

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2895>

Actividades físicas recreativas para la prevención de conductas inadecuadas en los estudiantes de tercer año de bachillerato

Recreational physical activities for the prevention of inappropriate behavior in third-year high school students

Carlos Javier Gutiérrez Yunga

altorendimiento1983@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-2661-557X>

Investigador independiente

Santo Domingo – Ecuador

Ángel Rafael Barahona Álvarez

arba2007@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-3379-9486>

Investigador independiente

Santo Domingo – Ecuador

Artículo recibido: 17 de octubre de 2024. Aceptado para publicación: 31 de octubre de 2024.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

La Actividad Física Recreativa se refiere a todos los movimientos naturales que realiza el ser humano obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines estéticos, deportivos, de diversión o rehabilitadores, por ello, se buscó que estas sesiones vayan dirigidas al tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora en el año 2023, buscando en los estudiantes disminuir las conductas inadecuadas aprovechando sus aptitudes naturales para ser jóvenes más asequibles en su jornada de estudios y tiempo libre, ya que el problema radica en la influencia de los amigos que intentan obtener reconocimiento en una sociedad que los observa. La metodología empleada constituye una investigación de campo y descriptiva, ejecutando la recolección de datos mediante la encuesta, entrevista y guía de observación. La población y muestra estudiada está constituida por 73 alumnos de tercer año de bachillerato, utilizando los métodos: Histórico-Lógico, Análisis-Síntesis, Inducción-Deducción y Modelación. Los resultados detectan un orden inadecuado en las horas de receso y enfrentamientos entre grupos de estudiantes. Con la aplicación la propuesta planteada los estudiantes van a tener un mayor grado de socialización con sus compañeros y una oportunidad de relajación a través de actividades propias de sus gustos y preferencias, después de realizar sus estudios, y hará que los adolescentes lleven un mejor nivel de vida, que los mantenga activos, con energía y lo más importante, que contribuya a mantener su salud.


Palabras clave: actividades físicas recreativas, prevención, conductas inadecuadas, estudiantes

Abstract

Recreational Physical Activity refers to all the natural movements performed by humans, resulting in an expenditure of energy for aesthetic, sports, fun, or rehabilitative purposes. Therefore, these sessions were aimed at third-year high school students at the Clemencia Rodríguez de Mora Educational Unit in 2023, seeking to reduce inappropriate behaviors by taking advantage of their

natural aptitudes to become more receptive during their study hours and free time. The problem lies in the influence of friends who seek recognition in a society that watches them. The methodology used is field and descriptive research, collecting data through surveys, interviews, and observation guides. The population and sample studied consisted of 73 third-year high school students, using the methods: Historical-Logical, Analysis-Synthesis, Induction-Deduction, and Modeling. The results show inadequate order during recess and conflicts between groups of students. With the implementation of the proposed plan, students will have a greater degree of socialization with their peers and an opportunity to relax through activities aligned with their interests and preferences after completing their studies. This will lead to a better quality of life, keeping them active, energetic, and, most importantly, contributing to their overall health.

Keywords: recreational physical activities, prevention, inappropriate behaviors, students

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Gutiérrez Yunga, C. J., & Barahona Álvarez, Ángel R. (2024). Actividades físicas recreativas para la prevención de conductas inadecuadas en los estudiantes de tercer año de bachillerato. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (5), 3808 – 3824. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2895>

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, marcada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales. Durante este periodo, los jóvenes enfrentan desafíos relacionados con su identidad, independencia y su lugar en el entorno social. Es común que estos cambios afectan su comportamiento y rendimiento académico, lo que puede generar conductas inadecuadas dentro de las instituciones educativas. Estas conductas suelen estar vinculadas a la falta de orientación, la influencia de su entorno y la ausencia de actividades que canalicen su energía de manera positiva.

Uno de los factores claves que contribuyen a la problemática es la falta de actividades físicas recreativas en las instituciones educativas. Estas actividades, que deberían ser un pilar fundamental en la formación de los adolescentes, están siendo desatendidas. Las actividades recreativas no solo permiten que los adolescentes canalicen su energía de manera positiva, sino que también los ayudan a despejar su mente y mejorar su entorno social. La falta de estas actividades fomentan un ambiente donde los jóvenes pueden ser más propensos a desarrollar conductas negativas o involucrarse en hábitos poco saludables.

A nivel internacional, existen sistemas educativos que promueven activamente las actividades recreativas antes, durante y después de la jornada académica (Cruz, 2023; Cardini et al., 2021). Estos enfoques buscan mantener a los adolescentes activos, alejándose de los riesgos que conllevan los vicios y malos hábitos. En Ecuador, el gobierno ha reconocido la importancia de las actividades recreativas, incorporándose en los currículos escolares con el objetivo de que los estudiantes desarrollen disciplina, organización y una personalidad fortalecida a través del deporte y el juego (León et al., 2024). Se ha demostrado que los jóvenes involucrados en actividades físicas recreativas tienen menores probabilidades de caer en conductas problemáticas.

Estudios previos relevantes respaldan el uso de actividades físicas recreativas para mejorar el comportamiento de los adolescentes (Jimbo, 2024; Sotomayor y Zúñiga, 2024). Un ejemplo destacado es una investigación realizada en la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Cuba, publicada en la revista digital EFDeportes.com. Este estudio se enfocó en adolescentes de una secundaria en Santiago de Cuba, con el objetivo de proponer actividades físicas recreativas que ayudaran a prevenir conductas inadecuadas. Los resultados demostraron que dichas actividades mejoraron significativamente el comportamiento de los adolescentes, y que no existen tratamientos efectivos en los colegios para abordar estas conductas. La buena acogida de las actividades físicas confirmó su potencial para obtener resultados positivos.

