

Propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la educación física en estudiantes de bachillerato

Didactic proposal for the improvement of physical education adherence in high school students.

Para citar este trabajo:

Granizo, J., Aguirre, R., Toscano, C., Pérez, G., (2024). Propuesta didáctica para la mejora de la adherencia en la educación física en estudiantes de bachillerato. *Reincisol*, 3(6), pp. 2469-2493. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(6\)2469-2493](https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)2469-2493)

Autores:

Jonathan Humberto Granizo Malusin

Colegio Leonardo Maldonado Pérez

Ciudad: Quito, País: Ecuador

Correo Institucional: jonathan.granizo@educacion.gob.ec

Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-346-612X>

Rafael Mauricio Aguirre Chiriboga

Colegio Leonardo Maldonado Pérez

Ciudad: Quito, País: Ecuador

Correo Institucional: rafael.aguirre@educacion.gob.ec

Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-8567-7863>

Cristhian Ramiro Toscano Quingaluiza

Colegio Santa María D. Mazzarello

Ciudad: Quito, País: Ecuador

Correo Institucional: ctoscano@mmazzarello-uio.edu.ec

Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-9155-4476>

Germán Eduardo Pérez Osorio

Institución Educativa Fiscal Cumbayá

Ciudad: Quito, País: Ecuador

Correo Institucional: germane.perez@educacion.gob.ec

Orcid: <http://orcid.org/0009-0002-2132-2829>

RECIBIDO: 8 enero 2024

ACEPTADO: 28 marzo 2024

PUBLICADO 14 abril 2024

La adherencia a la educación física en estudiantes de bachillerato es fundamental para promover estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida. Sin embargo, diversos factores sociodemográficos y psicológicos dificultan la participación sostenida en esta asignatura. El presente estudio tiene como objetivo general diseñar una propuesta didáctica para mejorar la adherencia a la educación física en estudiantes de bachillerato del Colegio Leonardo Maldonado Pérez. Se establecieron objetivos específicos para diagnosticar el nivel de adherencia, analizar los factores asociados, establecer estrategias metodológicas y evaluar la propuesta diseñada. La metodología incluyó la aplicación de un cuestionario de encuesta a la población estudiantil, seguido de un análisis de datos mediante el programa IBM SPSS 20 y un análisis cualitativo comparativo con investigaciones similares. Los resultados indicaron que factores como la motivación intrínseca, el apoyo social y la autoeficacia son determinantes en la adherencia a la educación física. La propuesta didáctica desarrollada incorpora estrategias activas y motivacionales, integrando planificaciones curriculares y planes de clase que fomentan la participación autónoma y el disfrute de la actividad física. La implementación de esta propuesta se espera que incremente los niveles de adherencia, promoviendo así hábitos de vida saludables entre los estudiantes. Finalmente, se presentan conclusiones y recomendaciones para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas en el ámbito educativo.

Palabras claves: adherencia; educación física; propuesta didáctica; motivación; estudiantes de bachillerato.

Abstract

Adherence to physical education in high school students is fundamental to promote healthy lifestyles and improve quality of life. However, various sociodemographic and psychological factors hinder sustained participation in this subject. The general objective of the present study was to design a didactic proposal to improve adherence to physical education in high school students of the Leonardo Maldonado Pérez School. Specific objectives were established to diagnose the level of adherence, analyze the associated factors, establish methodological strategies and evaluate the designed proposal. The methodology included the application of a survey questionnaire to the student population, followed by data analysis using the IBM SPSS 20 program and a comparative qualitative analysis with similar research. The results indicated that factors such as intrinsic motivation, social support and self-efficacy are determinants in the adherence to physical education. The didactic proposal developed incorporates active and motivational strategies, integrating curricular planning and lesson plans that encourage autonomous participation and enjoyment of physical activity. The implementation of this proposal is expected to increase adherence levels, thus promoting healthy lifestyle habits among students. Finally, conclusions and recommendations for future research and practical applications in the educational setting are presented.

Keywords: adherence; physical education; didactic proposal; motivation; high school students.

La actividad física se define como cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos que consume energía. Según esta definición, el nivel de actividad física puede variar desde sedentario hasta vigoroso. Sin embargo, las directrices de salud pública la consideran aquella que contribuye a la salud. Dado que el sedentarismo afecta negativamente a los indicadores cardio-metabólicos en adolescentes y adultos, el término "actividad física" abarca tanto actividades recreativas, ocupacionales y domésticas activas como regímenes de ejercicio estructurado (Healy et al., 2011).

Incorporar el ejercicio como un hábito puede ser difícil debido a la baja tolerancia y disfrute del ejercicio, así como a factores como la falta de motivación, autoeficacia y barreras ambientales como el acceso limitado a instalaciones o costos elevados (Dalle et al., 2011). A pesar de los beneficios de la actividad física sostenida, los niños y jóvenes sedentarios a menudo tienen dificultades para comenzar y mantener un programa de ejercicio, con aproximadamente el 50% abandonándolo en los primeros 3 a 6 meses, y la mayoría regresando al sedentarismo después de un año (W. García, 2019).

En este contexto, las escuelas han creado asignaturas de educación física para promover la actividad en niños y adolescentes, pero a menudo enfrentan desafíos como falta de interés y miedo a la práctica continua, debido a incentivos limitados y presión social (Sanz, Ponce y Valdemoros, 2012).

Importancia de la investigación

La importancia de esta investigación radica en su capacidad para identificar y analizar los factores que influyen en la adherencia a la actividad física, un componente crucial para la promoción de la salud y el bienestar en diversos contextos educativos y sociales. Al comprender mejor los factores sociodemográficos, motivacionales y psicológicos que afectan la adherencia, esta investigación proporciona una base sólida para desarrollar estrategias efectivas que fomenten una mayor participación en programas de ejercicio. Esto es especialmente relevante dado el aumento global del sedentarismo y sus consecuencias negativas para la salud, subrayando la necesidad de intervenciones personalizadas que aborden las barreras específicas enfrentadas por distintos grupos de población.

