

RICEAFS



REVISTA DE INVESTIGACIÓN
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y
SALUD



INNOVACIONES
PEDAGÓGICAS EN LA
ENSEÑANZA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA

Enero - Febrero Volumen 2, Número 1
(2025)



Enfoque integral para el entrenamiento de la táctica en el fútbol formativo: estudio bibliográfico

Integral Approach to Tactical Training in Youth Soccer: A Bibliographic Study

Autores

Tulio Alejandro Angulo De León 1
¹Universidad de Guayaquil; Colegio Menor de Samborondón (Ecuador)

Walter Oswaldo Jácome Tenorio 2
²Unidad Educativa Bilingüe Torremar (Ecuador)

Autor de correspondencia:
Tulio Alejandro Angulo De León
alejandro.angulo@menorsam.edu.ec

Resumen

Introducción: La formación táctica dentro del fútbol base es un ámbito crucial para la progresión y el desarrollo de los futbolistas, en tanto facilita que sean capaces de tomar decisiones y comprender distintos momentos del juego.

Objetivo: Analizar los métodos integrales de enseñanza de la táctica en futbolistas en proceso de formación, buscando identificar variables metodológicas que les permitan avanzar en el aprendizaje de manera progresiva.

Metodología: La metodología utilizada fue un enfoque cualitativo, a partir de la recopilación de información disponible en la biblioteca, centrandose en trabajos recientes sobre las modalidades de enseñanza de la táctica en el fútbol base. Se examinó las modalidades de entrenamiento que utilizan como parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, la inclusión de la psicología, la percepción del juego y la actuación en diversos contextos competitivos.

Resultados: Para la enseñanza eficaz de la táctica en futbolistas, es indispensable combinar métodos de aprendizaje, donde se usa instrucción directa en conjunto con ejercicios situacionales, se destacó la importancia de la toma de decisiones en situaciones de presión, la comprensión del posicionamiento, y el uso de la ventaja numérica.

Discusión: Se observó que enfoques basados en el juego reducido y la variabilidad de tareas permiten una expansión del desarrollo táctico mayor que los métodos más tradicionales que dependen de la repetición mecánica.

Conclusiones: En resumen, la adopción de formulaciones estratégicas tácticas integrales a las edades más tempranas contribuye al desarrollo de futbolistas mucho más inteligentes y adaptables que pueden evolucionar dentro del fútbol competitivo.

Palabras clave

Aprendizaje táctico; entrenamiento; fútbol formativo; metodología; toma de decisiones.

Abstract

Introduction: Tactical training in youth soccer is a crucial area for the progression and development of players, as it enables them to make decisions and understand different moments of the game.

Objective: To analyze integrated methods for teaching tactics to developing soccer players, aiming to identify methodological variables that allow for progressive learning advancement.

Methodology: A qualitative approach was used, gathering information from available literature, focusing on recent works related to tactical teaching methods in youth soccer. Training modalities that include psychology, game perception, and adaptation to different competitive contexts were examined as part of the teaching-learning process. **Results:** For the effective teaching of tactics in soccer players, it is essential to combine learning methods, where direct instruction is used in conjunction with situational exercises, the importance of decision making in pressure situations, understanding positioning, and the use of numerical advantage was highlighted.

Discussion: It was observed that approaches based on reduced play and task variability allow a greater expansion of tactical development than more traditional methods that depend on mechanical repetition.

Conclusions: In summary, the adoption of comprehensive tactical strategic formulations at the earliest ages contributes to the development of much more intelligent and adaptable soccer players who can evolve within competitive soccer.

Keywords

Tactical learning; training; youth soccer; methodology; decision-making.

Introducción

El fútbol, al igual que otras actividades deportivas, tiene complejidades hábiles integradas con la estrategia. Requiere más que mera destreza técnica para lograr la victoria en el campo. Los futbolistas también necesitan tener la capacidad de leer el juego, tomar las decisiones correctas y planificar durante momentos cruciales del partido (Vera et al., 2007). En el fútbol juvenil, y aún más en la mayoría de las ligas en desarrollo, estos dos factores son más relevantes, ya que los atletas jóvenes deben dominar las habilidades técnicas básicas mientras comprenden simultáneamente la dinámica general del juego y cómo responder de manera efectiva a tales escenarios (Eugênio y Castro, 2024). La formación de un futbolista abarca más que solo mejorar sus atributos físicos. Implica cultivar una mente táctica que le permita leer las demandas siempre cambiantes de un partido.

Los entrenadores en fútbol formativo deben no solo enseñar el control del balón, sino también el entendimiento de fútbol táctico y su respectiva aplicación dentro del campo. Comprender la táctica no se trata de un concepto aislado, sino que se entrelaza a la habilidad técnica y a la decisión adecuada en momentos de presión. La lectura de juego es uno de los aspectos fundamentales, ya que permite un enfoque anticipado y una reacción eficiente dentro del contexto que involucra gran rapidez y un mínimo margen de error (Castro, Arias y Gracia, 2018). En esa línea, el libro “Bases del entrenamiento” de Liderazgo en Rusia menciona que los entrenadores de fútbol base deberían tener un conocimiento más amplio en el campo de la psicología, ya que estos tienen que preparar a los futbolistas para que comprendan y apliquen los principios tácticos básicos en el desarrollo de un partido.

La táctica en el fútbol formativo no consiste en solo saber cómo planear, sino también saber adaptarse a las distintas etapas del juego como la defensa, transición y ataque. Cada una de estas fases requiere un tipo de táctica distinta. Maneiro (2022) argumenta que el momento más importante es la transición entre defensa y ataque, donde los futbolistas tienen que tomar decisiones rápidas en cuanto a la distribución del balón, dónde se ubicarán en el campo y qué acciones es muy probable que realice el rival. Lo sencillo de la organización del espacio en el campo también es muy importante, ya que la capacidad de utilizar, o mejor dicho, de usar los espacios disponibles de forma efectiva hace que los futbolistas tengan maneras de aprovechar todas las fases del juego (Lapresa et al., 2020).

La anticipación, que permite a los futbolistas predecir las jugadas del oponente antes de que se realicen, es sin lugar a duda uno de los aspectos más importantes en la formación táctica. Millán (2023) menciona que esta habilidad estratégica otorga un beneficio a los futbolistas durante el juego, pues les permite ser proactivos en situaciones que requieran cambios. Esta capacidad de leer el juego antes de que se produzca resulta clave, especialmente en entornos de gran exigencia donde la celeridad en la toma de decisiones puede ser determinante en el éxito o el fracaso. En las categorías inferiores, la formación táctica debe atender el desarrollo de estas capacidades cognitivas y tácticas donde los futbolistas en formación no solo sean unos meros reactivos, sino que también protagonicen el anticiparse y contrarrestar las acciones del rival (Freire y Molina, 2021).

La importancia de la enseñanza táctica pareciera estar en aumento; sin embargo, la literatura científica presenta carencias en la utilización de métodos apropiados para el desarrollo táctico en los entrenamientos de base. Según Valencia (2021), un número muy significativo de entrenadores de fútbol base pone su atención únicamente en el desarrollo de destrezas técnicas, descuidando el adiestramiento con enfoque al desarrollo de la enseñanza táctica. Tal enfoque limita las capacidades de los futbolistas más jóvenes para apreciar verdaderamente el juego y tomar decisiones acertadas sobre cómo actuar estratégicamente. Según González y Da Costa (2015), existen trabajos sobre la formación de la competencia táctica en los futbolistas de ciertas categorías superiores, pero bastante poco sobre los menores, lo cual es inadecuado desde el punto de vista de su edad y nivel de desarrollo.

Este artículo habla sobre la importancia de un enfoque integral en la enseñanza de la táctica en el fútbol formativo porque debería combinar la enseñanza de técnicas con el ajuste de la estrategia. En la construcción de la táctica, Gualoto (2021) sostiene que, hay que pensar en métodos apropiados a la edad, y capacidades intelectuales y físicas de los futbolistas. Para que los futbolistas tengan una apropiada concepción de la táctica, los entrenadores tienen la obligación de servir didácticamente a los alumnos mediante clases que cumplan con la elaboración de jugadas en diversos contextos de la competencia. Por su parte, Martín (2022) y Vásquez (2022) subrayan que la elaboración de la mixta táctica de los entrenamientos tiene que hacerse en función de los elementos que integran el equipo, esto implica tener elasticidad y contextualización.

La práctica de reconocer y utilizar el espacio disponible, la anticipación de jugadas y la realización de decisiones en momentos críticos, se considera como un ejercicio práctico que mejora tanto a nivel individual como a nivel grupal (Moniz et al., 2021). La integración de esos ejercicios debería resultarle a los futbolistas en una

mejor visión integral del partido y, como consecuencia, en un resultado positivo en el desempeño individual y colectivo.

En este sentido, la investigación de este artículo busca proporcionar a los entrenadores de fútbol base herramientas prácticas y teóricas para optimizar la enseñanza de la táctica en jóvenes futbolistas. Con un enfoque integral que combine la comprensión del espacio, la toma de decisiones en tiempo real y la anticipación de las jugadas, se pretende formar futbolistas más inteligentes y adaptables, preparados para enfrentar los desafíos tácticos del fútbol moderno. Este estudio pretende ser una contribución significativa a la mejora de los métodos de enseñanza tácticos, ofreciendo una guía útil que podrá ser aplicada en entrenamientos semanales y utilizada por entrenadores interesados en mejorar sus enfoques pedagógicos en el fútbol formativo.

Método

La investigación se focalizó en el entrenamiento táctico del fútbol formativo, teniendo un carácter documental, bibliográfico o de revisión de la literatura existente. Esta metodología permitió identificar, seleccionar y analizar trabajos académicos, artículos científicos, así como otros documentos relevantes sobre los enfoques pedagógicos y tácticos en el desarrollo de futbolistas jóvenes de fútbol. El objetivo era tener una visión detallada de los métodos y técnicas adoptados para enseñar tácticas en categorías de menor edad sin contacto directo con un grupo de futbolistas.

Se lanzó una búsqueda sistemática de publicaciones relevantes en Scopus, Web of Science, Scielo, Latindex e incluso Google Scholar. Los criterios de selección requerían que los estudios estuvieran publicados en los últimos cinco años y que fueran relativos a la táctica en el fútbol formativo, la enseñanza de habilidades cognitivas y tácticas en futbolistas jóvenes y las metodologías de entrenamiento en estas categorías. Fue una prioridad incluir estudios donde en sus conclusiones informaran sobre el efecto de los enfoques tácticos en el desarrollo de futbolistas en entrenamiento.