Según Narváez y Trejo (2024), la recreación implica la libertad total del niño para correr, saltar y gritar sin restricciones, ya que es un medio de educación para la libertad. Cardona (2021) añade que la recreación está relacionada con el ocio y el juego, donde la espontaneidad y el placer son esenciales. Gonzalez (2020) subraya que la recreación es vital no solo para los niños, sino para todas las personas, ayudando a reducir el estrés y mejorar la calidad de vida. En este sentido, la recreación no es solo entretenimiento, sino una herramienta pedagógica que puede promover la integración social y el desarrollo cognitivo.

García y Lizandra (2022) presentan cinco características clave de la recreación: debe ser una actividad con un fin en sí mismo, escogida libremente, que propicie estados psicológicos positivos, fomente la creatividad y esté influenciada por el contexto social y económico de los participantes. Además, se clasifica en diferentes tipos según su naturaleza: social recreativa, social ecológica, social deportiva, entre otras. Las actividades recreativas varían desde juegos tradicionales hasta actividades físicas como fútbol o voleibol, e incluso actividades de contacto con la naturaleza, expresión corporal y acuáticas, todas ellas con el propósito de fomentar habilidades psicomotoras, integración y relajación.

Por último, la recreación es vista como una estrategia educativa que se transfiere a la vida cotidiana, ayudando a los estudiantes a salir de la rutina y desarrollar habilidades que contribuyen al bienestar físico y mental. Las actividades recreativas no solo son placenteras, sino que también juegan un papel crucial en la formación de individuos y en la restauración social, destacando su importancia en el proceso educativo tanto dentro como fuera de la escuela.

La conducta es el conjunto de comportamientos observables de una persona en su interacción con el entorno y los estímulos que lo rodean (Clark et al., 2019). Este concepto se puede dividir en tres áreas fundamentales: la mente, el cuerpo y el mundo externo; en la mente, los comportamientos incluyen actividades como pensar y soñar, mientras que el cuerpo está relacionado con acciones físicas como comer y hablar; el comportamiento en el mundo externo se manifiesta en interacciones sociales como reuniones o conversaciones con amigos (Stokoe, 2017). La conducta puede ser formal cuando sigue ciertas reglas y valores establecidos en una sociedad, lo cual es particularmente relevante en los países occidentales, donde características como la puntualidad, la seriedad y la precisión son valoradas. Esta distinción entre conductas formales e informales permite una mejor comprensión de cómo las personas ajustan su comportamiento en función de las expectativas sociales (Grof, 2023). Por ejemplo, en un contexto académico o profesional, el respeto a las normas de comportamiento formal es crucial para mantener la armonía y el orden en las interacciones diarias.

Por otro lado, las conductas inadecuadas se definen por la repetición y persistencia de comportamientos que violan los derechos básicos de los demás o las normas sociales importantes para una comunidad (Macías y Alarcón, 2021). Este tipo de conductas puede dividirse en cuatro grandes áreas: agresión hacia personas o animales, destrucción de propiedad ajena, fraude o hurto, y serias violaciones de las reglas establecidas. Los adolescentes que presentan estas conductas a menudo experimentan dificultades para adaptarse a las normas y expectativas de su entorno, lo que puede generar conflictos tanto en la familia como en la escuela. En muchos casos, estas conductas están relacionadas con factores psicológicos o emocionales que deben ser abordados de manera integral para evitar que se conviertan en patrones permanentes de comportamiento. Es importante que las instituciones educativas y los padres trabajen en conjunto para identificar y tratar a tiempo estas conductas, brindando apoyo psicológico y desarrollando estrategias que promuevan comportamientos más positivos.

Durante la adolescencia, muchos jóvenes atraviesan una fase de rebeldía que se caracteriza por la resistencia a la autoridad y el deseo de explorar nuevas formas de actuar y pensar. La adolescencia, derivada del latín "adolescere", que significa crecer, es una etapa crítica en el desarrollo de la personalidad, donde los individuos comienzan a formar su identidad y a cuestionar las normas establecidas. La rebeldía puede manifestarse en conductas irreverentes frente a las reglas sociales, actos de incivismo, o infracciones menores a las leyes vigentes. Aunque esta etapa es natural y parte del proceso de crecimiento, puede ser un desafío para los padres y educadores, quienes deben encontrar un equilibrio entre establecer límites y permitir que los jóvenes experimenten cierta libertad (Chaves, 2021). Si bien la sociedad suele tener un nivel de tolerancia hacia estas conductas, es fundamental que los adultos responsables intervengan cuando la rebeldía comienza a interferir significativamente en el bienestar del adolescente o en su entorno académico y familiar.

Para abordar las conductas inadecuadas en los adolescentes, es necesario implementar estrategias que promuevan un cambio positivo en su comportamiento (Jiménez et al., 2022; Espejo et al., 2022). Los padres y educadores juegan un papel clave en este proceso, y deben aplicar métodos consistentes y precisos que ayuden a controlar y modificar los comportamientos indeseables. Algunas de las acciones recomendadas incluyen la designación de responsabilidades especiales a los adolescentes, el refuerzo de los aspectos positivos de su conducta y la formación de grupos de aprendizaje cooperativo con metas claras. Estas estrategias no solo ayudan a disminuir las conductas

inadecuadas, sino que también permiten que los adolescentes desarrollen habilidades sociales y académicas que les serán útiles en el futuro. Un enfoque centrado en la observación sistemática y el uso de refuerzos positivos puede hacer una gran diferencia en la vida de los adolescentes, especialmente aquellos que tienen dificultades para ajustarse a las normas sociales.

El reforzamiento de conductas adecuadas es una técnica esencial para promover el comportamiento positivo en los adolescentes. Este tipo de refuerzo puede incluir elogios, caricias físicas o reconocimientos por logros, lo cual ayuda a que los jóvenes se sientan valorados y motivados a continuar con sus comportamientos adecuados. Ignorar ciertos comportamientos negativos, siempre que no sean graves, también puede ser una estrategia útil, ya que los adolescentes buscan la atención de sus padres y maestros, y si no la reciben por conductas inadecuadas, es probable que dejen de repetirlas. La atención y el afecto por parte de los padres son fundamentales para el desarrollo emocional de los adolescentes, y estos elementos pueden jugar un papel crucial en la modificación de su comportamiento. Cuando los adolescentes sienten que son apoyados y apreciados, es más probable que se esfuercen por cumplir con las expectativas sociales y académicas que se les han impuesto (Pizarro, 2021).