Además, esta investigación tiene un impacto significativo en el ámbito educativo, ya que ofrece herramientas y recomendaciones para mejorar la calidad y efectividad de los programas de educación física en las escuelas. Al integrar los hallazgos sobre motivación intrínseca, expectativas de resultados y apoyo social en el diseño curricular, se pueden crear entornos de aprendizaje más inclusivos y estimulantes que promuevan la adherencia y el disfrute de la actividad física entre los estudiantes. En última instancia, esto contribuirá no solo a mejorar la salud física de los jóvenes, sino también a desarrollar hábitos saludables que perduren a lo largo de su vida.

Antecedentes de la investigación

Vélez, Villada y Cardona (2014) identificaron un conocimiento limitado sobre los factores que afectan la adherencia al ejercicio en un estudio prospectivo con casos y controles. Evaluaron variables sociodemográficas, factores de riesgo cardiovascular y motivacionales en una muestra de 176 personas, encontrando que antecedentes personales de artrosis y edad estaban asociados con la adherencia a la actividad física.

García (2012) abordó el sedentarismo como un problema global y destacó la importancia de la educación física en las escuelas secundarias para fomentar la adherencia a la actividad física. Propuso que la participación activa en deportes, juegos y actividades al aire libre puede mejorar la condición física, las conductas motoras y el bienestar psicosocial de los estudiantes mediante un enfoque didáctico que promueva el disfrute y la participación.

Molinero, Salguero y Márquez (2011) señalaron que la motivación intrínseca es crucial para la adherencia a la actividad física. Su estudio reveló que comprender las características de los participantes permite adaptar las planificaciones educativas para mejorar los niveles de adherencia y fomentar estilos de vida saludables.

Sanclemente y Arias (2014) investigaron los factores motivacionales de la adherencia y encontraron que la motivación intrínseca es fundamental para promover la participación en la actividad física. Las estrategias didácticas deben centrarse en mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y las actitudes hacia la educación física.

Hall, Ochoa y Sáenz (2019) destacaron que los beneficios de la práctica deportiva hacen prioritario para los docentes aumentar las horas de educación física y desarrollar la motivación intrínseca para lograr una mayor adherencia de los estudiantes.

Marco teórico

Adherencia a la educación física

La adherencia al ejercicio se refiere a la capacidad de un individuo para mantener un programa de actividad física y sentirse motivado en las clases de educación física (Caracuel et al., 2014). Esta adherencia es crucial para la salud, ya que la práctica regular de actividad física proporciona beneficios significativos. La motivación, como elemento clave, regula la intensidad y persistencia del comportamiento, influenciada por factores sociales, demográficos, psicológicos y familiares (Moliner, Salguero, & Márquez, 2011).

Factores de la adherencia a la actividad física

Diversos estudios han identificado factores asociados con la adherencia a la actividad física. Bergman et al. (2008) y Meseguer et al. (2009) examinaron factores sociodemográficos como el sexo y la edad, encontrando resultados mixtos. Otros estudios, como los de Flegal et al. (2007), sugieren que el estado de ánimo y el apoyo social tienen una mayor influencia en la adherencia. Factores como el nivel educativo, el estado civil y la intensidad del trabajo también están relacionados con una mayor adherencia (Bergman et al., 2008; Meseguer et al., 2009).

Predictores psicológicos de la adherencia

Las teorías psicológicas destacan la autoeficacia, las expectativas y el bienestar psicológico como predictores clave de la adherencia al ejercicio. La autoeficacia, la creencia en la capacidad para cambiar comportamientos, y las expectativas realistas son cruciales para la adherencia (Díaz, 2020; Burgess et al., 2017). Además, el bienestar psicológico afecta la capacidad para adherirse a cambios de comportamiento (Dalle et al., 2011).

Factores psicológicos de la adherencia a la educación física

Los factores psicológicos como las expectativas de resultados, las influencias sociales y las percepciones de control juegan un papel crucial en la adherencia a la educación física. Las expectativas de resultados y el apoyo social positivo pueden influir en la adherencia, mientras que la percepción de control y la autoeficacia

también son factores determinantes (Eklund & Tenenbaum, 2013; Aguilar et al., 2014). Estos factores están interrelacionados y pueden ser influenciados por el entorno educativo y las políticas relacionadas con la actividad física (Ayaso & Barreiro, 2003).

Bases legales

La Constitución del Ecuador garantiza el derecho a la salud y la educación física (Art. 32 y 66), y el artículo 381 establece que el Estado debe promover la cultura física como parte del desarrollo integral de las personas. La Ley de Educación Intercultural refuerza el derecho de los estudiantes a participar en actividades deportivas y culturales (Art. 2.w y 7), asegurando que la educación física sea una parte integral del proceso educativo.

Objetivo

Desarrollar una propuesta didáctica integral para mejorar la adherencia y motivación en la asignatura de educación física en estudiantes de bachillerato del colegio Leonardo Maldonado Pérez, mediante el análisis y la identificación de factores sociodemográficos, psicológicos y ambientales que influyen en la participación y el compromiso de los estudiantes. Esta propuesta buscará abordar las barreras existentes, como la falta de interés y las presiones sociales, implementando estrategias innovadoras y motivadoras que fomenten una participación activa y sostenida. El objetivo es crear un entorno educativo que facilite la incorporación del ejercicio en la rutina de los estudiantes, promoviendo así un estilo de vida saludable y una actitud positiva hacia la actividad física.

