

## **Programa deportivo para mejorar el rendimiento físico en niños de edad escolar**

### **Sport program to improve physical performance in school age children**

---

**Para citar este trabajo:**

Mosquera, G., y Suntaxi, E., (2024) Programa deportivo para mejorar el rendimiento físico en niños de edad escolar. *Reincisol*, 3(6), pp. 4886-4902. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(6\)4886-4902](https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)4886-4902)

---

#### **Autores:**

##### **Genesis Mirelly Mosquera Nazareno**

Universidad Estatal Península de Santa Elena

Ciudad: Santa Elena, País: Ecuador

Correo Institucional: [genesis.mosqueranazareno9250@upse.edu.ec](mailto:genesis.mosqueranazareno9250@upse.edu.ec)

Orcid <https://orcid.org/0009-0006-4069-3704>

##### **Edith Geanine Suntaxi Suntaxi**

Universidad Estatal Península de Santa Elena

Ciudad: Santa Elena, País: Ecuador

Correo Institucional: [esuntaxi@upse.edu.ec](mailto:esuntaxi@upse.edu.ec)

Orcid <https://orcid.org/0000-0003-4357-1623>

**RECIBIDO:** 22 septiembre 2024

**ACEPTADO:** 5 octubre 2024

**PUBLICADO** 15 noviembre 2024

El trabajo investigativo efectuado en la institución educativa tuvo como objetivo primordial determinar la incidencia de un programa de actividades deportivas en el rendimiento físico de niños en edad escolar, considerando que los niños deben tener un desarrollo integral holístico, el diseño de investigación es de campo, experimental de corte longitudinal, se utilizó el método deductivo con un enfoque cuantitativo y un alcance descriptivo correlacional, se consideró bibliografías de estudios relacionados al tema, la muestra consistió en 22 niños siendo la misma probabilística escogida por conglomerado, se aplicaron test de velocidad, salto y resistencia al inicio y final del programa, los mismos que se procesaron con el programa estadístico SPSS aplicando un análisis descriptivo de distribución de frecuencia en base a los resultados que se obtuvieron y se utilizó pruebas no paramétricas de variables independientes y muestras pareadas con la aplicación del test t-Students, cuyos resultados fueron analizados para su posterior discusión y conclusión que sirvió para comprobar la hipótesis ¿el programa deportivo incide en el rendimiento físico de los niños?.

**Palabras claves:** Programa deportivo; rendimiento físico; velocidad; resistencia; salto largo.

### Abstract

The primary objective of the investigative work carried out at the educational institution was to determine the impact of a sports activity program on the physical performance of school-age children, considering that children must have a comprehensive holistic development, the research design is field-based, experimental longitudinal section, the deductive method was used with a quantitative approach and a correlational descriptive scope, bibliographies of studies related to the topic were considered, the sample consisted of 22 children with the same probabilistic chosen by cluster, speed tests were applied, jump and resistance at the beginning and end of the program, which were processed with the SPSS statistical program applying a descriptive analysis of frequency distribution based on the subtractions that were obtained and using non-parametric tests of independent variables and paired samples with the application of the t-Students test, the results of which were analyzed for subsequent discussion and conclusion that served to test the hypothesis: does the sports program affect the physical performance of children?.

**Keywords:** Sports program; physical performance; speed; endurance; long jump.

## INTRODUCCIÓN

Los entes encargados que regulan la educación en el Ecuador, han desarrollado a través de las reformas curriculares un espacio para incentivar y promover la actividad física en los estudiantes mediante la asignatura de Educación Física, lo que permite con la guía del docente especialista en el área aplicar estrategias y programas deportivos que vayan acorde a la edad de los educandos a fin de mejorar su salud física, lo que ayudará significativamente en su estado emocional, su modo de vida y sobre todo su desarrollo integral.