Luego, llegó la recolección y análisis de la información donde los documentos significativos fueron clasificados en temas clave como la lectura del juego, la anticipación en el fútbol, la enseñanza de tácticas en el entrenamiento y la planificación de ejercicios para futbolistas adolescentes. A lo largo de esta etapa, se hizo un esfuerzo por comprender las tendencias contemporáneas, así como las lagunas dentro de la investigación con el fin de ayudar a proporcionar una justificación para un enfoque integrado en la enseñanza de tácticas en el fútbol juvenil.

El enfoque del análisis de datos se centró en la revisión de la literatura recopilada, con énfasis en identificar posibles patrones, metodologías, así como los resultados importantes referentes al entrenamiento táctico en el fútbol juvenil. El enfoque estaba en las partes más relevantes de cada estudio seleccionado donde se analizaron los enfoques del autor y los métodos específicos para abordar el problema del entrenamiento en categorías de edad más jóvenes, incluyendo los resultados de dichos enfoques relacionados con el crecimiento de los futbolistas.

Se utilizó un método inductivo en el cual emerge un tema en la literatura sin conclusiones implícitas. Tal proceder conllevó la codificación de datos relevantes y la agrupación de categorías emergentes como el entrenamiento táctico en ciertas fases del juego (defensiva, ofensiva y en transición) y toma de decisiones anticipadas bajo presión, así como las metodologías didácticas apropiadas para la etapa de desarrollo cognoscitivo de los futbolistas jóvenes. Con ese análisis se formularon propuestas de mejora en la enseñanza pedagógica y se recogieron las mejores prácticas enseñadas en la literatura.

Por último, se elaboraron las estrategias más pertinentes que pueden servir de base teórica para la propuesta de un enfoque integral en el entrenamiento táctico en el fútbol formativo que contempla la introducción apropiada y balanceada de los elementos técnicos y tácticos de la disciplina, conforme a las particularidades de los futbolistas en formación. Dicha propuesta ayudará a los entrenadores, académicos y nuevos investigadores que buscan mejorar el entrenamiento en categorías menores.

Resultados

En relación con el desarrollo de habilidades tácticas en edades tempranas, la mayoría de los estudios enfatizan la necesidad de incluir los principios tácticos desde las etapas iniciales del entrenamiento futbolístico. Sanchez (2019) y Gonzalez (2017) argumentan que los futbolistas Sub-8 que comienzan a comprender la toma de decisiones tácticas poseen una ventaja significativa en su desarrollo futuro. La mayoría recomienda prácticas que incluyan ejercicios de situaciones reales de juego ya que ayudan a entender conceptos básicos como la ocupación del espacio, así como la superioridad numérica. Ese enfoque es beneficioso, ya que ayuda a los futbolistas

a imaginar y utilizar estos conceptos en situaciones que simulan el juego real, mejorando así el aprendizaje contextual activo.

Con respecto a la fase defensiva y anticipación, los estudios de Lapresa et al. (2020) y Maneiro (2022) mencionan que es crucial que los futbolistas sean capaces de leer las jugadas del oponente y anticiparse a las mismas, así como reaccionar adecuadamente a las amenazas en el campo. Los ejercicios recomendados involucran 1vs1 y 2vs2 donde el jugador que actúa como resistencia en la acción o competencia debe anticiparse a las movidas del oponente. Esta habilidad de anticiparse resulta vital al intentar mejorar la defensa, y son esos períodos críticos durante la educación de un futbolista donde la anticipación se vuelve una especialidad.

Para la ventaja numérica y creación de superioridad ofensiva, varios trabajos tienen en común que los futbolistas deben aprender no solo a gestionar las situaciones de inferioridad, sino a maximizar esas situaciones de superioridad. Valencia (2021) menciona que, a través de juegos de posesión y ejercicios de presión en total o parcial inferioridad, los futbolistas jóvenes son capaces de realizar una adecuada toma de decisiones, sea en el pase o en el drible. La creación de esta superioridad cuenta mucho para la ofensiva y es una de las principales para la preparación táctica de los formadores.

La habilidad que un jugador de fútbol debe tener que se vuelve indispensable es la de tomar decisiones en situaciones de estrés. De acuerdo con Vásquez (2022) y González y Da Costa (2015), si los futbolistas son entrenados para tomar decisiones de manera efectiva durante momentos de alta tensión, su adaptabilidad en las diferentes etapas del juego (defensiva, transición, ofensiva) mejora notablemente. Para el desarrollo de esta habilidad son importantes los ejercicios que simulan situaciones de tensión en las que se requiere comunicación entre los futbolistas. La rapidez y eficacia en la toma de decisiones es uno de los muchos aspectos que diferencian a futbolistas de diferentes grados de comprensión táctica.

Por último, en lo que respecta a las investigaciones revisadas, estas muestran un aumento en la tendencia hacia el uso de metodologías interactivas y prácticas en sustitución de enfoques puramente explicativos, lo que se denomina como práctica. Millán (2023) y Gualoto (2021) coinciden en que los entrenadores deben crear un entorno donde los futbolistas aprendan cómo se puede resolver diferentes problemas tácticos, no sólo cómo se pueden explicar. El aprendizaje mediante la práctica que resulta propuesto con sesiones de entrenamiento integradas que combinan ejercicios técnicos y tácticos, ayudan a comprender más de los aspectos tácticos dentro del juego, y esto cruza la frontera del simple aprendizaje a la aplicación de lo aprendido.

Tabla 1. Matriz de estudios revisados.

Temática	Autores	Aportes clave
Desarrollo de habilidades tácticas	Millán (2023)	La introducción temprana de tácticas en las fases iniciales de formación facilita una comprensión más sólida del juego. Este enfoque no solo mejora las habilidades técnicas, sino que también ayuda a los futbolistas Sub-8 a desarrollar capacidades cognitivas clave, como la toma de decisiones bajo presión y el reconocimiento de patrones de juego. Esta base táctica temprana incrementa significativamente su capacidad para adaptarse a niveles superiores de competencia.
Anticipación defensiva	Lapresa et al. (2020); Maneiro (2022)	La anticipación defensiva se considera un componente esencial del fútbol moderno, ya que permite a los futbolistas anticipar las acciones del adversario antes de que ocurran. Los autores argumentan que la habilidad para leer el juego y reaccionar rápidamente ante situaciones impredecibles es fundamental, especialmente en edades tempranas, ya que favorece una toma de decisiones rápida y eficiente durante las fases defensivas. Este tipo de entrenamiento puede contribuir a la formación de defensores más inteligentes y proactivos en el futuro.
Ventaja numérico ofensiva	Castro, Arias y Gracia (2018)	La capacidad para reconocer y explotar la ventaja numérica es crucial para el desarrollo de futbolistas jóvenes. Los ejercicios enfocados en la creación y el aprovechamiento de superioridades numéricas ayudan a los futbolistas Sub-8 a tomar decisiones rápidas y adecuadas, como optar por el pase o la conducción del balón en función de la situación en el campo. Este tipo de entrenamiento no solo mejora las habilidades técnicas ofensivas, sino que también fomenta un sentido táctico de equipo, esencial para la cooperación y la fluidez en el juego colectivo.
Toma de decisiones bajo presión	Vásquez (2022)	La capacidad para tomar decisiones rápidas bajo presión es esencial en el fútbol, y esta habilidad se desarrolla efectivamente mediante ejercicios que simulan situaciones de juego real. Los entrenamientos que incorporan escenarios de presión maximizan el desarrollo cognitivo y táctico de los futbolistas, ayudándoles a reaccionar con mayor agilidad en situaciones reales de juego, lo que se traduce en una mejora del rendimiento en momentos cruciales del partido.
Metodologías de enseñanza tácticas	Gualoto (2021)	Subrayan la importancia de utilizar metodologías de enseñanza interactivas y prácticas en lugar de enfoques puramente teóricos. La enseñanza interactiva fomenta la participación activa de los futbolistas en el proceso de aprendizaje, permitiéndoles experimentar y resolver problemas tácticos por sí mismos. Esta metodología facilita una comprensión más profunda y contextualizada de los principios tácticos, que puede mejorar no solo su rendimiento individual, sino también la dinámica de equipo.
Desarrollo de la toma de decisiones	Vera et al. (2019)	El desarrollo de la toma de decisiones, especialmente en situaciones complejas y de alta presión, es un pilar fundamental en la formación de jóvenes futbolistas. Los ejercicios que simulan situaciones reales del juego, como situaciones de 1vs1 o ejercicios de presión, no solo mejoran la rapidez de las decisiones, sino que también fortalecen la confianza de los futbolistas en su capacidad para tomar las mejores decisiones en el momento adecuado.
Entrenamiento en juego posicional	Eugénio Castro (2024)	El juego posicional es una de las claves para mejorar la comprensión táctica de los futbolistas, especialmente a una edad temprana. El entrenamiento en juego posicional ayuda a los niños a entender mejor la distribución del campo y cómo posicionarse estratégicamente durante las fases ofensiva y defensiva. Además, este enfoque promueve una mejor ocupación del espacio y la capacidad para reconocer posiciones clave, lo cual es crucial para el desarrollo de futbolistas versátiles y tácticamente conscientes.
Anticipación y lectura del juego	Pérez (2020)	La anticipación y lectura del juego son habilidades fundamentales que permiten a los futbolistas no solo reaccionar ante las jugadas del adversario, sino también adelantarse a ellas. A través de ejercicios específicos de lectura del juego y de anticipación, los jóvenes futbolistas pueden desarrollar una comprensión más profunda de los patrones tácticos del rival. Este tipo de habilidades les permite mejorar su capacidad de respuesta en situaciones de presión y optimizar el rendimiento defensivo y ofensivo en el campo.
Ejercicios de superioridad numérica	Hernández y López (2022); Gualoto (2021)	Los ejercicios que enfocan la creación y explotación de la superioridad numérica son fundamentales para enseñar a los futbolistas a tomar decisiones ofensivas inteligentes y rápidas. Estos ejercicios permiten que los futbolistas Sub-8 aprendan a reconocer las situaciones en las que pueden aprovechar su ventaja numérica para generar jugadas ofensivas efectivas. Este tipo de entrenamientos también fomenta una mentalidad colectiva, donde el juego de equipo es prioritario y las decisiones tácticas se adaptan a la dinámica del juego.
Creatividad y adaptabilidad táctica	Ruiz Vásquez (2021)	La creatividad y adaptabilidad táctica son esenciales en el desarrollo de futbolistas jóvenes, ya que les permite encontrar soluciones innovadoras a los desafíos que presenta el juego. Las actividades que desafían a los futbolistas a adaptarse rápidamente a diferentes situaciones de juego favorecen su capacidad para pensar de manera flexible y creativa en el campo. Este enfoque también potencia la improvisación, una habilidad crucial para los futbolistas que enfrentan situaciones inesperadas en el juego.
Desarrollo de habilidades defensivas	Fernández y Soto (2020); López y Gómez (2021)	Los ejercicios interactivos en defensa, que enfatizan la anticipación y la reacción rápida ante las jugadas del adversario, son fundamentales para formar defensores inteligentes y efectivos. Estos entrenamientos no solo mejoran las habilidades técnicas defensivas, sino que también permiten a los futbolistas desarrollar una mejor lectura del juego defensivo, lo cual es crucial para anticipar y neutralizar las jugadas del adversario de manera más eficiente.