Las actividades físicas y recreativas también juegan un papel importante en la vida de los adolescentes, ya que no solo mejoran su salud física, sino que también proporcionan una vía para canalizar sus energías de manera constructiva. Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física incluye cualquier movimiento corporal producido por los músculos que implique un gasto de energía, y es crucial para prevenir problemas de salud como la obesidad, las enfermedades cardíacas y la diabetes. Las actividades físicas pueden incluir desde deportes organizados hasta actividades cotidianas como caminar, correr o montar en bicicleta (Guzmán et al., 2024). La práctica regular de actividad física no solo ayuda a mantener un cuerpo saludable, sino que también mejora el estado de ánimo y reduce los niveles de estrés y ansiedad en los adolescentes. Esto es especialmente importante durante la adolescencia, una etapa en la que los jóvenes experimentan cambios físicos y emocionales significativos.

Además de los beneficios físicos, la actividad física contribuye al bienestar mental y emocional de los adolescentes. Entre los beneficios más destacados se encuentran la mejora de la autoestima, la reducción de la depresión y el estrés, así como el fortalecimiento de los vínculos sociales a través de la participación en deportes de equipo u otras actividades grupales. La actividad física también fomenta la disciplina, la perseverancia y el trabajo en equipo, habilidades que son fundamentales para el desarrollo personal y social de los adolescentes (Perea et al., 2019). La recomendación general es que los adolescentes realicen al menos 60 minutos de actividad física al día, combinando ejercicios aeróbicos, actividades de fortalecimiento muscular y óseo. Estas prácticas no solo mejoran la salud física, sino que también preparan a los adolescentes para llevar una vida activa y saludable en el futuro, ayudándoles a desarrollar hábitos que pueden mantener a lo largo de su vida adulta.

En el contexto de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora, la falta de estímulo para la práctica de actividades recreativas durante las horas de Educación Física es evidente. Los docentes no cuentan con los conocimientos adecuados para optimizar el uso de estas actividades, lo que impide que los estudiantes canalicen su energía hacia actividades positivas como el deporte o los juegos. En su lugar, la falta de oportunidades recreativas contribuye a que los adolescentes desvíen su energía hacia conductas negativas. Este vacío en la enseñanza representa una oportunidad para repensar el rol de la educación física y el impacto que puede tener en el desarrollo integral de los adolescentes.

Esta investigación se basa en la necesidad de abordar las conductas inadecuadas de los estudiantes del sexto curso, en la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora. El proyecto responde a las observaciones realizadas por docentes y autoridades de la institución, quienes han notado un deterioro en la conducta de los estudiantes que está afectando el prestigio de la escuela. La investigación se

alinea con las líneas de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, específicamente en el área de entrenamiento deportivo, y tiene como finalidad mejorar el nivel de actividad física de los jóvenes, motivándolos a ocupar su tiempo libre en actividades saludables que contribuyan a su bienestar físico y cognitivo.

Uno de los principales problemas que se observan en la provincia es la falta de una planificación adecuada para implementar actividades recreativas que ayuden a los estudiantes a evitar conductas perjudiciales. Este proyecto busca corregir esta deficiencia, ofreciendo un plan que integre a los estudiantes en la práctica de actividades físicas durante sus horas de clase. El interés por parte de los docentes y las autoridades es notable, ya que están dispuestos a colaborar en el proyecto, cediendo tiempo de su jornada laboral para facilitar la implementación de estas actividades. Esto refleja un compromiso institucional para mejorar el comportamiento de los estudiantes y promover una cultura de actividad física y recreación en la escuela.

El papel de los futuros profesionales de la Educación Física es crucial en este contexto, ya que tienen la responsabilidad de motivar a los jóvenes a realizar actividades físicas diarias. Esta práctica no solo mejora su salud física, sino que también tiene un impacto positivo en su desarrollo cognitivo y en su calidad de vida. Además, se busca que los docentes fomenten la excelencia académica en los estudiantes, muchos de los cuales presentan comportamientos inadecuados debido a la falta de valores adquiridos en el hogar o por provenir de familias disfuncionales. Este proyecto, por tanto, no solo apunta a mejorar la conducta de los jóvenes dentro de la escuela, sino también a abordar los factores externos que influyen en su comportamiento.

El objetivo general de esta investigación es crear un sistema de actividades físicas recreativas para prevenir las conductas inadecuadas en los estudiantes de tercer año de bachillerato, de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora. Este sistema buscará integrar las actividades recreativas dentro de la jornada académica, ofreciendo a los estudiantes un espacio donde puedan canalizar su energía de manera positiva, fortaleciendo su disciplina, organización y su desarrollo integral. Con esta propuesta, se espera que los estudiantes adopten hábitos saludables que les permitan mejorar tanto en su rendimiento académico como en su vida personal, alejándose de conductas perjudiciales.

METODOLOGÍA

La metodología de esta investigación se basa en un enfoque de campo y descriptivo con el objetivo de identificar las principales dificultades que enfrentan los adolescentes de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora, evaluando sus destrezas y habilidades. El enfoque de campo permitió obtener información directamente del entorno estudiantil, lo que facilitó una comprensión más profunda de las necesidades y problemas presentes en los alumnos. Además, la investigación documental apoyó la recopilación de información proveniente de libros, revistas, investigaciones previas y fuentes en línea. Esta combinación de enfoques permitió ampliar el conocimiento sobre el problema y generar soluciones basadas en datos concretos.