En este contexto los ejercicios constituyen un mecanismo fundamental para obtener una buena condición física; sin embargo, el desconocimiento de los docentes en programas deportivos que ayuden a mejorar relativamente la actividad física en los niños se convierte en una gran dificultad, fundamentando que en el medio no todas las instituciones educativas cuentan con un profesional en el área; además, de la tecnología que induce en los educandos el sedentarismo, así pues, es importante considerar que la práctica de un excelente programa deportivo destinado a optimizar el beneficio físico en los niños provoca que el funcionamiento del cuerpo mejore, desarrollando mayor elasticidad y movimiento de las articulaciones (Mellado-Rubio et al., 2023).

A nivel mundial (World Health Organization, 2018) dentro del plan de acción mundial sobre actividad física 2018 – 2030 indica que la actividad física debe estar presente en todos los espacios en donde los niños estudian, juegan y viven, aplicando programas deportivos con un enfoque sistémico, interrelacionando diferentes factores específicos empleando con ello una orientación individual acorde a las normativas vigentes en cada país, logrando reducir la inactividad física, el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios.

En el estado ecuatoriano existen varias instituciones deportivas que realizan actividad física con sus miembros, pero están dirigidos por ex deportistas de varias disciplinas que después de sus retiros se dedican a entrenar a niños sin tener el grado profesional que se necesita para estos cargos; además, del surgimiento de diferentes programas tales como: aeróbicos, crossfit, bailoterapia, halterofilia, incluyendo programas vacacionales promocionales recreativos - deportivos destinados a mejorar el estado físico de las personas (Romero-Ibarra et al., 2024).

Considerando lo expuesto, este programa permitió combinar dos fundamentos técnicos del atletismo y fútbol, desarrollando saltos, carreras, cumpliendo las fases en cada sesión de entrenamiento. En la fase de calentamiento previo se implementó actividades lúdicas para motivar todo el proceso del programa; con ello, se buscó acrecentar el nivel de movimientos en velocidad, resistencia, coordinación óculo – motriz, viso - espacial y resistencia.

Los niños en edad escolar entran a una institución educativa para formarse en varios ámbitos, de la misma forma desarrollan habilidades sociales que les ayudará a desarrollarse de forma integral, y a través de los juegos y actividades que se implementen en la clase de educación física les permitirá afianzar estas habilidades tanto en lo físico y deportivo sino también en su estilo de vida.

Es menester considerar la importancia de los ejercicios físicos para mejorar las destrezas motoras y la condición física de los estudiantes en edad escolar (Giakoni et al., 2020) pues es concebido que durante la etapa estudiantil, los niños desarrollan un hábito regular practicando constantemente actividades deportivas como el fútbol y carreras de velocidad individuales o mixtas, lo que les servirá a mantener una vida activa en la edad adulta.

En referencia a lo manifestado para afianzar la investigación realizada y en base al problema ¿Cómo incide el programa deportivo para mejorar el rendimiento físico de los niños?, previo a la implementación del programa, se realizó la búsqueda bibliográfica con cada una de las variables que direccionen todo el proceso investigativo, además de varias concepciones y de otros estudios a fin de tener una visión clara y precisa del resultado final a obtener luego de ejecutado este proceso físico – deportivo, abriendo la posibilidad que este estudio facilite la implementación del programa en otras instancias y tiempo o promueva la investigación de otros estudios a lo posterior; además, es recomendable que los niños realicen actividades físicas y deportivas acorde a su edad para contrarrestar algún tipo de enfermedad por lo que, los profesionales encargados de la actividad física deben motivar y planificar actividades para potenciar las fuerzas de los chicos mediante movimientos corporales tales como saltar, correr, lanzar (Játiva Almeida et al., 2022).

Varias actividades que realizan los seres humanos de manera especial los niños objetos de estudio en esta investigación, no ocupan mucha energía (Alvarado Alvarado et al., 2023) en tal virtud el programa que se implementó consta de dos fundamentos técnicos específicos tanto en el fútbol como en el atletismo con varios procesos y actividades que ayudarían a promover y mejorar el estado físico de los niños en la etapa escolar.

