



Estrategias recreativas para fomentar la práctica de la actividad física en escolares de grado 11° en la Institución Educativa INEM Montería

Recreational strategies to promote the practice of physical activity in 11th grade schoolchildren at the INEM Montería Educational Institution

Leider Joel Fernández Osorio*

leferos101502@gmail.com

Daniel Emiro Monterroza Cochero*

dmonterrozacochero@correo.unicordoba.edu.co

Arnaldo De Jesús Peinado Méndez*

adpeinado@correo.unicordoba.edu.co

Roger Eli Torres Vásquez*

rogertorres@correo.unicordoba.edu.co

*Universidad de Córdoba, Colombia.

Recibido: 16/09/2024 – Aceptado: 15/11/2024

Correspondencia: leferos101502@gmail.com

Resumen

Este artículo aborda la implementación de estrategias recreativas para promover la actividad física entre estudiantes de grado 11° en la Institución Educativa INEM Montería. La investigación se basa en la premisa de que la actividad física regular es fundamental para el desarrollo integral de los jóvenes, contribuyendo no solo a su salud física, sino también a su bienestar emocional y social. Se realizó un diagnóstico inicial que reveló bajos niveles de participación en actividades físicas entre los estudiantes, lo que motivó el diseño de un programa recreativo adaptado a sus intereses y necesidades. Las estrategias empleadas incluyeron la organización de torneos deportivos, talleres de danza, y actividades al aire libre, fomentando la inclusión y el trabajo en equipo. Se llevaron a cabo encuestas y entrevistas para evaluar la percepción de los estudiantes sobre estas actividades, así como su impacto en la motivación y el compromiso hacia la práctica de la actividad física. Los resultados mostraron un aumento significativo en la participación estudiantil y una mejora en las actitudes hacia el ejercicio, evidenciando que las estrategias recreativas son efectivas para incentivar la actividad física en este grupo etario. Este estudio resalta la importancia de integrar enfoques recreativos en el currículo escolar, no solo para mejorar la salud física, sino también para fortalecer las habilidades sociales y el sentido de comunidad entre los estudiantes.

Palabras clave: Estrategias recreativas, práctica de la actividad física, escolares.

Abstract

This article addresses the implementation of recreational strategies to promote physical activity among 11th grade students at the INEM Montería Educational Institution. The research is based on the premise that regular physical activity is essential for the comprehensive development of young people, contributing not only to their physical health, but also to their emotional and social well-being. An initial diagnosis was carried out that revealed low levels of participation in physical activities among students, which motivated the design of a recreational program adapted to their interests and needs. The strategies used included the organization of sports tournaments, dance workshops, and outdoor activities, promoting inclusion and teamwork. Surveys and interviews were carried out to assess students' perception of these activities, as well as their impact on motivation and commitment to the practice of physical activity. The results showed a significant increase in student participation and an improvement in attitudes towards exercise, evidencing that recreational strategies are effective in encouraging physical activity in this age group. This study highlights the importance of integrating recreational approaches into the school curriculum, not only to improve physical health, but also to strengthen social skills and a sense of community among students.

Keywords: *Recreational strategies, physical activity practice, schoolchildren.*

Cómo citar

Fernández Osorio, L. J., Monterroza Cochero, D. E., Peinado Méndez, A. D. J., & Torres Vásquez, R. E. (2024). Estrategias recreativas para fomentar la práctica de la actividad física en escolares de grado 11° en la Institución Educativa INEM Montería. *GADE: Revista Científica*, 4(6), 167-188. Recuperado a partir de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/529>



INTRODUCCIÓN

La promoción de la actividad física en la población escolar se ha convertido en una prioridad para mejorar la salud y el bienestar general de los jóvenes. Diversos estudios han evidenciado la importancia de integrar estrategias recreativas en el entorno educativo para fomentar la práctica del deporte entre los estudiantes. En este contexto, la institución educativa INEM Montería se enfrenta al desafío de desarrollar programas que no solo motiven a los estudiantes a participar en actividades físicas, sino que también contribuyan al desarrollo de hábitos saludables que perduren a lo largo de su vida.

El sedentarismo es un problema creciente entre los adolescentes, y Montería no es una excepción. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS 2018), la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para la mortalidad a nivel global, estando relacionada con el incremento de enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares (WHO, 2020). En este sentido, el deporte recreativo se presenta como una herramienta eficaz para contrarrestar

estos riesgos, promoviendo estilos de vida activos entre los jóvenes.

Diversas investigaciones han demostrado que la implementación de estrategias recreativas en las escuelas puede incrementar significativamente los niveles de actividad física entre los estudiantes. Por ejemplo, un estudio realizado por García y Ruiz (2019) en instituciones educativas de Colombia concluyó que la incorporación de actividades lúdicas y deportivas dentro del currículo escolar favorece el desarrollo de habilidades sociales y físicas, además de mejorar el rendimiento académico. De manera similar, Ortega y Delgado (2021) argumentan que el deporte recreativo, al ser menos competitivo y más inclusivo, resulta más atractivo para los adolescentes, quienes a menudo se sienten desmotivados por las exigencias del deporte competitivo tradicional.

En la institución educativa INEM Montería, se ha observado una disminución en la participación de los estudiantes en actividades deportivas, lo cual ha generado preocupación entre los docentes y directivos. Esta tendencia podría estar relacionada con la falta de diversidad en las actividades ofrecidas y



con la percepción de que el deporte es una actividad estrictamente competitiva.

Las estrategias recreativas, entendidas como aquellas actividades que combinan el juego, la diversión y la actividad física, pueden ser una solución eficaz para este problema. Estas estrategias no solo facilitan la integración de los estudiantes en un ambiente de aprendizaje activo, sino que también promueven el desarrollo de competencias clave como el trabajo en equipo, la creatividad y la resiliencia (Martínez & López, 2020). Además, la implementación de estas estrategias en el contexto escolar permite abordar de manera integral el desarrollo físico y emocional de los estudiantes, lo cual es esencial para su formación integral.