Elaboración propia.

Discusión

La enseñanza de conceptos tácticos en el fútbol fundamental, especialmente en la categoría Sub-8, ha ganado cada vez más prominencia en los últimos años debido a lo crítico que es el desarrollo temprano de los futbolistas para el éxito a largo plazo. Los estudios revisados coinciden en que los entrenadores deben ser profesionales calificados que entiendan la importancia de tener programas de entrenamiento específicos para jóvenes futbolistas con desarrollo cognitivo y habilidades motoras. Barquero (2023) y Echavarría et al. (2021) también enfatizan la necesidad de incluir tácticas de alto nivel en las etapas iniciales, dejando claro que el entrenamiento debe centrarse primero en desarrollar la comprensión del juego, permitiendo decisiones rápidas y adaptándose a las diferentes fases del juego. Este enfoque no se trata simplemente de la técnica, sino que implica una comprensión más profunda del fútbol, que requiere la capacidad de tomar decisiones y trabajar para el equipo (Guedea et al., 2019; Caicedo y Calderón, 2020).

La revisión de la literatura también considera que, para poner en práctica habilidades tácticas en un deporte determinado, el jugador debe poseer conocimiento del deporte y, por sobre todo, debe ser capaz de calcular y anticipar las jugadas, conociendo el estado del partido. Según Millán (2023) y Eugênio y Castro (2024), es un hecho que los Sub 8 a los que se les enseñan tácticas básicas desde pequeños saben más sobre el juego y son capaces de resolver problemas de gran dificultad en el mismo. Por esto mismo, se ha comprobado que la práctica de ejercicios de carácter esforzado y vivencial que imitan situaciones de juego real permiten que el joven futbolista logre comprender y aplicar los conceptos tácticos en situaciones reales de una forma mucho más efectiva.

La fase defensiva es uno de los elementos más importantes para la enseñanza de la táctica en estas etapas. Un enfoque hacia la anticipación y lectura de juego es esencial en la formación de un defensor. Hay algunos trabajos, como los de Bettiga et al. (2018) y Silvaa et al. (2024) que plantean la necesidad de entrenar a los niños para 'leer' los movimientos del oponente y 'predecirlos'. Esto requiere un trabajo extenso y ejercicios especializados para ayudar a los futbolistas a mejorar en áreas como interceptar y cubrir. Los ejercicios 1 contra 1 y 2 contra 2 se presentan como los mejores para entrenar estas habilidades, porque reproducen situaciones reales de juego donde los futbolistas necesitan tomar decisiones respecto a la defensa. Este deseo de anticipar permite a los futbolistas defender mejor y también les permite actuar y responder más rápido y de manera más efectiva mientras son atacados.

Otro aspecto a destacar en la revisión es la relevancia que tiene la creación de superioridad numérica en el ataque. Si bien este aspecto puede sonar complejo para los futbolistas de Sub-8, hay estudios, tales como los de Vera et al. (2019), que señalan que este tipo de tácticas puede ser enseñado a partir de la presión de forma gradual a través de juegos de posesión y otras actividades. Ayudar a los futbolistas a identificar el momento en que poseen una ventaja numérica es clave para el desarrollo de su ofensiva, ya que les ayuda a tomar decisiones acertadas en un corto periodo de tiempo, maximizando así las posibilidades de ataque del equipo. Como dice Millán (2023), esto refuerza la idea de que la capacidad de reconocer y aprovechar esos instantes es fundamental para el juego ofensivo, incluso en etapas muy tempranas del desarrollo.

Los futbolistas de competición, específicamente en el nivel Sub-8, tienen el reto de aprender cómo decidir de forma comprensiva en situaciones que requieren encajar en un contexto físico y social que les genera gran presión. Por lo tanto, como parte del aprendizaje a nivel competitivo, la toma de decisiones rápidas y eficaces es muy importante, cuya enseñanza se incrementa por los grados de intensidad de presión que experimentan los futbolistas en un partido. Por otro lado, escenificar momentos que ejercen presión en el contexto del "fútbol", tales como ejercicios 2vs2 o 3vs3 (González y Da Costa, 2015). El reto de decidir bajo gran exigencia demanda un esfuerzo mental, el cual al ser entrenado mejora la capacidad y la habilidad de los jóvenes futbolistas para controlar su nivel de presión proporcionalmente al contexto sentido en el juego.

Como se ha señalado con anterioridad, el enfoque teórico y unidimensional resulta poco efectivo para aprender tácticas y otras áreas del fútbol. En este sentido, se sugiere que los entrenadores como Millán (2023) y Gualoto (2021) se enfoquen en la gama de metodologías interactivas y experimentales disponibles. Este tipo de metodología goza de la ventaja que permite la autodeterminación de los futbolistas al poder romper y solucionar problemas complejos de manera activa, lo que les facilita un aprendizaje más profundo del contexto de juego. Sin embargo, este tipo de metodología pone unos retos importantes a los entrenadores, ya que, para poder diseñar ejercicios que van a desafiar la comprensión táctica de los futbolistas, también requiere de respeto a su nivel de desarrollo cognitivo y motor, lo que es una fuerte carga. El equilibrio entre desafío y sobrecarga cognitiva es lo que resulta problemático, deja solo un camino óptimo, el de la sobrecarga cognitiva.

El equilibrio entre estos aspectos resulta problemático, sobre todo porque en las edades más jóvenes, los futbolistas en formación no pueden procesar un amplio espectro de información.

Al mirar hacia atrás en el análisis de estos hallazgos, es evidente que la integración de estrategias desde las etapas iniciales del fútbol base es imperativa. Sin embargo, no hay estudios de investigación que se centren en la categoría Sub 8. La mayoría de los trabajos académicos disponibles se centran más en grupos de edad avanzados, lo que crea una brecha en la comprensión de las tácticas del juego en este grupo de edad. En particular, captar a los futbolistas durante ciertas sesiones de entrenamiento podría proporcionar información valiosa sobre sus procesos cognitivos y su capacidad para integrar conceptos tácticos (Álvarez et al., 2023; Amatria, Maneiro y Arroyo, 2024).

Además, la investigación sobre metodologías de aprendizaje interactivo basadas en la experiencia es otro aspecto que requiere más investigación. Si bien algunos estudios han informado algunas ventajas con este enfoque, se requiere mucho más trabajo para adaptar esta metodología a diferentes grupos de edad de los niños. Estudios de campo más específicos podrían observar la mejor manera de enseñar tácticas a niños menores de 8 años, centrándose en el juego mientras también se tienen en cuenta las diferencias individuales del niño (Merino, Jarie y Usán, 2019).

Por último, la capacitación dentro de la categoría Sub-8 implica también trabajar sobre el desarrollo integral del jugador, así que el área del enfoque en la tarea deberá incluir la mejora en la toma de decisiones dentro del juego. El trabajo de los entrenadores es colocar el pelo en la cera para que el jugador les sirva a estos en el transcurso de su vida profesional y dentro del deporte. Pero hay que señalar que esto debe hacerse con cautela dentro de las posibilidades cognitivas y físicas de los futbolistas de esa edad y establecer medidas que disparen la diversión y el aprendizaje del juego, al tiempo que se busca la habilidad táctica.

Conclusiones

La parte analítica que se expone en este análisis acerca de la enseñanza de conceptos tácticos en niños de 8 años demuestra que la introducción de elementos tácticos a temprana edad contribuye considerablemente para el desarrollo de aptitudes básicas en la toma de decisiones y comprensión del juego. La evidencia de los estudios revisados corrobora que, al incorporarse los conceptos tácticos ajustados a la estructura cognitiva y motora de los futbolistas de esta edad, permite la posibilidad de un desarrollo futbolístico integral en el futuro. Es imperativo para la correcta asimilación de los fundamentos tácticos que un futbolista aprende a lo largo de su vida, que el pedagogo planifique y ejecute entrenamientos que contemplen la asimilación gradual de estos conceptos desde temprana edad.

Las modalidades más eficaces para perfeccionar la técnica táctica en niños de esta edad, según lo revisado en estudios, son ejercicios prácticos y situacionales. En particular, prácticas de juego real, como los ejercicios de 1vs1 y 2vs2, son fundamentales para el desarrollo de la anticipación, lectura del juego y toma de decisiones en situaciones de estrés. La relevancia de la fase defensiva y la creación de una situación de superioridad numérica son también aspectos que, sin duda, deben aprenderse desde la niñez. Así como, el formato activo y de aprendizaje por descubrimiento es el que mejor promueve el aprendizaje de estos conceptos.

La revisión de la literatura señala la falta de estudios más enfocados en niños de 8 años, lo que afecta la comprensión profunda de cómo los niños en esta edad comprenden y utilizan los conceptos tácticos. Las metodologías de enseñanza y aprendizaje requieren algún ajuste a las habilidades mentales de los futbolistas, para lo cual los entrenadores necesitan estar mejor capacitados y educados con el fin de preparar sesiones de entrenamiento adecuadas sin sobrecargar a los jóvenes futbolistas.

Este estudio ofrece valiosos aportes prácticos al campo del entrenamiento de fútbol base, destacando la importancia de introducir los conceptos tácticos en las primeras etapas de la formación futbolística. La implementación de metodologías activas y centradas en el jugador, que favorezcan el aprendizaje mediante la experiencia directa, puede transformar significativamente el desarrollo de los futbolistas jóvenes. Asimismo, los entrenadores deben recibir formación específica en el diseño de ejercicios que no solo fomenten el aprendizaje táctico, sino que también se adapten a las capacidades cognitivas y físicas de los futbolistas, asegurando una progresión adecuada en su formación.