### **Actividad física**

Es todo proceso que realiza el ser humano con su cuerpo y se requiere mucha energía, capacidad y resistencia para cumplir el objetivo y con ello una vida saludable (Ávila Manríquez et al., 2021) es decir todo movimiento motor generado por los músculos que demande mayor brío y gasto potente es considerado como acción física mecánica.

### **Rendimiento físico**

Son cada uno de los esfuerzos que realiza un ser humano destinado a lograr un objetivo determinado en un tiempo preciso (Rodríguez Velasquez et al., 2023) la forma física en que se encuentre el individuo se verá reflejado en su rendimiento dentro de un encuentro deportivo o en cualquier competencia en donde se exija un esfuerzo máximo además de su capacidad de asimilación y recuperación para estar presto a participar en una nueva prueba de exigencia.

### **Capacidades Físicas**

Las capacidades físicas que posee una persona se refieren al grupo de habilidades y características que integran la condición física que intervienen y permiten realizar actividades físicas de manera eficiente, las mismas que pueden mejorar mediante el entrenamiento cotidiano, estas capacidades se dividen en 2 las capacidades coordinativas y condicionales (Guayllas García et al., 2024).

### **Capacidades coordinativas**

Son habilidades motoras que permiten al ser humano realizar movimientos de forma práctica y efectiva, estas dependen del control que ejerce el sistema nervioso central sobre los músculos, y son: coordinación, equilibrio, agilidad, ritmo, orientación, entre otras.

### **Capacidades físicas condicionales**

Son las que se relacionan de forma directa con el rendimiento físico y son esenciales en la práctica de actividades deportivas y ejercicios, están divididas en 2 las condicionales simples y las condicionales complejas, en el primer grupo se consideran la rapidez, resistencia aeróbica y la fuerza máxima, en el siguiente grupo se encuentran, resistencia de la rapidez, fuerza rápida y resistencia de la fuerza, se definen como un conjunto de procedimientos que realiza una persona los cuales le permiten compensar todas las exigencias físicas que realiza en el día a día con un rotundo éxito. (Silva-Llaca et al., 2024).

### **Programa deportivo**

Proceso planificado, estructurado y diseñado para perfeccionar el estado físico y atlético y la condición física de una persona (París-Pineda et al., 2019). El autor indica que este tipo de programas se fundamenta en la ejecución de tácticas y métodos amparadas por la exploración y estudio de procesos que ayuden a desarrollarlas y la práctica profesional, con ello se concluye que los programas deportivos dirigidos a los niños de etapa escolar brindan la oportunidad de perfeccionar el estado físico, por ende, el rendimiento deportivo de los educandos promoviendo con ello su proceso evolutivo de forma integral.

El trabajo de investigación surge de un previo análisis realizado a un determinado grupo de estudiantes en edad escolar que no tienen actividad física recurrente debido a diferentes factores, por lo tanto es importante la implementación de este programa físico – deportivo, cuya finalidad permite ayudar a los niños en esta etapa, con el único propósito de desarrollar hábitos que le permitan incrementar sus destrezas y habilidades a lo largo de toda su vida garantizando con ello un proceso evolutivo acorde a sus propias expectativas y condiciones, en lo físico, emocional, cognitivo y social. Corroborando con ello (Portero Latacunga & Orozco Lozano, 2024) quien menciona que es de suma importancia que los niños aprendan y desarrollen destrezas y habilidades motoras para mantener y mejorar su estado y salud física.