Pregunta Problema: ¿Qué estrategias recreativas fomentan la práctica de la actividad física en escolares de grado 11° en la Institución Educativa Inem Montería?

Objetivo general: Diseñar estrategias recreativas que fomenten la práctica de la actividad física entre los estudiantes de grado 11° en la institución educativa INEM Montería.

METODOLOGÍA

A continuación, se describe el enfoque metodológico empleado en esta

investigación, el tipo de estudio realizado, así como la población y muestra seleccionada. También se detalla la operacionalización de las variables y los instrumentos utilizados para la recolección de datos, con el fin de analizar la efectividad de las estrategias recreativas en la promoción de la actividad física en estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa INEM Montería.

Enfoque Cuantitativo

La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo, el cual se caracteriza por la recolección y análisis de datos numéricos para identificar patrones y establecer relaciones causales o correlacionales entre las variables estudiadas (Hernández-Sampieri et al., 2018). Este tipo de enfoque permite una medición precisa de los fenómenos, facilitando la obtención de resultados que pueden ser generalizados a partir de la muestra analizada. El enfoque cuantitativo es especialmente útil cuando se busca explicar fenómenos específicos, como en este caso, el impacto de las estrategias recreativas sobre la participación y motivación en la práctica de la actividad física de los estudiantes.



En esta investigación, el enfoque cuantitativo se manifiesta a través de la aplicación de un cuestionario estructurado con una escala Likert de 1 a 5, diseñado para medir la frecuencia de participación, motivación y percepción del rendimiento físico entre los estudiantes de grado 11° en la Institución Educativa INEM Montería. Los datos obtenidos mediante este cuestionario serán analizados estadísticamente, permitiendo identificar posibles relaciones entre las estrategias recreativas implementadas y la mejora en los niveles de actividad física y motivación de los estudiantes. El análisis de estos datos permitirá una comprensión más precisa y objetiva del problema planteado, contribuyendo al diseño de intervenciones eficaces para fomentar la actividad física en el entorno escolar (Creswell & Creswell, 2017).

Tipos de Investigación

En el desarrollo de una investigación, es fundamental seleccionar los tipos de estudio que mejor se ajusten al problema planteado y a los objetivos propuestos.

En este caso, la investigación se apoya en enfoques descriptivos, explicativos y exploratorios, cada uno de

los cuales aporta una perspectiva clave para comprender el problema.

Investigación Descriptiva

La investigación descriptiva, según Hernández Sampieri et al. (2014), tiene como propósito "especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier fenómeno que se someta a un análisis" (p. 92). Este enfoque se enfoca en documentar y detallar aspectos tal como ocurren en la realidad, sin manipular las variables estudiadas. En el contexto de esta investigación, se utiliza para observar y describir los niveles de participación, motivación y percepción del rendimiento físico en estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa INEM Montería. Al aplicar cuestionarios estructurados, se registra de manera precisa el comportamiento de los estudiantes en relación con su involucramiento en la actividad física, proporcionando una base informativa completa sobre el fenómeno.

Investigación Explicativa

La investigación explicativa se centra en responder a la pregunta de "por qué" ocurren los fenómenos estudiados, estableciendo relaciones de causa-efecto entre variables (Hernández Sampieri et



al., 2014, p. 97). Aunque el enfoque principal de este estudio es descriptivo, también se pueden observar elementos explicativos en la intención de explorar cómo las estrategias recreativas influyen en el interés y la participación de los estudiantes en actividades físicas. En este sentido, la investigación busca determinar si el uso de métodos recreativos genera un impacto positivo en la motivación de los estudiantes para involucrarse en actividades deportivas. Esto permite inferir la posible efectividad de estas estrategias como herramienta para combatir el sedentarismo en la población estudiada.

Investigación Exploratoria

Por su parte, la investigación exploratoria es particularmente útil en áreas donde la información existente es limitada o poco desarrollada. Hernández Sampieri et al. (2014) indican que "los estudios exploratorios se efectúan, generalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes" (p. 88). En este caso, el uso de estrategias recreativas para fomentar la actividad física en un contexto escolar específico se considera un área en exploración, ya que se busca sentar las bases para investigaciones

futuras. La recolección de datos sobre las respuestas de los estudiantes permite identificar tendencias y establecer conclusiones iniciales sobre la viabilidad de estas intervenciones recreativas en el entorno escolar.

Población y muestra.

La población objetivo de esta investigación está conformada por los estudiantes de grado 11 de la Institución Educativa INEM, con un aproximado de 120 estudiantes, distribuidos en cuatro grupos de 30 alumnos cada uno. Para el estudio, se seleccionará una muestra representativa mediante un método de muestreo probabilístico aleatorio, que, de acuerdo con Hernández Sampieri et al. (2014), permite que "cada elemento de la población tenga la misma probabilidad de ser elegido" (p. 176), minimizando sesgos y favoreciendo la representatividad de los resultados.

La muestra consistirá en el 50% de los estudiantes de cada grupo de grado 11, seleccionando 15 estudiantes por salón para un total de 60 estudiantes. Esta estrategia, basada en el muestreo aleatorio simple, se fundamenta en la numeración de la lista de asistencia de cada grupo, en la cual se seleccionarán aquellos estudiantes ubicados en posiciones impares (1, 3, 5, 7, 9, etc.).

**Clúster 1. Deportes (Azul)**

De vuelta al deporte, deporte adaptado, eventos deportivos, fútbol, baloncesto, voleibol.

Clúster 2. Recreación (Morado)

Ocio, Juego, Educación física, sedentarismo, actividades recreativas, tiempo libre, escuelas.

Clúster 3. Actividades Físicas (Celeste)

Rendimiento en las actividades, fuerza, resistencia, flexibilidad, actividades motoras, obesidad, motivación.