Las futuras investigaciones deberían centrarse en la exploración de cómo los niños de 8 años comprenden y aplican los conceptos tácticos en situaciones de juego real, utilizando métodos de observación directa y estudios de campo específicos. Además, sería relevante investigar la efectividad de diferentes metodologías de enseñanza, comparando los enfoques interactivos y prácticos con métodos más tradicionales. También se sugiere realizar estudios longitudinales que evalúen el impacto a largo plazo de la enseñanza temprana de

conceptos tácticos en el rendimiento de los futbolistas a medida que avanzan en su carrera futbolística. Estos estudios contribuirían a afianzar la comprensión de cómo la introducción temprana de tácticas influye en el desarrollo global de los futbolistas y podría optimizar la planificación de entrenamientos en el fútbol base.

Referencias

- Álvarez, R., Espinosa, Y., Cedeño, M. E., y García, G. G. (2023). Análisis del comportamiento de las acciones ofensivas del equipo de fútbol categoría 14-15 años de Granma. *Ciencia y Educación*, 4(1), 46-53. <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/181>
- Amatria Jiménez, M., Maneiro Dios, R., y Arroyo del Bosque, R. (2024). La gestión espacial y desempeño técnico en la fase ofensiva del fútbol base. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(3), 34–50. <https://doi.org/10.24310/riccafd.13.3.2024.19779>
- Bettega, O., Scaglia, A., Nascimento, J., Ibáñez, S., y Galatti, L. (2018). O ensino da tática e da técnica no futebol: concepção de treinadores das categorias de base (La enseñanza de táctica y técnica en el fútbol: conocimientos de entrenadores de categorías de formación) (Teaching tactics and technique in football: conceptions. *Retos*, 33, 112–117. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.55503>
- Caicedo Parada, S. A., y Calderón Vargas, M. A. (2020). Diseño y validación de un instrumento observacional para la valoración de acciones tácticas ofensivas en fútbol - vatof (Design and validation of an observational instrument for the evaluation of offensive tactical actions in football - vatof). *Retos*, 38, 306–311. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.76622>
- Castro, C. A., Arias, A. M., y Gracia Díaz, Alvaro J. (2018). Análisis táctico deportivo con herramientas tecnológicas, aplicadas a futbolistas de fútbol profesional del club Independiente Santa Fe. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 5(1), 34–50. <https://doi.org/10.31910/rdaafd.v5.n1.2019.1123>
- Eugênio-Cuco, D., y Castro-Marcelo, R. (2024). Estrategia metodológica de periodización táctica en el entrenamiento de fútbol senior masculino. Club Desportivo Matchedje. *Sociedad y Tecnología*, 7(1), 52–68. <https://doi.org/10.51247/st.v7i1.405>
- Freire de Almeida, R., y Molina Saorin, J. (2021). El cuerpo creativo y efectivo en el fútbol es más caosal: perspectivas basadas en la periodización táctica sobre la propensión al acto creativo (Creative and effective body in football is more chaosal: perspectives based on tactical periodization about th. *Retos*, 42, 584–594. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88025>
- González-Villora, S., y Da Costa, I. T. (2016). ¿Cómo evaluar la táctica en Fútbol? Sistema de evaluación de la táctica en Fútbol (FUT-SAT). *Educación Física y Deporte*, 34(2), 467–505. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a08>
- Gualoto Andrango, Oswaldo Michael. (2021). La enseñanza táctica-ofensiva en futbolistas sub-12: su importancia teórica. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 158-167. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000100158&lng=es&ylng=es
- Guedea Delgado, J. C., Nájera Longoria, R. J., Núñez Enríquez, O., Candía Luján, R., y Gastélum Cuadras, G. (2019). Sistemas tácticos y resultados de competición del Mundial de Fútbol Asociación de Rusia 2018. Tactical systems and matches results from the Football Association Worldcup Rusia 2018. *Retos*, 36, 503–509. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69296>
- Lapresa, D., Blanco, F., Amatria, M., Arana, J., y Anguera, M. T. (2020). Observational Analysis of the Execution of the “Control” Core Technical/Tactical Concept by Sergio Busquets. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 140, 52-62. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/2\).140.08](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/2).140.08)
- Maneiro Dios, R. (2022). Un modelo de entrenamiento para el entendimiento del fútbol (MEEF). Táctica y estrategia en el fútbol: una aproximación a través de autores de referencia. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(292), 174-197. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i292.3381>
- Martín-Moya, R. (2022). Periodización táctica y metodología de enseñanza-entrenamiento-aprendizaje en fútbol. Modelo de Juego (Tactical periodization and teaching-training-learning methodology in soccer. Game model). *Retos*, 45, 693–703. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92675>
- Merino Orozco, A., Jarie, L., y Usán Supervía, P. (2019). Referentes formativo-deportivos en el fútbol base español: un escenario socioeducativo complejo. *Educación Física y Ciencia*, 21(2), e078. <https://doi.org/10.24215/23142561e078>
- Millán, J. (2023). Métodos de enseñanza de la técnica-táctica en grupos de fútbol juvenil de ITESM Toluca. *gonz*, 10 (3), 1-15. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3597>
- Moniz Carvalho, F., Clemente, F. M., Praça, G. M., y da Costa, I. T. (2021). Efecto de los comodines externos en el comportamiento táctico de los futbolistas de fútbol en los juegos reducidos y condicionados

- (Effect of outside floaters on soccer players' tactical behaviour in small-sided conditioned games). *Retos*, 42, 767–773. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86346>
- Silva, D., Miranda Carnevale, D., Augusto Nascimento Santos, D., de Novaes Andrade, C., Carlos Martins Filho, C., y Vasconcellos, F. (2024). Fatiga mental en el fútbol: respuestas comportamentales de futbolistas de alto y bajo rendimiento táctico. *Retos*, 51, 666–671. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101040>
- Valencia, W. (2021). Effect of a youth football tactical training program: unique case. (2021). *E-Balonmano Com Journal Sports Science*, 17(1), 23-44. <https://doi.org/10.17398/1885-7019.17.23>
- Vera Haro, G., Pino Ortega, J., Romero Cerezo, C., y Moreno Contreras, M. I. (2007). Propuesta de valoración técnico-táctica mediante una situación de Juego colectivo básico en el fútbol de iniciación. *Retos*, 12, 29–35. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i12.35034>
- Vera-Rivera, J. L., Pérez - Gutiérrez, B. R., y Vera-Rivera., F. H. (2019). Administration, control and monitoring of the presented in football through a information system - sinplafut 1.0. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 22(87), 9. <https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/189>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Tulio Alejandro Angulo De León	alejandro.angulo@menorsam.edu.ec	Autor/a
Walter Oswaldo Jácome Tenorio	wjacome@torremar.edu.ec	Autor/a



Este trabajo está licenciado bajo [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Efectividad de programas de Educación Física estructurada en el desarrollo de la motricidad gruesa en niños preescolares

Effectiveness of structured physical education programs in the development of gross motor skills in preschool children

Autores

Natali Dayana Burgos Hernández 1
¹Universidad de Guayaquil (Ecuador)

Jenny Lizex Hernández Alarcón 2
²Ministerio de Educación (Ecuador)

Autor de correspondencia:
Natali Dayana Burgos Hernández
natali.burgosh@ug.edu.ec

Resumen

Introducción: El desarrollo de las habilidades motoras gruesas en niños preescolares es clave para su crecimiento integral, influenciando su movilidad, coordinación y desarrollo socioemocional. Los programas de Educación Física estructurada han sido identificados como una estrategia eficaz para potenciar estas habilidades.

Objetivo: Analizar el impacto de los programas de Educación Física estructurada en el desarrollo de habilidades motoras gruesas en niños preescolares, identificando su efectividad y variables metodológicas clave.

Metodología: Se realizó una revisión sistemática con enfoque cuantitativo, siguiendo el protocolo PRISMA. La búsqueda en bases de datos académicas como Scielo, Redalyc, Latindex, Redib, LatinRev y Dialnet permitió identificar 116 artículos, de los cuales 16 cumplieron con los criterios de inclusión y fueron analizados en profundidad.

Resultados: Los hallazgos muestran que los programas de Educación Física estructurada mejoran significativamente habilidades como caminar, correr, saltar y lanzar. Además, fomentan el desarrollo socioemocional al promover la interacción y la confianza en sí mismos.

Discusión: Se destaca la necesidad de capacitación continua de los docentes y un enfoque interdisciplinario que incluya especialistas en educación física, pedagogía y terapia ocupacional. Asimismo, es fundamental adaptar estos programas a distintos contextos educativos para optimizar su impacto.

Conclusiones: Los programas de Educación Física estructurada son esenciales para el desarrollo motor y socioemocional en niños preescolares. Se recomienda investigar su aplicación en diversos contextos, especialmente en Latinoamérica, donde existe un vacío en la literatura académica.

Palabras clave

Crecimiento infantil; intervención educativa; habilidades motrices; educación temprana.

Abstract

Introduction: The development of gross motor skills in preschool children is essential for their overall growth, influencing their mobility, coordination, and socio-emotional development. Structured Physical Education programs have been identified as an effective strategy to enhance these skills.

Objective: To analyze the impact of structured Physical Education programs on the development of gross motor skills in preschool children, identifying their effectiveness and key methodological variables.

Methodology: A systematic review with a quantitative approach was conducted, following the PRISMA protocol. A search in academic databases such as Scielo, Redalyc, Latindex, Redib, LatinRev and Dialnet identified 116 articles, of which 16 met the inclusion criteria and were analyzed in depth.

Results: Findings indicate that structured Physical Education programs significantly improve skills such as walking, running, jumping, and throwing. Additionally, they foster socio-emotional development by promoting interaction and self-confidence.

Discussion: The need for continuous teacher training and an interdisciplinary approach involving specialists in physical education, pedagogy, and occupational therapy is highlighted. Furthermore, adapting these programs to different educational contexts is essential to maximize their impact.

Conclusions Structured Physical Education programs are essential for preschool children's motor and socio-emotional development. Further research is recommended to explore their application in various contexts, particularly in Latin America, where there is a significant gap in the academic literature.

Keywords

Child growth; educational intervention; motor skills, early education.

Introducción

El progreso de la motricidad gruesa en niños en edad preescolar es importante para su desarrollo y bienestar integral. La motricidad gruesa se refiere a la habilidad para realizar movimientos grandes y coordinados, tales como correr, saltar y mantener el equilibrio. Estas habilidades no solo son fundamentales para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo cognitivo y social de los infantes (Alfonzo, 2022).