El fomento de hábitos saludables desde temprana edad a través de un programa deportivo dirigidos a escolares permite una mayor capacidad para enfrentar desafíos, ganando confianza en sí mismo (Bennasar-García & Silva Suniaga, 2024) el atletismo ayuda a potenciar diferentes aspectos como la resistencia, velocidad y

la coordinación, con ello permite desarrollar fuerza, agilidad y habilidad, por lo que el programa deportivo aplicado en la muestra de estudio permitió la combinación de ambos deportes en donde los niños experimentaron mejoras en su rendimiento físico.

Esta situación presentada en la institución educativa en donde se realizó el estudio, se convierte en un aspecto primordial para ayudar a los niños incrementar de forma constante su estado físico, considerando las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en concordancia con la edad y el tiempo necesario para realizar actividad física que permitirá fortalecer cada uno de los sistemas corporales (Chacón-Cuberos et al., 2020).

Otro de los aspectos a considerar dentro del programa deportivo que potenciará el rendimiento físico de los niños, es la preparación, predisposición, motivación y ayuda del docente para alcanzar los resultados esperados en la aplicación de dicho estudio, todo enfocado en la implementación del currículo de educación física, utilizando para ello metodologías, estrategias direccionadas al deporte del fútbol, atletismo, competitividad y dinámicas grupales (Posso Pacheco et al., 2021).

Las actividades que se presentaron dentro de la investigación estuvieron analizadas detenidamente; pues, deberían estar acorde al grupo humano a quien se aplicó permitiendo con ello, explorar el desarrollo de las capacidades físicas esenciales dentro de las prácticas de las mismas (Sánchez Valdez et al., 2023).

### **MATERIALES Y METODOS**

La aplicación de la metodología dentro de la investigación consistió en una exploración de campo con el fin de obtener datos relevantes dentro del contexto donde se aplicó el estudio (Hernández Sampieri & Fernandez-Collado, 2014), un diseño experimental ya que se manipulo la variable independiente programa deportivo que tuvo incidencia en la variable dependiente rendimiento físico, se utilizó el método deductivo el cual permitió la comprobación de la hipótesis que permitió obtener conclusiones específicas a partir de la aplicación en el campo del contenido del programa al inicio y final del proceso investigativo, criterios que ayudaron a entender la efectividad de la ejecución del programa deportivo.

En el estudio se aplicó el enfoque cuantitativo que accedió alcanzar resultados que permitieron realizar una conclusión a partir de la información obtenida, mostrando con claridad la incidencia del programa deportivo y su impacto en el rendimiento físico de los niños.

Como método de recolección de datos se utilizó las evaluaciones físicas antes y después de aplicado el programa, como instrumentos se aplicaron test físicos de salto largo sin carrera de impulso, carrera de 1000 metros y carrera de 30 metros, permitiendo obtener datos cuantificables de antes y después de realizar el programa deportivo.

El programa estuvo dividido en tres etapas basándose en el aprendizaje motor: apropiación, perfeccionamiento y estabilización, el número total de sesiones fueron 3 sesiones por semana, durante 2 meses cada sesión tuvo una duración de 60 minutos, los ejercicios que se aplicaron fueron basados en los fundamentos técnicos del atletismo y en los fundamentos técnicos del fútbol.

La presente investigación trabajó con la población finita que son 400 estudiantes, donde se sacó la muestra por conglomerado siendo 22 estudiantes en edades de 8 a 9 años de la Escuela de Educación Básica Gustavo Enrique Galindo Velasco de la ciudad de La Libertad, Provincia de Santa Elena en el periodo lectivo 2024 – 2025, el procesamiento de la información se realizó con el software de SPSS v 29 lo que permitió realizar análisis estadísticos para obtener los resultados esperados.

### **RESULTADOS**

En la ejecución del estudio se aplicaron pruebas físicas a un grupo de estudiantes perteneciente a la Escuela de Educación Básica Gustavo Galindo Velasco, en edades comprendidas entre los 8 y 9 años, las pruebas realizadas corresponden a carrera de resistencia y velocidad como también salto largo, los datos o resultados obtenidos se efectuaron a través del software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 29, con un análisis descriptivo de distribución de frecuencia, en base a los resultados del pre test y post test para ello se utilizó pruebas no paramétricas de variables independientes y muestras pareadas con la aplicación del test t-Students.