Clúster 4. Ejercicio (Naranja)

Actividades deportivas, estado físico saludable, ejercicios recreativos, rendimiento, participación.

Tabla 1.

Operacionalización de las variables.

Variable Independiente	Dimensiones	Indicadores	Escala	
Condición Deportiva	Deportes	De vuelta al deporte	1 – 2 – 3 – 4 – 5	
		Deporte adaptado	1 – 2 – 3 – 4 – 5	
		Eventos deportivos	1 – 2 – 3 – 4 – 5	
		Fútbol	1 – 2 – 3 – 4 – 5	
		Baloncesto	1 – 2 – 3 – 4 – 5	
		Voleibol	1 – 2 – 3 – 4 – 5	
	Ejercicio	Actividades deportivas	1 – 2 – 3 – 4 – 5	
		Estado físico saludable	1 – 2 – 3 – 4 – 5	
		Ejercicios recreativos	1 – 2 – 3 – 4 – 5	
		Rendimiento	1 – 2 – 3 – 4 – 5	
		Participación	1 – 2 – 3 – 4 – 5	
		Actividades Físicas	Rendimiento en las actividades	1 – 2 – 3 – 4 – 5
			Fuerza	1 – 2 – 3 – 4 – 5
	Resistencia		1 – 2 – 3 – 4 – 5	
	Flexibilidad		1 – 2 – 3 – 4 – 5	
	Juego recreativo	Recreación	Actividades Motoras	1 – 2 – 3 – 4 – 5
			Obesidad	1 – 2 – 3 – 4 – 5
			Motivación	1 – 2 – 3 – 4 – 5
			Ocio	1 – 2 – 3 – 4 – 5
Juego			1 – 2 – 3 – 4 – 5	
Educación Física			1 – 2 – 3 – 4 – 5	
Sedentarismo			1 – 2 – 3 – 4 – 5	
Actividades recreativas			1 – 2 – 3 – 4 – 5	
Tiempo Libre			1 – 2 – 3 – 4 – 5	
Escuelas			1 – 2 – 3 – 4 – 5	

Fuente. Elaboración de los autores

Instrumento**Cuestionario**

Objetivo General: Identificar el nivel de participación, motivación y

rendimiento en las actividades físico-deportivas y recreativas de los estudiantes, con el fin de diseñar estrategias que fomenten la práctica de



la actividad física en la Institución Educativa.

Instrucciones:

Responda las siguientes preguntas seleccionando **solo una opción** por pregunta, rellenando el óvalo correspondiente a la escala que mejor refleje su opinión. En donde;

1 es Muy bajo / Nada

2 es Bajo / Poco

3 es Moderado

4 es Alto / Bastante

5 es Muy alto / Mucho

Le pedimos que sea sincero y honesto en sus respuestas.

Preguntas

1. ¿Con qué frecuencia participas en eventos deportivos dentro de la institución?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

2. ¿Qué tan involucrado te sientes en deportes como fútbol, baloncesto o voleibol?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

3. ¿Consideras que las actividades deportivas que realizas mejoran tu estado físico?

- 1
- 2
- 3
- 4

5

4. ¿Cómo evalúas tu rendimiento en las actividades deportivas que realizas?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

5. ¿Con qué frecuencia realizas ejercicios recreativos durante la semana?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

6. ¿Qué tan satisfecho te sientes con tu nivel de fuerza y resistencia física?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

7. ¿Participas regularmente en actividades de flexibilidad y movilidad física?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

8. ¿Consideras que el tiempo dedicado a la educación física en la escuela es suficiente para mantenerte activo?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



9. ¿Qué tan motivado te sientes para participar en actividades deportivas?

- 1
2
3
4
5

10. ¿Cómo valoras tu desempeño en las actividades motoras (correr, saltar, lanzar)?

- 1
2
3
4
5

11. ¿Qué tan importante es para ti el tiempo libre para realizar actividades recreativas?

- 1
2
3
4
5

12. ¿Consideras que el sedentarismo afecta negativamente tu salud física?

- 1
2
3
4
5

13. ¿Qué tan útiles consideras las actividades recreativas para reducir el estrés y mejorar tu bienestar?

- 1
2
3
4
5

14. ¿Te gustaría que se incrementara el tiempo dedicado a actividades deportivas y recreativas en la escuela?

- 1
2
3
4
5

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a través de la aplicación de un cuestionario a los estudiantes de grado 11° de la Institución Educativa INEM Montería. Este instrumento permitió evaluar diferentes aspectos relacionados con la percepción, participación y motivación hacia las actividades deportivas y recreativas ofrecidas en la escuela. Los datos recopilados proporcionan una visión detallada de las necesidades, preferencias y barreras que enfrentan los estudiantes, con el fin de diseñar estrategias que fomenten su involucramiento en la práctica de la actividad física, promoviendo un estilo de vida activo y saludable en el ámbito escolar.

Indicador 1. Nivel de participación en eventos deportivos dentro de la institución educativa. ¿Con qué frecuencia participas en eventos deportivos dentro de la institución?

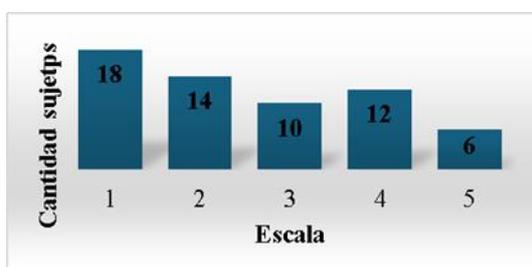
Este indicador mide la frecuencia con la que los estudiantes participan en actividades deportivas organizadas por la institución. Es fundamental, ya que



permite evaluar el grado de involucramiento de los alumnos en el ámbito deportivo escolar, lo cual está directamente relacionado con la motivación y el acceso a espacios recreativos. Este dato es clave para el diseño de estrategias recreativas que fomenten la práctica de la actividad física, abordando el problema de sedentarismo identificado en esta población.

Gráfico 1.