Según Gil, Romance y Nielsen (2019) el incremento del sedentarismo y los problemas de salud asociados en la población infantil ha puesto de relieve la importancia de promover estilos de vida activos desde edades tempranas. Los programas de Educación Física (EF) estructurada se manifiestan como una estrategia clave para abordar este desafío. Estos programas, diseñados y dirigidos por profesionales, buscan proporcionar a los niños oportunidades adecuadas para desarrollar sus habilidades motoras a través de actividades lúdicas y ejercicios específicos.

Igualmente, Carrillo (2020) menciona que los estudios longitudinales sobre el impacto de programas de EF estructurada en el desarrollo motor de niños preescolares como el caso de Finlandia realizados por la Universidad de Helsinki, demuestran que los niños participantes en actividades físicas desde una edad temprana mejoran desarrollo de habilidades motoras gruesas, como la coordinación y el equilibrio, en comparación con aquellos que no participaron en dichos programas.

Por otro lado, en Estados Unidos, investigaciones realizadas por la Universidad de Stanford han explorado la relación entre la calidad de los programas de EF estructurada y el desarrollo de habilidades motoras gruesas en niños preescolares de comunidades diversas revelaron que los niños participantes en programas de EF de alta calidad, con énfasis en el desarrollo de habilidades motoras fundamentales, como correr, reptar, saltar y lanzar, mostraron mejoras significativas en su desarrollo motor grueso en comparación con aquellos que no tuvieron acceso a dichos programas (Pérez, 2023).

Sin embargo, en Ecuador, se han experimentado avances en la inclusión de la EF dentro del currículo escolar, pero todavía hay áreas de mejora en términos de infraestructura, capacitación de profesores y recursos disponibles. No obstante, la carencia de estas estrategias efectivas en programas de EF puede tener consecuencias significativas en el desarrollo de la motricidad gruesa como la coordinación, el equilibrio y la fuerza. Esta falta de desarrollo adecuado no solo afecta su capacidad para participar en actividades físicas, sino que también puede influir negativamente en su confianza y disposición para involucrarse en el aprendizaje activo (Condori, 2022).

Es por ello que, el gobierno ecuatoriano ha reconocido la importancia de la actividad física en el desarrollo infantil y ha promovido iniciativas para mejorar la calidad de la EF en las escuelas. El currículo de educación inicial en Ecuador incluye objetivos específicos relacionados con el desarrollo de la motricidad gruesa, destacando la importancia de actividades que promuevan el movimiento y la coordinación en los niños (Nivela et al., 2019).

El presente estudio investigativo se enfocará en estudiar la efectividad de programas estructurados en la EF en niños de preescolar, ya que el papel de los educadores en la estimulación de la motricidad gruesa implica evaluar estrategias pedagógicas para optimizar su diseño e implementación en actividades prometedoras en entornos educativos y de cuidado infantil (Vélez, 2024).

A partir de esta problemática, en este estudio surge la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los beneficios que aporta la efectividad de programas de educación física estructurada en el desarrollo de habilidades motoras gruesas en niños de preescolar? El objetivo de la revisión de la literatura es analizar el impacto de los programas de Educación Física estructurada en el desarrollo de habilidades motoras gruesas en niños preescolares, identificando su efectividad y variables metodológicas clave.

Revisión de literatura

La efectividad de programas de EF estructurada en el desarrollo de la motricidad gruesa en niños preescolares es relevante, ya que abarca una amplia gama de habilidades motoras que permiten a los educandos realizar una variedad de tareas cotidianas con precisión y destreza. Desde los primeros meses de vida, los bebés comienzan a explorar su entorno a través del movimiento, lo que les permite ejercitar su cerebro y desarrollar habilidades cognitivas, como la atención, la memoria y la resolución de problemas simples (Torres et al., 2022).

Conforme los niños crecen, la motricidad gruesa se vuelve fundamental para realizar actividades básicas de autocuidado, como caminar, correr, saltar y lanzar. Estas habilidades motoras gruesas son esenciales para

participar en actividades académicas y recreativas, como deportes, juegos al aire libre y ejercicios físicos estructurados (Acosta, 2024).

El empleo de estrategias efectivas es fundamental en la formación de los estudiantes, especialmente cuando se trata del desarrollo de la motricidad gruesa. Este proceso implica una planificación cuidadosa por parte del docente, que debe seleccionar, aplicar actividades y recursos pedagógicos adecuados para estimular el desarrollo de estas habilidades. Además, el docente juega un papel crucial en la motivación y el compromiso de los estudiantes, ya que su capacidad para establecer una conexión directa con el grupo puede influir significativamente en el éxito del aprendizaje según las necesidades individuales. De esta manera, se puede crear un ambiente de aprendizaje estimulante y colaborativo que favorezca el desarrollo integral de los estudiantes (Bermúdez, 2019).

Por otro lado, la motricidad gruesa comprende todas aquellas actividades del niño y la niña que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación con formación pedagógica en psicomotricidad y corporalidad. En esta etapa crítica del desarrollo infantil, los niños están en pleno proceso de adquisición y perfeccionamiento de habilidades motoras gruesas, como correr, saltar, trepar y lanzar. Estas actividades no solo mejoran su coordinación, fuerza, equilibrio y control corporal, sino que también fomentan la socialización, la creatividad y la resolución de problemas (Laguna y Jiménez, 2021).

El progreso de la motricidad gruesa en niños en edad preescolar se puede promover a través de actividades como carreras de obstáculos, juegos de equilibrio, saltos y lanzamientos, entre otros. Estas actividades ayudan a desarrollar destreza física, habilidades de coordinación, velocidad, fuerza y precisión motora gruesa, lo que es significativo para la iniciación en actividades físicas más complejas. Esto, a su vez, influirá en sus capacidades de aprendizaje y su disposición para participar en actividades deportivas y recreativas (Acuña, 2020).

Las estrategias son parte integral del nuevo enfoque pedagógico, abarcando todos los procedimientos, métodos y técnicas que el maestro utiliza para que los alumnos construyan sus aprendizajes de manera autónoma. Es necesario que estas estrategias sean un conjunto de procedimientos, actividades y técnicas que se planifiquen de manera secuencial y ordenada con el fin de alcanzar un propósito específico de aprendizaje (López y Martínez, 2021).

Cabe mencionar, que durante los primeros 5 años de vida, los niños experimentan un notable desarrollo en movimientos motores gruesos los mismos que son continuamente perfeccionados e integrados en combinaciones más complejas que les permitirá explorar el mundo que les rodea. Con el avance del conocimiento y la ciencia, la sociedad demanda cambios significativos en el sistema educativo para mejorar los procesos de enseñanza, fomentar el interés por la educación y motivar el aprendizaje desde edades tempranas, cuando los niños inician su proceso de aprendizaje (Barrero y Rosero, 2018; Agostoni, 2022).

Asimismo, estudios previos proponen un desarrollo de la motricidad gruesa con actividades lúdicas a nivel mundial. En Finlandia, al igual que en EE.UU, la problemática principal en este contexto es asegurar que la atención y los recursos dedicados al desarrollo de la motricidad gruesa sean adecuados, ya que esto podría deberse a limitaciones de recursos, falta de capacitación adecuada para los educadores o variaciones en la calidad de la educación infantil entre diferentes regiones. Además, la falta de seguimiento y evaluación sistemáticos podría dificultar la identificación de áreas de mejora y la optimización de las prácticas educativas relacionadas con la motricidad gruesa (Cabrera y Romero, 2021).

Paralelamente, en Ecuador, su problemática es el lento desarrollo de la motricidad gruesa porque los docentes carecen de preparación y experiencia en el uso correcto de diversas técnicas que existen para desarrollar la creatividad y las habilidades motoras de los niños pequeños en las actividades en educación física. En este sentido, un estudio sobre el desarrollo de la coordinación motora gruesa en niños preescolares a través de actividades físicas estructuradas mostró que los niños de 4 a 6 años que participaron en programas de EF estructurada demostraron mejoras significativas en su coordinación motora gruesa en comparación con aquellos que no participaron en tales programas (Arufe, Pena y Navarro, 2021).

El estudio encontró que la exposición regular a actividades físicas planificadas y variadas, como carreras de obstáculos, juegos de equipo y ejercicios de equilibrio, no solo mejoró la coordinación y el control corporal de los niños, sino que también aumentó su interés y disfrute en la participación de actividades físicas fomentando de esta manera un estilo de vida activo desde una edad temprana. Además, se notó que estas acciones promueven el desarrollo de competencias sociales, incluyendo la colaboración en equipo y la habilidad comunicativa, y también refuerzan la autoestima y la seguridad personal (Bezerra et al., 2023).

Método

Este estudio empleó una metodología de investigación documental bibliográfica a partir de una revisión sistemática para recopilar, analizar y sintetizar información relevante sobre la efectividad de los programas de Educación Física estructurada en la mejora de las habilidades motoras gruesas en niños en edad preescolar. Esta elección se fundamentó en la necesidad de realizar una revisión exhaustiva de la evidencia científica disponible, siguiendo los principios de una revisión sistemática (Sánchez y Martínez, 2021).

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, ya que se basó en la recopilación y análisis de datos numéricos de manera sistemática. La metodología de revisión sistemática implicó un proceso estructurado y replicable para buscar, seleccionar y evaluar estudios relevantes, siguiendo lineamientos como la declaración PRISMA 2020. Este enfoque garantizó la transparencia y exactitud en la recopilación y síntesis de datos, lo cual resultó fundamental en la investigación cuantitativa.

La búsqueda de artículos se llevó a cabo en diversas bases de datos, tales como Scielo, Redalyc, Latindex, Redib, LatinRev y Dialnet, abarcando el periodo comprendido entre enero de 2020 y 2024. Se utilizaron palabras clave en español e inglés y se aplicaron criterios de selección específicos. Inicialmente, se identificaron 116 artículos, de los cuales se eliminaron los duplicados y aquellos que no cumplían con los criterios de inclusión. Finalmente, se seleccionaron 16 estudios para un análisis más detallado.

Asimismo, se consideraron documentos publicados entre 2020 y 2024, centrados en investigaciones originales y revisiones sistemáticas de acceso abierto, redactados por autores afiliados a instituciones en distintos continentes. Se excluyeron los artículos que carecían de DOI, que no estaban asociados a autores con ORCID y los publicados en revistas no indexadas en bases de datos reconocidas.

