



POSGRADOS

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN MENCIÓN DESARROLLO DEL PENSAMIENTO

RPC-SO-13-NO.357-2021

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

ARTÍCULOS PROFESIONALES DE ALTO NIVEL

TEMA:

CONTRIBUCIÓN DE DESARROLLO DEL
PENSAMIENTO CRÍTICO EN EL ÁREA DE
EDUCACIÓN FÍSICA PARA FAVORECER
ESTILOS DE VIDA DE BIENESTAR

AUTOR:

GLORIA KATYUSHKA PARRA GONZÁLEZ

DIRECTOR:

JOSÉ ALCIDES BALDEÓN ROSERO

CUENCA – ECUADOR
2023

Autora:



Gloria Katyushka Parra González

Licenciada en Ciencias de la Educación Profesora de enseñanza media en la especialización de Educación Física. Candidata a Magíster en Educación Mención Desarrollo del Pensamiento por la Universidad Politécnica Salesiana – Sede Cuenca.

gparrag1@est.ups.edu.ec

Dirigido por:



José Alcides Baldeón Rosero

Licenciado en estudios Eclesiásticos y Teológicos.

Master en Teología Fundamental.

jbaldeon@ups.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

2023 © Universidad Politécnica Salesiana.

CUENCA – ECUADOR - SUDAMÉRICA

GLORIA KATYUSHKA PARRA GONZÁLEZ

Contribución de desarrollo del pensamiento crítico en el área de educación física para favorecer estilos de vida de bienestar

DEDICATORIA

Dedico este trabajo al Padre Celestial, pues Él es el artífice de todo lo que ha acontecido hasta hoy; a mi familia, mi esposo José Chango, mis hijos Josué y Azaela; ya que siempre me impulsan y han sido el soporte principal con todo el apoyo, empuje, cariño y por creer en mí; a mi madre Laura González por sus bendiciones, mis compañeros y amigos; a cada uno por darme palabras de aliento cuando flaqueaba.

AGRADECIMIENTO

Todo el trabajo realizado ha sido posible gracias al apoyo de la familia Chango Parra por el entusiasmo incondicional y la paciencia infinita en los momentos claves que necesitaba, pues sin ustedes no lo hubiera podido conseguir; agradezco hondamente a mi tutor Dr. José Baldeón por su dedicación y paciencia pues sin su ardua ayuda no lo hubiera podido lograr; gracias a mis maestros por compartir sus conocimientos y experiencias en sus clases enriquecedoras; a la Dra. Villamar quien me dio el empujón que necesitaba para iniciar este camino; agradecerles a mis compañeros quienes me alentaban para poder seguir adelante aun cuando me desmoronaba del sueño.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	7
Abstract	8
1. Introducción	9
2. Determinación del Problema.....	11
3. Marco teórico referencial.....	13
3.1 Antecedentes Históricos sobre la Cultura Física.....	13
3.1.1 El Pensamiento Crítico.....	16
3.1.2 Estilo de Vida de Bienestar.....	17
4. Materiales y metodología.....	19
5. Resultados y discusión.....	20
6. Conclusiones.....	46
Referencias	48

CONTRIBUCIÓN DE
DESARROLLO DEL
PENSAMIENTO
CRÍTICO EN EL ÁREA
DE EDUCACIÓN FÍSICA
PARA FAVORECER
ESTILOS DE VIDA DE
BIENESTAR.

GLORIA KATYUSHKA PARRA GONZÁLEZ

RESUMEN

La actividad física es un pilar fundamental en el desarrollo integral de la persona. El sistema educativo ecuatoriano, asigna una carga horaria, para los estudiantes de Educación Básica Superior, realizando actividades físicas dentro de un sistema planificado y organizado de manera competencial. Es de conocimiento público, los múltiples beneficios que aporta la práctica deportiva, en el estilo y calidad de vida de las personas. Investigaciones realizadas a nivel multidisciplinar, afirman que la práctica deportiva influye en procesos de formación integral de los jóvenes.

La práctica deportiva, que se lleva a cabo dentro del contexto escolar es fundamental, en medida que los estudiantes, reciben información necesaria sobre la importancia de educación física en su vida, a la vez que asimilan una serie de competencias relacionadas a las diferentes técnicas y modalidades deportivas, que se realizan en espacios abiertos y cerrados.

Es importante tener en cuenta que las actividades deportivas, fomentan estilos de vida saludables, juntamente fortalece el sistema cognitivo. El deporte, tiene un nivel de incidencia en todas las dimensiones que se desarrolla el ser humano, facilitando la creatividad y estimulando vínculos que establecen las relaciones sociales. A través del deporte, aprenden a relacionarse, consolidan su sistema de valores, descubriendo potencialidades y limitaciones.

El deporte es un mecanismo de evasión social, ya que descargan el estrés que generan durante actividades académicas, libera tensiones que provoca el sistema hormonal, logran adoptar actitudes pacientes y relajadas, hecho que refuerza el nivel de atención y comprensión. En este sentido, la práctica deportiva es clave para el desarrollo del pensamiento crítico, pues, se relaciona con otros y la realidad en que vive. Es un mecanismo que facilita la interacción social, simultáneamente permite desarrollar formas de cuestionar el ambiente en que vive, forjando en el ámbito deportivo el espacio ideal para desarrollar el proyecto de vida.

Palabras clave: Reflexiva, novedoso, pensamiento crítico, práctica deportiva, estilo de vida.

ABSTRACT

Physical activity is a fundamental pillar in the integral development of the person. The Ecuadorian educational system assigns a hourly charge for students of Higher Basic Education, performing physical activities within a system planned and organized in a competency manner.

It is public knowledge, the multiple benefits that sports practice brings, in the style and quality of life of people. Research carried out at a multidisciplinary level affirms that sports practice influences the processes of integral formation of young people.

Sports practice, which is carried out within the school context is fundamental, to the extent that students receive necessary information about the importance of physical education in their lives, while assimilating a series of skills related to different techniques and sports modalities, which are carried out in open and closed spaces.

It is important to keep in mind that sports activities, promote healthy lifestyles, together strengthen the cognitive system. Sport has a level of impact on all dimensions that human beings develop, facilitating creativity and stimulating links that establish social relationships. Through sport, they learn to relate, consolidate their value system, discovering potentialities and limitations.

Sport is a mechanism of social avoidance, since they discharge the stress they generate during academic activities, release tensions caused by the hormonal system, manage to adopt patient and relaxed attitudes, a fact that reinforces the level of attention and understanding. In this sense, sports practice is key to the development of critical thinking, because it is related to others and the reality in which they live. It is a mechanism that facilitates social interaction, simultaneously allows the development of ways of questioning the environment in which they live, forging in the sports field the ideal space to develop the life project.

Palabras clave: Reflective, novel, critical thinking, spots practice, lifestyle.

1. INTRODUCCIÓN

La experiencia docente en el ámbito de la Educación Física, es el componente motivacional, que sirve de estímulo para emprender procesos de investigación, relacionados con actividad física, a la vez, permite conocer los múltiples beneficios que aportan los hábitos deportivos, en relación con la calidad de vida de los estudiantes de educación básica superior. La lenta recuperación del sistema de vida tradicional (después de la crisis socio sanitaria provocada por la pandemia), plantea profundos cambios en la forma de ser y actuar de las personas. En naciente sentido, desde la institución educativa “Andrés F. Córdova” apuesta por apartar áreas de investigación, para estar al tanto de manera objetiva, cuáles son las consecuencias que hubo sobre la población; el aislamiento y la falta de práctica deportiva, sobre todo en los estudiantes de básica superior.

En el presente trabajo se abordan tres categorías esenciales, el desarrollo del pensamiento crítico, la práctica deportiva y la búsqueda de mejora en la calidad de vida de los estudiantes. Los tres componentes descritos se complementan de forma simultánea. En primer lugar, es importante tener en cuenta que la práctica deportiva forma parte del proceso de formación integral de las personas. En segundo lugar, se procede a contrastar los aportes de las diferentes investigaciones en esta disciplina, hecho que permite conocer de primera mano, los múltiples beneficios que aporta la educación física a la mejora de la calidad de vida de las personas en general. En tercer lugar, la persona que practica algún deporte, entra en relación directa con los otros y con el entorno, hecho que permite desarrollar y fortalecer el análisis y el pensamiento crítico.

Los diferentes instrumentos aplicados en el proceso de investigación (observación en las clases presenciales, material bibliográfico, encuestas y diálogo directo con los estudiantes, cuerpo docente y representantes), aportan los elementos necesarios, para determinar el nivel de importancia que tiene la práctica deportiva en la vida de los estudiantes, sobre todo permite verificar el objetivo principal que está profundamente vinculado a mejorar la calidad de vida de los estudiantes y su contribución al desarrollo del pensamiento crítico.

Con el presente trabajo de investigación, se pretende abrir nuevas vías de investigación multidisciplinar en el centro educativo. Es importante tener presente la situación familiar, social, económica de las familias, sobre todo, es urgente plantear cuestiones relacionadas a la importancia que tienen los contenidos impartidos en los centros educativos y el impacto que estos tienen en la realidad.

La crisis socio sanitaria que está en procesos de superación, plantea un nuevo paradigma a nivel personal y social. El sistema educativo ecuatoriano en general y el ámbito de la educación física en particular, deben responder a los nuevos retos y desafíos que plantea un nuevo paradigma de la sociedad actual. Concierno al cuerpo docente, acompañar, guiar, orientar los procesos de retorno a la nueva normalidad, en este sentido es urgente abrir espacios de relación personal y social, con la finalidad de buscar posibles soluciones que afectan al conjunto de la ciudadanía en general, sobre todo en temas relacionados a la seguridad ciudadana, el cuidado de los espacios comunes y la toma de conciencia, sobre la importancia que tiene adquirir hábitos deportivos saludables para mejorar la calidad de vida a corto, mediano y largo plazo.

La práctica deportiva no es un capricho hedonista de la persona, es un bien que genera múltiples beneficios en todas las edades. De manera especial, el objeto de estudio del presente trabajo de investigación, se centró en un grupo significativo de jóvenes (hombres y mujeres) que forman parte del proceso educativo de la institución. Junto a ellos se pudo experimentar y conocer de primera mano, los grandes beneficios que aportan los hábitos deportivos en su proceso de la formación integral. Además, se logró conocer los grandes aportes que tienen en la dimensión psicológica y social.

El presente trabajo plantea múltiples aristas, las mismas que pueden ser retomadas por otras personas interesadas en profundizar en el tema y aportar con su investigación a mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Cuando se despierta la curiosidad y lo novedoso en las personas se generan nuevas conexiones a nivel cerebral así nos comparte (Burgos & Osses, 2015) dando paso al aprendizaje significativo, la creatividad y habilidades expresivas, aportando con comunidades seguras marcando el contraste, sembrando el desarrollo del ser humano.

2. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

La constitución y leyes del Ecuador el artículo 27 plantea dentro de la educación “se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico” (Ministerio de Educación, 2016, p. 41). Se ha generado un malestar dentro del área de educación física, hemos visto que la educación tradicionalista, enciclopédica ha ganado terreno y solo se cree que la educación física son actividades meramente motrices, donde no interviene el pensamiento, por lo tanto, queremos contribuir con la comunidad educativa y sobre todo en la sociedad, generando estudiantes capaces de emitir juicios, dar solución a problemas, mediante: la observación, la criticidad, autónomos, con mira a la emancipación así como lo vislumbra (Poveda, 2016) capaces de enfrentar los retos, retos de la llamada globalización.

En tal virtud la sociedad educada en hábitos y alimentación sana, prospera en descenso de factores de riesgo para la salud y repercute en saneamiento del gasto sanitario y social manifiesta (Rodríguez, y otros, 2021) disminuyendo patologías, diabetes, obesidad, hipertensión, etc., logrando un “estilo de vida activo “pues (Maiori, 2015) indica, que invertir en la educación transformará la sociedad, argumenta (Núñez, 2005) y desde Freire refiere: es compromiso de transformación social, partiendo desde lo lúdico, recreativo, el juego, de acuerdo a (Casimiro & Andújar, 2014) son de carácter educativo contribuyen a estrechar las desigualdades.

Por tanto, la contribución del pensamiento crítico “mejora la responsabilidad ciudadana por el hecho de colocarla dentro el sistema educativo” (Batle, 2011, p. 6)., donde la educación física es una herramienta educativa fortaleciendo el éxito escolar y social, corrobora (Madariaga, 2016) un bienestar, llevando un mejor estilo de vida que: influenciada por la motivación, autoestima, aumenta la felicidad, mejora la salud disminuyendo el gasto social, ayudándonos y sabiendo que la pedagogía es comprender y dar sentido al hecho educativo” (Marianetti & Ruarte, p. 4). Efectivamente produce reflexiones sociales como indica (Betancour & Arcila, 2018) para auto transformarse según manifiesta (Abarca & Generelo, 2015) reconciliando el patrimonio cultural inmaterial del enfoque de cooperación física como citan (Callado, 2015) y (Aisenstein, 2003) quienes manifiestan una formación holística e integral filosófica como agente

modificador racional y la eugenesia de la raza, apropiación de los saberes y desde lo expresivo, eminentemente crítico reflexivo, cambiando su estilo de vida a un estilo de vida de bienestar y gozo desarrollando todo su potencial.

3. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

El ser humano movido por el instinto de supervivencia y conservación; desde el principio de los tiempos, desarrollo una serie de destrezas y habilidades físicas, cuyos testimonios son evidentes, en las diferentes formas de arte desarrollado en el paleolítico. El desarrollo biológico (físico) junto con el desarrollo racional son dos pilares fundamentales que configuran la dimensión humana en todos los aspectos (emocional, social, cultural, ético, etc).

3.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS SOBRE LA CULTURA FÍSICA.

Las polis griegas descubrieron los enormes beneficios que aporta la cultura física en el ámbito social y cultural pues (Ruiz, 2015) demuestra que favorece el desarrollo armónico de la personalidad. Un cuerpo sano, es templo de las virtudes humanas, procuran mantener un buen estado físico y mental ya que, de sus decisiones depende el bienestar de los ciudadanos.

En Grecia los deportes que se promulgaron fueron: La hípica, el pugilato, la lucha, la carrera a pie, y diversas actividades se combinaban con los poemas. Es importante recordar que se atribuye a los griegos la invención de los juegos olímpicos en el año 776 a C, en la ciudad de Olimpia, lugar en el que se erigió el santuario dedicado a Zeus. Los juegos olímpicos tuvieron y tienen una dimensión social importante, ya que es un espacio de encuentro y de interacción entre pueblos y culturas tanto del pasado como del presente; denominaron “competiciones”, “agones”, definición que (Navarro J. , 2010) expresa sobre los romanos quienes lo llamaron “juegos” en latín significa “ludi” y también llamado de “pónos”, que podemos traducir por “esfuerzo”; entonces es el juego de competiciones a través del esfuerzo.

En Grecia se rescataba el amor al cuerpo, mantenerse y verse bien por el ejercicio físico, un saludable equilibrio entre la formación moral y física, lo cotidiano del arte, deporte y cultura. Cabe mencionar que en Egipto antiguo existen registros de competencias en: natación, pesca, lanzamiento de jabalina, salto de altura y lucha pues

están forjadas en jeroglíficos. Debido a que se llevó a cabo las primeras justas deportivas en la ciudad de Olimpia (Grecia) en el año 776 a C; toma el nombre de Olimpiadas se estableció la corona de laurel en los VII Juegos Olímpicos y así surge la competencia.

Grecia fue invadida por dorios (inmigrantes indoeuropeos) y se funda la Esparta cuyo objetivo era formar soldados desde la niñez en internados así nos comenta (Monroy & Sáenz, 2007) siendo la educación de carácter obligatoria, pública y colectiva, su formación era cruel, pero ellos lo llevaban a una columna de honor, las disciplinas en las que participaban son: atletismo, lanzamiento de disco y jabalina, esgrima, lucha, pugilato, música, danza todo esto se entrenaban en gimnasios era la represión de sentimientos por medio de la educación física, en tanto que en Atenas como nos enseña (Sainz, 1992) la educación en los gimnasios cambia a ser de manera intelectual no solo física, con tres instalaciones deportivas: el estadio, la palestra, el gimnasio; como centros virtuales, comparándose a las universidades de la actualidad, competían en “Primer día: carrera. Segundo día: Pentatlón. Tercer día: pugilato, lucha y pancracio. Cuarto día: carreras de carros. Quinto día: ceremonia de clausura” (Monroy & Sáenz, 2007, p. 31).

En la civilización Romana, se caracterizaba en lo lúdico, prácticas de exhibición al público como vemos en (Hernández & Recoder, 2015) pero su finalidad era constituir soldados, mientras en el imperio romano, las actividades que realizan son: carrera de caballos, de boxeo, natación, juegos de pelota, en tanto que las festividades eran por razones políticas no deportivas se profesionalizan los militares y se convierte en interés de higiene y salud, la actividad física en sí, se conoce por tres aspectos: festivales públicos, milicia y familiar.

Durante los juegos medievales ya existe la separación de los corporales caballerescos militares y se convierten en juegos populares con torneos donde también existen motivaciones económicas y se convierten en deportes “El primero, en el que a menudo se ha visto como a un antecesor del tenis, es el jeu de paume, un frontón que se juega con la mano, que efectivamente se asemeja más a la pelota vasca. El segundo es el soule, donde parece ser el anterior del fútbol. Ahora bien, ni el uno ni el otro se practican como deporte” nos comparte Jacques Le Goff y Nicolas Truong (2005) todos citados por (Hernández & Recoder, 2015, p 31).

En la edad media ingresa en dificultades la Actividad Física deportiva, el apogeo del cristianismo y un espiritualismo impuesto por la Iglesia desfavorecía al cuerpo “lo

corrupto”, “receptáculo del pecado” y toda práctica físico deportiva, actividad que privilegiara “la carne”; en este período como añade (Corzo, 2012) imperó el cultivo del alma, se debía “glorificar el desarrollo espiritual” que según plantea (Sainz, 1992) se volvió una vida ascética, preparándose para la vida eterna (Sánchez, 2016) subraya que prevalecía el analfabetismo, se pintaban imágenes en las iglesias debido al desconocimiento de la lectura, mientras (Sainz, 1992) acota que la educación física sufre la primera clasificación: unos como deportes de combate, la caza practicada por la nobleza (justas y torneos) y otros que practicaba el pueblo, juegos y deportes atléticos.

Con el renacimiento volvió el interés a la educación física siendo esencial para la educación con: equitación, natación, esgrima, carreras pedestres, saltos, juego con pelotas, entre otros, tiene una clasificación de tipo militar, médicas y atléticas con tendencia individual se comienza el estudio de la educación física y se observa sus beneficios a manera de prevención de enfermedades: cardiovasculares, mejora el aparato locomotor (musculoesquelético) y aparecen los primeros tratados de práctica física deportiva.

Pierre Fredi pertenecía a la aristocracia, promueve el deporte en los Juegos Olímpicos, dándose las primeras olimpiadas en 1896 - 1912 se justifica que los deportes sean amateurs pues no necesitaban los aristócratas dinero, pero duró por unos pocos años y el deporte llegaría a todas las clases sociales. Courberlain promotor de las Olimpiadas, aunque lo tacharon de misógino registrado por (Ramírez G. , 2013) debido a prohibir la participación de las mujeres en las Olimpiadas, pero en el año 1928 ya lograron participar, luego de manifestaciones. En el modernismo se manifiesta con fuerza la gimnasia, médica y atlética así trae a colación (Hernández & Arroyo, 2010) con las debidas justificaciones médicas, prevención de enfermedades dentro de gimnasios (espacios cerrados) aporta (Zambrana, 2016) con espectadores, ahora se tenía conocimientos deportivos basados en la medicina y la filosofía así lo demuestra (Sainz, 1992) la gimnasia aportaba grandes acrobacias y riesgo; se introduce en la educación como asignatura con puntos de vista pedagógicos y científicos, los deportes son parte de la educación integral.

Mientras que en la edad contemporánea como lo cita (Pérez, 2015) tenemos deportes de competencia, ocio, salud y estética donde el deportista da importancia al

hedonismo debido al hipercapitalismo, los deportes han encontrado un espacio desde la virtualidad como lo reseña (Martínez J. , 2011) en el ciberespacio.

3.1.1 EL PENSAMIENTO CRÍTICO.

Dentro del ámbito educativo, Paulo Freire filósofo, revolucionario con el “oprimido” donde el estudiante era un receptor del conocimiento, es una educación bancaria, para Freire la liberación de los oprimidos como lo señala (Ocampo, 2008) fue un parto doloroso, realizó críticas a la educación memorística y el desarrollo del pensamiento debe ser “enseñar a las personas a tomar decisiones acertadas, equipar para mejorar su propio futuro y se convierten en miembros que contribuyen a la sociedad, en lugar de ser una carga” (Facione, 2007, p. 1). Creando así una educación liberadora, popular y crítica.

Autores como (Díaz & Ortiz, 2015), (Palacios , 2015) y (Teixeira & Pereira, 2015) del pensamiento crítico aportan que, para nada aprovecha una pedagogía tradicionalista, debe volverse crítica, reflexiva con ayuda de los deportes, equipándolos desde: debates, penarías, foros, etc. La teoría sociocultural de Vygotsky del desarrollo cognitivo tiene interacción con el medio que lo rodea, mejora de manera sustancial.

El pensamiento crítico es la búsqueda de entender, reconocer y disminuir las presiones que la sociedad quiere imponer por distintos medios de comunicación, así manifiesta (Portocarrero, 2017) evitando el conformismo, distorsión de información, volviéndose un pensador crítico, razonable, reflexivo, debemos propender a formar personas como exterioriza (Jiménez & Tasso, 2020) competentes donde las capacidades creativas, el tomar la iniciativa, resolución de dificultades juegan un papel importante y deben asumirlo así considera (Arcos & Balseca, 2017) un compromiso con la sociedad, trabajando en equipo, tomando decisiones dentro de los ambientes complejos y desafiantes de manera crítica, por lo que deben estar equipados y preparados para enfrentar los problemas en la sociedad presente.

En tanto que existen ocho atenuantes como son: “las expectativas, el lenguaje, el tiempo, el modelado, las oportunidades, las interacciones, el ambiente y las rutinas del pensamiento” (Cañas & García, 2021, p. 2)., quien cita a Richart (2015) lo que ayuda a emitir juicios desde los pensamientos dirigidos comenzando en lo axiológico.

3.1.2 ESTILO DE VIDA DE BIENESTAR.

Desde (Márquez & Manzo, 2016) manifiestan el bienestar de una vida activa para lograr estilos de vida saludable, ya que (Viciano & Martínez, 2017) consideran que el aprendizaje se convierte en significativo, encontramos que la “alfabetización motriz, el desarrollo de habilidades, capacidades físicas condicionales y coordinativas, aportan a la salud y al desarrollo integral “ (Morales, y otros, 2017, p. 2)., donde da lugar a una autonomía como presenta (Aguado et al., 2017) para formar un ser competente y motivado.

Para (Caicedo, 2016) el ejercicio incrementa un estado de alerta al cerebro, favoreciendo las sinapsis entre neuronas para el aprendizaje y la memorización, despierta al cerebro para el conocimiento, la frase “donde lo que nos hace movernos es lo que nos hace pensar”, Aristóteles en su gimnasio con Platón su discípulo enseñaban caminando, otro ejemplo también es “Nietzsche en Ecce Homo y el crepúsculo de los ídolos afirmó que “solo tienen valor los pensamientos caminados” citado por (Ruiz, 2015, p. 2). La neurociencia es el puente con la educación así también lo comenta (Villamar, 2022) existe aporte de las ciencias cognitivas, reprogramando, nos ayuda (Mora, 2020) sosteniendo que al ejecutar jugadas diseñadas el cerebro lo asimila y lo expone de mejor manera, donde el aprender es placentero, cabe señalar que el ejercicio físico de forma continua y la dieta, redundan en salud mental así manifiesta (Gómez, 2017) pues se forma una reserva cognitiva y se cumple la frase “mente sana en cuerpo sano” ya que mediante el ejercicio está comprobado que se disminuye la depresión, dislexia, párkinson, alzhéimer, entre otros.

La actividad física tiene magnos beneficios físicos, psicológicos presenta reducción de porcentaje de grasa y aumento de masa magra, incremento de la densidad ósea, mejora la autoestima, así manifiesta (López & García , 2021) debe tener una dieta extra desarrollando una conducta saludable y eleva el rendimiento con la ingesta de minerales, vitaminas indicadas por (González & Cañada, 2012) alejando a los adolescentes de los video juegos y del sedentarismo, elevándolo hacia una vida saludable, la actividad física regular ayuda a mejorar el estado de ánimo, la memoria, debido a la estimulación de los neurotransmisores (serotonina, dopamina, noradrenalina, endorfinas) mejora la atención, así como la capacidad cardiovascular, nacen nuevas neuronas y se aumenta la memoria a largo plazo como menciona (Suzuki

& Fitzpatrick, Cerebro activo vida feliz, 2015) por lo que tenemos que la actividad física regular, alimentación, dormir, ser altruista mejoran la actividad y salud del cerebro.

En el área de educación física es fundamental el desarrollo del pensamiento crítico, ya que, al momento de tomar decisiones acertadas, lo llevarán al éxito deseado, creando un estudiante seguro de sí mismo y un aporte positivo a la sociedad.

4. MATERIALES Y METODOLOGÍA

Para la actual investigación se elaboraron tres cuestionarios o instrumentos de recolección de datos los que fueron aplicados en estudiantes del colegio “Andrés F. Córdova” de la ciudad de Quito, así como a los padres de familia o representantes y al cuerpo docente que labora en ésta institución de la básica superior sección vespertina, puesto que queremos recabar distintas opiniones y diferentes puntos de vista sobre la importancia que tiene la actividad física dentro de la formación integral de los estudiantes del noveno año de educación básica.

Trabajamos con una muestra probabilística homogénea compuesta de 82 estudiantes del noveno año de educación básica, con 45 representantes y 14 profesionales.

Para realizar esta investigación se utilizó un enfoque de investigación mixto puesto que implica vinculación de análisis en los procesos de recolección de datos y enlazarlo dentro de lo cualitativo y cuantitativo como manifiesta (Hernández & Baptista, 2014) para responder a dicha propuesta, por medio del proceso de investigación cualitativa, y abordaje en el campo mismo de la acción práctica, dando cumplimiento a los objetivos específicos.

Se representarán los resultados mediante diagramas de sectores circulares donde se reflejará resultados de los cuestionarios, las mismas que serán analizadas y estudiadas con su respectiva interpretación.

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

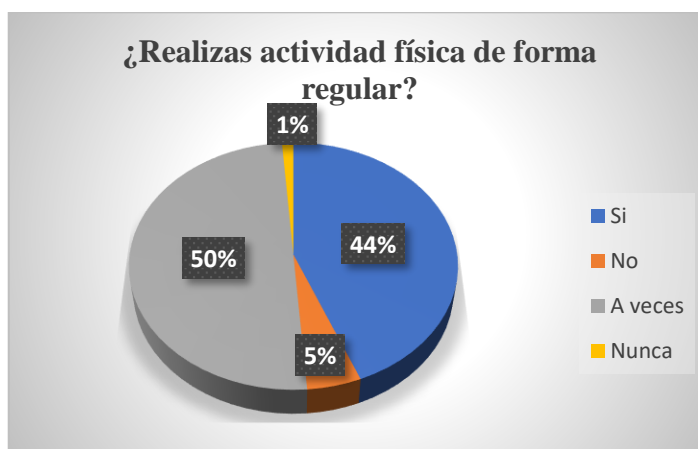
Resultados de la encuesta dirigida a Estudiantes del noveno año de educación básica superior.

Se realizaron 10 preguntas a cada uno de los sectores intervinientes (estudiantes, representantes y docentes) de los cuales se tomó los que resaltan en beneficio para el trabajo propuesto.

La primera pregunta, pretende conocer si el estudiante realiza actividad física de manera regular.

La actividad física refiere a los movimientos que realiza el cuerpo para poder trasladarse de un lugar a otro, existiendo gasto energético de manera consciente, tiene como objetivo principal recabar información sobre la actividad física que realiza el estudiante. En la fase de normalización socio-sanitaria es importante conocer los datos relacionados a la actividad física que realizan los estudiantes del noveno año.

Gráfico N° 1



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de noveno de EBS por Gloria Parra González 2022.

Los datos que arroja la encuesta son reveladores, ya que de una población de 82 estudiantes el 50% realiza actividad física a veces. Esta situación permite comprender que no es una actividad regular, no forma parte de las dinámicas cotidianas.

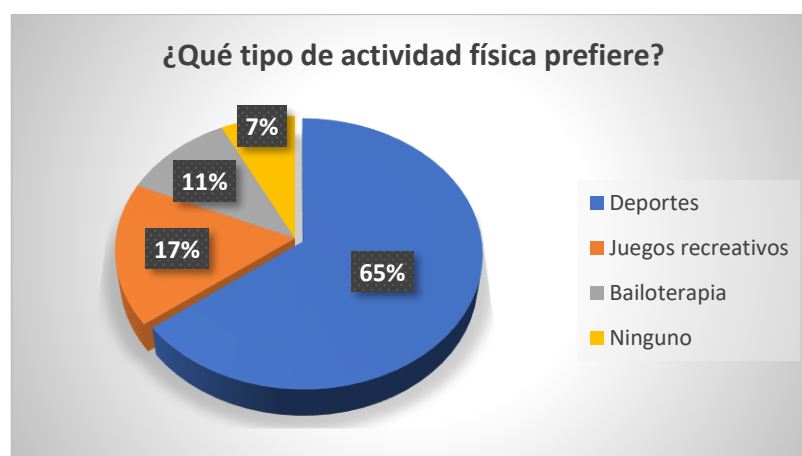
El 44 % manifiesta sí, que practica actividad física. Desde el punto de vista que comprende el desarrollo de una vida saludable, es relativamente escaso. Las razones se revelarán de manera progresiva en las siguientes preguntas de la encuesta.

El 5% de los estudiantes encuestados, no practica ningún tipo de deporte de manera regular, hecho que se considera preocupante, en la medida que nos lleva a entender que se trata de jóvenes que tienen una situación de vida sedentaria completamente. Este grupo suscita un alto grado de preocupación, puesto que por la edad que tienen, deben mantener un tipo de actividad física constante que contribuya el normal desarrollo de su personalidad.

Por último, el 1% de los estudiapntes encuestados, no practica ninguna actividad física totalmente. Son varias las lecturas que se pueden realizar sobre esta muestra de población, varios de los jóvenes encuestados provienen de familias con problemáticas: económicas, culturales y sociales que condiciona las actividades deportivas de los jóvenes.

En la segunda pregunta se intenta indagar por el tipo de actividad física que prefiere. El objetivo principal consiste en conocer el interés del estudiante, frente a la gran amalgama de actividades lúdico- deportivas que existen.

Gráfico N° 2



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de noveno de EBS por Gloria Parra González 2022.

Según los resultados obtenidos, se puede apreciar que el 65% de los estudiantes encuestados, muestra un alto grado de interés por la práctica deportiva indistintamente de la disciplina y los niveles de competición.

El 17% de los estudiantes encuestados manifiesta que siente interés por los juegos recreativos, los mismos que permiten desarrollar habilidades, destrezas a la vez que permiten desarrollar estrategias de mutua colaboración.

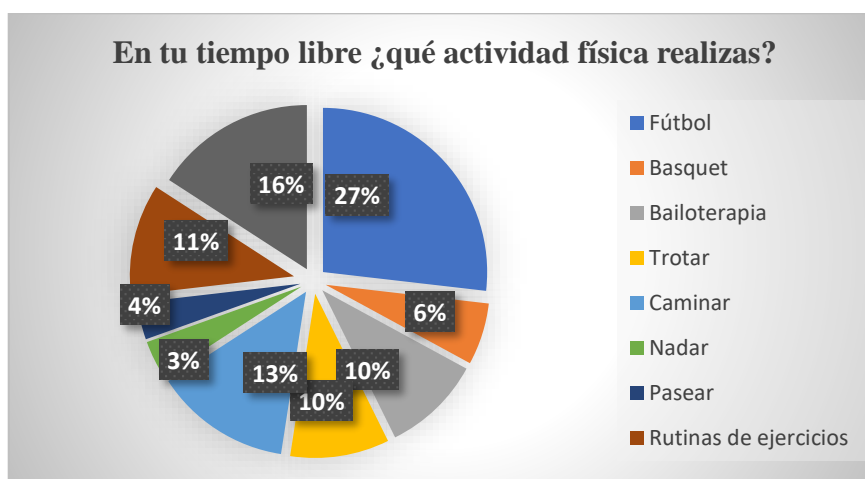
El 11% de los estudiantes encuestados presenta preferencias por la bailoterapia debido tanto a la gran información que aportan (Delgado & Zabala, 2011), (OMS, 2013)

y (Tapia, 2012) indicando que es una terapia complementaria, que nos desconecta del mundo exterior por minutos y nos hace más felices, es un excelente anti estrés, además de mejorar el estado físico y ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez.

Esta actividad física, según la encuesta está vinculada mayoritariamente al género femenino. Por último, al 7% de los estudiantes encuestados, no les llama la atención ni sienten ningún interés por las actividades deportivas esta apatía de parte de los estudiantes como afirma Constantino citado por (Aguilar, y otros, 2015), se debe a los escasos conocimientos para poder afrontar un reto o desafío y al mismo tiempo el no realizar actividad física los individuos no responden con rapidez y caen en situaciones de estrés y de sedentarismo.

En la tercera pregunta, se intenta conocer las actividades de tiempo libre a las que dedican tiempo los adolescentes de la institución. El objetivo principal es conocer la preferencia y los gustos que tienen los jóvenes por las diferentes prácticas deportivas. Por otro lado, se pretende conocer los espacios físicos en los que se llevan a cabo las prácticas deportivas.

Gráfico N° 3



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de noveno de EBS por Gloria Parra González 2022.

Según los resultados obtenidos se puede apreciar que la actividad física preferente es el fútbol, sobre todo en los jóvenes de sexo masculino. Son varios los factores mediáticos que influyen en la práctica de este deporte. La gran mayoría de jóvenes practica este deporte en infraestructuras acondicionadas para este fin. Tampoco hay que descartar las canchas improvisadas que construyen para llevar a cabo

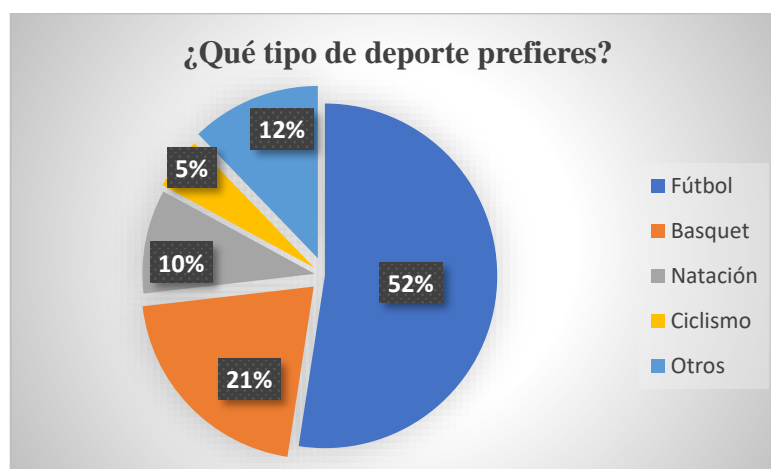
la práctica de este deporte (parques, plazas, calles, espacios vacíos, etc.). Los espacios públicos como lo indica (Magrinyá, 2008) cuando es cotidiano, se fomentan normas de tolerancia, intercambio sociocultural, pero sobre todo una relación más humana generadora de tolerancia que lo hace más llevadera.

La segunda actividad física a la que dedican parte de su tiempo libre es el baile. La edad de los estudiantes (mujeres la gran mayoría oscila entre los 11 y los 15 años), los espacios físicos en los que tiene lugar esta actividad de forma general están habilitadas para este fin. En tercer lugar, está el atletismo (correr), la práctica de este deporte es rudimentaria y tradicional puesto que no cuentan con los espacios adecuados para este fin, pero lo realizan alrededor de las manzanas de sus hogares y lo pueden realizar a su ritmo, estas caminatas o pequeños trotes sirven para fomentar la amistad entre vecinos así también lo comprende (Breuste & Faggi, 2013).

Prácticas asociadas a la natación, gimnasia, baloncesto, karate, box, ciclismo, no gozan de la misma acogida que las actividades físicas anteriores, entre los principales factores están los altos costos que tienen los accesos a las instalaciones deportivas. Otro factor que condiciona la práctica deportiva es la falta de condiciones de seguridad que existe en la zona. Gran parte de las actividades deportivas mencionadas, se llevan a cabo durante los fines de semana, junto a la familia.

La cuarta pregunta, plantea el tipo de deporte que le gustaría practicar. El objetivo principal, consiste conocer de forma puntual, la afición que tiene el alumno por un determinado deporte y las posibilidades que tiene de practicar.

Gráfico N° 4

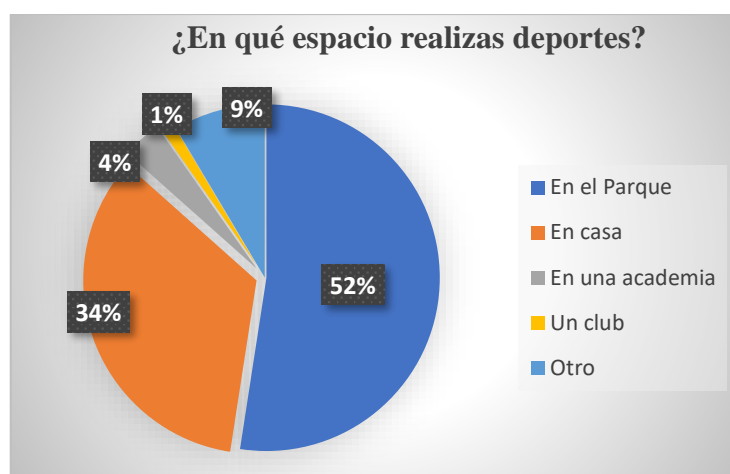


Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de noveno de EBS por Gloria Parra González 2022.

Como se puede ver en la imagen sectorial el orden de prioridad marcada es el fútbol. Es interesante conocer la influencia que tienen los medios de comunicación sobre la práctica de este deporte. Muchos jóvenes ven en el fútbol, una alternativa profesional, pese a los altos índices de competitividad que demanda este deporte. El interés por el baloncesto, la natación, el vóley y el ciclismo, no es el mismo que por el fútbol. Ven en estos deportes un medio para llevar una vida saludable, pues no constituye una opción profesional, puesto que no hay muchas presiones mediáticas por parte de los medios de comunicación, con relación a esta clase de juegos y menos en una economía como lo citan (Ramírez & Ramos, 2016) que es una barrera por falta de recursos.

La quinta pregunta es ¿en qué espacio practicas deporte? El objetivo principal consiste en conocer los lugares en los que realizan las prácticas deportivas los jóvenes del colegio, entonces podremos observar y deducir en qué condiciones y como se ejercitan los estudiantes.

Gráfico N° 5



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de noveno de EBS por Gloria Parra González 2022.

Como se puede evidenciar en el gráfico, los resultados son reveladores. El 52%, de los estudiantes encuestados, realiza deporte en los parques, en donde existe la infraestructura adecuada para fines deportivos, no son costosos y están a la disposición de todas las familias, pues así lo confirma (Tuset, 2012) los urbanistas y arquitectos ayudan a concebir la expansión de la cultura del deporte y los estudiantes pueden apropiarse del espacio exterior libre.

En segundo lugar, el 34%, de los encuestados realizan las actividades en sus hogares, debido a los altos niveles de inseguridad que existe en la zona, otro elemento

que se debe tener en cuenta es el temor a los contagios de la Covid-19. En tercer lugar, el 9% de los encuestados respondió otros lugares, sin especificar el entorno de forma concreta, pudiendo ser lugares en donde les presten la atención y seguridad requerida por los representantes para sus estudiantes.

En cuarto lugar, el 4%, de los encuestados, realiza deporte en centros especializados (academias, clubes, gimnasios, etc.). Este grupo de población tiene un nivel de poder adquisitivo elevado, puede pagar las cuotas mensuales que demanda la práctica deportiva, pero cabe mencionar que es donde se sienten más seguros que estén sus hijos y elevando el sistema inmunológico mediante la realización de ejercicios programados y estudiados.

Por último, el 1%, de los jóvenes encuestados, realiza las prácticas deportivas en clubes, los mismos que cuentan con los recursos materiales y humanos necesarios, previo el abono de las cuotas correspondientes. Los dos últimos grupos cuentan con jóvenes deportistas que asisten a competencias locales, regionales y nacionales.

La sexta pregunta consulta sobre el tiempo que dedican a la práctica deportiva, independientemente de la disciplina. El objetivo principal es conocer el nivel de dedicación que tienen los jóvenes a las prácticas deportivas, luego se establecerán los cotejos con las sugerencias de los especialistas, de esa manera se conocerá si los jóvenes tienen un estilo de vida saludable.

Gráfico N° 6



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de noveno de EBS por Gloria Parra González 2022.

Los resultados que arroja la encuesta en la sexta pregunta son reveladores. El 26% de los estudiantes encuestados, realizan actividades físicas una vez a la semana. El

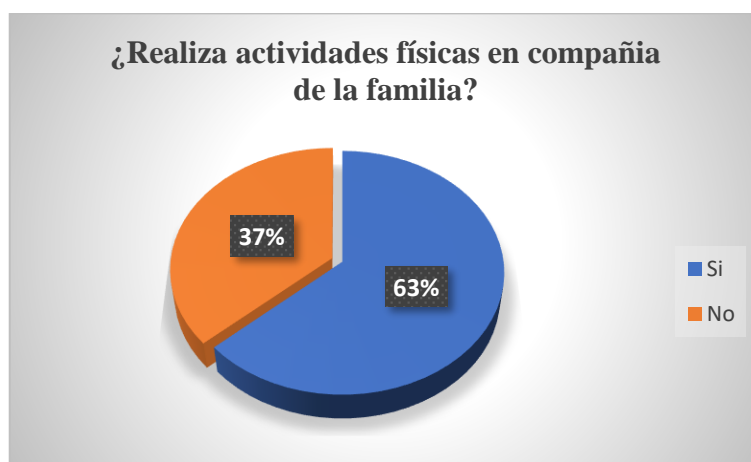
tiempo es relativamente escaso en relación a las horas de actividades escolares que realizan. El 23% de jóvenes, realizan tres veces por semana, tiempo que se puede valorar como importante, puesto que crearan hábitos de manera progresiva, siendo relevante para elevar el sistema inmunológico que hoy por hoy se necesita. El 20%, manifiestan que realizan actividades deportivas durante una hora diaria. Se puede valorar como positivo, en la medida en que dedican parte del tiempo a actividades deportivas de forma continua, mejorando y optimizando la condición motora del cuerpo.

El 19% de jóvenes encuestados practica deporte durante treinta minutos diarios. Se puede valorar como positivo, en la disposición que generan hábitos deportivos, mejorando y optimizando la condición motora de su organismo, pero para que existan cambios que puedan ser medibles es realmente muy poca la cantidad calórica que queman en estos períodos.

El 12% de los encuestados, manifiestan de forma explícita que no tiene un horario o rutina determinada para realizar actividades físicas, hecho que lleva a comprender que muchos de ellos no practiquen ningún tipo de actividad física en su tiempo libre, debido a diferentes factores (familiares, sociales, culturales, etc.), volviéndose sedentarios y propicios para poder aparecer enfermedades cardiovasculares a tan corta edad.

La séptima pregunta plantea la dimensión social del deporte (se pregunta si practica deporte en compañía de la familia). El objetivo principal, es conocer si el deporte se practica junto a los miembros de la familia o no.

Gráfico N° 7

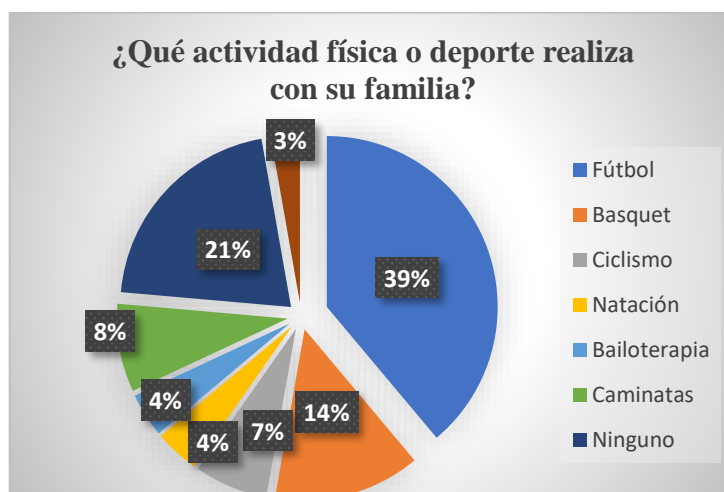


Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de noveno de EBS por Gloria Parra González 2022.

Los resultados que arroja la encuesta son interesantes, se puede apreciar que el 63% de los estudiantes practican deporte junto a familiares y amigos cercanos, es un porcentaje; si se quiere alto debido a que recién estamos saliendo de la pandemia y se están reactivando los parques, sitios para excursiones, etc., lo que refleja que la familia en conjunto está tomando conciencia de que deben realizar actividades físicas pues, esto es lo que ayudará a subir el sistema inmunológico dentro de cada miembro de la familia y se fortalecerá la salud, así como también el compartir en familia ayuda a las buenas relaciones interpersonales, debido que al propiciar las salidas ya se ponen de acuerdo a donde y que es lo que van a realizar en conjunto, exportan su gustos mediante la dialogicidad, comparten y al emprender cualquier actividad en familia disfrutan y se conocen más el uno del otro fomentándose la unión familiar; en tanto que el 37% aporta siendo un considerable porcentaje y esto como lo hemos anunciado en algunas ocasiones se debe a que los hogares disfuncionales solo tienen a una persona a cargo del hogar y tienen que compartir su tiempo con el trabajo, los que hacen de la casa y esta persona llega cansada del trabajo y no piensa en nada más que descansar, también en nuestra institución existen estudiantes extranjeros que provienen de: Perú, Venezuela, Argentina, Colombia, además consideramos que es una atenuante para no poder realizar actividades físicas en familia, aparte que la inseguridad ha ido ganando terreno y los padres no envían a sus hijos ni al parque, si no tienen una vigilancia de su parte para llevar a cabo cualquier actividad.

La octava pregunta plantea, qué actividad física o deporte realiza con su familia. El objetivo principal es obtener datos sobre la actividad física o deportiva en la familia, sus preferencias y porque no decir logros en cuanto a gustos y la frecuencia con la que se realiza.

Gráfico N° 8



Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de noveno de EBS por Gloria Parra González 2022.

Las actividades físicas, de manera progresiva cobra fuerza en las familias de los alumnos encuestados. Son actividades que se realizan sobre todo los fines de semana. El orden de preferencia viene detallado en el diagrama sectorial correspondiente. El deporte que practican la mayoría de familias es el fútbol, debido a que es un deporte popular.

Después del fútbol, están los otros deportes: el baloncesto, paseos en bicicleta, caminatas, natación, la práctica de dichos deportes es similar en todos los alumnos encuestados. El principal factor que limita la práctica deportiva de manera frecuente es el económico.

En las actividades físicas familiares se refuerzan las relaciones de la familia, por lo tanto, no son prácticas con altos niveles de competitividad entre los miembros. Generalmente las prácticas deportivas, se llevan a cabo en los parques o en espacios abiertos que están localizados cerca de los domicilios familiares.

Resultados de la encuesta dirigida a Representantes del noveno año de educación básica superior.

El trabajo de investigación se ejecuta sobre un colectivo menor de edad, por esa razón, es necesario conocer la opinión de los representantes o tutores legales, respecto al tema de estudio. La encuesta fue aplicada a un total de 45 representantes legales de los estudiantes.

La primera pregunta plantea. ¿Realiza actividades físicas con su representado? El objetivo principal consiste en obtener información relacionada a las prácticas deportivas en familia, las respuestas permitirán conocer el nivel de relación que existe entre los alumnos y representantes.

Gráfico N° 9



Fuente: Encuesta aplicada a representantes de noveno de EBS por Gloria Parra González 2022.

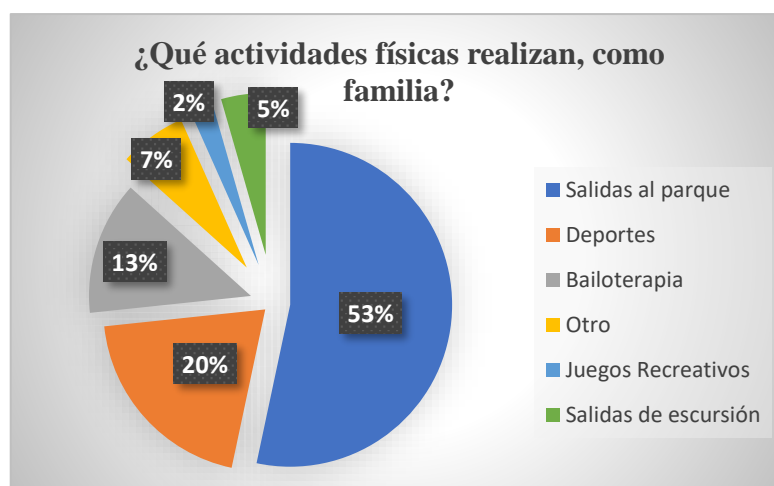
Como se puede ver en el gráfico los resultados son interesantes, en primer lugar, se puede apreciar que un 69% si realizan actividad física juntos (sobre todo los fines de semana). Es un buen antecedente, puesto que da a entender que la familia realiza actividades deportivas de manera conjunta, fortaleciendo los roles de afecto mutuo, hecho que se valora como beneficio durante la adolescencia, generando confianza y seguridad en los adolescentes.

El 27% de los representantes encuestados, manifiestan que no realizan actividades deportivas de manera periódica, junto a los representados. Los factores que impiden la práctica deportiva de forma conjunta, se deben principalmente a la falta de tiempo, también a los múltiples problemas que se surgen dentro de los hogares, generalmente de tipo económico, así como, si son hogares disfuncionales en donde un representante es él que está al frente del hogar por lo tanto no puede realizar

actividades deportivas en conjunto. Por último, el 4% de los encuestados manifiestan que nunca realizan actividades deportivas con sus representados. Como se puede observar es una minoría, pero no deja de llamar la atención, puesto que la práctica deportiva mejora la calidad de vida y fortalecen los vínculos afectivos entre los miembros de la familia.

La segunda pregunta plantea, actividades que realizan en familia. El objetivo principal consiste en obtener información sobre el nivel de relación que tienen los representantes con los representados a la vez permite conocer los intereses, las preferencias y los agrados en familia por la práctica de un determinado deporte.

Gráfico N° 10



Fuente: Encuesta aplicada a representantes de noveno de EBS por Gloria Parra González 2022.

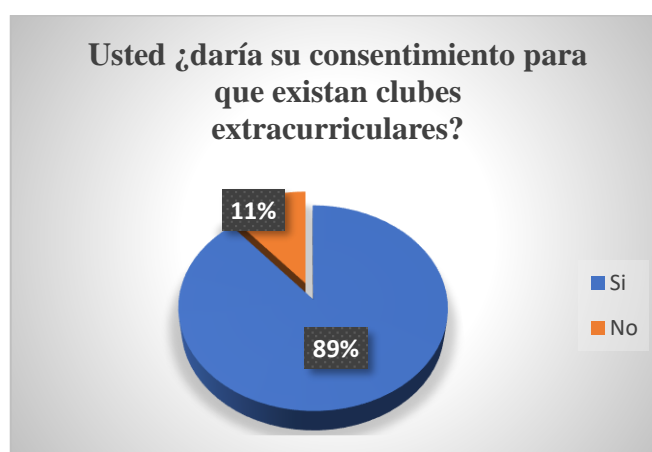
Los datos que refleja el gráfico son atractivos, pone en evidencia los gustos de las familias por las prácticas deportivas. En concreto se puede apreciar que el 53% de los encuestados, realizan actividades deportivas en espacios naturales, preferentemente en parques y espacios acondicionados para ese fin, predominan actividades como las caminatas y el paseo distendido por los lugares. El 20% de los encuestados practica deportes de diversos tipos (trotes, caminatas, fútbol, baloncesto, etc.) generalmente aprovechan los fines de semana para realizar deporte en familia, la finalidad es compartir actividades lúdico-deportivas que cohesionen el grupo familiar. Un 13% de los encuestados, realizan actividades familiares de bailoterapia, llama la atención que en este grupo la presencia del género femenino es mayoritario, creemos que es debido a que dentro de la bailoterapia las mujeres son más sensibles a los ritmos. El 7% de los representantes encuestados, manifiestan que practican otro tipo de

deporte que no recoge los datos de la encuesta, de igual manera la práctica deportiva está vinculada a la propuesta de los progenitores. Finalmente, el 2% de los representantes encuestados dedican parte de su tiempo libre a la realización de juegos recreativos, cuyo componente lúdico-deportivo es importante, puesto que fomenta la destreza de la persona, a la vez que refuerza los vínculos afectivos entre los integrantes de la familia, donde los progenitores enseñan a saber ganar y a perder a sus hijos, donde lo axiológico toma relevancia en la educación de los mismos.

La pregunta tercera. ¿Usted daría su consentimiento para que existan clubes extracurriculares en la institución educativa?

El objetivo principal de la pregunta es conocer si los representantes de los estudiantes colaborarían con las instituciones generando los permisos pertinentes para que sus hijos puedan dirigirse al colegio, por el uso de los recursos humanos y materiales disponibles.

Gráfico N° 11



Fuente: Encuesta aplicada a representantes de noveno de EBS por Gloria Parra González 2022.

Se aprecia que la respuesta es contundente, un 89% de los representantes de los estudiantes están de acuerdo con que se creen clubes deportivos que promuevan el deporte fuera del horario lectivo. La institución educativa, es un lugar seguro para la práctica deportiva a la vez que los instructores imparten las actividades, se aprovecha el tiempo libre de los estudiantes fomentando un estilo de vida saludable, y donde los estudiantes y representantes se sienten seguros de quienes están impartiendo las enseñanzas de los diferentes deportes. El segundo grupo encuestado, un 11% está en contra o se muestran apáticos, puesto que genera un costo adicional, a los gastos que supone las actividades académicas extracurriculares. La negativa de los encuestados,

tiene estrecha relación con el bajo nivel de recursos económicos de los cuales disponen las familias, debido a que un buen grupo son extranjeros, o trabajan a jornal.

La cuarta pregunta fue planteada de la siguiente manera. ¿Usted iría a la institución a realizar actividad física?

Es objetivo importante ya que consiste en conocer si existe disponibilidad por parte del representante, participar activamente de actividades deportivas dentro de la institución, esto manifestaría claramente un trabajo en equipo.

Gráfico N° 12



Fuente: Encuesta aplicada a representantes de noveno de EBS por Gloria Parra González 2022.

Los resultados del gráfico son interesantes puesto que el 64% de los encuestados, le gustaría dirigirse a la institución para practicar deporte, a su vez acompañar y apoyar actividades deportivas, en las que participe el estudiante. Son datos que se deben considerar y plantear alternativas viables para fomentar un plan piloto en la institución. Sin embargo, un 36% de los representantes encuestados, manifiestan que no estarían dispuestos a practicar deporte. Pese a las condiciones de seguridad que ofrece la institución educativa, no ven como una idea acertada, por cuanto resta tiempo de estudio y de dedicación a la ayuda en el hogar, entre otros.

Quinta pregunta. ¿Sabía usted que mediante el juego se fomentan los valores y el desarrollo del pensamiento crítico en los jóvenes?

El objetivo principal consiste en extraer información de los padres y saber si conocen los formidables beneficios de las prácticas deportivas sobre el desarrollo de los estudiantes dentro de lo axiológico.

Gráfico N° 13

Fuente: Encuesta aplicada a representantes de noveno de EBS por Gloria Parra González 2022.

El 89% de los representantes encuestados manifiestan que la práctica deportiva, desarrollan y fomentan una serie de valores fundamentales. Constituyen la esencia de las relaciones interpersonales, en la medida en que debe respetar y cumplir con las normas, hecho que ayuda el normal equilibrio y gestión de las emociones y sentimientos de los alumnos.

El 11% de los representantes encuestados, manifiestan que no conocen las ventajas que tiene las prácticas del deporte en la vida de los estudiantes. Es urgente promover un proceso de concientización en los representantes sobre la importancia que tiene la práctica deportiva sobre el bienestar de los jóvenes.

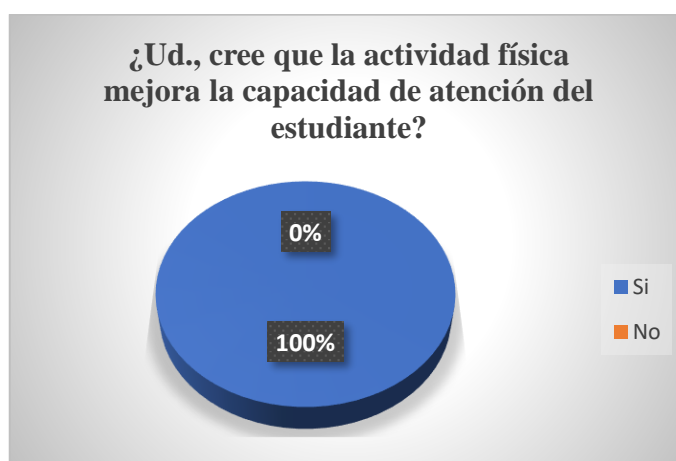
Resultados de la encuesta dirigida al claustro Docente de educación básica superior.

El trabajo de investigación se realiza sobre un grupo de estudiantes que se encuentra en proceso de escolarización, por esa razón, es necesario conocer la opinión del personal docente. La encuesta fue aplicada a un total de 14 profesionales que forman parte de la institución educativa.

La primera pregunta. ¿Cree usted que la actividad física mejora la capacidad de atención del estudiante?

El objetivo principal, consiste en conocer el impacto y los múltiples beneficios que tiene la práctica deportiva en el rendimiento académico de los estudiantes.

Gráfico N° 14



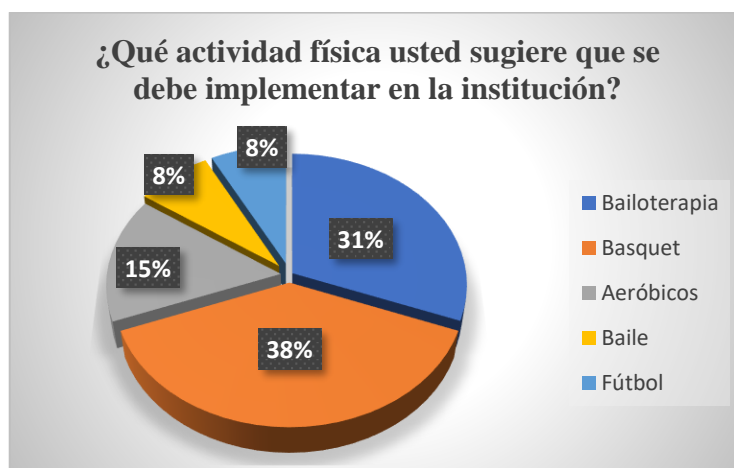
Fuente: Encuesta aplicada a docentes de EBS por Gloria Parra González 2022.

Pues la respuesta del 100% de los encuestados es concluyente. Manifiestan que las actividades físicas, aportan al estudiante una mejora significativa el rendimiento académico, a la vez que fortalece la dimensión humana a través del desarrollo de habilidades sociales.

La segunda pregunta plantea. ¿Qué actividad física sugeriría que se implemente en la institución?

El objetivo principal es conocer la predisposición del personal docente, para realizar actividades deportivas, que pueden ser canalizadas mediante las pausas activas en el centro. Sería interesante planificar actividades lúdico-deportivas conjuntas, entre el claustro de profesores y estudiantes

Gráfico N° 15

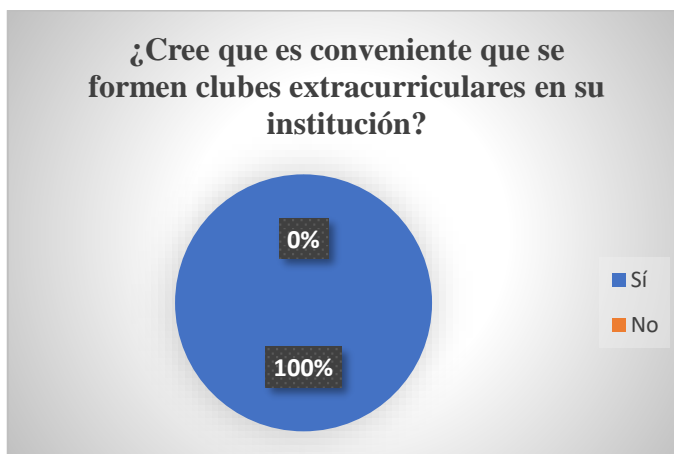


Fuente: Encuesta aplicada a docentes de EBS por Gloria Parra González 2022.

El 38% de docentes, prefieren deportes de equipo, el baloncesto ocupa un lugar destacado. Es importante destacar que la actividad deportiva mejora los niveles de convivencia en los centros educativos. El 31% de los encuestados les gustaría que se implemente actividades relacionados a la bailoterapia, sobre todo el género femenino. El 15% sugieren que se implemente actividades relacionados con los aeróbicos. Manifiestan que son ideales para prevenir y combatir el estrés acumulado, durante las jornadas de trabajo. El 8% de los encuestados prefieren actividades relacionadas al baile. Por último, el 8%, tienen como preferencia el fútbol, los mismos que promueven la creación y participación de los profesores en los campeonatos internos de la institución.

Tercera pregunta. ¿Cree que es conveniente que se formen clubes extracurriculares en la institución?

El objetivo principal de la pregunta es conocer el nivel de disponibilidad que tienen los profesores para realizar deporte en las instalaciones de la institución. Otro aspecto importante consiste en saber si se facilitan los medios, los profesores estarían dispuestos a realizar actividades deportivas fuera del horario escolar.

Gráfico N° 16

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de EBS por Gloria Parra González 2022.

Como se puede apreciar en el gráfico, la totalidad de los docentes manifiestan que sería conveniente que se formen clubes extraescolares en el centro educativo, hecho que facilitaría la participación activa de los docentes de manera activa. Las actividades se llevarían a cabo fuera del horario lectivo, favoreciendo la práctica deportiva en la institución educativa en condiciones de seguridad.

La cuarta pregunta. ¿Qué tiempo emplea al día para realizar actividad física?

El objetivo principal de la pregunta, es determinar el tiempo del cual disponen los docentes para realizar actividad física y descubrir los beneficios que aporta la práctica deportiva en la calidad de vida de los educadores.

Gráfico N° 17

Fuente: Encuesta aplicada a docentes de EBS por Gloria Parra González 2022.

Los datos que refleja la encuesta son interesantes. Un 54% de los docentes manifiestan que realizan deporte de manera regular, tres veces por semana, hecho que mejora de manera significativa el bienestar personal. Un 23% de los docentes

encuestados, manifiestan que dedican 30 minutos diarios, hecho que influye de manera significativa a mejorar la calidad de vida de los maestros. El 15% de los encuestados, revelan que la práctica deportiva es esencial en la vida, por eso dedican una hora diaria, el impacto en la mejora de la calidad de vida es evidente, a mayor práctica deportiva, mejor es el nivel y la calidad de vida de los docentes. Por último, el 8% de los docentes declaran que no realizan ningún tipo de actividad física. En el último grupo, los niveles de ansiedad y estrés son evidentes, muchos de ellos no practican deporte, debido a prescripciones médicas o la falta de tiempo propicio para ese fin.

La asignatura de educación física no es una clase más, es una disciplina que aporta de manera directa a la formación integral de la persona. Como refleja el marco teórico del presente trabajo, son muchos los beneficios que se obtienen a través de la práctica deportiva, contribuyen a mejorar la calidad de vida en las personas y en los estudiantes permite desarrollar sus capacidades físicas, volitivas y cognitivas de manera efectiva. Mediante las actividades físicas que se llevan a cabo dentro de la institución educativa, ayudan a desarrollar las habilidades sociales, a la vez que afianzan: la autoestima, fomenta el trabajo en equipo, el cumplimiento de las reglas de juego.

Los resultados obtenidos en el presente trabajo, son el resultado de un proceso de investigación que se realizó en el Colegio “Andrés F. Córdova” Dicha investigación, confirma las diferentes aportaciones que realizan varios autores analizados, los mismos que sostienen que la actividad física metódica, mejora la vida social y cultural de las personas, se desprende de estos ámbitos un “desarrollo armónico e integral del ser humano” (Hernández & Recoder, 2015, p. 14).

Son múltiples los beneficios que aporta la actividad física, sobre todo si es llevada a cabo en ambientes naturales, conviene recordar que el contacto directo con espacios naturales aporta grandes beneficios a las personas, si a eso se añade una determinada actividad deportiva, los resultados serán evidentes en la calidad de vida de la persona en cuestión. En referencia a la actividad física que se realiza en entornos educativos, es importante resaltar que la principal limitación que encuentran, tanto los docentes como los estudiantes, es el poco tiempo que se dedica a la práctica de esta disciplina, otro factor importante que reflejan los datos de la encuesta tiene relación con la falta de material y adecuación de los sitios para la práctica deportiva.

Las actividades físicas permiten conocer las dinámicas del funcionamiento del cuerpo humano (parte de los contenidos tienen relación con la anatomía y la fisiología del cuerpo), en otros ámbitos se trabaja la dimensión humano-afectiva del estudiante como: autoconfianza, amor propio, aspectos que incrementan la vitalidad física, convirtiéndose en un estilo de vida seguro y saludable, como manifiesta (Méndez & Morales, 2020) se deben promover hábitos sanos como: alimentación saludable, una buena higiene, debido a la realización de actividades motoras regulares o periódicas y que la transpiración ayuda a quemar calorías, eliminar toxinas, etc.

Los datos de las encuestas aplicadas a los estudiantes, representantes y personal docente, manifiestan de forma general, que la práctica deportiva aporta múltiples beneficios a la vida de las personas. Aquellas personas que tienen hábitos deportivos tienen una mejor calidad de vida. En relación a los estudiantes, la práctica deportiva canaliza el excedente energético característico de la edad, facilita la capacidad motora y cognitiva en los estudiantes, hecho que mejora la calidad de vida en los estudiantes.

Varios de los autores consultados corroboran los datos que reflejan los gráficos de las encuestas, dichos datos se pueden contrastar con determinados trastornos que generó la época de pandemia de la Covid-19, que influyó de manera negativa en la calidad de vida de los adolescentes, puesto que las limitaciones impuestas por la administración pública, restringió la práctica deportiva al aire libre y el contacto directo con otras personas del entorno.

La práctica deportiva aporta serenidad y tranquilidad en los jóvenes, hecho que, influye en la atención y comprensión en clase, en este sentido los resultados de las encuestas dejan en claro que la práctica deportiva es esencial en la vida de las personas, más en los colectivos jóvenes, puesto que ayuda en el rendimiento académico y potencia el nivel de relaciones sociales que establecen entre iguales.

Como manifiestan (Piña & Romero, 2019) el ser humano es dinámico por naturaleza, en ese sentido tiene capacidad para: observar, analizar, sintetizar, describir, comparar, clasificar, reflexionar, valorar, criticar, indagar, argumentar hechos o procesos, empezando con las habilidades básicas: Escuchar (reflexivamente), hablar (exponiendo razones), leer (que tenga sentido), escribir (expresando de forma clara su pensamiento), habilidades de razonamiento, de indagación, formación de conceptos, etc., dando paso al pensamiento crítico y reflexivo, dentro de las actividades propuestas

en el aula de educación física, puesto que los estudiantes respondieron con el 23% realizan actividad física tres veces a la semana; así como los docentes del claustro educativo con el 54% pero aun así es poco el tiempo de cara a mejorar la calidad de vida.

El objetivo principal que define el presente trabajo tiene un vínculo directo con el origen y desarrollo del pensamiento crítico. Es bien conocida la importancia que tiene la práctica deportiva a lo largo de la historia de la humanidad. Revisando la historia, es importante mencionar el origen de los juegos olímpicos cuya filosofía consistía en unir a los pueblos y rendir tributo a los dioses mediante el esfuerzo humano. Por tanto, el deporte permite conocer la realidad en la que viven las personas, en la medida que agudiza la capacidad de: análisis y de crítica de la persona.

En este sentido, la asignatura de educación física aporta elementos esenciales relacionados en el origen de desarrollo del pensamiento crítico, las diferentes actividades y dinámicas que se llevan a cabo y contribuyen de manera directa a la formación integral de la persona. Como señala Piaget, dentro del desarrollo cognoscitivo se presentan cuatro etapas: asimilación, acomodación, equilibrio, desequilibrio, con lo que al sujeto traslada a formar nuevas formas de pensamiento. Sin lugar a dudas la dimensión psicomotriz, desempeña un lugar fundamental en el proceso.

Vygotsky, enfoca el desarrollo del sujeto y de su personalidad desde una perspectiva sociohistórica, siendo trascendental para el aprendizaje y desarrollo de nuevos y complejos pensamientos la interacción de los niños con otros. En este sentido, el juego desempeña un papel fundamental en los procesos de relación social. (Álvarez, 2022) da importancia a los conceptos científicos (resultados de aprendizajes significativos) y los espontáneos (surgen dentro del diario convivir), pues los deportes preferidos por los estudiantes en un 52% es el fútbol, con el 52% lo realiza en el parque, por lo tanto es lo que más anhela y lo que encuentra más fácil de realizarlo, muy seguido del básquet con un 21% que también por su facilidad se lo realiza en los parques aledaños a sus hogares, y cabe mencionar que los docentes también opinan que se debe fomentar el básquet en un 38%.

Para (De Corte, 2015) los estudiantes con pensamientos crítico, son aquellos que han logrado organizarse de mejor manera con respecto al tiempo de estudio, se fijan metas más altas, son auto eficaces, colaborativos y persisten ante las adversidades que se les presentan convirtiéndose como manifiesta (Vielma & Salas, 2000) en

constructores y conductores e interpretadores de su propio desarrollo desde el constructivismo social con un carácter de humanismo, pero hemos verificado que el 7% de estudiantes encuestados tienen apatía, desmotivación por la actividad física, hecho que se debe revertir, puesto que el sedentarismo es la causa principal de muchos trastornos que padece un número importante de personas de la sociedad.

En Latinoamérica existen estudios que indican que la población mayor de 14 años no realiza actividad física siendo aproximadamente 60% de varones y 75% de mujeres, y las consecuencias sociales por el sedentarismo se ven acompañadas por enfermedades tales como: hipertensión arterial, diabetes, obesidad, etc., el aporte de entidades en búsqueda de mejoras consume el 20% del presupuesto relacionado con la salud pudiendo ser evitado. Estos datos no tienen criterios de paridad con lo que se obtuvo en las encuestas aplicada a los estudiantes del colegio “Andrés F. Córdova” la tendencia en los adolescentes es comparativamente menor.

Según (Ramírez & Suárez, 2004) los beneficios de realizar actividades deportivas son: cognitivos, psicológicos, sociales, mejora el rendimiento escolar, y por supuesto se generan cambios en el cerebro; pero al no realizar actividades se puede presentar casos de trastorno de: ansiedad, depresión, estrés, siendo que estos pueden ser desterrados con la mejora del autoestima, mediante el enfrentamiento de la realización de actividades mediadas con entrenamiento planificado y dosificado; esto se debe a que el cerebro se estimula debido a la producción de IGF-1 del músculo y va al cerebro lo estimula y produce BDNF entre el hipocampo y córtex son áreas del aprendizaje y la memoria. Dichos datos que pueden contrastar con el período de encierro que sufrió la población debido a la pandemia.

El desarrollo del pensamiento crítico tiene lugar en entornos críticos, puesto que trata de analizar en profundidad la realidad, sobre todo aquellos ambientes inseguros que no benefician ni favorecen un mínimo en la calidad de vida. Según (Facione, 2007) el pensamiento crítico es autorregulado, con propósito en base a un juicio, criterio y es un recurso poderoso dentro de la vida de cada ser, y somos habitualmente inquisitivos, podemos rectificar, confiar en la razón, flexible, prudente al emitir juicios, investigador, jerarquiza, clasifica, sintetiza, busca resolver los problemas es creativo y esto se ve ayudado mediante la actividad física, debido a que adquirimos seguridad por un nuevo estilo de comportamientos saludables y beneficiosos no solo para nosotros sino para la

sociedad. En este sentido la práctica deportiva, permite fortalecer los lazos de unidad entre los jóvenes, a la vez que da sentido de pertenencia a un grupo social.

En la obra de (Suzuki & Fitzpatrick, Cerebro activo vida feliz, 2015) aporta que las actividades que se realizan de forma periódica, planificada, así como una alimentación guiada, ser filántropo acarrea una mejora en la potencia del cerebro, pues lo puso en práctica (Suzuki, "El estrés crónico mata neuronas y el deporte nos ayuda a recuperarlas", 2019) al realizar deportes de contacto y el aporte de energía al gritar "soy fuerte" y "voy a triunfar" el cerebro y el cuerpo asimilan y cambia favorablemente el estilo de vida, mejorando la memoria a largo plazo, atención y da cabida al enfoque, sustancialmente mejora al realizar ejercicio de manera regular.

Los estudiantes aportaron que el 39% realizan actividad física con sus familiares en si es un bajo porcentaje y los representantes contestaron que el 69% es decir existe un desfase en que el estudiante aprecia de manera diferente en cuanto sus representantes, pero también cabe indicar que los representantes presentan un convenio en que se realice actividades extracurriculares dentro de la institución pues tenemos un 89% de aceptación y de intervenir ellos también el 64% en tanto que, los docentes tenemos un aporte contundente del 100%, eso es generoso por parte de los docentes ya que están conscientes que las actividades físicas ayudan al desarrollo de la mejora en la capacidad de atención. En este sentido los resultados de las encuestas, refuerzan las tesis de los autores antes mencionados a la vez que promueven los principios de la Constitución en todo lo concerniente al Buen Vivir.

La importancia de la práctica deportiva va ligada con el rendimiento académico así lo tiene claro los estudios realizados por (Rodríguez & Sánchez, 2016) igualmente como también ayuda a contrarrestar la obesidad, osteoporosis, conductas antisociales y la actividad correctamente planificada con un afán de superación, integración, perseverancia, trabajo cooperativo, solidario, tolerante, liderazgo, con disciplina, honestidad, autocontrol mejora el estilo de vida saludable y de bienestar personal y social así lo entendemos con (Martínez & De la Cruz, 2013) rompiendo con la apatía, depresión, que es lo que le impide al estudiante interesarse por el conocimiento de las demás asignaturas sin poder como manifiesta Cosentino citado por (Aguilar, y otros, 2015) afrontar un reto o desafíos que se le presenten dentro de su vida individual y social.

Funcionando desde diferentes ámbitos como terapia podemos encontrar a la bailoterapia, para poder fomentar una resistencia aeróbica, donde a más del sentido emocional también aporta como vemos con (Delgado & Zabala, 2011) terapias mentales, físicas, tradicionales y espirituales, donde se corrigen las posturas, se refuerzan las actitudes positivas, se restablece la salud, de manera sencilla y divertida al ritmo de la música, siempre guiados por un docente, donde no existen requerimientos físicos para realizarlos y vendría muy bien poderlos realizarlos no solo con los estudiantes de la EBS sino con sus representantes y los docentes ya que según las encuestas, están dispuestos llevarlo a cabo dentro de la institución aún en horarios extracurriculares, es beneficioso para una integración total de la comunidad educativa, sin realizar costos extras para ninguno de los intervinientes de dicha práctica.

Todos los deportes traen también beneficios debido a que dentro de ellos podemos ver la fortaleza de ayuda mutua, colaboración y sobre todo generan pensamientos que los llevan a la toma de decisiones en fracciones de segundos para poder intervenir en las jugadas sea ayudando o interponiéndose al contrario para interrumpir las jugadas, esto lo hacen desde una buena práctica y una mejora de la oxigenación en todo su cuerpo y sus neuronas, por lo que el cerebro según manifiesta (Campos, 2010) detecta, aprende y encuentra sentido para usar según los estímulos y las necesidades, así como los estados de ánimo afectan la capacidad de razonamiento, la actitud y la predisposición para aprender; entonces estamos frente a una de las mejores posibilidades para enfrentar estos retos y convertirlos en una ventaja no solo para los estudiantes de la básica superior sino una estrategia para la comunidad educativa del colegio.

DISCUSIÓN.

Los resultados del trabajo, plantean tres grandes problemáticas a la hora de realizar deporte en zonas abiertas, dichas problemáticas deben ser discutidas en varios espacios dentro y fuera de la institución. Según el diagnóstico realizado, se detectan tres focos problemáticos que limitan la práctica deportiva de los jóvenes que asisten al centro educativo. Estos son:

- La falta de seguridad.
- El mal estado de conservación de los espacios públicos destinados para este fin.

- La falta de información en la población juvenil, sobre las ventajas que ofrece la práctica deportiva.

Según los datos de las encuestas, el principal obstáculo para realizar prácticas deportivas al aire libre es la falta de seguridad. Ante esta situación, es urgente plantear algunas discusiones con las entidades encargadas de precautelar la seguridad ciudadana en la zona. La búsqueda de soluciones ante esta problemática, debe surgir del diálogo fecundo con:

- Personas que forman parte de la administración (tanto del gobierno provincial, como del gobierno municipal).
- La Policía Nacional.
- Las organizaciones sociales presentes en el barrio.
- Representantes de la Iglesia.

El segundo obstáculo que plantean las personas encuestadas, tiene que ver con el mal estado de conservación de los espacios públicos destinados para este fin. Es importante tener en cuenta que gran parte de la situación de abandono y falta de mantenimiento de los espacios públicos, se debe a la grave crisis socio-sanitario que aún no superamos por completo. Es urgente recuperar los espacios públicos y ponerlos a disposición de los jóvenes. El deporte es una alternativa de ocio adecuada, con él se combate el sedentarismo que causan los dispositivos telemáticos y a la vez se fomenta una mentalidad y espíritu saludable en los jóvenes del barrio (con el deporte se evita que tomen caminos equivocados: delincuencia, droga, alcoholismo, etc.). Para recuperar los espacios públicos es urgente:

- Elaborar un proyecto deportivo desde la institución educativa en mutua colaboración con otras entidades educativas presentes en el barrio.
- Convocar a reuniones a los líderes barriales (tomando como sede la institución) y realizar propuestas integrales que ayuden a recuperar los espacios públicos.
- Convocar a las autoridades pertinentes (tanto de la administración pública, como la privada), para buscar soluciones a los problemas que existen.

- Organizar jornadas de trabajo (mingas), con los docentes, padres de familia, organizaciones barriales y voluntarios que sumen su aporte a la causa.
- Presentar propuestas de mejoras en cuestiones relacionadas a la seguridad (cámaras de seguridad, una buena iluminación, mayor presencia de los policías en la zona, etc.).

Los parques forman parte del “conjunto de aspectos sociales, estéticos, de ocio, políticos, culturales” (Rodrigues & Piacenti, 2018, p. 4). Porque se relaciona la naturaleza con la sociedad y esto influye positivamente o de forma negativa en la calidad de vida de la población circundante, es ineludible el aumento y mejoramiento de los parques y zonas verdes debido a que es visitado por un número considerable de personas que van a realizar ejercicio entre las 5:30 y las 8:00 de la mañana y no se cuenta con una infraestructura adecuada para las actividades físicas de manera organizada para poder convertirse como indica (Lozano, 2015) en un lugar de esparcimiento, de encuentros felices, por lo que es necesario la participación inminente y diseño por parte de los municipios.

El tercer obstáculo que plantea la población encuestada tiene que ver con la falta de información en los jóvenes, sobre las múltiples ventajas que ofrece la práctica deportiva frecuente. Frente a esta situación, la competencia del centro educativo es total. La institución, debe dedicar tiempo y esfuerzo a labores de concientización, sobre la importancia y los múltiples beneficios que aporta la práctica deportiva en la calidad de vida de los jóvenes. Para esto es importante contar con el respaldo de la población en general. Para llevar a cabo las tareas de concientización es necesario:

- Organizar jornadas deportivas dentro del colegio con un cronograma específico.
- Convocar a los actores sociales más importantes del barrio para que participen de las actividades.
- Invitar a personalidades destacadas a compartir actividades físicas en momentos y situaciones puntuales.
- Organizar jornadas de formación sobre alimentación saludable, riesgos y peligros del sedentarismo, droga, delincuencia, etc.

- Fomentar la participación de las familias en las actividades físicas que se lleven a cabo.
- Todas las propuestas deben tener una proyección social, es decir, los jóvenes y toda la comunidad educativa que lo deseen pueden participar de las actividades deportivas sin ningún vínculo con la institución, de ahí el interés por recuperar y habilitar los espacios públicos.

Las propuestas que se presentan para el debate, el diálogo, la discusión, están en plena consonancia con la mejora en la calidad de vida, además se refleja en todo momento la práctica del pensamiento crítico en la medida que permite conocer e interactuar de manera directa con la realidad para transformarla, en el fondo subyace el planteamiento del gran pedagogo latinoamericano, Paulo Freire.

En sí las actividades propuestas llevan a los estudiantes a la reflexión sobre una actitud crítica, con particularidades concretas ante la vida rápida y poca interacción social, sedentarismo, provocando un “letargo de las dinámicas diseñadas en el aula” (Navarro M. , 2019, p. 2).

6. CONCLUSIONES

La práctica deportiva es un elemento esencial en la formación integral de las personas. Así se demuestra en el actual trabajo, la práctica deportiva mejora de manera demostrativa la calidad de vida de los estudiantes.

Desde la antigüedad (sobre todo en Grecia y Roma), el deporte constituye un pilar fundamental en el desarrollo de la persona. A nivel personal y social, el deporte es una herramienta esencial, que contribuye al desarrollo psicomotriz y social del sujeto. Otro aspecto a destacar, tiene que ver la dimensión psicológica del ser humano, puesto que el juego es un factor esencial que influye en la formación del carácter y el nivel de socialización de la persona.

El presente trabajo viene a confirmar, las propuestas a las que hacen mención muchos profesionales que se dedican al ámbito de la investigación dentro de la especialidad. En este sentido, el presente trabajo es una modesta contribución, que se ajusta a los criterios de una determinada realidad. Estudiantes de EBS, padres de familia (representantes) y docentes aportan sobre los múltiples beneficios que tiene la práctica deportiva. No es menos importante la crítica que realizan de manera directa, entre las principales: la falta de seguridad, la falta de espacios adecuados y la poca información que existe del tema.

En una sociedad globalizada, cuyos niveles de sedentarismo está alcanzando límites insospechados, hace tres décadas atrás, es urgente promover actividades deportivas tanto dentro como fuera de las instituciones educativas. La Constitución de la República del Ecuador, promueve un estilo de vida saludable y la formación integral de la persona. En este sentido, la población en general debe cuestionar y plantear ante la administración pública, una serie de propuestas viables para retomar el estilo de vida saludable, sobre todo en los jóvenes, puesto que, desde el punto de vista social, son un colectivo vulnerable ya que la falta de alternativas de ocio puede derivar en situaciones delictivas en todos los niveles.

Como se desprende de la investigación, todos los grupos encuestados tienen conocimiento sobre los múltiples beneficios que aporta la práctica deportiva, tanto dentro como fuera del colegio, en este sentido son evidentes los procesos de mejora

en el ámbito axiológico, sanitario, cognitivo, etc. Sin embargo, existen muestras de población que no representa a la mayoría, que no descubre en la práctica deportiva los beneficios relacionados a la búsqueda del bienestar. En los jóvenes la práctica deportiva realizada tanto dentro como fuera de la institución, potencia la creatividad y desarrolla las competencias que permiten poner en práctica el pensamiento crítico, puesto que conocen la realidad, local, provincial, nacional y mundial, relacionado con el tema en cuestión.

La mayoría de las personas que colaboraron en el proceso de investigación, conocen de los beneficios que tiene realizar actividades físicas, no lo realizan debido a múltiples factores que se mencionó con anterioridad. En este sentido es urgente retomar las actividades deportivas dentro y fuera del contexto escolar, es la mejor terapia para luchar contra las secuelas personales y sociales que dejó la pandemia en el espacio local y a nivel nacional.

Es urgente trabajar en proyectos pilotos que sirvan de referencia a nivel local, provincial y nacional, es el momento oportuno para tejer nuevos lazos de solidaridad equidad y justicia, el deporte aporta las competencias necesarias para hacer posible dicho plan. El deporte es un mecanismo de cohesión familiar y social, ante la evidente crisis de valores que vive la sociedad actual, es urgente trabajar en estrategias que promuevan el Buen Vivir entre las personas que forman parte de un mismo sector, región o país.

Por último, es necesario mencionar que el ámbito de educación física y las artes en general, dentro el currículo educativo, no tiene buena aceptación. La realidad es evidente, la escasa carga horaria, limitados recursos de los que disponen, sin embargo, la administración apuesta por una educación humanista y de calidad. Es justo decir que, si no se mejora la dimensión artística y la cultural deportiva, difícilmente se podrá consolidar un proyecto integral de formación humanística en el Ecuador.

REFERENCIAS

- Abarca, A., Murillo, B., Julián, J., Zaragoza, J., & Generelo, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Retos*, 155-159.
- Aguilar, Y., Valdez, J., González, A., López, N., Rivera, S., Carrasco, C., . . . Vidal, S. (2015). Apatía, desmotivación, desinterés, desgano y falta de participación en adolescentes Mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20(3), 326-336.
- Aisenstein, Á. (2003). El discurso pedagógico en educación física. La tensión ciencia versus espíritu en la conformación de una disciplina escolar. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 25(1).
- Álvarez, C. (2022). Tendencias del desarrollo del pensamiento para la construcción de argumentos y para la resolución de problemas. *Universidad Politécnica Salesiana*, 26.
- Arcos, M., Rueda, D., & Balseca, J. (2017). Análisis de la importancia del desarrollo del pensamiento crítico en la formación de estudiantes de enfermería. *Corporación Educativa SER, Ecuador*, 4 (13)(1), 947-962.
- Batle, R. (2011). ¿De que hablamos cuando hablamos de aprendizaje - servicio? *Crítica*, 6.
- Betancour, J., López, C., & Arcila, W. (2018). El docente de educación física y sus prácticas pedagógicas. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos.*, 32.
- Breuste, J., Artmann, A., Wurster, D., Voigt, A., & Faggi, A. (2013). Espacios verdes urbanos, fortalezas, amenazas y oportunidades de mejora. *Calidad de vida*, 59-70.
- Burgos, C., & Osses, S. (2015). Creatividad y neurociencia: Binomio esencial en el contexto educativo. *Revista Médica de Chile*, 147(7), 948-449.
- Caicedo, H. (2016). *Neuroeducación: Una propuesta educativa en el aula de clase*. Bogotá: Ediciones de la U - Carrera 27 #27-83.
- Callado, C. (2015). Coopedagogía. El enfoque de la pedagogía de la cooperación en Educación Física. "La Peonza" - *Revista de Educació Física para la paz.*, 3-22.
- Campos, A. (2010). Neuroeducación : Uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano. *La educación revista digital*, 1-14.
- Cañas, M., Pinedo, R., & García, N. (2021). La promoción y la enseñanza de las habilidades del pensamiento profundo y visible en las sesiones de Educación Física en Educación Primaria. *Retos*, 10(2), 387-398.
- Casimiro, M., Águila, C., & Andújar, A. (2014). *Actividad física, educación y salud*. Almería: universidad de Almería .
- Corzo, R. (2012). El deporte en la historia y sus contactos con la comunicación. *Question*, 1(35), 73-84.
- De Corte, E. (2015). Aprendizaje Constructivo, Autorregulado, Situado Y Colaborativo: Un Acercamiento a La Adquisición De La Competencia Adaptativa (Matemática). *Páginas de Educación*, 8(2), 35.

- Delgado, J., Aguilera, M., & Zabala, Y. (2011). Enfoque Holístico de una terapia natural efectiva. La bailoterapia (original). *Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, 8(29), 45-51.
- Díaz, J., Bar, A., & Ortiz, M. (2015). La lectura crítica y su relación con la formación disciplinar de estudiantes universitarios. *Revista de la Educación Superior.*, XLIV (4)(176), 139-158.
- Facione, P. (2007). Pensamiento Crítico: ¿qué es y por qué es importante? *INSIGHT ASSESSMENT*, 22, 1-22.
- Gómez, F. (2017). Redes neurociencia Deporte para un cerebro más sano. (E. Punset, Entrevistador) Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=xtOPltMwJ1M>
- González, M., & Cañada, D. (2012). Nutrición, actividad física y deporte. *Manual práctico de nutrición y salud*, 16.
- Hernández, D., & Recoder, A. (2015). *Historia de la actividad física y el deporte*. México: impresos. Chávez de la Cruz.
- Hernández, M., & Arroyo, M. (2010). *El Juego Deportivo En La Edad Moderna*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill Education.
- Jiménez, M., Angelini, M., & Tasso, C. (2020). Orientaciones metodológicas para el desarrollo del pensamiento crítico. *Ediciones Octaedro*, S.L., 1-28.
- López, P., Guillamón, R., & García, E. (2021). Estudio transversal sobre la relación entre la actividad física y la calidad de la dieta en escolares de educación secundaria obligatoria. *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica*, 25(1), 95-103.
- Lozano, J. (2015). *Elemento urbano para la realización de actividades físicas y esparcimiento en el parque Graciela en el municipio de Tulúa (Valle)*. Pereira: UNIVERSIDAD CATÓLICA DE PEREIRA.
- Madariaga, G. (2016). Actividad física saludanle y bienestar psicológico y la situación actual. *Victoria - Gateiz: Universidad del País Vasco*Euskal Herriko Univertsitatea*, 12.
- Magrinyá, F. (2008). Urbanismo y deporte: análisis de las prácticas deportivas informales en el espacio público de Barcelona. *Revista apunts. Educación Física y Deportes.*, 91, 78-88.
- Maiori, M. (2015). La Educación Física dentro de las políticas públicas vinculadas al deporte y la actividad física. *En 11 Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias 28 de septiembre al 2 de octubre de 2015. Ensenada, Argentina Universidad Nacional de la Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física*, 11.
- Marianetti, R., & Ruarte, M. (s.f.). El sentido de la Pedagogía en el Profesorado de Educación Física. *Instituto de Educación Física N° 9-016 "Dr. Jorge E. Coll"*, 6.
- Márquez, N., & Manzo, E. (2016). Educar para el desarrollo del talento psicomotor. *Educación Física y Ciencia.*, 18(2), 1-7.
- Martínez, B., Gómez, A., Valenzuela, A., & De la Cruz, E. (2013). Aplicación de un programa para la mejora de la responsabilidad personal y social en las clases de educación física. *Motricidad. European Journal of Human Movement. Asociación Española de Ciencias del Deporte.*, 30, 121-129.
- Martínez, J. (2011). SOCIEDAD DEL ENTRETENIMIENTO (2): Construcción socio-histórica, definición y caracterización de las industrias que pertenecen a este sector. *Luciérnaga*, 6(3), 6-16.

- Méndez, A., Rojas, M., & Morales, R. (2020). Visión pedagógica del autoconocimiento en educación física y vida saludable. *Compendium*, 44, 1-17.
- Ministerio de Educación. (2016). Currículo de EGB y BGU. Quito.
- Monroy, A., & Sáenz, G. (2007). *Historia del deporte de la Prehistoria al renacimiento*. España: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
- Mora, F. (2020). Neuroeducación. Solo se puede aprender lo que se ama. *Educatio Siglo XXI*, 38(2), 263-268.
- Morales, D., Maqueira, G., Vera, E., Cuesta, A., Carbache, C., & Sandoval, L. (2017). Percepción del alumnado sobre condición física, relaciones interpersonales y desarrollo integral. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*, 36(2), 79-94.
- Navarro, J. (2010). Aspectos modernos del olimpismo en la antigua Grecia. *Citius, Altius, Fortius*, 3(2), 25-35.
- Navarro, M. (9-11 de Octubre de 2019). Prográmate una vida saludable: big data en la lucha contra la obesidad. *V Congreso Internacional sobre Aprendizaje, Innovación y Competitividad (CINAIC 2019).*, 320-324.
- Núñez, C. (2005). Educación popular: una mirada de conjunto. *Decisio*, 14.
- Ocampo, J. (2008). Paulo Freire y la pedagogía del oprimido. *Revista Historia de la Educación Latinoamericana.*, 10, 57-72.
- OMS. (2013). Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. *Organización Mundial de la Salud*, 72.
- Palacios, T. (2015). *Análisis de las estrategias metodológicas utilizadas por los docentes para desarrollar el pensamiento crítico en los estudiantes de octavo año de educación básica superior de cinco escuelas del cantón Gualaceo*. Cuenca: UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE FILOSOFÍA LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN RESUMEN.
- Pérez, A. (2015). El cambio cultural y su influencia en las tipologías deportivas. *Revista Educativa Hekademos*, 17, 75-84.
- Piña, M., & Romero, E. (2019). *Desarrollo del pensamiento crítico en la Educación Básica*. Milagro., Ecuador.
- Portocarrero, L. (2017). *Influencia de aprendiendo en movimiento en la calidad del desarrollo del pensamiento crítico en los estudiantes del segundo año de educación general básica de la unidad 15 de marzo provincia esmeraldas período 2014- 2015. Diseño de una guía didáctica*. Guayaquil: UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL.
- Poveda, I. (2016). *Análisis del desarrollo de habilidades básicas de pensamiento crítico en el contexto de la enseñanza de la física en la escuela tecnológica instituto técnico de Bogotá, Colombia*. Bogotá: Universidad de la Granada.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). El Impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Ramírez, G. (2013). *Manual de teoría e historia de la educación física y el deporte contemporáneos*. España: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L. Obtenido de <https://bibliotecas.ups.edu.ec:3488/es/ereader/bibliotecaups/63350>
- Ramírez, R., Triana, H., Carrillo, H., & Ramos, J. (2016). Percepción de barreras para la práctica de la actividad física y obesidad abdominal en universitarios de Colombia. *Nutricion Hospitalaria*, 33(6), 1317-1323.

- Rodrigues, K., Da Silva, J., Sousa, K., Hernández, A., & Piacenti, C. (2018). Estimación del valor de uso recreativo del Parque Ambiental "Horto Florestal" en Rio Branco, Acre. *Revista Brasileira de Planejamento e Desenvolvimento*, 7(5), 755.
- Rodríguez, Á. (2016). El pensamiento complejo y los desafíos de la Educación Física. *Revista Enlace Universitario.*, 15(1), 25 - 32.
- Rodríguez, A., Valenzuela, A., & Sánchez, B. (2016). La importancia de la educación física en el sistema educativo. *EmásF Revista digital de educación física.*, 43, 14.
- Rodríguez, N., Cabrera, F., Lozano, M. d., María, P., Galván, E., Suarez, M., & Brero, V. (2021). *Cardioeducación una propuesta innovadora para desarrollar en el aula de la Formación inicial de Maestros del Grado de Educación Infantil*. Málaga.
- Ruiz, F. (2015). Historia del deporte: del mundo antiguo a la edad moderna. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 15, 26.
- Sainz, R. (1992). Historia De La Educacion Fisica. *Cuadernos de sección Educación*, 5, 27-47.
- Sánchez, J. (2016). Manuscritos medievales iluminados, una iluminación para la Edad Media. *Biblioteca Universitaria*, 19, 73-89.
- Suzuki, W. (2019). "El estrés crónico mata neuronas y el deporte nos ayuda a recuperarlas". (Z. Marcos, Entrevistador) #AprendemosJuntos. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=CzCe6tTjh3w>
- Suzuki, W., & Fitzpatrick, B. (2015). Cerebro activo vida feliz. *Paidós Plural*, 27.
- Tapia, M. (2012). Mejoramiento de la Calidad de vida a través de la Bailoterapia. *Universidad Politécnica Estatal del Carchi (UPEC) Horizontes de Enfermería.*, 2, 150-158.
- Teixeira, D., & Pereira, S. (2015). Deportes extremos en la escuela: las tres dimensiones de los contenidos y el desarrollo del pensamiento crítico. *Innovación educativa*, 25, 249-267.
- Tuset, J. (2012). Campos para el deporte. *Revista EN BLANCO. Nº 8. Espacios Deportivos.*, 24-27.
- Viciana, V., Cano, L., Chacón, R., Padial, R., & Martínez, A. (2017). Importancia de la motricidad para el desarrollo integral del niño en la etapa de educación infantil. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 47, 89-105.
- Vielma, E., & Salas, M. (2000). Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget, Bandura y Bruner. Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo. *Universidad de los Andes - Escuela de Educación.*, 3(9), 30-37.
- Villamar, J. (2022). Modelos, enfoques y perspectivas del pensamiento pedagógico latinoamericano. *Universidad Politécnica Salesiana*, 1-103.
- www.elhacker.net. (s.f.). *www.elhacker.net*. Obtenido de https://www.elhacker.net/trucos_google.html
- Zambrana, M. (2016). Las primeras referencias del deporte moderno. *FAGDE*, 23.