MATERIALES Y METODOS

El procedimiento de investigación se centra en la aplicación de instrumentos diseñados para analizar la adherencia en la asignatura de educación física. En este proceso, se emplearon enfoques específicos, incluyendo el método descriptivo y la presentación de resultados mediante gráficas estadísticas. Inicialmente, se realizó un análisis documental exhaustivo de publicaciones que abordan la adherencia en educación física. Este análisis permitió identificar los factores que influyen en la motivación de los estudiantes hacia la asignatura. La revisión bibliográfica incluyó artículos, guías pedagógicas y publicaciones relevantes, proporcionando una base sólida para entender las variables implicadas y desarrollar las dimensiones

evaluadas en la investigación. La bibliografía revisada aportó el sustento científico necesario para construir una propuesta didáctica eficaz y conceptualizar las dimensiones clave de la temática.

La investigación utiliza un enfoque mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos para obtener una visión completa de los factores que afectan la adherencia a la educación física. Se llevó a cabo un análisis descriptivo de estos factores mediante entrevistas, y se aplicaron técnicas estadísticas para presentar los datos en frecuencias y porcentajes. Posteriormente, se realizó un estudio de correlación para identificar relaciones significativas entre los diferentes factores. Este enfoque permitió una evaluación detallada de cómo cada factor influye en la adherencia, facilitando la identificación de áreas clave para la intervención y mejora.

El diseño de la investigación es transversal descriptivo, con un enfoque en la recolección de datos en un período específico. Se siguió un cronograma de actividades que incluyó la aplicación de instrumentos, el diseño de una propuesta didáctica, y la recopilación de datos mediante encuestas. El estudio se realizó en dos fases: en la primera, se evaluaron los factores relacionados con la adherencia a través de encuestas y se estructuró una propuesta con ejercicios destinados a mejorar la motivación. En la segunda fase, se llevaron a cabo talleres y actividades con los estudiantes, y se aplicó una encuesta de satisfacción para evaluar la efectividad de la intervención. Esta fase permitió comparar los resultados antes y después de la implementación de la propuesta, tomando en cuenta las limitaciones impuestas por la pandemia.

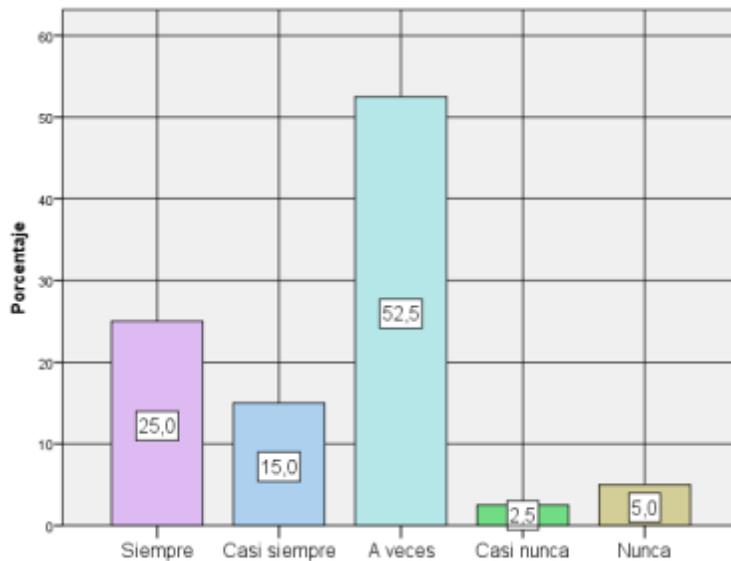
Para la recolección de información, se utilizó un cuestionario con preguntas cerradas en una escala de Likert, aplicado en dos etapas: antes del diseño de la propuesta didáctica y después de su implementación. Este cuestionario facilitó la tabulación de los resultados y la evaluación del nivel de adherencia de los estudiantes. Además, se realizaron entrevistas a dos docentes para complementar la información obtenida y considerar sus opiniones sobre la adherencia en educación física. Debido a las restricciones de la pandemia, se utilizaron herramientas online para algunas actividades, pero se regresó a sesiones presenciales con un enfoque adaptado para evaluar la adherencia. El análisis de los datos se realizó utilizando el programa IBM SPSS Statistics, permitiendo la

cuantificación y comparación de los resultados para llegar a conclusiones basadas en los objetivos de la investigación.

RESULTADOS

Los resultados encontrados en la investigación se detallan mediante gráficos y tablas estadísticas, para la toma de decisiones.

Figura 1. Motivación en participar en clases de educación física

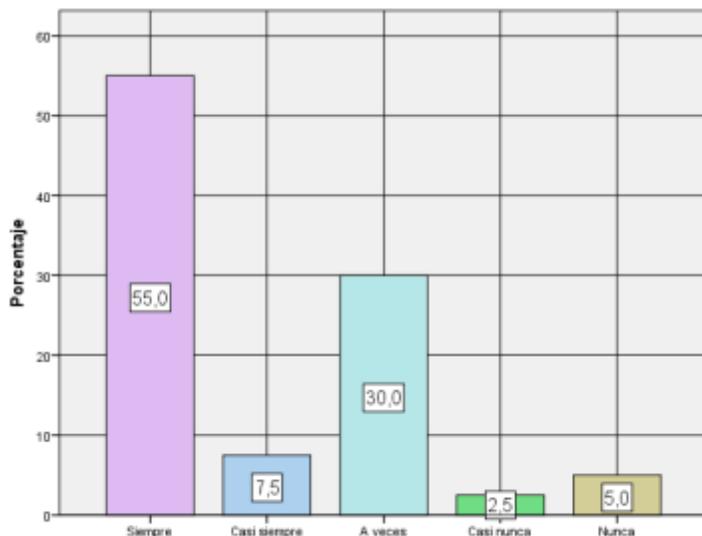


Fuente: elaboración propia.