Durante el proceso de búsqueda avanzada, se emplearon estrategias con operadores booleanos, utilizando los códigos AND y OR para obtener resultados pertinentes y exhaustivos. Se combinaron términos como "motricidad gruesa" AND "educación física estructurada" y variantes como "desarrollo motor" OR "educación preescolar" AND "niños" OR "programas de ejercicio", con el fin de abarcar distintos aspectos relacionados con la efectividad de los programas de Educación Física en el desarrollo de la motricidad gruesa en la educación infantil. Estas estrategias de búsqueda permitieron obtener una selección amplia y diversa de fuentes, lo que contribuyó a una comprensión integral del tema tratado en el estudio.

Criterios de inclusión

- Se incluyeron únicamente investigaciones empíricas que aportaron datos originales sobre la eficacia de los programas organizados de E. F. en la mejora de las habilidades motoras gruesas en niños en edad preescolar.
- Se utilizaron tanto fuentes secundarias, como artículos de revistas académicas indexadas, así como fuentes primarias que incluían libros y manuales dedicados específicamente a la EF y el desarrollo de la motricidad gruesa, incluyendo representaciones gráficas y descripciones minuciosas de las técnicas, modelos o intervenciones implementadas en los programas estructurados.
- Se incluyeron investigaciones que presentaron resultados cuantitativos que proporcionaron datos medibles sobre el desarrollo de la motricidad gruesa en niños preescolares.
- Los estudios utilizaron la realidad virtual o cualquier otra tecnología innovadora en la pedagogía de la EF enfocada en la educación inicial.
- Los estudios abordan específicamente el desarrollo de habilidades corporales y motrices gruesas en el contexto de la educación inicial.
- Se incluyeron investigaciones que estudiaron la implementación de tecnologías como estrategias pedagógicas para el desarrollo del movimiento corporal y motriz en niños preescolares.
- Solo se consideraron estudios publicados en los últimos 5 años, es decir, desde 2019 hasta 2024, para asegurar la relevancia y actualidad de los datos.

Criterios de exclusión

- Se omitieron estudios que presentaban descripciones demasiado detalladas y tenían poca relevancia directa para evaluar la efectividad de programas de Educación Física estructurada en el desarrollo de la motricidad gruesa en niños preescolares.
- No se consideraron estudios que utilizaron muestras no humanas o que no fueron realizados en entornos escolares específicamente preescolares.

- Se excluyeron investigaciones que emplearon intervenciones no pedagógicas, como terapias ocupacionales sin un claro componente educativo, y que no se centraron en programas estructurados de Educación Física.
- Se descartaron fuentes que no cumplieran con el rango de fechas establecido, es decir, posteriores a 2019.
- No se incluyeron estudios que exploraron el uso de realidad virtual en contextos educativos que no fueran de educación inicial o con poblaciones distintas a niños preescolares.

Se establecieron estos criterios de inclusión y exclusión para garantizar que la revisión sistemática se enfocara en estudios pertinentes y de alta calidad que proporcionaran datos significativos sobre la efectividad de dichos programas. Definir claramente qué estudios se considerarían aseguró una selección rigurosa y precisa de la literatura, lo que contribuyó a la validez y fiabilidad de los hallazgos de la investigación. Este enfoque fue crucial para evaluar con precisión cómo los programas de Educación Física pueden impactar en el desarrollo motor grueso en la población infantil preescolar (Guamán y Valdiviezo, 2024).

Diagrama PRISMA

El diagrama PRISMA representa una herramienta fundamental para incrementar la claridad y la precisión en las revisiones sistemáticas. Su principal objetivo fue ayudar a documentar el proceso de selección de estudios de manera clara y comprensible, desde la identificación inicial hasta la inclusión final. Esto aseguró que los resultados fueran fiables y replicables, proporcionando una base sólida para decisiones informadas en investigación. Además, facilitó la transparencia, permitió la replicación, garantizando métodos rigurosos y ofreciendo una representación visual clara del proceso, mejorando la comprensión del lector (Piña et al., 2020).

Paralelamente, en el contexto del estudio sobre la efectividad de programas de EF en el desarrollo de la motricidad gruesa en niños en edad preescolar, la utilización del protocolo PRISMA requiere la búsqueda de artículos en bases de datos pertinentes, aplicando criterios específicos de inclusión y exclusión estrictos para filtrar los estudios encontrados. Cada etapa del proceso de selección de estudios, desde la identificación inicial de 116 artículos hasta la selección final de 16 estudios para un análisis detallado, se documenta en el diagrama PRISMA.

A continuación, se presenta el cuadro PRISMA para la revisión sistemática sobre la efectividad de las estrategias y programas estructurados para fomentar la motricidad gruesa en niños preescolares (Loor, 2024).

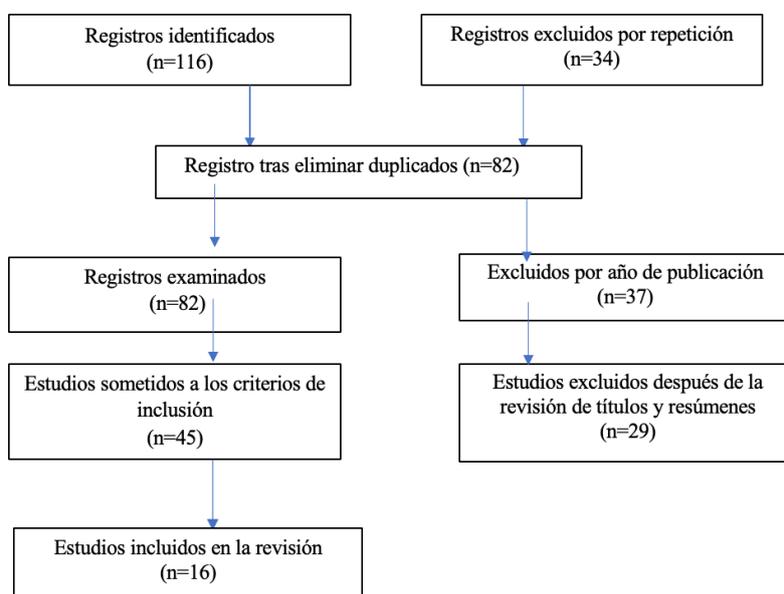


Figura 1: Diagrama de flujo (PRISMA)

Fuente: Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. Page et al. (2021).

Resultados

Tabla 1. Cantidad de documentos consultados

Fuente	Número de documentos	Variable de estudio 1	Variable de estudio 2
Dialnet	32	20	12
Latindex	21	12	9
LatinRev	10	5	5
Redalyc	23	13	10
Redib	10	6	4
Scielo	20	9	11
TOTAL	116	65	51

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Número de documentos incluidos

Fuente	Archivos analizados	Archivos incluidos
Dialnet	32	5
Latindex	21	2
LatinRev	10	2
Redalyc	23	2
Redib	10	2
Scielo	20	3
TOTAL	116	16

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. Documentos citados vinculados a las variables

Título	Autor(es)	Año	Fuente	Aporte
Educación ambiental lúdica para fortalecer habilidades cognitivas en niños del preescolar y su efectividad de programas de EF en el desarrollo de la motricidad gruesa.	Acuña	2020	Dialnet	El artículo se enfoca en la educación ambiental lúdica para la efectividad de programas de Educación Física estructurada en el desarrollo de la motricidad gruesa en niños preescolares, como medio para fortalecer habilidades cognitivas en niños de 4 a 6 años. Utiliza una metodología de investigación-acción con un enfoque cualitativo para examinar cómo las actividades físicas estructuradas pueden mejorar tanto la motricidad gruesa como la cognición infantil. Los resultados indican que es posible promover el desarrollo cognitivo y motor en los niños a través de ejercicios y actividades que utilicen el entorno como espacio pedagógico. Además, el artículo ofrece orientaciones para los docentes de educación inicial, resaltando la importancia de la interacción con el ambiente y el ejercicio en el aprendizaje y desarrollo infantil.
La lúdica en la educación física como mediadora del aprendizaje para el desarrollo integral de la motricidad gruesa en infantes del preescolar.	Acevedo, Gómez, Ortega, Valencia y Villa	2020	Dialnet	El artículo examina la relevancia de los programas de Educación Física estructurados como facilitadores del aprendizaje y del desarrollo integral en la primera infancia. Resalta la importancia del desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y emocionales en los estudiantes, y destaca el papel crucial de la educación física estructurada en este proceso. Estas actividades físicas, empleadas como estrategias didácticas efectivas, fomentan la comunicación y el aprendizaje significativo, elementos esenciales para el desarrollo de la motricidad gruesa y la cognición infantil.