### Análisis estadístico.

De un total 22 estudiantes la proporción de frecuencia en el tipo sexo es igual, equivalente al 50% de masculinos y 50% femenino es decir 11 niños y 11 niñas (tabla1).

**Tabla 1**

		Sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	11	50,0%	50,0%	50,0%
	Femenino	11	50,0%	50,0%	50,0%
	Total	22	100,0%	100,0%	100%

Fuente: programa estadístico SPSS v29

En los resultados de la edad de la muestra de 22 estudiantes se observó que el 50% corresponden a estudiantes de 8 años y el 50% restante a los de 9 años, tal como lo indica la (tabla 2).

**Tabla 2**

		Edad			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	8	11	50,0%	50,0%	50,0%
	9	11	50,0%	50,0%	50,0%
	Total	22	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: programa estadístico SPSS v29

Los resultados realizados en el análisis estadísticos descriptivos arrojados por el programa SPSS del pre test se percibió una media de velocidad en 30 metros de 03,91 ( $\pm 2,136$ ) con una mínima de 00:00:11:00 y una máxima de 00:00:12:49, con respecto al salto largo el resultado de la media es de 03,95 ( $\pm 2,104$ ) con un mínimo y máximo de 0,95 metros, 1,55 metros respectivamente, en la prueba de resistencia correspondiente a la carrera de 1000 metros el promedio alcanzado fue de 3,86 ( $\pm 1,859$ ) con un mínimo de 00:12:00:00 y un máximo de 00:14:10:00.(Tabla 3)

En lo referente al post test en el análisis descriptivo se observó en la carrera de velocidad de 30 metros una media de 03,32 ( $\pm 1836$ ) con una mediana de 3,50 y registros de velocidad máximos y mínimos de 00:00:06:00 y 00:00:07:00, en lo

referente a la prueba de salto largo el valor arrojado fue de 4,14 ( $\pm 2,054$ ) con media 4,00 y valor mínimo 1,30 metros y máximo 2,10 metros, en la última prueba de carrera de resistencia en 1000 metros la media fue 3,64 ( $\pm 1,590$ ) una mediana de 4,00 y un mínimo de 00:10:10:00 y 00:12:30:00 respectivamente (Tabla 3)

**Tabla 3**

Variable	Estadísticas Descriptivas				Percentiles	
	Media ( $\pm$ Sd)	Mediana	Mínimo	Máximo	5	10
Edad	8,50 ( $\pm 0,512$ )	8,50	8	9	8	8
<b>PRE - TEST</b>						
Carrera de velocidad 30 mts.	03,91 ( $\pm 2,136$ )	3,00	00:00:11:00	00:00:12:49	1,00	1,00
Salto largo	03,95 ( $\pm 2,104$ )	4,00	0,95 metros	1,55 metros	1,00	1,00
Carrera 1000 metros resistencia	3,86 ( $\pm 1,859$ )	4,00	00:12:00:00	00:14:10:00	1,00	1,00
<b>POST - TEST</b>						
Carrera de velocidad 30 mts.	03,32 ( $\pm 1836$ )	3,50	00:00:06:00	00:00:07:0	1,00	1,00
Salto largo	4,14 ( $\pm 2,054$ )	4,00	1,30 metros	2,10 metros	1,00	1,00
Carrera 1000 metros resistencia	3,64 ( $\pm 1,590$ )	4,00	00:10:10:00	00:12:30:00	1,00	1,30

Fuente: programa estadístico SPSS v29  
Sd= desviación estándar.