Del 100% de estudiantes encuestados, el 52,5% respondieron que a veces se encuentra motivado en participar en las clases de educación física, que representa un alto porcentaje, es decir, que esta dimensión tiene un nivel medio en la unidad educativa. Sylvester et al. (2018) ha propuesto los beneficios de aumentar la motivación de los participantes hacia el ejercicio al prestar más atención a las tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. Se establece deficiencias en la motivación para una mayor adherencia, por lo cual es necesario desarrollar actividades y estrategias construidas con esta finalidad. La motivación es una de las principales variables relacionadas con la adherencia y permanencia en los programas de actividad física, la cual puede diferir de acuerdo a la realidad de cada sujeto, como lo sugiere la Teoría de la Autodeterminación-SDT (Deci & Ryan, 1985). La SDT ha sido la base teórica más utilizada para evaluar la

motivación humana, la cual muestra gran representatividad en el contexto del ejercicio y la actividad física (Andrade Do et al., 2018).

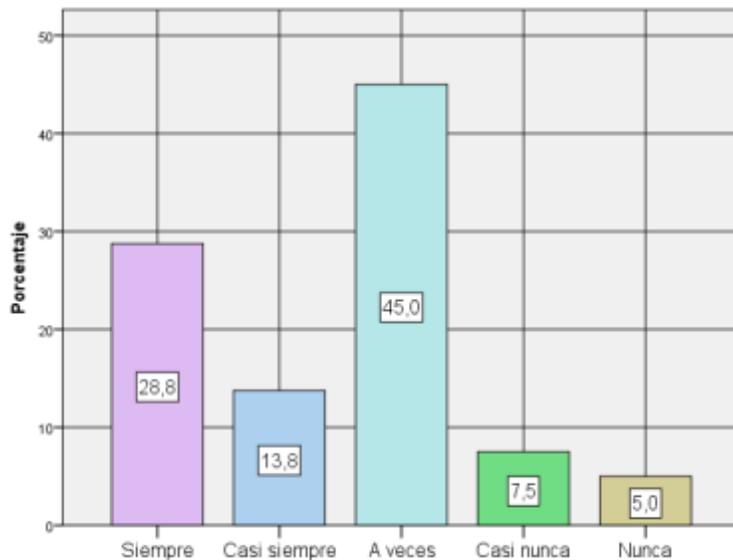
Figura 2. *Actividad física y deportiva benefician la salud*



Fuente: Elaboración propia.

El 55% que representa a 44 contestaron que a veces la actividad física y deportiva regular benefician su salud, el 30% consideraron a veces, el 7,5% expresión casi siempre, el 5% respondieron nunca y finalmente el 2,5% optaron por casi nunca. La mayor parte tienen un nivel medio de desconocimiento de las ventajas de practicar de manera frecuente tanto en la institución educativa como en su entorno social. Bertrand et al. Chacón-Cuberos et al. (2018) y (2018) han encontrado una relación positiva entre la realización de actividades físico deportivas y los beneficios psicosociales, físicos y de salud. Estos beneficios mejoraron la calidad de vida, el bienestar emocional y la motivación hacia esta práctica en jóvenes adolescentes. Esta etapa de la vida representa un período en el que los patrones de comportamiento se consolidan y son fácilmente influenciados. Por ello, es de vital importancia trabajar la motivación para establecer hábitos saludables en detrimento de las conductas disruptivas que serán la base del comportamiento adulto.

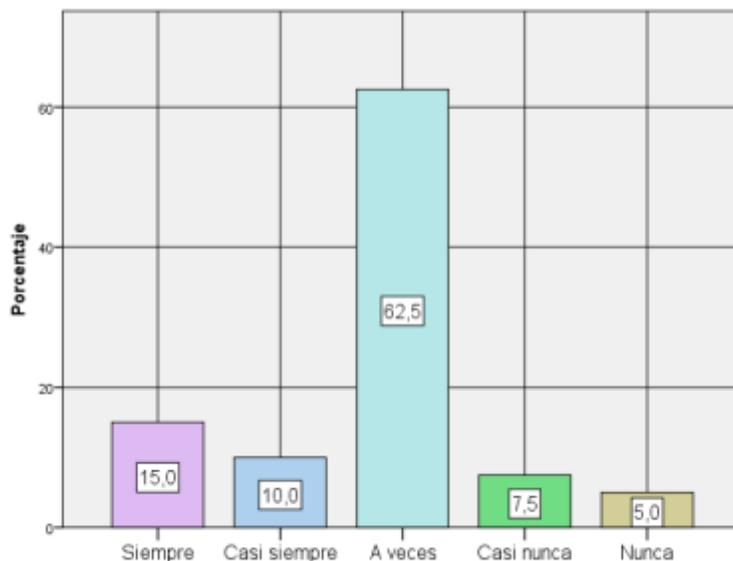
Figura 3. En el hogar motivan para la participación en las clases de educación física



Fuente: elaboración propia.

EL 45% que representa a 36 contestaron que a veces en su hogar le motivan para participar en las clases de educación física. La mayor parte califica como un nivel medio la influencia de la familia para motivarle a participar en la clase de educación física, lo cual es un factor que influye porque en muchos hogares el desarrollar algún tipo de deporte o juego no es muy frecuente.