Inclusión educativa con estrategias interactivas y lúdicas en programas de EF de motricidad gruesa para niños del nivel inicial.	Munzón y Jarín	2021	Dialnet	El estudio examina la efectividad de actividades y estrategias creativas para mejorar la coordinación motriz gruesa en clases de Educación Física estructurada, destacando su importancia en el desarrollo de técnicas que promuevan la expresión corporal y la motricidad. Presenta evidencia concreta sobre cómo los docentes, a través de estas clases, perciben mejoras en la coordinación motriz mediante juegos y actividades lúdicas. Además, señala aplicaciones potenciales para estudiantes con necesidades especiales, subrayando la relevancia de estas prácticas inclusivas.
Implementación de actividades metodológicas estructuradas en programas de EF para promover el desarrollo y habilidades de motricidad gruesa en niños preescolares.	Cochancela, Sumba, Carranza, Montalvo y Correa	2024	Dialnet	A través de una investigación con enfoque cualitativo se exploró el desarrollo de habilidades motrices gruesas durante las clases de Educación Física. Se concluyó que es crucial implementar estrategias y actividades físicas específicas para mejorar estas habilidades en los niños en esta etapa. Los docentes desempeñan un papel fundamental como facilitadores del desarrollo motriz, al diseñar actividades dirigidas que estimulan la motricidad gruesa de los niños. Se destacó la importancia de adaptar estrategias para aquellos niños con dificultades motrices, dado que abordar estas dificultades en la infancia temprana es crucial para prevenir posibles consecuencias adversas en la edad adulta.
Importancia de la EF para potenciar la motricidad gruesa en Educación Inicial	Peñafiel y Aldas	2023	Dialnet	El objetivo principal de este trabajo es realizar una revisión teórica sobre la importancia de la Educación Física en el desarrollo de la motricidad gruesa en niños de nivel inicial, utilizando estrategias de búsqueda bibliográfica. La metodología empleada incluyó la revisión de revistas de divulgación e investigación científica en bases de datos regionales y de alto impacto como Scielo, Redalyc, Latindex, Scopus y Web of Science, considerando criterios como impacto, relevancia y actualidad. Los resultados destacan la necesidad de establecer metodologías coherentes con los actuales criterios curriculares en Educación Física, para que los niños puedan desarrollar habilidades motoras de manera autónoma. Además, se evidenció que el contexto familiar juega un papel crucial, ya que en muchos casos existe desconocimiento sobre la importancia de estimular la motricidad gruesa en los niños desde edades tempranas.
Metodologías activas en la clase de EF para el fortalecimiento de las habilidades motoras gruesas en los estudiantes de Educación Inicial II	Vélez Loor	2024	Latindex	El objetivo principal de este trabajo es realizar una revisión teórica sobre la importancia de la Educación Física en el desarrollo de la motricidad gruesa en niños de nivel inicial, mediante el uso de estrategias de búsqueda bibliográfica. La metodología empleada incluyó la revisión de revistas de divulgación e investigación científica en bases de datos regionales y de alto impacto como Scielo, Redalyc, Latindex, Scopus y Web of Science, evaluando criterios como impacto, relevancia y actualidad. Los resultados resaltan la necesidad imperativa de establecer metodologías coherentes con los actuales criterios curriculares en Educación Física, permitiendo así que los niños desarrollen habilidades motoras de manera autónoma. Además, se subraya que el contexto familiar desempeña un papel crucial, dado que frecuentemente existe falta de conocimiento acerca de la importancia de estimular la motricidad gruesa desde edades tempranas en los niños.
Efecto de un programa de EF con intensidad moderada vigorosa sobre el desarrollo motor grueso en niños de preescolar	Daniel Alejandro Piña Díaz; Paulina Yesica Ochoa-Martínez; Zeltier Edier Reyes Castro; Edgar Ismael Alarcón Meza.	2020	Latindex	Este estudio analizó el impacto de un programa de Educación Física de intensidad moderada a vigorosa, basado en el modelo pedagógico CATCH, en el desarrollo de 20 niños preescolares (13 niñas y 7 niños, con una edad promedio de 5.05 ± 0.2 años). Durante 12 semanas, se realizaron sesiones tres veces por semana, utilizando el sistema SOFIT para medir la intensidad de la actividad física. Se empleó el inventario de desarrollo Battelle para evaluar variables como coordinación corporal, locomoción, motricidad fina y habilidad perceptiva antes y después del programa. Los resultados revelaron mejoras significativas en la motricidad gruesa ($p=0.00$) y motricidad fina ($p=0.00$), con incrementos porcentuales del 25.5% y 11.3%, respectivamente.
Estrategias didácticas innovadoras en la asignatura de EF para el desarrollo de la	Sanipatin Guevara, G. M., & Delgado Mendoza, H.	2022	LatinRev	El propósito de esta investigación fue diseñar estrategias didácticas dirigidas al desarrollo de la motricidad gruesa mediante clases de Educación Física para niños en la etapa inicial, desde una perspectiva innovadora. Se utilizó un enfoque mixto, con un diseño

motricidad gruesa en el preescolar.

Prevención de la obesidad y mejora del rendimiento académico mediante un programa de actividad física en escolares de 4 a 7 años.

Sánchez López, Mairena; Martínez Vizcaíno, Vicente.

2021

LatinRev

La importancia de la EF en el desarrollo infantil: una revisión integradora.

Flávio Ave-lino Bezerra; Jéssica Martins Felix; Ritchele Diego de Almeida Freitas; Caio Vinícius da Silva; Maiara Alves Nascimento Araújo; João Antonio Silva Araújo

2021

Redalyc

Asociación de la competencia en las habilidades motrices básicas con las actividades físico-deportivas extracurriculares y el índice de masa corporal en preescolares (Association of the fundamental movement skills competence with the extracurricular sport

Pablo García Marín; Natalia Fernández López

2020

Redalyc

experimental de tipo cuasi-experimental y una investigación explicativa.

La población estudiada consistió en 120 estudiantes de Inicial 2, de los cuales se seleccionó una muestra no probabilística de 24 estudiantes. Se implementaron juegos tradicionales y actividades orientadas a estrategias didácticas para el desarrollo de la motricidad gruesa. Comparando el estado inicial con el estado final, se observó un progreso significativo con una reducción en las dificultades presentadas en las dimensiones evaluadas.

Este libro está dirigido a profesionales del ámbito académico e investigativo, así como a educadores, profesionales de la salud y ciencias del ejercicio interesados en desarrollar e implementar intervenciones de actividad física para mejorar la salud y el rendimiento académico en escolares. Inicia examinando los antecedentes y analizando los descubrimientos más recientes relacionados con la condición física y la salud, así como la evolución de los factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes, y la efectividad de intervenciones destinadas a modificar el estilo de vida de los escolares. En la primera parte, se detallan los objetivos específicos, la metodología y la descripción de intervenciones en actividad física de tiempo libre de dos subproyectos incluidos en el estudio. La segunda parte ofrece una descripción detallada de los juegos implementados en el programa MOVI-KIDS, incluyendo tipos de juegos, metodología, materiales y fichas de sesiones, diseñado para ser útil a profesionales interesados en intervenciones de actividad física tanto en entornos educativos como recreativos. Finalmente, se comparten los hallazgos obtenidos hasta el momento del estudio con la comunidad científica, proporcionando una herramienta práctica para planificar actividades físicas en escuelas e implementar intervenciones de promoción de la salud dirigidas a escolares.

El desarrollo motor es un proceso continuo que implica mejoras en el comportamiento motor a lo largo de la vida. La EF juega un papel crucial en la mejora del desarrollo motor, psicológico, social y cultural de los niños en edad escolar. El objetivo de este trabajo fue realizar una revisión crítica de la literatura para identificar y describir la importancia de la EF en el desarrollo motor durante la infancia. Se llevó a cabo un estudio bibliográfico del tipo revisión integradora de la literatura, explorando bases de datos como Pubmed, Scielo y Lilacs entre agosto y noviembre de 2021, utilizando descriptores cruzados como "EF", "Desarrollo infantil" y "Habilidades motoras" con operadores booleanos "AND" y "OR". Tras revisar 68 estudios, se seleccionaron 12 artículos académicos que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión, incluyendo 10 estudios de campo, una investigación transversal y un estudio de caso.

La literatura revisada resalta la relevancia del profesional de Educación Física en el desarrollo motor de los niños, contribuyendo positivamente a la adquisición y perfeccionamiento de habilidades motoras, madurez cognitiva, habilidades motoras básicas y fundamentales, motricidad fina y gruesa, coordinación, equilibrio y condición física.

El objetivo del estudio fue analizar la competencia en habilidades motrices básicas en preescolares gallegos y su relación con actividades físico-deportivas extracurriculares y el índice de masa corporal (IMC). Se utilizó un diseño descriptivo correlacional ex post-facto. Los participantes fueron asignados al Grupo A (n = 92) si participaban en actividades físico-deportivas extracurriculares durante al menos dos horas semanales en los últimos seis meses, o al Grupo B (n = 68) si no cumplían con este requisito.

Se evaluaron las habilidades motrices con el Test of Gross Motor Development-2ª edición. El Grupo A mostró puntuaciones significativamente mayores en el coeficiente motor grueso ($p < 0.001$), habilidades locomotoras ($p < 0.001$), control de objetos ($p < 0.001$) y en todas las habilidades evaluadas, excepto galopar ($p = 0.294$). El IMC se correlacionó con la competencia motriz ($p < 0.001$) y la participación en actividades físico-deportivas extracurriculares ($p = 0.001$). Además, se asoció con el coeficiente motor grueso ($p =$

<p><i>La expresión corporal y el desarrollo motor de niños de 3 años.</i></p>	<p>Simbaña-Haro, Mario Paül; González-Romero Mario Gerardo; Merino-Toapanta Cristina Elizabeth. Sanmartín-Lazo Danyana Estefanía</p>	<p>2022</p>	<p>Redib</p>
<p>Estimulación temprana en el desarrollo de la motricidad gruesa de niños de 2 a 3 años</p>	<p>Daniela Estefanía Ávila Guaman; José Luis Cazarez Valdiviezo</p>	<p>2024</p>	<p>Redib</p>
<p>Importancia percibida de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo (España)</p>	<p>Yolanda Alonso Álvarez; José María Pazos Couto.</p>	<p>2020</p>	<p>Scielo</p>

0.009), habilidades locomotoras ($p = 0.017$), control de objetos ($p = 0.018$), galopar ($p < 0.001$), saltar obstáculos ($p = 0.001$) y chutar ($p = 0.045$).

Estos hallazgos indican que la práctica de actividades físico-deportivas extracurriculares está asociada con mejores niveles de competencia motriz y menores índices de sobrepeso y obesidad en preescolares.

La comunicación humana incluye gestos, expresiones faciales y posturas que reflejan sentimientos, emociones, pensamientos e ideas. Estas manifestaciones están constantemente presentes y están relacionadas con el desarrollo motor grueso, que implica la armonía y el control del movimiento, logrando una sincronización y coordinación adecuada. Desde esta perspectiva, el objetivo del estudio fue describir la relación entre la expresión corporal y el desarrollo motor grueso en niños de 3 años. Al tratarse de una investigación cualitativa, se recopiló información mediante una guía de observación enfocada en destrezas relacionadas con la expresión corporal y la motricidad gruesa, aplicada a 32 niños de 3 años. Los resultados mostraron que un buen porcentaje de los niños está comenzando a desarrollar movimientos articulatorios básicos, imitar movimientos en canciones, seguir ritmos e identificar emociones y sentimientos de las personas a su alrededor. En cuanto a las destrezas de motricidad gruesa, los niños están iniciando su desarrollo en ejercicios de equilibrio dinámico y estático, caminar, correr y mantener el control postural con movimientos segmentados de cuerpo, cabeza, tronco y extremidades. Esto sugiere que la expresión corporal está estrechamente relacionada con el desarrollo de habilidades motoras gruesas, ayudando a los niños a mejorar su comunicación y expresión desde edades tempranas.

El desarrollo de las habilidades motoras gruesas en niños es fundamental para su crecimiento y bienestar general. Este estudio se llevó a cabo en la institución educativa Patricia Pilar en la Provincia de Los Ríos, Ecuador, con el propósito de investigar la influencia de la estimulación temprana en estas habilidades en niños de 2 a 3 años. Se utilizó un enfoque cuantitativo y descriptivo, aplicando una guía de observación con 26 indicadores para evaluar aspectos como la coordinación motora, el equilibrio, la fuerza muscular, las habilidades de manipulación, el desplazamiento y los juegos motores.