Los resultados obtenidos en la comparación de las muestras emparejadas dieron como respuesta la comprobación de la hipótesis ¿el programa deportivo incide en el rendimiento físico de los niños?, pues existe una pequeña diferencia no tan significativas entre las pruebas del pre test y post test, las hipótesis que se contrastaron: hipótesis nula  $H_0$  que indica no hay diferencia significativa entre los resultados ( $p\text{-valor} > 0,05$ ) y la hipótesis alternativa  $H_1$  o  $H_A$  que indica una diferencia significativa ( $p\text{-valor} < 0,05$ ), esta conclusión se obtuvo luego de aplicado el test t-Students existiendo entre el antes y después del programa, con un nivel de confianza del 95%.

La tabla 4 muestra que las pruebas aplicadas tanto en velocidad de 30 metros, salto largo y carrera de resistencia de 1000 metros antes y después del programa se cumplieron tal como estaban planificadas alcanzando una diferencia luego de aplicado el programa deportivo en los niños de la escuela Gustavo Galindo Velasco, estadísticamente los resultados son significantes a el valor ( $p\text{-valor} < 0,05$ ) en cada una de las pruebas realizadas en el post test, por lo que se rechazó la hipótesis nula.

Luego de la ejecución del programa deportivo para mejorar el rendimiento físico de los niños, cada una de las pruebas arrojaron efectos positivos en el post-test en las

pruebas de velocidad 30 metros con registros medios 03,91 ( $\pm$  2,136), después de la aplicación e

intervención cambiaron a 03,32 ( $\pm$  1836) obteniendo un  $p < 0,05$ , en la prueba de salto largo se apreció un valor medio de 03,95 ( $\pm$  2,104) antes y un valor de 4,14 ( $\pm$  2,054) después, de igual forma se obtuvo un  $p < 0,05$ , en lo que respecta a la carrera de resistencia de 1000 metros los valores obtenidos como medios fue un antes de 3,86 ( $\pm$  1,859) con un después de 3,64 ( $\pm$  1,590) arrojando un valor  $p < 0,05$  luego de la intervención y aplicación del programa.

Diferencias de medias en prueba paramétrica t students de muestras emparejadas de pre test y post test

**Tabla 4**

Variable	PRE - TEST			POST -TEST				p-1 valor
	Media ( $\pm$ Sd)	Mínimo	Máximo	Media ( $\pm$ Sd)	Mínimo	Máximo	t	
Carrera de velocidad 30 mts 03,91 ( $\pm$ 2,136)		00:00:11:00	00:00:12:49	Carrera de velocidad 30 mts 03,32 ( $\pm$ 1836)	00:00:06:00	00:00:07:00	8,478	,001
Salto largo 03,95 ( $\pm$ 2,104)	0,95 metros		1,55 metros	Salto largo 4,14 ( $\pm$ 2,054)	1,30 metros	2,10 metros	-,526	,001
Carrera 1000 metros resistencia 3,86 ( $\pm$ 1,859)	00:12:00:00		00:14:10:00	Carrera 1000 metros resistencia 3,64 ( $\pm$ 1,590)	00:10:10:00	00:12:30:00	10,727	,001

Fuente: programa estadístico SPSS v29  
Sd= desviación estándar.

## DISCUSIÓN

La investigación realizada en el contexto educativo en donde se eligió la muestra, tuvo relevancia primordial en aplicar y ejecutar un programa deportivo con la finalidad de mejorar el rendimiento físico de los niños, el mismo que se realizó por un lapso de 8 semanas, contrastando los resultados entre las pruebas realizadas antes y después de los resultados se determinó diferencias demostrativas en el tiempo y distancias entre el pre test y post test aplicados en el proceso, obteniendo un panorama alentador lo que se evidenció en los tiempos y marcas de las pruebas aplicadas, lo que permitió el desarrollo locomotor de los niños, sus habilidades y destrezas aumentando su estado físico, los resultados derivados tienen comparación con un estudio realizado por (Caiza, A, 2022).