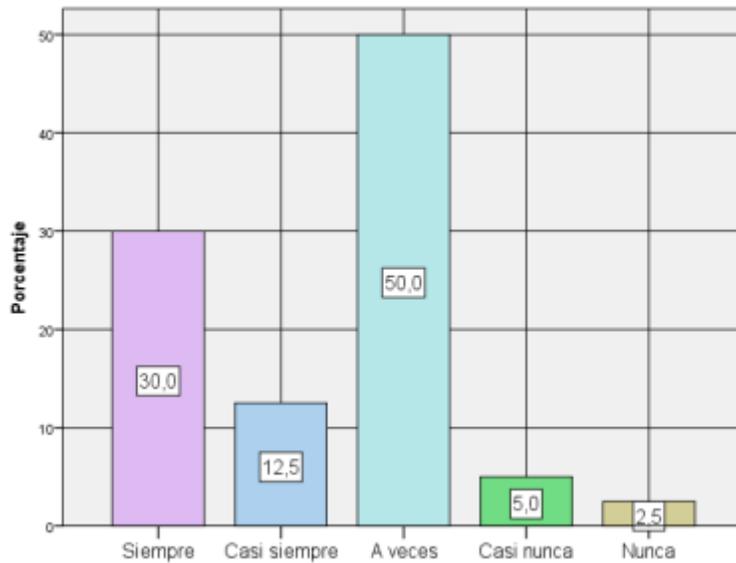
Figura 4. Frecuencia que realizan alguna actividad deportiva en su entorno social



Fuente: elaboración propia.

El 62,5% que representa a 50 contestaron que a veces realizan alguna actividad deportiva en su entorno social. Los resultados de la encuesta muestran que los estudiantes no participan en actividades deportivas de manera frecuente, por lo cual es un problema presente, que puede afectar en su adherencia a la asignatura de educación física porque no se sienten motivados en integrarse en algún deporte o actividad física dentro de la institución o fuera de ella.

Figura 5. *Actividades lúdicas para mejora la motivación*



Fuente: *elaboración propia.*

El 50% que representa a 40 contestaron que a veces el docente utiliza actividades lúdicas para mejorar su motivación por la asignatura de educación física. A pesar de conocerse los beneficios de las actividades lúdicas en el proceso enseñanza aprendizaje, su aplicación se da en la entidad educativa en asignatura de educación física, en un nivel medio, según las respuestas de la mitad de los estudiantes encuestados, puesto que a veces prevalece un proceso de enseñanza muy tradicional basado en el aprendizaje sólo de la actividad deportiva y no en desarrollar actividades motivacionales con los estudiantes. Para Lakicevic et al. (2020) la falta de novedad con respecto a la rutina de ejercicios de un individuo también puede ser un factor clave que contribuye a la baja participación. Incluso entre personas activas, la participación continua en el mismo ejercicio a lo largo del tiempo puede detener la sobrecarga progresiva y contribuir potencialmente a la

reversibilidad (retracción a la condición de referencia) y, en última instancia, puede reducir la motivación para participar en ejercicios físicos. de aburrimiento. Este círculo vicioso aparentemente puede abordarse mediante la introducción regular de nuevos regímenes de ejercicio y actividades lúdicas.

Análisis de los factores de adherencia

A. Factores cognitivos y psicológicos

Tabla 11. Factores cognitivos y psicológicos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válidos			
Siempre	2	2,5	2,5
Casi siempre	26	32,5	35,0
A veces	46	57,5	92,5
Casi nunca	4	5,0	97,5
Nunca	2	2,5	100,0
Total	80	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

El 57,5% de los estudiantes respondieron que a veces los factores cognitivos y psicológicos influyen en su adherencia a la educación física relacionados con sus capacidades intelectuales de atención y memoria, por lo cual su interés está vinculado con el desarrollo de competencias específicas relacionadas con los aspectos mencionados, el 32,5% consideraron casi siempre, el 5% contestaron que casi nunca y finalmente las opciones de siempre y nunca se ubican en un 2,5% cada una.

B. Familia y entorno social

Tabla 2. Familia y entorno social

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válidos			
Siempre	8	10,0	10,0
Casi siempre	24	30,0	40,0
A veces	38	47,5	87,5
Casi nunca	8	10,0	97,5

Nunca	2	2,5	100,0
Total	80	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

El 47,5% de los estudiantes respondieron que veces los factores familiares y el entorno social influyen en su adherencia a la educación física, puesto que convivir con una familia y amigos que desarrollan prácticas deportivas tiene relación con su interés por los ejercicios y actividades deportivas que se realizan en la asignatura, el 30% expresaron en cambio casi siempre, el 10% consideraron siempre, el 10% expresaron casi nunca y finalmente el 2,5% nunca-

C. Factores ambientales

Tabla 32. Factores ambientales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	14	17,5	17,5
	Casi siempre	20	25,0	42,5
	A veces	38	47,5	90,0
	Casi nunca	6	7,5	97,5
	Nunca	2	2,5	100,0
	Total	80	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

El 47,5% contestaron que veces los factores ambientales influyen en la adherencia y la educación física relacionados con el entorno del estudiante y aspectos específicos que puede ser relevantes al momento de sentirse motivado por la realización de la signatura de educación física, el 25% respondieron casi siempre, el 17,5% afirmaron que siempre, el 7,5% expresaron que nunca y el 2,5% seleccionaron la opción nunca.

D. Factores del proceso enseñanza aprendizaje

Tabla 4. D. Factores del proceso enseñanza aprendizaje

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válidos	Siempre	4	5,0	5,0
	Casi siempre	34	42,5	47,5
	A veces	36	45,0	92,5
	Casi nunca	4	5,0	97,5
	Nunca	2	2,5	100,0
	Total	80	100,0	

Fuente: Elaboración propia.

El 45% de estudiantes contestaron a veces los factores del proceso enseñanza aprendizaje influyen en la adherencia a la educación física, relacionados con las técnicas y estrategias utilizadas por el docente en el aula de clases para sentirse interesado y motivado por la práctica de la actividad, el 42,5% de los estudiantes respondieron que casi siempre bien bajos porcentajes representado por el 5% considerado siempre otro 5% casi nunca y en 2,5% nunca.

Análisis correlacional de los factores de adherencia

El análisis de la relación entre las dimensiones evaluadas establece que la relación es media alta positiva entre todos los factores, el cálculo obtenido a través de la Correlación de Pearson, que define la relación significativa positiva media.