¿Con qué frecuencia participas en eventos deportivos dentro de la institución?



Fuente. Elaboración de los autores

De los 60 estudiantes encuestados, el 53.33% reportó niveles de participación "Muy baja" o "Baja" en eventos deportivos dentro de la institución, mientras que solo un 10% indicó participar "Muy alto". Este predominio de bajos niveles de involucramiento sugiere que una parte significativa de los alumnos no encuentra motivación o condiciones favorables para participar en actividades

deportivas escolares. Factores como la falta de diversidad en las actividades, horarios poco accesibles o una percepción de exclusividad en los eventos pueden estar limitando su participación.

Por otro lado, un 36.67% de los estudiantes manifestó un nivel de participación "Moderado" o "Alto", lo que indica la presencia de un grupo interesado en estas actividades que podría ser fortalecido con estrategias más inclusivas y dinámicas. Estos resultados evidencian una necesidad urgente de rediseñar las actividades deportivas en la institución, priorizando enfoques recreativos menos competitivos que sean más atractivos para la mayoría de los estudiantes, promoviendo así estilos de vida más activos y saludable.

Indicador 2. Nivel de involucramiento en deportes colectivos

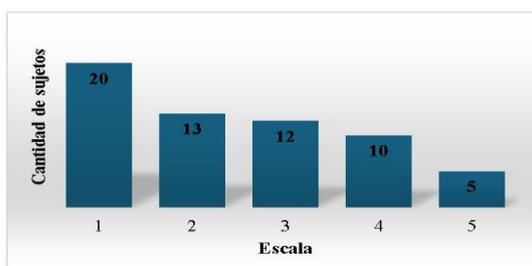
Este indicador evalúa el grado de conexión que sienten los estudiantes hacia deportes como fútbol, baloncesto o voleibol, siendo esencial para comprender su relación con las actividades físicas grupales y diseñar estrategias que fomenten una mayor participación en estas disciplinas.



Este indicador evalúa el grado de conexión que sienten los estudiantes hacia deportes como fútbol, baloncesto o voleibol, siendo esencial para comprender su relación con las actividades físicas grupales y diseñar estrategias que fomenten una mayor participación en estas disciplinas.

Gráfico 2.

¿Qué tan involucrado te sientes en deportes como fútbol, baloncesto o voleibol?



Fuente. Elaboración de los autores

En relación con el nivel de involucramiento en deportes como fútbol, baloncesto o voleibol, el 55% de los estudiantes (33 de 60) indicó sentirse "Muy poco" o "Nada" involucrado, mientras que solo un 25% reportó sentirse "Alto" o "Muy alto". Este patrón refleja una desconexión significativa entre los estudiantes y las actividades deportivas tradicionales ofrecidas, posiblemente debido a la percepción de competitividad o falta de interés hacia estas disciplinas específicas.

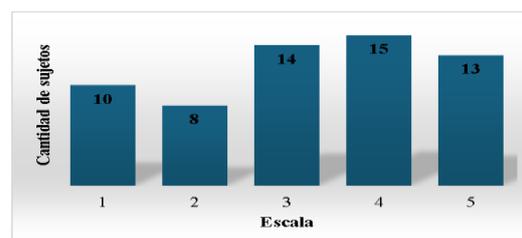
Por otro lado, el 20% restante, con un nivel de involucramiento "Moderado", representa un segmento que podría ser motivado con estrategias adaptadas a sus necesidades e intereses. Estos resultados destacan la importancia de diversificar las ofertas deportivas, incorporando opciones recreativas más inclusivas y lúdicas que permitan a un mayor número de estudiantes integrarse y disfrutar de la actividad física, reduciendo así los altos niveles de desinterés identificados.

Indicador 3. Percepción de mejora del estado físico a través de las actividades deportivas

Este indicador mide cómo los estudiantes perciben el impacto de las actividades deportivas en su estado físico. Es crucial para evaluar la efectividad de las prácticas actuales y su relación con la promoción de estilos de vida saludables.

Gráfico 3.

¿Consideras que las actividades deportivas que realizas mejoran tu estado físico?



Fuente. Elaboración de los autores



El 46.67% de los estudiantes (28 de 60) percibe que las actividades deportivas que realizan tienen un impacto "Alto" o "Muy alto" en la mejora de su estado físico, lo que indica que casi la mitad reconoce los beneficios de estas prácticas. Por otro lado, un 23.33% considera este impacto "Muy bajo" o "Bajo", lo que podría reflejar una insatisfacción con la intensidad, frecuencia o variedad de las actividades ofrecidas.

El 30% restante, que calificó este impacto como "Moderado", sugiere un grupo que, aunque ve cierto beneficio, podría experimentar mayores mejoras con ajustes en el diseño de las actividades. Estos datos resaltan la importancia de optimizar las estrategias deportivas, incrementando la intensidad y diversificando las prácticas, para asegurar que todos los estudiantes perciban beneficios significativos en su estado físico.

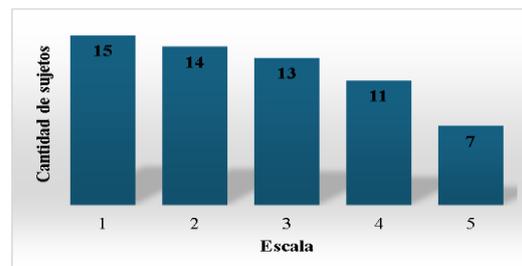
Indicador 4. Percepción del rendimiento en actividades deportivas.

Este indicador evalúa cómo los estudiantes perciben su rendimiento en las actividades deportivas realizadas. Es clave para identificar niveles de autoconfianza y satisfacción personal,

así como áreas que podrían ser mejoradas mediante estrategias recreativas específicas.

Gráfico 4.

¿Cómo evalúas tu rendimiento en las actividades deportivas que realizas?



Fuente. Elaboración de los autores

Casi la mitad de los estudiantes (48.33%) considera que su rendimiento en las actividades deportivas es "Muy bajo" o "Bajo", lo que podría estar vinculado a factores como una limitada preparación física, desmotivación o falta de oportunidades para desarrollar habilidades en un entorno menos competitivo. Este resultado sugiere que una porción significativa de la población estudiantil podría sentirse excluida o desalentada, afectando su compromiso con las actividades deportivas.

Aunque el 30% percibe su rendimiento como "Moderado", y un 18.33% como "Alto" o "Muy alto", estos niveles más positivos podrían estar asociados a estudiantes que ya cuentan con experiencia previa o afinidad por el deporte. Este contraste pone en evidencia



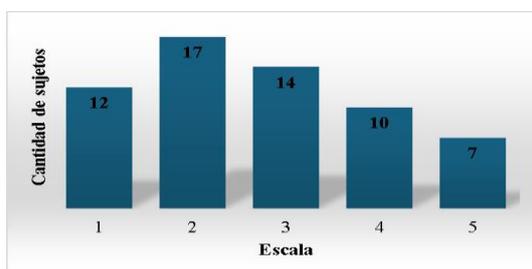
una brecha de rendimiento que podría abordarse mediante estrategias inclusivas, como programas de formación gradual, actividades adaptadas a diferentes niveles de habilidad, y un énfasis en la mejora personal más que en la competencia, permitiendo que todos los estudiantes desarrollen confianza y habilidades en un ambiente positivo.

Indicador 5. Frecuencia semanal de ejercicios recreativos

Este indicador mide la regularidad con la que los estudiantes realizan ejercicios recreativos, permitiendo evaluar tanto la integración de actividades físicas lúdicas en su rutina como el impacto de estas en la promoción de estilos de vida activos.

Gráfico 5.

¿Con qué frecuencia realizas ejercicios recreativos durante la semana?



Fuente. Elaboración de los autores

El 48.33% de los estudiantes (29 de 60) reporta frecuencias "Muy bajas" o "Bajas" de ejercicios recreativos durante la semana. Este resultado refleja una

falta significativa de integración de estas actividades en sus rutinas, lo que puede deberse a factores como horarios limitados, falta de recursos o desinterés por las propuestas recreativas actuales. Este grupo, que representa casi la mitad de la muestra, es el más vulnerable al sedentarismo, poniendo en riesgo su desarrollo físico y bienestar general.

Por otro lado, un 23.33% manifiesta frecuencias "Altas" o "Muy altas", lo que indica la existencia de un segmento que ha adoptado los ejercicios recreativos como parte habitual de su vida. Este grupo puede estar compuesto por estudiantes con mayor acceso a actividades recreativas atractivas y motivadoras. El 28.33% que reporta una frecuencia "Moderada" representa un sector en transición, que podría beneficiarse de un aumento en la oferta de actividades diversificadas y accesibles. Estos resultados subrayan la necesidad de programas escolares que no solo aumenten la frecuencia de los ejercicios recreativos, sino que también los hagan más accesibles y atractivos para todos los estudiantes, asegurando una participación equitativa.

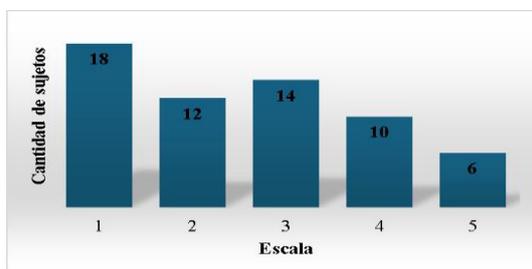
Indicador 6. Satisfacción con el nivel de fuerza y resistencia física



Este indicador permite evaluar cómo perciben los estudiantes su capacidad física en términos de fuerza y resistencia, lo que influye directamente en su motivación para participar en actividades deportivas y recreativas

Grafico 6.

¿Qué tan satisfecho te sientes con tu nivel de fuerza y resistencia física?



Fuente. Elaboración de los autores

El 50% de los estudiantes (30 de 60) reporta estar "Muy insatisfecho" o "Poco satisfecho" con su nivel de fuerza y resistencia física. Este dato revela una percepción negativa de sus propias capacidades, que podría estar vinculada a una falta de entrenamiento regular, inactividad física o incluso baja autoestima en relación con su desempeño deportivo. La insatisfacción en esta área no solo limita su interés en las actividades físicas, sino que también perpetúa un ciclo de desmotivación y bajo rendimiento.

El 16.67% que expresó una satisfacción "Alta" o "Muy alta" probablemente corresponda a

estudiantes que participan regularmente en actividades físicas o que tienen una percepción positiva de su condición física. El grupo restante, con un nivel "Moderado" (23.33%), puede estar en un estado intermedio, mostrando potencial para mejorar si se les proporcionan programas específicos para fortalecer la fuerza y resistencia de manera inclusiva. Estos resultados refuerzan la necesidad de implementar estrategias que combinen actividades recreativas y entrenamientos progresivos para mejorar la condición física de los estudiantes, promoviendo una mayor autoconfianza y satisfacción con sus capacidades físicas.

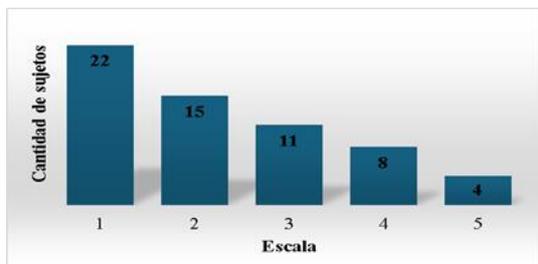
Indicador 7. Participación regular en actividades de flexibilidad y movilidad física

Este indicador mide la frecuencia con la que los estudiantes incorporan actividades de flexibilidad y movilidad en su rutina, fundamentales para prevenir lesiones, mejorar el rendimiento deportivo y fomentar hábitos saludables en la actividad física.



Gráfico 7.

¿Participas regularmente en actividades de flexibilidad y movilidad física?



Fuente. Elaboración de los autores

El 61.67% de los estudiantes (37 de 60) reporta una participación "Muy baja" o "Baja" en actividades de flexibilidad y movilidad física. Este alto porcentaje refleja un desconocimiento o desinterés por este tipo de ejercicios, a pesar de su importancia para el desarrollo integral de las capacidades físicas. La falta de énfasis en estas actividades dentro del currículo deportivo escolar podría ser una de las principales razones de este resultado, ya que suelen priorizarse otros aspectos como la fuerza o la resistencia.

Solo el 20% manifestó participar con frecuencia "Alta" o "Muy alta", mientras que un 18.33% indicó un nivel "Moderado". Estos datos evidencian la necesidad de incluir actividades específicas de flexibilidad y movilidad dentro de las estrategias recreativas de la institución, adaptándolas a las

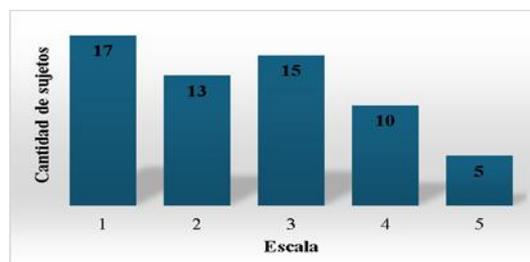
preferencias y necesidades de los estudiantes. Al fomentar una mayor participación en este tipo de ejercicios, se podría mejorar la percepción y el compromiso de los estudiantes con la actividad física, promoviendo un equilibrio entre todas las capacidades físicas esenciales.

Indicador 8. Suficiencia del tiempo dedicado a la educación física en la escuela

Este indicador evalúa la percepción de los estudiantes sobre si el tiempo asignado a las clases de educación física es adecuado para mantenerse activos. Es crucial para identificar posibles limitaciones en la programación escolar que puedan afectar los niveles de actividad física.

Gráfico 8.

¿Consideras que el tiempo dedicado a la educación física en la escuela es suficiente para mantenerte activo?



Fuente. Elaboración de los autores

El 50% de los estudiantes (30 de 60) considera que el tiempo dedicado a



la educación física es "Muy bajo" o "Bajo", lo que evidencia una insatisfacción generalizada con la duración de las sesiones. Esto sugiere que los espacios asignados para la actividad física en la institución no son suficientes para satisfacer las necesidades de los estudiantes, lo que podría contribuir a niveles insuficientes de actividad física y perpetuar hábitos sedentarios.

Por otro lado, solo el 25% califica este tiempo como "Alto" o "Muy alto", mientras que un 25% lo percibe como "Moderado". Esta distribución destaca una necesidad de reevaluar la estructura del programa de educación física, no solo aumentando su duración, sino también optimizando las actividades para que sean más dinámicas y efectivas. Incorporar estrategias recreativas adicionales fuera del horario regular podría ser una solución viable para incrementar los niveles de actividad física y cubrir las expectativas de los estudiantes

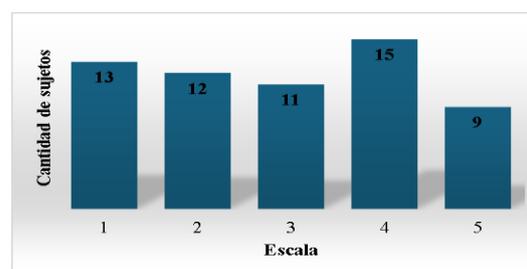
Indicador 9. Nivel de motivación para participar en actividades deportivas.

Este indicador mide la disposición emocional y actitudinal de los estudiantes hacia la práctica de

actividades deportivas, siendo un factor clave para diseñar estrategias que incrementen su participación y compromiso con la actividad física.

Gráfico 9.

¿Qué tan motivado te sientes para participar en actividades deportivas?



Fuente. Elaboración de los autores

El 41.67% de los estudiantes (25 de 60) reporta niveles de motivación "Muy bajo" o "Bajo", lo que pone en evidencia una barrera significativa para la participación en actividades deportivas. Esta falta de motivación podría estar influenciada por la percepción de monotonía en las actividades ofrecidas, falta de variedad o incluso experiencias negativas previas en contextos deportivos competitivos. Este grupo refleja una desconexión importante que debe ser atendida con estrategias personalizadas e inclusivas.

Por otro lado, el 40% de los estudiantes (24 de 60) se siente "Alto" o "Muy alto" en términos de motivación, indicando que una parte considerable de los alumnos está dispuesta a participar



activamente en las actividades deportivas. Este grupo representa una oportunidad para fortalecer el liderazgo y la integración en estas actividades, actuando como un punto de partida para fomentar un ambiente más dinámico y atractivo. El 18.33% restante, que calificó su motivación como "Moderada", sugiere una ambivalencia que podría transformarse en mayor compromiso si las estrategias deportivas fueran más innovadoras y alineadas con los intereses de los estudiantes.

En general, los datos sugieren que, aunque existe un grupo motivado, todavía prevalecen altos niveles de desmotivación que limitan el alcance de las actividades deportivas en la institución. Incorporar elementos recreativos no competitivos, incrementar la diversidad de opciones y enfatizar los beneficios sociales y personales del deporte podrían ser estrategias efectivas para aumentar la motivación general entre los estudiantes.

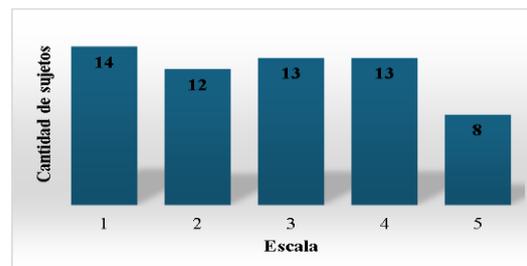
Indicador 10. Autoevaluación del desempeño en actividades motoras.

Este indicador mide cómo los estudiantes perciben su habilidad en actividades motoras básicas como correr, saltar y lanzar, esenciales para su

desarrollo físico y base para actividades deportivas más complejas.

Gráfico 10.

¿Cómo valoras tu desempeño en las actividades motoras (correr, saltar, lanzar)?



Fuente. Elaboración de los autores

El 43.33% de los estudiantes (26 de 60) calificó su desempeño en actividades motoras como "Muy bajo" o "Bajo". Esto sugiere una percepción limitada de sus propias capacidades, lo que podría estar relacionado con una falta de práctica regular, escasa retroalimentación en su progreso o una metodología que no prioriza el desarrollo de habilidades fundamentales. Este resultado refleja la necesidad de enfocar las estrategias recreativas en actividades que fortalezcan las habilidades motoras desde un nivel básico, proporcionando un ambiente inclusivo y no competitivo.

El 35% (21 de 60) percibe su desempeño como "Moderado", lo que indica una base de habilidades que podría ser mejorada con un entrenamiento estructurado y



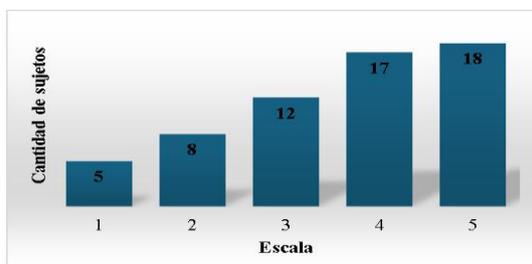
progresivo. Solo el 21.67% (13 de 60) valoró su desempeño como "Alto" o "Muy alto", lo cual muestra que pocos estudiantes se sienten completamente confiados en estas habilidades. Este grupo puede estar compuesto por aquellos que ya tienen una mayor exposición o afinidad hacia las actividades físicas, lo que evidencia una brecha en el desarrollo motor entre los estudiantes.

Indicador 11. Valoración de la importancia del tiempo libre para actividades recreativas.

Este indicador mide la percepción de los estudiantes sobre la relevancia del tiempo libre en la realización de actividades recreativas, reflejando su disposición a priorizar estas prácticas en su rutina diaria.

Gráfico 11.

¿Qué tan importante es para ti el tiempo libre para realizar actividades recreativas?



Fuente. Elaboración de los autores

El 58.33% de los estudiantes (35 de 60) considera que el tiempo libre es

"Alto" o "Muy alto" en importancia para realizar actividades recreativas, lo que demuestra un reconocimiento generalizado del valor de estas prácticas en su bienestar físico y emocional. Este segmento refleja un interés significativo por emplear el tiempo libre en actividades que no solo son recreativas, sino que también contribuyen al alivio del estrés y al fortalecimiento de relaciones sociales. Sin embargo, este alto interés no necesariamente se traduce en acción, ya que, como lo indican otras preguntas del cuestionario, los niveles de participación en actividades recreativas son bajos para muchos estudiantes.

Por otro lado, un 20% de los estudiantes (12 de 60) otorgó una valoración "Moderada", lo que sugiere una percepción equilibrada, pero no prioritaria, de estas actividades en su tiempo libre. Este grupo podría estar influenciado por otros compromisos académicos o personales que limitan su capacidad para participar de manera activa. Finalmente, solo el 21.67% (13 de 60) considera que el tiempo libre es de "Baja" o "Muy baja" importancia para actividades recreativas. Aunque es un porcentaje menor, esta visión podría estar asociada a una falta de conciencia sobre los beneficios de estas prácticas o



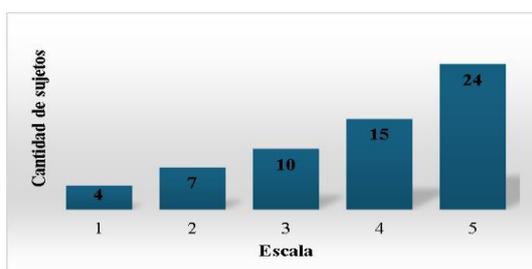
a una desconexión con las opciones recreativas disponibles.

Indicador 12. Conciencia sobre el impacto negativo del sedentarismo en la salud física.

Este indicador mide el nivel de percepción que tienen los estudiantes sobre cómo el sedentarismo afecta su salud física, lo que es clave para diseñar estrategias educativas que promuevan estilos de vida más activos.

Gráfico 12.

¿Consideras que el sedentarismo afecta negativamente tu salud física?



Fuente. Elaboración de los autores

El 65% de los estudiantes (39 de 60) considera que el sedentarismo tiene un impacto "Alto" o "Muy alto" en su salud física, lo que refleja un nivel significativo de conciencia sobre las consecuencias negativas de la inactividad. Este dato indica que la mayoría de los estudiantes reconoce los riesgos del sedentarismo, como el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y disminución de la capacidad física, lo

cual puede ser aprovechado como una base sólida para promover cambios de comportamiento.

Sin embargo, un 18.33% (11 de 60) percibe este impacto como "Bajo" o "Muy bajo", lo que podría estar relacionado con una falta de información o sensibilización sobre los efectos a largo plazo de la inactividad física. Por otro lado, el 16.67% que valoró el impacto como "Moderado" sugiere que, aunque existe cierta conciencia, no la perciben como un problema urgente en sus vidas.

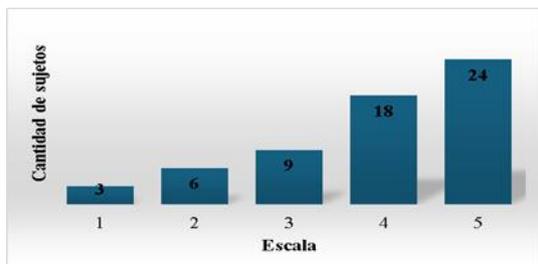
Indicador 13. Percepción de utilidad de las actividades recreativas para reducir el estrés y mejorar el bienestar

Este indicador mide la valoración subjetiva de los estudiantes sobre la capacidad de las actividades recreativas para impactar positivamente en su salud emocional y bienestar. Es fundamental para evaluar la efectividad percibida de estas estrategias y su potencial para fomentar hábitos saludables y sostenibles en la población estudiantil.