En las dos fases planificadas en el programa deportivo para mejorar el rendimiento físico de los niños, la primera en donde se instauro el objetivo a alcanzar y la segunda la fase de la evaluación final para verificar si se logró el objetivo planteado, se consiguió demostrar que el programa si es efectivo con una excelente planificación y la elección de las pruebas acorde a las edades de la muestra; además, reflejan solidez en el incremento de las capacidades físicas de los niños tal como lo manifiesta (González Fernández & Vives-Ribó, 2022) dando a entender que a medida que se apliquen programas que contengan actividades físicas y practicarlas con mayor tiempo se incrementa satisfactoriamente las capacidades y desempeño físico de quienes la practican.

Uno de los medios centrales en la investigación es considerar el marco teórico como un punto de partida direccionados a la comprobación, sabiendo que las investigaciones realizadas con anterioridad en referencia al tema en estudio, amplia el panorama para contrastar los resultados obtenidos en la aplicación del programa considerando aspectos fundamentales para ello, es menester analizar que de una u otra forma la implementación de un programa deportivo para mejorar el rendimiento físico de los niños en el ámbito educativo es una de las mejores maneras que se posee para realizar actividades físicas de forma alegre y divertida permitiendo mejorar las habilidades motoras(Simaleza Pino et al., 2024).

### **CONCLUSIÓN**

Los resultados logrados durante la ejecución del programa de investigación brindan un panorama alentador; pues, se determinó el estado físico de los niños anteriormente con el actual el mismo mejoró notablemente, de la misma forma las variables tienen una estrecha relación entre sí, conociendo que si existen niños que necesitan de un programa deportivo que los ayude a potenciar su rendimiento físico.

Con la intervención de las diferentes pruebas se alcanzó una consecuencia positiva en cada una de ellas, en velocidad se redujeron los tiempos notablemente, en salto se lograron nuevas marcas y en resistencia de igual forma se redujeron los tiempos, la información referente obtenida indica que se considere los programas deportivos en todos los estamentos educativos, a fin de concientizar la importancia relevante que tiene en el desarrollo físico e integral del niño, para lo cual se deben involucrar

no solo los docentes especializados del área sino toda la comunidad educativa, permitiéndoles crecer física y emocionalmente.

De la misma manera la bibliografía implica que los estudios realizados con anterioridad coinciden con los resultados, lo que hace presumir que este programa deja abierta la posibilidad para que se realicen nuevos estudios en este aspecto, un agradecimiento sincero a quienes hacen la institución educativa, directivos, docentes, padres de familia y de manera especial a los estudiantes quienes fueron la muestra para que este estudio tenga feliz culminación.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado Alvarado, H. M., López Barrera, A. J., Vega Gordillo, M. V., & Ochoa Loor, J. R. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *RECIMUNDO*, 7(2), 199-208. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(2\).jun.2023.199-208](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(2).jun.2023.199-208)
- Ávila Manríquez, F. D. J., Méndez Ávila, J. C., Silva Llaca, J. M., & Gómez Terán, O. Á. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1030>
- Bennasar-García, M. I., & Silva Suniaga, M. A. (2024). Educación Física de Calidad: Realidad en América Latina. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 3(7), 269-291. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i7.7253>
- Caiza, A. (2022). Desarrollo de habilidades motrices básicas de locomoción en clases educación física para educación primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 3370-3387. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i3.2470](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2470)
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., & Castro-Sánchez, M. (2020). Physical Activity and Academic Performance in Children and Preadolescents: A Systematic Review. *Apunts Educación Física y Deportes*, 139, 1-9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.01)
- Giakoni, F., Paredes Bettancourt, P., & Duclos-Bastías, D. (2020). Educación Física en Chile: Tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares (Physical Education in Chile: time spent and its influence on physical condition, body

- composition, and I. Retos, 39, 24-29.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77781>
- González Fernández, M. D., & Vives-Ribó, J. (2022). Explorando nuevas formas de enseñar los fundamentos técnicos de la marcha atlética. *INFORMACIÓ PSICOLÒGICA*. <https://doi.org/10.14635/ipsic.1944>
- Guailles García, J. C., Berrú Torres, C. P., Narváez Galván, E. F., Cueva Jiménez, O. V., Ochoa Granda, E. G., & Cajilima Vega, V. A. (2024). El Acondicionamiento de las Capacidades Físicas, Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad, Orientado a la Salud en los Docentes de Educación Física en el Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 11195-11204. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1.10425](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10425)
- Hernández Sampieri, R., & Fernandez-Collado, C. F. (2014). *Metodología de la investigación* (P. Baptista Lucio, Ed.; Sexta edición). McGraw-Hill Education.
- Játiva Almeida, J. G., Paucar Morales, A. R., & Carrillo Fernández, S. C. (2022). Programa de actividad física para niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad post pandemia. *Revista Cognosis*, 7(1), 111-124. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v7i1.4531>
- Mellado-Rubio, R., Devís-Devís, J., & Valencia-Peris, A. (2023). La actividad física en escolares de primaria: Cumplimiento de las recomendaciones y contribución del recreo escolar (Physical activity in elementary school children: compliance with recommendations and the contribution of the school recess). *Retos*, 48, 366-373. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96437>
- París-Pineda, O. M., Alvarez-Rey, N. E., & Cardenas-Sandoval, L. K. (2019). Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares. *Revista de Salud Pública*, 22(1), 1-9. <https://doi.org/10.15446/rsap.v22n1.84216>
- Portero Latacunga, A. E., & Orozco Lozano, G. D. J. (2024). Programa de ejercicios para el mejoramiento de la velocidad en estudiantes de básica superior: Exercise program to improve speed in higher basic students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(1). <https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1704>
- Posso Pacheco, R. J., Pereira Valdez, M. J., Paz Viteri, B. S., & Rosero Duque, M. F. (2021). *Gestión educativa: Factor clave en la implementación del currículo*

- de educación física. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(5 Edición Especial), 232-247. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.26.e5.16>
- Rodriguez Velasquez, D. J. R., Flores Marchan, D. G., Mora Santiago, D. R., Garrido Calatayud, M. C., & Gonzales Alzamora, M. C. F. (2023). Rendimiento físico y características cineantropométricas de escolares. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 2552-2568. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4608](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4608)
- Romero-Ibarra, O., Ortega-León, M., Torres-Ortega, H., & Perlaza-Estupiñan, A. (2024). Promoción de la actividad física, deportiva y recreacional para la optimización del tiempo libre y ocio dirigido a niños y adolescentes. 593 *Digital Publisher CEIT*, 9(2), 724-735. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.2.2240>
- Sánchez Valdez, J. A., Murillo Noriega, D. E., Navas Bonilla, C. D. R., & Rodríguez Vintimilla, A. C. (2023). Programa de entrenamiento de juegos en espacios reducidos sobre el pase y control del balón de fútbol en las jugadoras de la categoría escolar: Program in small spaces on reference to passing and controlling the soccer ball among women school category players. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(6). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i6.1425>
- Silva-Llaca, J. M., Méndez-Ávila, J. C., Morales-Hernández, A. G., Xequé-Morales, Á. S., Mendoza-Ayala, M. A., & García Medina, N. E. (2024). Estilos de vida y capacidades físicas en estudiantes mexicanos de bachillerato. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 4(4), 23-37. <https://doi.org/10.59614/acief42024145>
- Simaleza Pino, A. C., Figueroa Roldán, S. F., Delgado Pisco, C. A., & Pacheco Góngora, X. A. (2024). Juegos deportivos y habilidades motoras en niños adolescentes y jóvenes con discapacidad intelectual en el Ecuador. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.10465888>
- World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/272722>

**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:**