Tabla 3. *Correlación de las dimensiones de la encuesta*

	A. Factores cognitivos y psicológicos	B. Familia y entorno social	C. Factores ambientales	D. Factores del proceso enseñanza aprendizaje
A	1	0.688	0.757	0.726
B		1	0.728	0.701
C			1	0.681
D				1

Fuente: Elaboración propia.

El análisis correlacional mostró una relación positiva con todos los factores, teniendo una mayor relación entre los factores ambientales y los factores, cognitivos y psicológicos, para lo cual hay que tomar muy en cuenta en los estudiantes.

DISCUSIÓN

La adherencia se define como el grado en el que el comportamiento de una persona se ajusta al plan de ejercicio recomendado, relacionándose con la intensidad y el volumen deseado de la actividad (Slade et al., 2016). La encuesta revela que varios factores afectan el interés de los estudiantes en la educación física. El 57,5% indicó que los factores cognitivos y psicológicos, que son intrínsecos, influyen ocasionalmente en su participación. Las motivaciones intrínsecas se logran mediante la diversión, la satisfacción, la cooperación y la continuidad en la práctica (Sheehan et al., 2018). Por otro lado, la orientación al ego o al rendimiento se basa en comparaciones con otros para medir el éxito (Abós et al., 2018). Según Mahmoudi et al. (2015), factores psicológicos como la autoeficacia, el apoyo social y la actitud afectan los comportamientos y estilos de vida, y la teoría de la autoeficacia de Bandura sugiere que una fuerte creencia en las propias habilidades lleva a una mayor consistencia en las tareas diarias.

La encuesta también muestra que los factores ambientales tienen una influencia media, con el 47,5% de los estudiantes opinando que estos factores pueden ser relevantes para la motivación. Las motivaciones extrínsecas están vinculadas al contexto social y al reconocimiento, como lo indican Breske et al. (2017), y la investigación reciente se enfoca en el clima motivacional en educación física, la predisposición a un estilo de vida activo y el rendimiento deportivo (Chacón et al., 2018).

Los datos sugieren que los factores están interrelacionados y presentan una correlación media. La participación en educación física y su mantenimiento son influenciados por una variedad de factores complejos que varían entre diferentes grupos poblacionales (Parker et al., 2019). Un enfoque ecológico puede ayudar a entender estas influencias, incluyendo factores individuales, ambientales y de políticas, que son esenciales para la adherencia, definida como la participación voluntaria y habitual en actividades (Lakicevic et al., 2020).

Los factores sociales y familiares también tienen una influencia media, con el 47,5% de los estudiantes señalando que la convivencia favorece la práctica deportiva. El apoyo social, un factor psicológico, facilita comportamientos saludables (Morishita et al., 2017). Además, Koetsenruijter et al. (2015) argumentan que el autocuidado, aunque es un factor individual, está influenciado por el apoyo social y está directamente relacionado con las conductas de autocuidado, mejorando la capacidad para adherirse a un estilo de vida saludable.

CONCLUSIÓN

El análisis de los factores que afectan la adherencia a la educación física en estudiantes de bachillerato muestra que la mayoría de las respuestas se ubican en un nivel medio, interpretado como la opción "a veces" en una escala cualitativa. Esto sugiere que los estudiantes perciben una influencia moderada de estos factores en su adherencia a la asignatura. El análisis estadístico de los datos, basado en un p-valor que indica significancia, confirma que los factores cognitivos y psicológicos tienen la mayor influencia, con un 57,5% de los estudiantes indicando que estos factores tienen un impacto medio en su motivación. Además, los factores familiares y del entorno social también tienen un impacto significativo, con un 47,5% de los estudiantes reportando una influencia similar. Los factores ambientales y del proceso de enseñanza-aprendizaje tienen un impacto ligeramente menor, con un 47,5% y un 45% de influencia, respectivamente.

La propuesta didáctica, creada con el objetivo de mejorar la adherencia de los estudiantes a la educación física, se fundamenta en una revisión exhaustiva de estrategias efectivas para aumentar el interés en la práctica deportiva. Esta propuesta está diseñada con especificaciones detalladas de planificación curricular para abordar las áreas identificadas en el análisis de factores. La evaluación de esta propuesta, realizada después de implementar las actividades planificadas en el aula, muestra una mejora en el compromiso y la adherencia de los estudiantes

hacia la actividad física. Los resultados obtenidos apoyan la hipótesis de que la propuesta didáctica mejora la adherencia a la educación física, demostrando la efectividad de las estrategias implementadas para fomentar la participación y el interés en la asignatura.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Abós, Á., Haerens, L., Sevil, J., Aelterman, N., & García-González, L. (2018). Teachers' motivation in relation to their psychological functioning and interpersonal style: A variable- and person-centered approach. *Teaching and Teacher Education*, 74, 21–34. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.04.010>
- Aguilar, M. J., Ortegón, A., Mur, N., Sánchez, J. C., García, J. J., García, I. G., & Sánchez, A. M. (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *Nutricion Hospitalaria*, 30(4), 727–740. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7680>
- Allen, K., & Morey, M. C. (2010). Chapter 2. Physical Activity and Adherence. En H. Bosworth (Ed.), *Improving Patient Treatment Adherence: A Clinician's Guide*. Springer Science+Business Media, LLC 2010. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-5866-2>
- Anderson, E. S., Wojcik, J. R., Winett, R. A., & Williams, D. M. (2006). Social-cognitive determinants of physical activity: the influence of social support, self-efficacy, outcome expectations, and self-regulation among participants in a church-based health promotion study. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 25(4), 510–520. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.4.510>
- Andrade Do, J. R., Laranjeira, C. T., Bomfim, D., De Oliveira, D. V., Pereira, M., & Oliveira, F. (2018). Is motivation to physical activity practice associated with the lifestyle of individuals who undergo weight training in the context of higher education? *Acta Scientiarum*, 40(39), 1–8. <https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v40i1.39109>
- Ayaso, J., & Barreiro, J. C. (2003). Adherencia al hábito deportivo. Aplicación de estrategias psicológicas. *Revista Digital Efdeportes*, 9(60). <https://www.efdeportes.com/efd60/habito.htm>