En cuanto a los métodos de investigación, se utilizaron métodos teóricos y empíricos. Entre los teóricos, el método histórico-lógico permitió revisar antecedentes sobre actividades físicas recreativas, destacando la falta de programas similares en la región. El método de inducción-deducción ayudó a analizar la información bibliográfica, proyectando desde lo general a lo particular para confirmar las hipótesis de la investigación. El análisis-síntesis permitió fragmentar la información obtenida, facilitando la interpretación de los resultados. Asimismo, los métodos empíricos incluyeron la observación directa de los estudiantes, con el fin de identificar sus actitudes y comportamientos tanto dentro como fuera del aula. Además, se realizaron entrevistas a los docentes y al rector para comprender la magnitud de las conductas inadecuadas observadas en los alumnos.

El proceso de recolección de datos se llevó a cabo mediante encuestas dirigidas a los 73 estudiantes de tercer año de bachillerato. Estas encuestas proporcionan información clave sobre sus percepciones y comportamientos dentro y fuera del entorno escolar. La observación directa implementó esta técnica, lo que permitió analizar el comportamiento de los estudiantes en situaciones cotidianas y en actividades recreativas. En términos de población y muestra, la investigación se enfocó en la totalidad de los 73 estudiantes del colegio, lo que facilitó trabajar con un grupo completo y obtener resultados representativos para todo el curso.

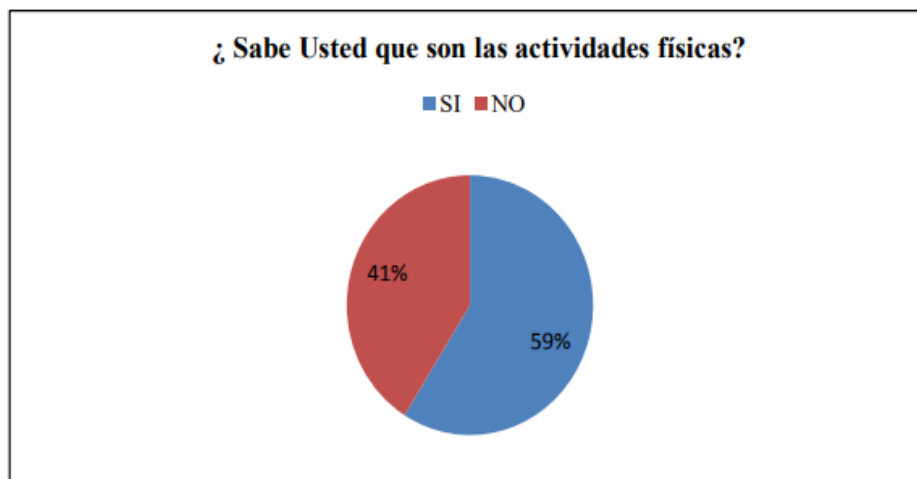
Los resultados obtenidos a través de estas técnicas de recolección de datos proporcionaron una visión clara sobre las conductas y problemáticas presentes en los estudiantes. A través de la observación y las encuestas, se identificaron comportamientos inadecuados durante los recesos, lo que permitió formular soluciones y recomendaciones enfocadas en el desarrollo de actividades recreativas que mejoren la socialización y la conducta de los adolescentes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En primer lugar, se realizó el análisis de las preguntas realizadas en la encuesta.

Gráfico 1

Conocimiento del significado de actividades físicas

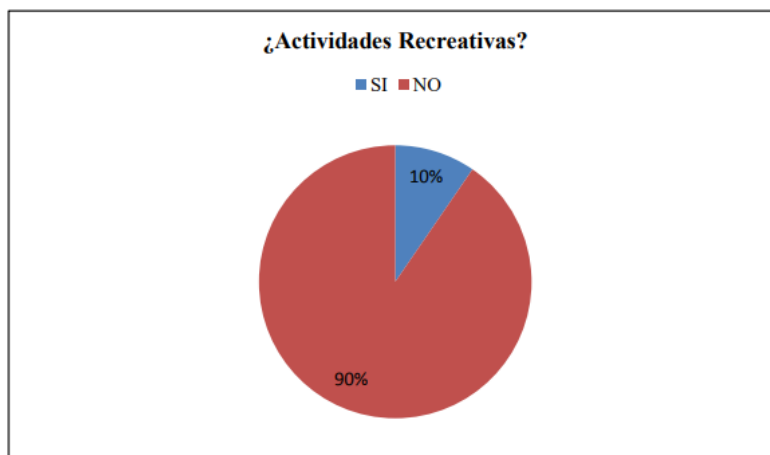


Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora.

Como podemos evidenciar que el 59% de los estudiantes encuestados no saben que son las actividades físicas por lo tanto hay que hacer un esfuerzo en enseñarle y hacerles conocer a que se refiere la pregunta, tomando en cuenta que el 41% de los jóvenes dicen que si conocen que son las actividades físicas porque los estudiantes de la Carrera de Educación Física de la UPSE les han enseñado.

Gráfico 2

Actividades recreativas

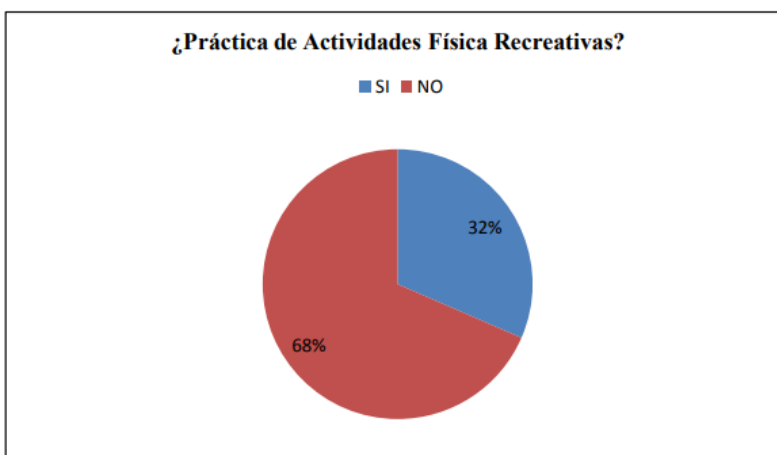


Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora.