Gráfico 13.

Percepción de utilidad de las actividades recreativas para reducir el estrés y mejorar el bienestar



Fuente. Elaboración de los autores

Los datos muestran que el 70% de los estudiantes (42 de 60) perciben las actividades recreativas como útiles ("Alto" o "Muy alto") para reducir el estrés y mejorar su bienestar. Este alto porcentaje refleja que estas actividades son reconocidas como herramientas valiosas para enfrentar las demandas emocionales y académicas. Además, el 15% que otorgó una valoración "Moderada" (9 estudiantes) sugiere una base para optimizar estas prácticas, diversificando las ofertas recreativas para alcanzar a este grupo.

Por otro lado, el 15% restante, que calificó la utilidad como "Baja" o "Muy baja" (9 estudiantes), indica la existencia de barreras como falta de interés, motivación o conexión con las actividades propuestas. Este segmento resalta la necesidad de ajustar las estrategias recreativas para que sean más

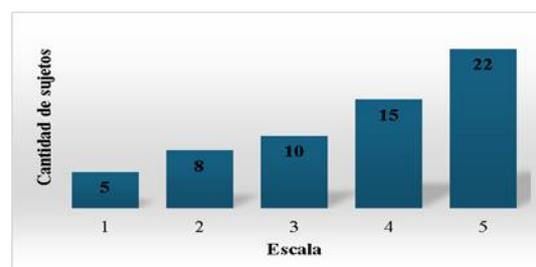
inclusivas, integrando elementos personalizados que respondan a intereses específicos. En general, estos resultados subrayan la importancia de fortalecer la oferta recreativa, enfocándola como un pilar no solo de bienestar físico, sino también emocional para toda la comunidad estudiantil.

Indicador 14. Preferencia por incrementar el tiempo dedicado a actividades deportivas y recreativas.

Este indicador mide la disposición de los estudiantes hacia la ampliación del tiempo asignado a las actividades deportivas y recreativas en la escuela. Es crucial para identificar el nivel de interés en una mayor integración de estas actividades en el entorno académico, lo que puede influir en la planificación curricular y la percepción del bienestar estudiantil.

Gráfico 14.

Preferencia por incrementar el tiempo dedicado a actividades deportivas y recreativas.



Fuente. Elaboración de los autores



Los resultados indican que un 61.67% de los estudiantes (37 de 60) tienen una preferencia "Alta" o "Muy alta" por aumentar el tiempo destinado a actividades deportivas y recreativas, lo que refleja una clara demanda de mayor atención a estos espacios en el ámbito escolar. Este dato sugiere que la población estudiantil percibe estas actividades no solo como un complemento académico, sino como una necesidad clave para su desarrollo físico, emocional y social. Además, el 16.67% que seleccionó una valoración "Moderada" representa un grupo que podría inclinarse hacia una percepción más favorable si se implementan actividades más dinámicas y atractivas.

En contraste, el 21.67% que eligió opciones de "Bajo" o "Muy bajo" interés (13 estudiantes) evidencia que existe una minoría que posiblemente no se siente conectada con las propuestas actuales o prioriza otras áreas de su experiencia escolar. Este grupo pone de manifiesto la importancia de adaptar las estrategias recreativas para responder a diferentes intereses, haciendo hincapié en propuestas personalizadas e inclusivas. En general, los resultados respaldan la necesidad de incrementar el tiempo dedicado a estas actividades, no solo en

términos de cantidad, sino también de calidad, para impactar positivamente en una mayoría significativa de la comunidad estudiantil.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación demuestran la relevancia de las estrategias recreativas en la promoción de la actividad física entre los estudiantes de grado 11° de la Institución Educativa INEM Montería. Si bien una parte considerable de los alumnos reconoce los beneficios de las actividades deportivas y recreativas, los datos reflejan una participación limitada en eventos deportivos y una baja percepción de rendimiento en estas actividades. Esto sugiere la necesidad de rediseñar las propuestas actuales, priorizando enfoques menos competitivos e inclusivos que motiven a una mayor cantidad de estudiantes a involucrarse activamente.

Asimismo, el alto interés en incrementar el tiempo dedicado a actividades recreativas y la percepción positiva de estas para reducir el estrés y mejorar el bienestar destacan su potencial como herramientas clave para fomentar hábitos saludables. Sin embargo, las barreras identificadas, como la insuficiencia de tiempo en la



programación escolar y la desconexión con algunas actividades ofrecidas, refuerzan la urgencia de diversificar las opciones disponibles. Incorporar elementos lúdicos, flexibilidad en horarios y actividades que respondan a las necesidades e intereses específicos de los estudiantes podría ser una estrategia eficaz para superar estas limitaciones y lograr un impacto significativo en su bienestar integral.

REFERENCIAS

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5^a ed.). SAGE Publications.

García, J., & Ruiz, P. (2019). Actividades lúdicas y deportivas como herramienta para mejorar habilidades en estudiantes colombianos. *Revista de Educación Física y Deporte*, 34(2), 89-103.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6^a ed.). McGraw-Hill.

Martínez, A., & López, D. (2020). El impacto de las estrategias recreativas en el desarrollo

emocional y físico en estudiantes escolares. *Revista de Ciencias del Deporte y Recreación*, 15(3),

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Informe global sobre actividad física y salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Ortega, M., & Delgado, R. (2021). Inclusión y recreación: Estrategias deportivas para adolescentes en contextos escolares. *Revista Internacional de Actividad Física y Educación*, 28(1), 45-57.

World Health Organization (WHO). (2020). *Physical activity and sedentary behaviour: A global status report*. Geneva: World Health Organization.