- Bertrand, J., Crerar, A., & Randall Simpson, J. (2018). A Canadian University “Understanding Foods” Course Improves Confidence in Food Skills and Food Safety Knowledge. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research : A Publication of Dietitians of Canada = Revue Canadienne de La Pratique et de La Recherche En Dietetique : Une Publication Des Dietetistes Du Canada*, 79(4), 170–175. <https://doi.org/10.3148/cjdpr-2018-012>
- Bredin, S. S. D., & Warburton, D. E. R. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Breske, M. P., Fry, M. D., Fry, A. C., & Hogue, C. M. (2017). The effects of goal priming on cortisol responses in an ego-involving climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 74–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.06.001>
- Burgess, E., Hassmén, P., & Pumpa, K. L. (2017). Determinants of adherence to lifestyle intervention in adults with obesity: a systematic review. *Clinical Obesity*, 7(3), 123–135. <https://doi.org/10.1111/cob.12183>
- Caracuel, J., García, J., & Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM*, 24(1), 71–88. <file:///C:/Users/HP/Desktop/65452570005.pdf>
- Carbonell, T., Antoñanzas, J. L., & Lope, Á. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 269. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1225>
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Olmedo-Moreno, E. M., Padial-Ruz, R., & Castro-Sánchez, M. (2018). An Exploratory Model of Psychosocial Factors and Healthy Habits in University Students of Physical Education Depending on Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph15112430>
- Chacón, R., Zurita, F., Knox, E., Cofré, C., Garófano, V. V., & Muros, J. J. (2018). Relationship between Healthy Habits and Perceived Motivational Climate in

- Sport among University Students: A Structural Equation Model. *Sustainability*, 10, 1–10. <https://doi.org/10.3390/su10040938>
- Collado-Mateo, D., Lavín-Pérez, A. M., Peñacoba, C., Del Coso, J., Leyton-Román, M., Luque-Casado, A., Gasque, P., Fernández-Del-Olmo, M. Á., & Amado-Alonso, D. (2021). Key Factors Associated with Adherence to Physical Exercise in Patients with Chronic Diseases and Older Adults: An Umbrella Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph18042023>
- Dalle, R., Calugi, S., Centis, E., El Ghoch, M., & Marchesini, G. (2011). Cognitive-behavioral strategies to increase the adherence to exercise in the management of obesity. *Journal of Obesity*, 2011. <https://doi.org/10.1155/2011/348293>
- Deanery, W. (2020). Promoting Adherence to Physical Activity Advice. *Physiopedia*. https://www.physio-pedia.com/Promoting_Adherence_to_Physical_Activity_Advice#Resources
- Díaz, J. A. (2020). Formación de un ser humano con la capacidad de adherencia al ejercicio físico en pro de la calidad de vida [Universidad Pedagógica Nacional]. En *Human Relations* (Vol. 3, Número 1). http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=bth&AN=92948285&site=eds-live&scope=site%0Ahttp://bimpactassessment.net/sites/all/themes/bcorp_impact/pdfs/em_stakeholder_engagement.pdf%0Ahttps://www.globebus.com/help/helpFiles/CDJ-Pa
- Ekkekakis, P., & Brand, R. (2019). Affective responses to and automatic affective valuations of physical activity: Fifty years of progress on the seminal question in exercise psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 130–137. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.018>
- Eklund, R. C., & Tenenbaum, G. (2013). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. En *Psychology.iresearchnet*. SAGE Publications. http://psychology.iresearchnet.com/sports-psychology/health-promotion/adherence/#google_vignette

- Flórez, L. (2005). Evaluación de los procesos de cambio propuestos por el modelo transteórico, en estudiantes de secundaria y universitarios consumidores de alcohol. *Acta Colombiana de Psicología*, 8(1), 47–78.
- García-Bravo, S., Cuesta-Gómez, A., Campuzano-Ruiz, R., López-Navas, M. J., Domínguez-Paniagua, J., Araújo-Narváez, A., Barreñada-Copete, E., García-Bravo, C., Flórez-García, M. T., Botas-Rodríguez, J., & Cano-de-la-Cuerda, R. (2019). Virtual reality and video games in cardiac rehabilitation programs. A systematic review. *Disability and Rehabilitation*, 43(4), 448–457. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1631892>
- García Calvo, T., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., & Moreno Murcia, J. A. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677–684. <https://doi.org/10.1017/s1138741600002341>
- García, J., & Fonseca, C. (2012). La Actividad Física; Análisis Comparativo entre las Universidades. *MHSalud*, 9(2), 1–29.
- García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1602–1624. [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.1602-1624](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.1602-1624)
- González, G., Ubago, J. L., Ramírez, I. A., & Puertas, P. (2019). Association between Motivational Climate, Adherence to Mediterranean Diet , and Levels of Physical Activity in Physical Education Students. *Behavioral Sciences*, 9(4). <https://www.mdpi.com/2076-328X/9/4/37/htm>
- Google Maps. (2022). Mapa de la institución. <https://www.google.com/maps/place/Colegio+Leonardo+Maldonado+Perez/@-0.1729752,-78.3623009,15.71z/data=!4m5!3m4!1s0x91d59246157c7c7d:0xe954f0de92b919c18m2!3d-0.1729111!4d-78.3571798!5m1!1e1>
- Greaves, C. J., Sheppard, K. E., Abraham, C., Hardeman, W., Roden, M., Evans, P. H., Schwarz, P., & Group, T. I. S. (2011). Systematic review of reviews of intervention components associated with increased effectiveness in dietary and physical activity interventions. *BMC Public Health*, 11(1), 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-119>