Se puede observar en la gráfica que el 90% de la población encuestada no saben de qué se trata las actividades recreativas, para poder establecer un concepto claro a los estudiantes de lo que significa se dio una breve introducción de lo que trata dichas actividades y el 10% si sabes que es una actividad recreativa ya que han participado en juegos recreativos en sus horas libres.

Gráfico 3

Práctica de actividades físicas recreativas

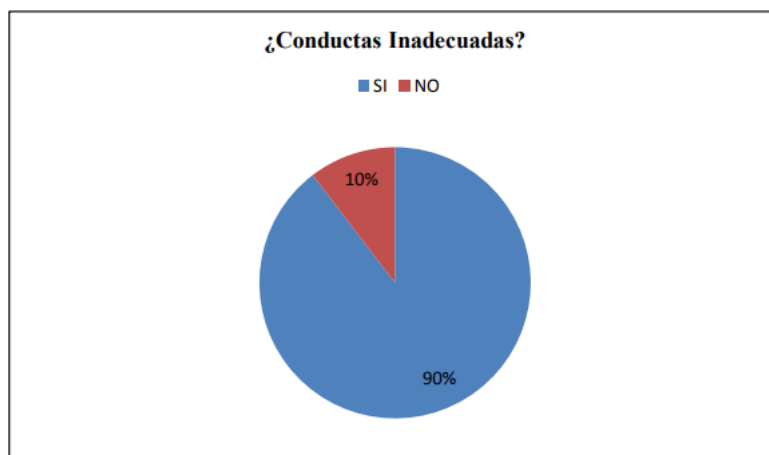


Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora.

Como podemos observar el 68% de la población no practican este tipo de actividades, ya que expresan que tienen un solo docente que no tiene tiempo para realizar ese tipo de actividades, mientras 32% si lo practican, pero fuera del horario de clases.

Gráfico 4

Conductas inadecuadas

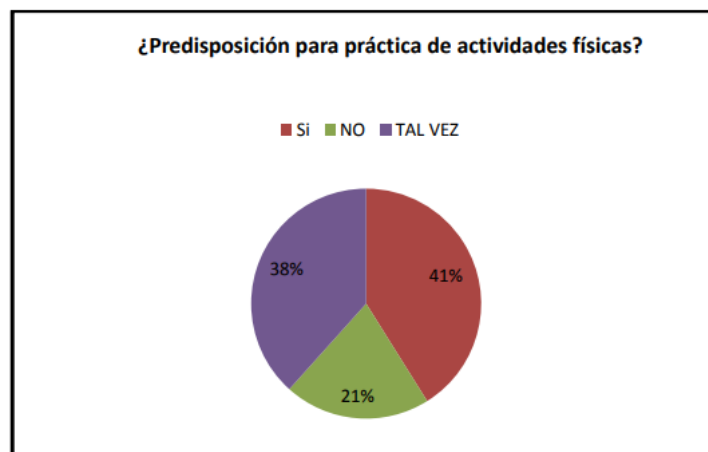


Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora.

El 90% de la población se han observado conductas inadecuadas tales como: la falta de respeto, bullicio, dentro de su aula o cursos de otras especialidades ya que dicen que existen estudiantes que viven en barrios peligrosos y que su comportamiento es pésimo, mientras que el 10% de los estudiantes no observan porque no comparten con la mayoría de los compañeros.

Gráfico 5

Predisposición para práctica de actividades físicas

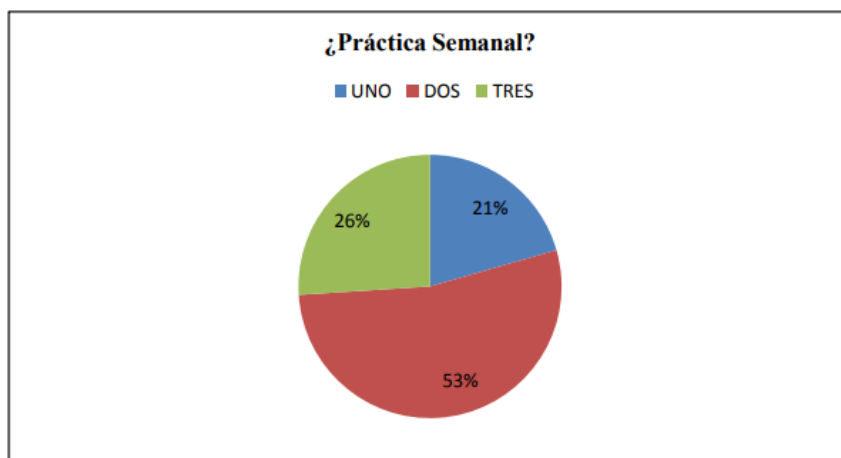


Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora.

El 41% de los jóvenes se motivaron al realizar esta pregunta donde se evidencia que, si desean realizar estas actividades, mientras que el 38% respondieron que tal vez deseen realizar esta actividad, tomando en cuenta que el 21% de la población estudiada no desea participar de esta propuesta.

Gráfico 6

Práctica semanal

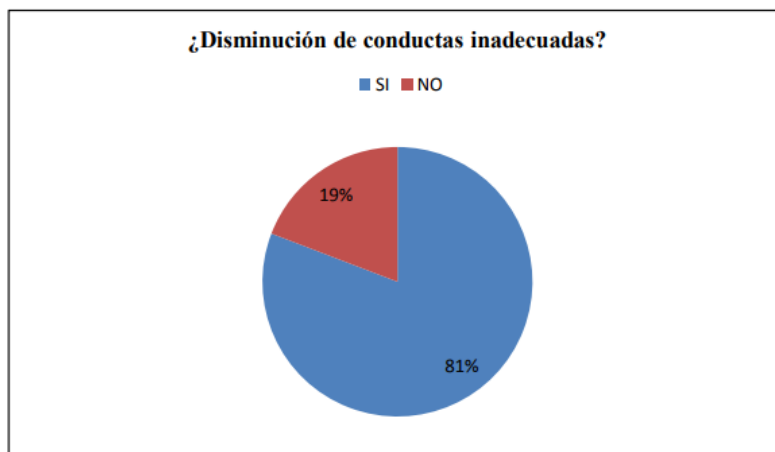


Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora.

