valores sociales; la inclusión, tolerancia y respeto sin importar el género o situación social (Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, 2019; Valladares y Posso, 2022). Estos datos generan un constructo social en el que consolidan las actitudes que hacen la diferencia en torno a los resultados y, se entiende que la motivación ayuda en la práctica constante de acciones motrices lo que influye en un mejor estado de salud.

Respecto a la prueba Course-Navette los resultados con este grupo fueron los siguientes: para las féminas, 3 participantes quedaron en el nivel medio entre las fases 4 y 6, y en el nivel bajo entre las fases 1 a 3 quedaron los 8 restantes. Para el sexo masculino 7 de los participantes alcanzaron un nivel alto entre las fases 8 y 9, 6 participantes alcanzaron un nivel medio entre las fases 4.5 y 7.5, y en el nivel bajo solo 1 en la fase 2.5. Esta prueba busca poner en manifiesto las capacidades cardiorrespiratorias de los individuos al medir su máximo consumo de oxígeno y, tales aspectos de forma moderada en la niñez y adolescencia influye de forma positiva en una vida más saludable en el futuro (Costa et al., 2021; Posso et al., 2020).

En tal sentido, al analizar los resultados expuestos en las tablas, se observa una estrecha relación en el rendimiento de los participantes al respecto de su VO₂max en la prueba de resistencia, incidiendo que en el sexo no se establece un alto rango de diferencia al realizar actividad física. Se ha establecido que la disposición actitudinal, dígame de la motivación al realizar actividad física es significativa pues, aunque algunos participantes que se encontraban

en obesidad y sobrepeso mostraron inseguridades en sus acciones, aun así, todos realizaron las pruebas.

En relación al género de los estudiantes se ha demostrado en la ejecución de la prueba, que los varones han alcanzado un nivel más alto de rendimiento, mientras que las féminas mostraron un nivel medio e incluso mínimo en los resultados de tiempo y fases agotadas. De modo que se determina que las pruebas aplicadas a estas edades y géneros han resultado más favorables para los varones que para las féminas, esto se presenta en el estado en que se encontraron al terminar o salir del espacio de prueba, mostrando cansancio y fatiga por varios minutos.

La comparativa que surge en un primer instante tomando en cuenta el IMC de algunos alumnos, hace referencia al estado de salud en que se encontraba su cuerpo, no obstante, esto no repercute en los resultados de la variable “prueba de resistencia” en la que algunos de los participantes en sobrepeso y obesidad alcanzaron niveles satisfactorios en relación con los que muestran un IMC más bajo. Esta condición por tanto no determinó el rendimiento de los alumnos en el transcurso de la prueba.

En una segunda parte donde entra el factor salud, los cambios generados en los estudiantes al completar las pruebas hacían entrar en reflexión sobre cómo se sentían antes y después de realizar las mismas, muchos de ellos concluyeron en que deben realizar mayor actividad física, mejorar su alimentación e incluso ingresar en grupos o clubes deportivos.

Conclusiones

Luego de presentar los resultados y la discusión relacionada a este artículo se concluye que: la realización de actividades físicas para el fomento de la autoestima y la salud, resultaron

de gran beneficio para estos alumnos ya que los mismos lograron mostrar mejoras en sus actitudes y conciencia en torno a dichos aspectos, al participar de manera afectiva y dinámica en la realización de las pruebas.

En tal orden, la carrera de velocidad y prueba de resistencia han determinado que el estado de salud en que se encuentre el cuerpo de los participantes influye, pero no de una manera tan significativa como se creía, de la misma forma, el género no estableció un patrón conductual que influyera en que los resultados sean muy distantes. No obstante, la edad y la manera progresiva en que avanzan los estudiantes puede determinar el nivel de interés y desempeño de los mismos al realizar estas pruebas.

En relación con la variable carreras de velocidad, los alumnos se manifestaron de tal modo que, los que obtuvieron mejores resultados se notaron con más confianza en sí mismos y disfrute máximo de las actividades, en cambio, aquellos con resultados más bajos se vieron un poco desanimados, pero aun así con deseos de mejorar. En esa línea se hace referencia a la apreciación que sintieron los alumnos de sí mismos en base a su desempeño. Cuando se habla de carreras de velocidad se hace referencia a la distancia que debe recorrer el participante con un límite establecido (Huanaco, 2019). En tal sentido, por medio de estas carreras los alumnos lograron fomentar su autoestima ya que, con sus resultados, mostraron un cambio de actitud en base a sus propias capacidades.

Con relación a la prueba de resistencia, la cual se llevó a cabo con la aplicación del test Course-Navette, provocó interés y curiosidad en los estudiantes y su participación continua en la realización de la misma y, se enfatizó en la importancia de este tipo de actividades para fomentar una vida saludable. La resistencia va muy relacionada con la capacidad pulmonar de la persona con relación a la práctica de actividades físicas, esta capacidad ayuda a la

prolongación de ejercicios y a contribuir a la duración de la persona en el desarrollo de estos... (Aguilar et al., 2021). En consideración a lo expuesto, por medio de esta prueba se logró que los estudiantes mostrarán sus capacidades físicas en torno a la resistencia y, la misma sirvió como base o punto de partida para concientizar y buscar mejoras en torno a sus estados de salud.

Referencias

- Alonso Rueda, J. (2007). *Educación física y salud*. España: Wanceulen.
- Aguilar, A., Florez, J. A., y Saavedra, Y. (2021). Capacidad aeróbica: Actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud. *Revista Retos*, 39, 953–960. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.67622>
- Costa Acosta, J., Valdés López Portilla, M., Rodríguez Madera, A., y Núñez González, A. (2021). Los componentes de la condición física, su relación con el estado de salud en estudiantes universitarios. *Revista PODIUM de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2). <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/917>
- Cutanda-López, M. T. (2021). Método mixto de investigación: pertinencia y dificultades en el estudio programas de reenganche. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 31–48. <https://doi.org/10.51896/caribe/mgui5478>
- Falcón, A. L., y Serpa, G. R. (2021). Acerca de los métodos teóricos y empíricos de investigación: significación para la investigación educativa. *Revista Conrado*, 17(S3), 22-31. <https://docplayer.es/231520061-De-los-metodos-teoricos-y-empiricos-de-investigacion-significa-cion-para-la-investigacion-educativa.html>
- Faúndez Casanova, C., Falcón Canales, E., Silva Moya, N., Vergara Peredo, V., y Contreras Mellado, V. (2021). Relación entre el estado nutricional de niños de kínder y primero

- básico de dos colegios municipales de la Región del Maule y la percepción de sus padres sobre la Actividad Física y Hábitos Alimentarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 22(2), 1-12. <https://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.2>
- Frómeta, E. R., Pillajo Peralta, M. A., y Lincango Iza, P. D. (2019). Tendencia del crecimiento en velocidad, fuerza y resistencia en infantes de Ecuador de 8-12 años. *Revista Efdeportes.com Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 24(254), 33-45. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1397>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (Junio 2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes*. [https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La actividad Física.pdf](https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf)
- González Reyes, Y., Ríos Guarango, P. A., Parreño Urquiza, Á. F., Chávez Hernández, J. P., Yaulema Brito, L. P., y Guacho Tixi, M. E. (2018). Influencia de las actividades físicas en la autoestima de docentes universitarios: efectos a corto tiempo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-10. Recuperado en 23 de abril de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400011&lng=es&tlng=es
- Guerrero González, E., Macías Vera, T., Posso Pacheco, R., Saa Cedillo, M. y Játiva Burbano, R. (2021). Proyecto de actividades de entrenamiento y formación en Culturismo: una experiencia aprendizaje-servicio. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 616-628. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200616&lng=es&tlng=es.
- Guevara, E. (2021). *Actividades físicas y desarrollo de las habilidades sociales en los futuros profesionales de la educación física* [Trabajo Académico Título de Segunda

- Especialidad Profesional en Educación Física, Universidad Nacional de Tumbes Perú].
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64008>
- Harris, M. A., y Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of personality and social psychology*, 119(6), 1459-1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Huanaco, M. Á. (2019). *Metodología de enseñanza – aprendizaje de las carreras de velocidad (100, 200 y 400 mts)* [Monografía Título Profesional de Licenciado en Educación Especialidad A.P. Educación Física y A.S. Deportes, Universidad Nacional de Educación Lima, Perú] <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/3801>
- Lizarazo López, L. M., Burbano Pantoja, V. M. Á., y Valdivieso Miranda, M. A. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, (60), 95–115. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n60a6>
- López, J., Caetano, C., Sentones, R., Cavicchiolli, F., y Yuste, J. (2020). Nivel de actividad física autoinformado en escolares que realizan educación física: una revisión sistemática. *Revista Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(3), 1020-1036. <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/PkhQc3tRzG6NqrPqVNVGzjf/>
- Managón, R., Posso, R. J., Paullán, M., y Vásconez, C. O. (2020). Relación entre indicadores de desempeño motor y maduración biológica en futbolistas menores de 16 años. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(369), 92-102. doi:10.46642/efd.v25i269.1859
- Morales-Fábrega, A. M., Bautista Sánchez-Oms, A., Pérez-Sierra, A. J., Montes-Brown, J., Sánchez-Jimenez, J. L., y Portela-Saenz, A. (2021). Procedimiento para el análisis de

- los primeros pasos en carrera de los velocistas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), 11073-11094. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1154
- Ochoa, R., Nava, N., y Fusil, D. (2020). Comprensión epistemológica del tesista sobre investigaciones cuantitativas, cualitativas y mixtas. *ORBIS: Revista Científica Electrónica de Ciencias Humanas*, 15(45), 13-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7407375>
- Organización Mundial de la Salud. (5 de octubre de 2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (3 de octubre de 2019). *Salud mental: un estado de bienestar*. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud. (22 de noviembre de 2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Perea-Caballero, A. L., López-Navarrete, G. E., Perea-Martínez, A., Reyes-Gómez, U., Santiago-Lagunes, L. M., Ríos-Gallardo, P. A., Lara-Campos A.G., González-Valadez A.L., García-Osorio V., Hernández-López M.A., Solís-Aguilar D.C., y De la Paz-Morales, C. (2020). Importancia de la actividad física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

- Pérez Villalobos, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito. *Revista Alternativas en psicología* (41). https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/nutricion_enfermedades_oto22/doc/autoestima_exito_personal.pdf
- Posso, R., Otáñez, N., Guerrero, S., Betancourt, E. Noroña, L. y Manangón, R. (2020). Variables somatotípicas de nadadores y voleibolistas con proyección al alto rendimiento deportivo. *Revista de Entrenamiento Deportivo*. 34(1), 1-11. <https://journal.onlineeducation.center/api-oas/v1/articles/sa-55e5936e4ab546/export-pdf>
- Posso Pacheco, R. J. (2020). *Factores dentro del Determinante Humano en la Implementación del Currículo Nacional para Educación Física Ecuatoriana* (Doctoral dissertation) Universidad Internacional Iberoamericana México. <https://repositorio.unini.edu.mx/id/eprint/443/>
- Posso, R., Lara, L., López., S. y Garcés, R. (2022). Objetivo de desarrollo sostenible acción por el clima: un aporte desde la Educación Física. *Ciencia y Deporte*.7(2), 34 – 45. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25953/1/22%20POSSO-LARA-LOPEZ%20OBJETIVO%20DE%20DESARROLLO.pdf>
- Posso Pacheco, R. J. y Barba Miranda, L. C. (2023). La Influencia de los Factores Emocionales en la Educación Física Significativa. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 179–187. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5985>
- Quispe, Antonio M., Pinto, Diego F., Huaman, Mariella R., Bueno, Gilda M., y Valle-Campos, Andree. (2020). Metodologías cuantitativas: Cálculo del tamaño de muestra con

- STATA y R. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 13(1), 78-83. <https://dx.doi.org/10.35434/rmhnaaa.2020.131.627>
- Rodríguez, Á. F., Rodríguez, J. C., Guerrero, H. I., Arias, E. R., Paredes, A. E., y Chávez, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1–14. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
- Rodríguez-Garcés, Carlos René, Gallegos Fuentes, Marcelo, y Padilla Fuentes, Geraldo. (2021). Autoestima en Niños, Niñas y Adolescentes chilenos: análisis con árboles de clasificación. *Revista Reflexiones*, 100(1), 19-37. <https://dx.doi.org/10.15517/rr.v100i1.43342>
- Torres, Á. F. R., Alvear, J. C. R., Gallardo, H. I. G., Moreno, E. R. A., Alvear, A. E. P., y Vaca, V. A. C. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1–14. <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>
- Valladares, E. y Posso, R. (2022). Metodología para fortalecer la dimensión salud en la clase de educación física. Una perspectiva desde ecuador. *FIEP BULLETIN*, 92(especial), 332-344. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25779/1/22%20POSSO%20METODOLOGIA%20PARA%20FORTALECER.pdf>
- Villalobos Zamora, L. R. (2017). *Enfoques y diseños de la investigación social cuantitativos, cualitativos y mixtos*. Costa Rica: EUNED