- Healy, G. N., Matthews, C. E., Dunstan, D. W., Winkler, E. A. H., & Owen, N. (2011). Sedentary time and cardio-metabolic biomarkers in US adults: NHANES 2003-06. *European Heart Journal*, 32(5), 590–597. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehq451>
- Johnston, C. A., Moreno, J. P., Hernandez, D. C., Link, B. A., Chen, T.-A., Wojtanowski, A. C., Foster, G. D., & Foreyt, J. P. (2019). Levels of adherence needed to achieve significant weight loss. *International Journal of Obesity* (2005), 43(1), 125–131. <https://doi.org/10.1038/s41366-018-0226-7>
- Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., Stone, E. J., Rajab, M. W., & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4 Suppl), 73–107. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(02\)00434-8](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(02)00434-8)
- Koetsenruijter, J., van Lieshout, J., Lionis, C., Portillo, M. C., Vassilev, I., Todorova, E., Foss, C., Gil, M. S., Knutsen, I. R., Angelaki, A., Mujika, A., Roukova, P., Kennedy, A., Rogers, A., & Wensing, M. (2015). Social Support and Health in Diabetes Patients: An Observational Study in Six European Countries in an Era of Austerity. *PloS One*, 10(8), e0135079. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0135079>
- Lakicevic, N., Gentile, A., Mehrabi, S., Cassar, S., & Parker, K. (2020). Make Fitness Fun: Could Novelty Be the Key Determinant for Physical Activity Adherence? *Frontiers in Psychology*, 11, 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577522>
- Langdon, J. L., Schlote, R., Melton, B., & Tessier, D. (2017). Effectiveness of a need supportive teaching training program on the developmental change process of graduate teaching assistants' created motivational climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 11–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.008>
- Mahmoudi, M., Shojaezadeh, D., Dehdari, T., Hajizadeh, E., Taghdisi, M. H., Abbasian, L., & Roohi, M. (2015). Psychometric Properties of the Coping Self-Efficacy Scale Among HIV-Infected Iranian Patients. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(2), e25074. <https://doi.org/10.5812/ircmj.25074>

- Ministerio de Educación del Ecuador. (2016). Bachillerato General Unificado Educación Física.
- Molinero, O., Salguero Del Valle, A., & Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: Estado de la cuestión. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 287–304. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02504>
- Monzonís, N. (2019). La educación física como elemento de mejora de la competencia social y ciudadana. Investigación acción en torno a la aplicación de un programa basado en la prevención y resolución de conflictos desde el área de educación física. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(135), 138–138.
- Morishita, M., Hattori, S., & Miyai, N. (2017). Ability for Self-Care among Elderly Patients with Diabetes Mellitus and Its Association with Health Locus of Control and Social Support. *Nihon eiseigaku zasshi. Japanese journal of hygiene*, 72(1), 77–86. <https://doi.org/10.1265/jjh.72.77>
- Mostafavifar, A. M., Best, T. M., & Myer, G. D. (2013). Early sport specialisation, does it lead to long-term problems? *En British journal of sports medicine* (Vol. 47, Número 17, pp. 1060–1061). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-092005>
- Parker, K. E., Salmon, J., Villanueva, K., Mavoa, S., Veitch, J., Brown, H. L., & Timperio, A. (2019). Ecological correlates of activity-related behavior typologies among adolescents. *BMC Public Health*, 19(1), 1041. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7386-9>
- Pulido, J., Sánchez, D., Amado, D., González, I., Chamorro, J. L., & Leo, F. M. (2015). Importancia Del Autocontrol En Las Clases De Educación Física: Una Perspectiva Desde La Teoría De Autodeterminación. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 11(5), 127–128.
- Quiroz, C. A., Serrato, D. M., & Bergonzoli, G. (2018). Factors associated with adherence to physical activity in patients with chronic non-communicable diseases. *Revista de Salud Publica*, 20(4), 460–464. <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n4.62959>
- Rejeski, J., Brawley, L., Ambrosius, W., Brubaker, P., Focht, B., Foy, C., & Fox, L. (2003). Older Adults With Chronic Disease: Benefits of Group-Mediated

- Counseling in the Promotion of Physically Active Lifestyles. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 22, 414–423. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.4.414>
- Sheehan, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). Longitudinal relations of mental health and motivation among elite student-athletes across a condensed season: Plausible influence of academic and athletic schedule. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 146–152. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.03.005>
- Slade, S. C., Dionne, C. E., Underwood, M., & Buchbinder, R. (2016). Consensus on Exercise Reporting Template (CERT): Explanation and Elaboration Statement. *British Journal of Sports Medicine*, 50(23), 1428–1437. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096651>
- Sylvester, B. D., Curran, T., Standage, M., Sabiston, C. M., & Beauchamp, M. R. (2018). Predicting exercise motivation and exercise behavior: A moderated mediation model testing the interaction between perceived exercise variety and basic psychological needs satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 50–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.004>
- Valenzuela, T., Okubo, Y., Woodbury, A., Lord, S. R., & Delbaere, K. (2018). Adherence to Technology-Based Exercise Programs in Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Geriatric Physical Therapy* (2001), 41(1), 49–61. <https://doi.org/10.1519/JPT.0000000000000095>
- Warburton, D., Nicol, C. W., & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809.
- Yli-Piipari, S., Barkoukis, V., Jaakkola, T., & Liukkonen, J. (2013). The Effect of Physical Education Goal Orientations and Enjoyment in Adolescent Physical Activity: A Parallel Process Latent Growth Analysis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(1), 15–31. <https://doi.org/10.1037/a0029806>

Conflicto de intereses

Los autores indican que esta investigación no tiene conflicto de intereses y, por tanto, acepta las normativas de la publicación en esta revista.

Con certificación de:

