

El taekwondo con enfoque lúdico y su incidencia en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Superior de Ambato – Ecuador

Taekwondo with a playful approach and its impact on the
development of flexibility in students of Upper Basic General
Education in Ambato – Ecuador

Gabriela Alexandra Villalba Garzón

ga.villalba@uta.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-5589-4927>
Universidad Técnica de Ambato
Ambato – Ecuador

Camilo Fernando Leon Reyes

camiloleonreyes@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4254-4359>
Universidad Estatal Península de Santa
Elena
Ambato – Ecuador

Alvaro Miguel Ramos Dias

aramos1746@uta.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0005-2530-0805>
Universidad Técnica de Ambato
Ambato – Ecuador

Geovanny Chávez Silva

geocha.s7l@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4254-4359>
Escuela de Educación Básica "Manuel Isaac
Encalada Zúñiga"
Machala– Ecuador

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i1.5450>


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos



Revista Latinoamericana de
Ciencias Sociales y Humanidades

Artículo recibido: 30 de octubre de 2025.
Aceptado para publicación: 06 de marzo de 2026.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

VOLUMEN VII

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v7i1.5450>

El taekwondo con enfoque lúdico y su incidencia en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Superior de Ambato – Ecuador

Taekwondo with a playful approach and its impact on the development of flexibility in students of Upper Basic General Education in Ambato – Ecuador

Gabriela Alexandra Villalba Garzón¹

ga.villalba@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5589-4927>

Universidad Técnica de Ambato
Ambato – Ecuador

Alvaro Miguel Ramos Díaz

aramos1746@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0005-2530-0805>

Universidad Técnica de Ambato
Ambato – Ecuador

Geovanny Chávez Silva

geocha.s71@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4254-4359>

Escuela de Educación Básica "Manuel Isaac Encalada Zúñiga"
Machala – Ecuador

Camilo Fernando Leon Reyes

camiloleonreyes@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4254-4359>

Universidad Estatal Península de Santa Elena
Ambato – Ecuador

Artículo recibido: 30 de octubre de 2025. Aceptado para publicación: 06 de marzo de 2026.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

La flexibilidad constituye una capacidad física fundamental dentro del desarrollo motriz de los estudiantes, ya que influye en la amplitud de movimiento, el control corporal y la prevención de lesiones durante la práctica de actividad física. En el contexto escolar, sin embargo, persisten metodologías tradicionales que limitan el trabajo sistemático y motivador de esta capacidad. En este sentido, el taekwondo, cuando se implementa desde un enfoque lúdico, se presenta como una alternativa pedagógica pertinente para fortalecer el aprendizaje motor. El objetivo del presente estudio fue analizar la incidencia del taekwondo con enfoque lúdico en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Superior de una institución educativa del cantón Ambato, provincia de Tungurahua. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño preexperimental de tipo pretest–posttest con un solo grupo. La muestra estuvo conformada por 38 estudiantes, a quienes se aplicó el test Sit and Reach antes y después de la intervención. Los resultados evidenciaron mejoras estadísticamente significativas en los niveles de flexibilidad ($p = 0,002$), lo que permite concluir que el taekwondo con enfoque lúdico constituye una estrategia

¹ Autora de correspondencia.

metodológica eficaz en el ámbito escolar.

Palabras clave: taekwondo, enfoque lúdico, flexibilidad, educación física, escolares

Abstract

Flexibility is a fundamental physical capacity in students' motor development, as it influences range of motion, body control, and injury prevention during physical activity. However, traditional teaching methodologies still prevail in the school context, limiting systematic and motivating approaches to flexibility training. In this regard, taekwondo implemented through a playful approach emerges as a relevant pedagogical alternative to enhance motor learning. The aim of this study was to analyze the impact of playful taekwondo instruction on flexibility development in Upper Basic Education students from an educational institution in Ambato, Tungurahua province, Ecuador. A quantitative, pre-experimental pretest–posttest design was applied to a sample of 38 students using the Sit-and-Reach test. Results showed statistically significant improvements in flexibility levels ($p = 0.002$), supporting the effectiveness of playful taekwondo-based interventions in school physical education.

Keywords: taekwondo, playful approach, flexibility, physical education, school 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: Villalba Garzón, G. A., Ramos Dias, A. M., Chávez Silva, G., & Leon Reyes, C. F. (2026). El taekwondo con enfoque lúdico y su incidencia en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Superior de Ambato – Ecuador. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 7 (1), 2479 – 2484. <https://doi.org/10.56712/latam.v7i1.5450>

INTRODUCCIÓN

La educación física escolar cumple un papel fundamental en la formación integral de los estudiantes, al contribuir al desarrollo físico, cognitivo, social y emocional asociado al movimiento (UNESCO, 2015; Gallahue & Ozmun, 2012). Durante la etapa de la Educación General Básica Superior, este proceso adquiere especial relevancia, ya que se consolidan patrones motores y se fortalecen habilidades relacionadas con el control corporal y la conciencia motriz (Ruiz, 2014).

Entre las capacidades físicas básicas, la flexibilidad ocupa un lugar relevante debido a su incidencia en la amplitud de movimiento, la eficiencia motriz y la prevención de lesiones (OMS, 2020). No obstante, en el contexto escolar persisten metodologías tradicionales centradas en la repetición de ejercicios, lo que limita la motivación y la participación activa del estudiantado (Delgado, 2017; Blázquez, 2018).

El taekwondo, entendido como disciplina deportiva y arte marcial, ofrece amplias posibilidades pedagógicas para el desarrollo de la flexibilidad, dado que sus fundamentos técnicos demandan amplitud articular, coordinación y control postural (Valdés-Badilla et al., 2024). Cuando su enseñanza se orienta desde un enfoque lúdico, se favorece el aprendizaje significativo y la motivación de los estudiantes (Villalba Garzón, 2019; Navarro, 2019).

Desde una perspectiva constructivista, el aprendizaje motor se construye a partir de la interacción activa del estudiante con su entorno, mediante la exploración y la experiencia práctica (Piaget, 1976; Ausubel, 2002). En este sentido, la aplicación de fundamentos técnicos del taekwondo mediante actividades lúdicas contribuye a generar entornos de aprendizaje contextualizados y motivadores.

En la provincia de Tungurahua, específicamente en el cantón Ambato, se evidencia la necesidad de fortalecer propuestas metodológicas innovadoras en educación física. Por ello, el presente estudio tiene como objetivo analizar la incidencia del taekwondo con enfoque lúdico en el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Superior.

METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño preexperimental de tipo pretest–posttest con un solo grupo (Hernández et al., 2014). La población estuvo conformada por 38 estudiantes de Educación General Básica Superior de una institución educativa del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Para la evaluación de la flexibilidad se utilizó el test Sit and Reach, propuesto por Wells y Dillon (1952), instrumento reconocido por su validez y fiabilidad en contextos escolares. La prueba fue aplicada antes y después de la intervención pedagógica.

La intervención consistió en un programa de fundamentos técnicos del taekwondo desarrollados mediante actividades lúdicas, juegos motores y circuitos dinámicos, orientados al trabajo progresivo de la flexibilidad y la participación activa del estudiantado.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con el propósito de evaluar la incidencia del programa de taekwondo con enfoque lúdico, se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación del test Sit and Reach en los momentos pretest y posttest.

Los resultados evidenciaron un incremento significativo en los niveles de flexibilidad de los estudiantes tras la intervención, observándose una mejora en la media del posttest respecto al pretest. El análisis inferencial mostró diferencias estadísticamente significativas entre ambas mediciones ($p = 0,002$).

Tabla 1

Resultados del diagnóstico de la flexibilidad en la etapa inicial

Variable	N	Mínimo (cm)	Máximo (cm)	Media (cm)	Desviación estándar
Flexibilidad	38	14	46	27,71	±7,30

Fuente: elaboración propia.

La media inicial de flexibilidad (27,71 cm) evidencia un nivel susceptible de mejora. La desviación estándar elevada ($\pm 7,30$) refleja una marcada heterogeneidad en la capacidad de flexibilidad del grupo, con diferencias notables entre los valores mínimos y máximos, lo que justifica la implementación de una intervención específica.

Tabla 2

Resultados de la flexibilidad en la etapa posterior a la intervención

Variable	N	Mínimo (cm)	Máximo (cm)	Media (cm)	Desviación estándar
Flexibilidad (POST)	38	25	48	33,29	5,68

Fuente: elaboración propia.

Tras la intervención basada en fundamentos técnicos del taekwondo con enfoque lúdico, se observa un incremento de 5,58 cm en la media de flexibilidad. La reducción de la desviación estándar indica una mejora más homogénea del grupo, evidenciando la eficacia del programa aplicado.

Tabla 3

Diferencia de flexibilidad entre la etapa inicial y posterior

Variable	N	Media PRE	DE PRE	Media POST	DE POST	Diferencia media	DE diferencia
Flexibilidad	38	27,71	7,30	33,29	5,68	-1,34	1,40

Fuente: elaboración propia.

La comparación directa entre las mediciones muestra un aumento claro del rendimiento promedio en flexibilidad. Además, la disminución de la dispersión confirma que la intervención no solo mejoró el nivel general, sino que también homogeneizó el desempeño del grupo.

Tabla 4

Análisis estadístico de comprobación de hipótesis

Variable	N	Media PRE	DE PRE	Media POST	DE POST	p
Flexibilidad	38	27,71	7,30	33,29	5,68	0,002*

Fuente: elaboración propia.

El valor $p = 0,002$ indica que la diferencia entre las mediciones pretest y posttest es estadísticamente significativa, por lo que se acepta la hipótesis de investigación (H_1) y se rechaza la hipótesis nula. La mejora observada se atribuye directamente a la intervención basada en taekwondo con enfoque lúdico.

Los hallazgos del estudio confirman que la aplicación de fundamentos técnicos del taekwondo desde un enfoque lúdico favorece el desarrollo de la flexibilidad en estudiantes de Educación General Básica Superior. Estos resultados coinciden con investigaciones que destacan el impacto positivo de las artes marciales adaptadas en el desarrollo de capacidades físicas básicas en contextos educativos (Kim & Kim, 2023; Valdés-Badilla et al., 2024).

Desde el punto de vista pedagógico, la ludificación de los contenidos técnicos incrementa la motivación y la participación activa, aspectos que facilitan la adherencia a la práctica física escolar (López-García et al., 2023; Santos et al., 2023). Asimismo, el enfoque lúdico se alinea con propuestas metodológicas centradas en el aprendizaje significativo y la experiencia motriz (Navarro, 2019; Villalba Garzón & Sánchez, 2021).

CONCLUSIONES

El taekwondo con enfoque lúdico demostró tener una incidencia positiva y estadísticamente significativa en el desarrollo de la flexibilidad de estudiantes de Educación General Básica Superior de Ambato - Ecuador.

La integración de actividades lúdicas basadas en fundamentos técnicos del taekwondo favoreció la motivación, la participación activa y la mejora del rango de movimiento de los estudiantes.

Se recomienda la incorporación de este enfoque metodológico en la planificación de la educación física escolar y el desarrollo de futuras investigaciones que amplíen su aplicación en otras capacidades físicas.

REFERENCIAS

- Ausubel, D. (2002). Adquisición y retención del conocimiento. Paidós.
- Blázquez, D. (2018). Evaluar en educación física. INDE.
- Delgado, M. (2017). Didáctica de la educación física. Síntesis.
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (2012). Understanding motor development. McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-Hill.
- Kim, J., & Kim, M. (2023). Effects of martial arts-based physical education on flexibility. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(4), 1121–1128.
- López-García, D., Martínez-Baena, A., & González-Víllora, S. (2023). Active and playful methodologies. *Retos*, 49, 856–864.
- Navarro, V. (2019). El juego como recurso educativo. *Revista Pedagógica*, 41(3), 67–79.
- OMS. (2020). Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario.
- Piaget, J. (1976). La psicología del niño. Morata.
- Ruiz, L. M. (2014). Competencia motriz y educación física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 9(26), 15–23.
- Santos, A., Silva, P., & Monteiro, D. (2023). Play-based learning strategies. *Education Sciences*, 13(9), 901.
- UNESCO. (2015). Educación física de calidad.
- Valdés-Badilla, P., Herrera-Valenzuela, T., & Franchini, E. (2024). Combat sports in physical education. *Sports*, 12(1), 18.
- Villalba Garzón, G. A. (2019). Estrategias lúdicas en educación física escolar. *Revista Ciencia y Deporte*, 5(2), 45–56.
- Villalba Garzón, G. A., & Sánchez, R. (2021). Enfoque lúdico y aprendizaje motor. *Educación y Movimiento*, 7(1), 89–102.

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