Se puede evidenciar que los días que más desean aprender a nadar los niños son los días: lunes con 20%, martes 16%, miércoles 21% y viernes con un 17%, quedando así los días que menos le gustaría entrenar serían los jueves con 13%, el sábado con un 10% y finalmente el domingo con un 3%.

Gráfico 7

Disminución de conductas inadecuadas



Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora.

El 81% de los jóvenes responden que el practicar actividades físicas recreativas sí disminuirá las conductas adecuadas en los estudiantes ya que será un medio de entretenimiento y de ocupar su tiempo libre, mientras que el 19% nos dicen que no están disponibles para practicar estas actividades ya que existen estudiantes que la mayoría de su tiempo pasan estudiando y leyendo en su tiempo libre.

Por otro lado, la entrevista se realizó al Rector de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora, el Ing. Emilio Bernabé y a 5 docentes con el objetivo de conocer los factores importantes de las conductas inadecuadas que existen en la institución.

Tabla 1

Análisis de las entrevistas

Pregunta	Análisis
¿Conoce Usted que son las Actividades Físicas Recreativas?	Mediante esta pregunta se pudo evidenciar que de los entrevistados tienen conocimiento de este tipo de actividades, haciendo conocer a los investigadores que en el Colegio los únicos que realizan este tipo de actividades son los estudiantes de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación cuando realizan sus prácticas docentes en el Colegio
¿Cree conveniente la elaboración de un sistema de actividades físicas recreativas para disminuir las conductas inadecuadas en su Institución?	Según las respuestas obtenidas por parte del Rector y su personal entrevistado nos manifestaron que aportar con este tipo de actividades le ayudaría de manera positiva para disminuir este tipo de conductas que se evidencia todos los días y en la mayoría de los cursos, es tal el caso que a todos los alumnos deben de acompañar a la salida de clases un docente para cada curso.
¿Conoce usted sí en el cantón Santa Elena, existe una institución educativa que haya implantado actividades físicas recreativas?	Según los entrevistados llegaron a la conclusión de que en el cantón Santa Elena, no existen instituciones que hayan realizado este tipo de actividades para evitar conductas inadecuadas en las cuales todas las instituciones se han visto en problemas con sus estudiantes porque no se puede controlar su comportamiento.

Fuente: Rector y docentes de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora.

La entrevista al Rector y a cinco docentes de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora revela que, aunque conocen las actividades físicas recreativas, estas solo se implementan a través de las prácticas pedagógicas de los estudiantes de Educación Física, limitando su impacto en la institución. Tanto el Rector como los docentes consideran que un sistema formal de estas actividades podría reducir las conductas inadecuadas observadas en la mayoría de los cursos, donde la situación es tan grave que los alumnos deben ser acompañados por docentes durante la salida. Además, se señala que en el cantón Santa Elena ninguna institución ha implementado este tipo de actividades para controlar el comportamiento estudiantil, lo que resalta la oportunidad de adoptar esta estrategia a nivel local.

Finalmente, la observación revela una serie de carencias en cuanto a la implementación de actividades físicas y recreativas. Aunque los estudiantes suelen realizar deportes como fútbol y baloncesto durante el receso, no existe un programa estructurado ni la participación activa de los profesores en estas actividades. Además, las actividades físicas recreativas solo se llevan a cabo de manera limitada, como en las olimpiadas escolares que se realizan una vez al año. Los encargados de dirigir estas actividades suelen ser estudiantes de la carrera de Educación Física, quienes están en prácticas, en lugar de personal docente especializado. A pesar de la necesidad evidente de fomentar actividades recreativas para reducir las conductas inadecuadas, las autoridades educativas no toman medidas efectivas, limitándose a sancionar a los estudiantes con tareas o investigaciones, lo que no aborda de manera adecuada el problema.

CONCLUSIÓN

En primer lugar, se observa que la actividad física en la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora es limitada y principalmente se lleva a cabo durante las clases de educación física. Esta restricción afecta negativamente a los estudiantes, ya que fuera de estas sesiones no se promueven otras oportunidades para participar en actividades recreativas o deportivas. La falta de profesores especializados en educación física y el desinterés por parte de las autoridades educativas de la provincia de Santa Elena contribuyen a que la mayoría de los estudiantes mantengan un estilo de vida sedentario, generando conductas inadecuadas que no solo impactan su bienestar físico, sino también su comportamiento dentro del aula.

En segundo lugar, la falta de organización durante las horas de receso y la ausencia de actividades estructuradas fomentan un ambiente de desorden y altercados entre los estudiantes. Los testimonios de los docentes confirman que alrededor del 80% de los alumnos presentan conductas inadecuadas, especialmente en los niveles superiores, donde los conflictos entre compañeros son más frecuentes. Además, la falta de atención a estas problemáticas por parte de las autoridades educativas y la falta de intervención oportuna agravan la situación, lo que crea un clima educativo poco favorable tanto para los estudiantes como para los docentes.

Por último, se recomienda establecer convenios con la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación para involucrar a los estudiantes de esta disciplina en la realización de actividades pedagógicas que fomenten la práctica deportiva y recreativa en el colegio. Asimismo, es esencial realizar reuniones semanales con los estudiantes con problemas de conducta para que tomen conciencia de sus acciones y se enfoquen en mejorar su comportamiento. También es crucial involucrar a los padres en esta tarea mediante reuniones en las que se les informe sobre los problemas que afectan a sus hijos y se les anime a colaborar en la búsqueda de soluciones que beneficien tanto a nivel académico como psicológico.

Propuesta

Tema: Actividades físicas recreativas para la prevención de conductas inadecuadas en los estudiantes de tercer año sección vespertina de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora, año 2023.

Objetivo general: Implementar actividades físicas recreativas para la prevención de conductas inadecuadas en los estudiantes de Tercer Año de Bachillerato, de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora, año 2023.

Objetivos específicos

- Identificar los antecedentes de las actividades físicas recreativas en los estudiantes de tercer año de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora.
- Seleccionar las actividades físicas recreativas que se deben de aplicar para introducir en la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora las actividades físicas recreativas.
- Elaborar un sistema de actividades físicas recreativas en los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Clemencia Rodríguez de Mora.

A continuación, se presenta el plan de acción con los juegos Recreativos para la Actividad Física Recreativa.

Tabla 2

Actividad Física Recreativa 1

Nombre del juego	Carrera de ensacados
Objetivo	Mejorar la capacidad aeróbica del estudiante mediante la realización de carreras orientadas.
Materiales	Canchas, reglas, cronometro y pito.
Metodología	El estudiante deberá introducirse en un saco recorrer una distancia determinada con variantes que esta estará orientada por el profesor. Todos los participantes se ubicaron sobre una línea trazada de antemano, a la señal de maestro inicia la competencia desplazándose hacia la meta fijada y gana quien llega primero a la meta. Variantes: En zigzag, de atrás hacia delante.
Evaluación	Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2

Actividad Física Recreativa 2

Nombre del juego	Carrera numerada
Objetivo	Incrementar el reflejo y coordinación del estudiante mediante la realización de maniobras orientadas.
Materiales	Pista, reglas, pito.
Metodología	El estudiante deberá formar un grupo de 10 cada uno colocado en columna tras la línea de salida, los jugadores de cada columna se enumeran del 1 al 10, el maestro nombrará un número correrán a rodear el objetivo o bandera que se encuentra a cierta distancia para finalizar ubicándose en el lugar que le corresponde. En ese instante expresa otro número y continúa con el juego hasta cuando hayan participado todos. Todos los participantes que no rodean el objetivo regresaran a hacerlo y gana el grupo que termina el recorrido en menor tiempo posible.
Evaluación	Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3

Actividad Física Recreativa 3

Nombre del juego	Carrera de tres pies
Objetivo	Mejorar la capacidad aeróbica del estudiante mediante la realización de carreras orientadas.
Materiales	Pista, obstáculos, reglas, cronómetro y pito.
Metodología	El estudiante deberá buscar una pareja, a los competidores se les ata las pantorrillas que están en contacto. Todos los participantes se ubicaron sobre una línea trazada de antemano, a la señal de maestro inicia la competencia desplazándose hacia la meta fijada y gana quien llega primero a la meta.
Evaluación	Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 4

Actividad Física Recreativa 4

Nombre del juego	Dragón Chino
Objetivo	Mejorar la capacidad aeróbica del estudiante mediante la realización de carreras orientadas.
Materiales	Pista, reglas, cronómetro y pito.
Metodología	Organizar grupos de 6 a 8 estudiantes, cada subgrupo deberá formarse en columna detrás de la línea de partida, a la señal del profesor los participantes del juego se tomarán de una mano del compañero por entre las piernas y el subgrupo se transforma en un dragón, y a la indicación del profesor, los dragones salen en carrera con dirección a un lugar establecido y gana el dragón que ingresa en primer lugar a la meta, observación los participantes que se suelten el grupo será eliminado del juego.
Evaluación	Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 5

Actividad Física Recreativa 5

Nombre del juego	Las cuatro esquinas.
Objetivo	Mejorar la capacidad de reflejo del estudiante mediante la realización de carreras orientadas.
Materiales	Pista, reglas, cronómetro y pito.
Metodología	Dividiremos el grupo en subgrupos de cinco, los participantes deberán colocarse formando un cuadro y dejar uno en el centro el juego consiste que a la señal del profesor los que forman el cuadro deben moverse hacia un lado sea derecho o izquierdo y no permitir que el estudiante que está en el centro ocupe un lugar en el cuadro y si logran ingresar al cuadro el compañero que ocupe su puesto será el que allá perdido el mismo.
Evaluación	Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 6

Actividad Física Recreativa 6

Nombre del juego	Lucha de espaldas con espaldas.
Objetivo	Incrementar la capacidad de fuerza del estudiante mediante la realización de carreras orientadas.
Materiales	Pista, reglas, cronómetro y pito.
Metodología	Organizar en pareja tomando en cuenta las mismas características: talla, contextura, peso. Los estudiantes se ubican de espaldas con espalda a una señal presionando a su compañero para que sobrepase la línea

	indicada, deberán estar entrelazados los brazos para la ejecución del juego para evitar caídas de los participantes.
Evaluación	Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 7

Actividad Física Recreativa 7

Nombre del juego	Las estatuas.
Objetivo	Incrementar la capacidad de reacción del estudiante mediante la realización de carreras orientadas.
Materiales	Pista, reglas, cronómetro y pito.
Metodología	Ubicarse indistintamente en el lugar determinado, procurando tener el espacio suficiente para ejecutar los movimientos. A la señal convenida se pone la música o sustitutivo (con instrumentos de percusión) mientras que los alumnos se dedican a bailar voluntariamente hasta que conscientemente se suspenda la música. En el momento que se suspenda la música los participantes deben quedarse totalmente inmóviles en la posición que terminó la señal, aquellos alumnos que consciente o inconscientemente hagan un movimiento fuera de la música serán eliminados o cumplirán una penitencia.
Evaluación	Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 16

Actividad Física Recreativa 8

Nombre del juego	Juego de orientación.
Objetivo	Mejorar la capacidad aeróbica del estudiante mediante la realización de carreras orientadas.
Materiales	Pista, reglas, cronómetro y pito.
Metodología	Se trata de un recorrido de 8 a 10 estaciones, en cada una se cumplirá una tarea ya determinada en una hoja. Antes de comenzar el recorrido se entrega un mapa resaltando los puntos por donde se encuentran las estaciones; se da las últimas indicaciones a los grupos y con ello la partida para comenzar con el juego quienes deben cumplir con el recorrido antes de llegar a la meta.
Evaluación	Incrementar los reflejos de los estudiantes y estimularlos de forma sana en la recreación.

Fuente: elaboración propia.

REFERENCIAS

- Cardini, A., Bergamaschi, A., D'Alessandre, V., y Ollivier, A. (2021). Educar en tiempos de pandemia: Un nuevo impulso para la transformación digital del sistema educativo en la Argentina. Banco Interamericano de Desarrollo.
- Cardona, G. (2021). La recreación como flujo de experiencias de ocio: una construcción sociocultural en la Institución Educativa Juan Bautista Migani, Colombia. *Revista IEYA Infancia, Educación y Aprendizaje*, 7(1), 21–38. <https://doi.org/10.22370/ieya.2021.7.1.1949>
- Chaves, R. (2021). *Rebeldía en la memoria: el movimiento estudiantil contra Alcoa (Costa Rica, 1968-1970)*. Universidad de Costa Rica. <https://hdl.handle.net/10669/83754>
- Clark, D., Boutros, N., y Mendez, M. (2019). *El cerebro y la conducta: Neuroanatomía para psicólogos*. Editorial El Manual Moderno S.A. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=xmVDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=la+conducta+h+umana&ots=us_sK3lvM6&sig=k6d9E4Y6hyojHlu0DVdspMW-XZo#v=onepage&q=la%20conducta%20humana&f=false
- Cruz, E. (2023). *Estrategias pedagógicas para el desarrollo de la actividad física en niños de 9 a 10 años en la Unidad Educativa Manuel Nogales Calvopiña*. Universidad Técnica de Babahoyo. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/15613>
- Espejo, J., Tumani, M., Aguirre, C., Sanchez, J., y Parada, A. (2022). Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *Revista chilena de nutrición*, 49(3), 391-398. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182022000300391>
- García, R., y Lizandra, J. (2022). La hibridación de los modelos pedagógicos de aprendizaje cooperativo y educación aventura como estrategia didáctica para la mejora de la convivencia y la gestión de conflictos en el aula: una experiencia práctica desde las clases de educación física y tu. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(43), 1037-1048. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8106408>
- Gonzalez, N. (2020). *La recreación como estrategia pedagógica y medio de inclusión en personas con discapacidad cognitiva reflejado en calidad de vida*. UNIAGUSTINIANA. <http://repositorio.uniagustiniana.edu.co/handle/123456789/1488>
- Grof, S. (2023). *La mente holotrópica: Los niveles de la conciencia humana*. Editorial Kairos. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=NlbHEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=la+mente,+el+cu+erpo+y+el+mundo+externo&ots=9OxKkDPcRP&sig=laWRWFgvsZOwnvSu8QeSnmADF-A#v=onepage&q=la%20mente%2C%20el%20cuerpo%20y%20el%20mundo%20externo&f=false>
- Guzmán, M., Pacheco, M., Navarrete, R., y Zamora, F. (2024). Actividades físicas y recreativas infantiles en el confinamiento del período pandémico 2021. *Polo De Capacitación, Investigación Y Publicación (POCAIP)*, 7(3), 206-225. <https://www.fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/view/603>
- Jimbo, A. (2024). La actividad física recreativa y su efecto en el comportamiento sedentario del adolescente. *GADE: Revista Científica*, 4(1), 312-326. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/392>
- Jiménez, R., Ludeña, L., y Medina, C. (2022). Actividades lúdicas (juegos tradicionales) como dinamizador de las relaciones interpersonales. *Revista Científica Y Arbitrada De Ciencias Sociales Y Trabajo Social: Tejedora*, 5(9), Claudia Sofía Medina. <https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/285>

León, D., Rosales, J., Pacheco, J., y Rodríguez, G. (2024). Efectos del juego y el movimiento libre en el desarrollo de habilidades motoras en niños preescolares. *Revista Científica Ciencia Y Educación*, 5(7), 86-105. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12721410>

Macias, E., y Alarcón, L. (2021). Manejo de las conductas disruptivas en la convivencia estudiantil en la básica superior. *Revista Dominio De Las Ciencias*, 7(4), 411-432. <https://doi.org/10.23857/dc.v7i4.2100>

Narváez, J., y Trejo, S. (2024). Los juegos cooperativos para favorecer el desarrollo de las habilidades sociales en niños con rasgos de timidez del grado de transición de la Institución Educativa Municipal Libertad San Juan de Pasto. Universidad CESMAG. <http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/1154>

Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Santiago, L., Ríos, P., . . . De la Paz, C. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Salud Jalisco*, 6(2), 121-125. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>

Pizarro, M. (2021). Programa de modificación de conducta en una adolescente de 12 años desobediente. Universidad Nacional Federico Villarreal. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/5361>

Sotomayor, A., y Zúñiga, M. (2024). Manual de actividades físicas recreativas para la prevención de conductas negativas en los estudiantes de primero de bachillerato especialidad técnico en hotelería y turismo sección diurna de la unidad educativa Muey, cantón La Libertad, provincia de Sant. *MQRInvestigar*, 8(2), 3446-3474. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.2.2024.3446-3474>

Stokoe, P. (2017). *Expresión corporal: Guía didáctica para el docente*. Editorial Melos. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=q7gVEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=la+mente,+el+cu+erpo+y+el+mundo+externo&ots=K3BkAWzIb2&sig=BQ8i3zoTFCp0lMgWd83ulvRmzPM#v=onepage&q=la%20mente%2C%20el%20cuerpo%20y%20el%20mundo%20externo&f=false>

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) 