Los resultados revelaron que los niños evaluados, en términos de desarrollo de habilidades motoras gruesas y exposición a la estimulación temprana, se encontraban en un estado de desarrollo "En proceso de alcanzar la destreza" (EP). Esto sugiere que durante sus primeros dos años de vida no recibieron una estimulación adecuada, lo cual afectó negativamente su desarrollo cognitivo, emocional, social y físico. Esta deficiencia puede influir en su desempeño escolar y en la capacidad para alcanzar hitos importantes como sentarse, caminar y socializar en comparación con otros niños.

Se resalta la importancia crucial de la estimulación temprana en el desarrollo de habilidades motoras gruesas durante la etapa preescolar, facilitando el control y la coordinación de movimientos amplios y globales como caminar, correr, saltar, trepar y lanzar."

La investigación sobre la importancia de la motricidad en el desarrollo integral de niños y niñas es amplia y fundamental para entender su impacto en la educación infantil. Este estudio específico se centra en la práctica motriz en el segundo ciclo de Educación Infantil en las escuelas del Ayuntamiento de Vigo, España, utilizando una metodología mixta que combina datos cualitativos y cuantitativos. Se visitaron 43 escuelas, representando el 50% del total, y se recopilaron cincuenta cuestionarios completados por profesionales responsables de la motricidad en estos centros. Los resultados revelaron que todos los profesionales consideran crucial trabajar la motricidad en las aulas de Educación Infantil, aunque más de la mitad (58%) expresaron que no se le da la atención suficiente. También se identificó una falta de formación adecuada en motricidad ofrecida por las universidades gallegas. Estos hallazgos subrayan la necesidad de mejorar la formación y la

atención dedicada a la motricidad en el contexto educativo infantil para optimizar el desarrollo integral de los niños.

Juego y actividad física como indicadores de calidad en Educación Infantil (Games and physical activity as indicators of quality in Early Childhood Education)

Francisco Javier Gil-Espinosa; Ángel Ramón Romance García; Adriana Nielsen Rodríguez.

2019 Scielo

La etapa de Educación Infantil es crucial para el desarrollo integral de los niños, donde las experiencias de aprendizaje abarcan áreas interdependientes como el desarrollo cognitivo, social, emocional y físico. El juego creativo e interactivo se presenta como un elemento fundamental que soporta todas estas áreas y el contenido curricular. Este estudio establece una conexión entre la legislación y el conocimiento científico sobre el juego y la actividad física en Educación Infantil, concluyendo con propuestas prácticas. Los objetivos incluyen revisar cómo se utiliza el juego y la actividad física desde una perspectiva metodológica y legal, destacando su importancia para una metodología educativa efectiva y motivadora. Se subraya la necesidad de integrar recursos digitales y tecnológicos para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, junto con recomendaciones específicas por áreas y contenidos para optimizar la calidad educativa en esta etapa formativa.

Efectos de los programas de E. F. en el desarrollo motriz grueso, de niños de 0 a 6 años de edad.

Víctor Arufe Giráldez; Alba Pena García; Rubén Navarro Patón

2021 Scielo

El artículo parte de la experiencia de varios docentes al observar que estudiantes de 1 a 6 años presentan un insuficiente desarrollo en la motricidad gruesa. Con el objetivo de descubrir la importancia que tiene la motricidad gruesa en el proceso de enseñanza y aprendizaje en los estudiantes en las clases de EF La metodología considerada para el estudio de este artículo es la etnografía reflexiva y el caso cualitativo. Se obtiene como resultado que la motricidad gruesa se complementa con elementos materiales adecuados para enseñar y que las anécdotas son una opción motriz en el aprendizaje. Como conclusión es que mediante estos ejercicios o actividades el personal docente en la asignatura de EF desarrolle competencias con esta edad infantil para en vías de mejorar las actividades dirigidas a desarrollar con los educandos.

Fuente: *Elaboración propia*

Discusión

La implementación de programas de EF estructurada en niños preescolares presenta una oportunidad significativa para abordar los desafíos asociados con el desarrollo de la motricidad gruesa en esta población. Los estudios analizados en esta revisión sistemática mencionan la importancia de las actividades físicas planificadas para el desarrollo integral de los estudiantes (Morera, Arguedas y Brabenec, 2020; Acevedo, 2020).

Otro aspecto crítico identificado en esta revisión es la necesidad de una mayor capacitación docente en la implementación de estos programas. La formación adecuada de los educadores es esencial para garantizar que las actividades físicas se utilicen de manera efectiva, creativa y adaptada a las necesidades específicas de los niños preescolares (Acuña, 2020). Por otro lado, se resalta la importancia de un enfoque interdisciplinario que incluya la colaboración entre campos como la psicología, la pedagogía y la terapia ocupacional para mejorar la efectividad de estas intervenciones (Sanipatin y Delgado, 2022, Acevedo, 2022; Valero, 2022).

Cabe mencionar, que la literatura revisada sugiere que la incorporación de actividades físicas estructuradas en la planificación docente puede mejorar significativamente las habilidades motoras gruesas como caminar, correr, saltar, brincar, trepar, rodar, lanzar, atrapar, patear, balancearse, gatear, y girar en niños en edad preescolar, facilitando así un desarrollo integral. Además, se ha observado que estas actividades no solo promueven el desarrollo físico, sino que también contribuyen al desarrollo integral de este grupo de educandos (Peñañiel y Aldás, 2023).

Por otro lado, los programas de EF bien diseñados pueden mejorar la efectividad de las adaptaciones curriculares, haciendo que la educación sea más accesible y significativa para todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o desafíos específicos (Bitencourt et al., 2021; Otero, 2023). Este enfoque inclusivo no solo beneficia a los estudiantes, sino que también enriquece el entorno de aprendizaje para todos los niños por igual.

En este sentido, la revisión sistemática sobre la didáctica de la cultura física en la educación inicial ha permitido identificar varias conclusiones clave sobre la implementación de programas de EF estructurada para el desarrollo de la motricidad gruesa en niños preescolares. Los programas se destacan como herramientas efectivas para mejorar las habilidades motrices gruesas y la expresión corporal en niños en edad preescolar. La literatura revisada confirma que estas actividades no solo promueven el desarrollo físico, sino también el desarrollo socioemocional, proporcionando un entorno de aprendizaje positivo y motivador. Esto es especialmente beneficioso para estudiantes con (NEE), quienes pueden encontrar en la actividad física un medio seguro y estructurado para desarrollar habilidades sociales y emocionales.

Una de las principales dificultades que impiden la implementación exitosa de programas de EF estructurada es la insuficiente formación que reciben los maestros. Es fundamental que los educadores reciban formación continua y específica en el uso de actividades físicas dirigidas para poder adaptar estas intervenciones según las necesidades individuales y los diferentes estilos de aprendizaje de los estudiantes. Este enfoque interdisciplinario requiere la colaboración de los padres de familia, quienes pueden contribuir significativamente a maximizar los beneficios de los programas diseñados para mejorar la motricidad gruesa en niños preescolares (Sánchez y Martínez, 2021, Arévalo y Bayas, 2021).

La integración educativa es crucial en la implementación de programas de EF estructurada. Estos programas bien diseñados pueden adaptarse para hacer que la educación sea accesible y significativa para todos los niños en la etapa del preescolar, independientemente de sus habilidades o desafíos específicos. Es fundamental que las políticas educativas promuevan esta inclusión y proporcionen los recursos necesarios para apoyar el desarrollo de habilidades motoras gruesas en la primera infancia (Gavilánez et al., 2023; Chica, 2024).

Aunque los resultados son prometedores, existen varios desafíos que deben ser abordados en investigaciones futuras. Es relevante explorar cómo adaptar las estrategias de EF estructurada para diferentes contextos y evaluar su efectividad en diversas poblaciones preescolares. Además, se sugiere incorporar la perspectiva de los niños para comprender mejor sus necesidades y experiencias en relación con estos programas. La falta de investigaciones en ciertos contextos, como en Latinoamérica, también resalta la necesidad urgente de estudios que aborden estas disparidades (Emeterio et al., 2019; Bernate, 2021).

Conclusiones

La revisión sistemática de la eficacia de los programas de EF estructurada en el desarrollo de la motricidad gruesa en niños preescolares ha permitido identificar varias conclusiones clave. Los programas estructurados se destacan como herramientas eficaces para mejorar las habilidades motrices gruesas en los niños en edad preescolar. La literatura revisada confirma que estos programas no solo promueven el desarrollo físico, sino también el desarrollo socioemocional, proporcionando un entorno de aprendizaje positivo y motivador. Este beneficio es especialmente significativo para estudiantes que necesitan un fortalecimiento en su motricidad gruesa, quienes pueden encontrar en estos programas un medio seguro y organizado para desarrollar habilidades motoras y físicas (Alonso y Pazos, 2020).

Sin embargo, una de las barreras importantes para la implementación efectiva de estos programas es la falta de capacitación adecuada para los docentes. La formación continua y específica en el uso de actividades estructuradas es esencial para adaptar estas intervenciones a las necesidades particulares de los estudiantes. Esto requiere un enfoque interdisciplinario, que involucre a expertos en E.F, pedagogía y terapia ocupacional para maximizar los beneficios (Arribas et al., 2019).

Del mismo modo, la inclusión educativa es un componente relevante en la aplicación de programas de EF estructurada. Por consiguiente, al estar bien diseñados pueden facilitar adaptaciones curriculares que hagan la educación más accesible y significativa para todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o desafíos específicos. Esta revisión resalta la necesidad de políticas educativas que promuevan la inclusión y proporcionen los recursos necesarios para apoyar a todos los estudiantes en el desarrollo de su motricidad gruesa.

Asimismo, los resultados son prometedores, existen varios desafíos que deben ser abordados en investigaciones futuras. Es fundamental explorar cómo adaptar los programas de EF para diferentes contextos y evaluar su efectividad en diversas situaciones. Además, se recomienda incluir la perspectiva de los estudiantes para obtener una comprensión más completa de sus necesidades y experiencias. La escasez de investigaciones en ciertos contextos, como en Latinoamérica, también indica la necesidad de estudios que aborden estas disparidades (Otero, 2023).

Referencias

- Acevedo, J. (2022). Naturaleza de la ciencia y educación científica para la participación ciudadana. *Revista Latinoamericana de estudios educativos*, 8(5), 350–370. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134146842006>
- Acevedo-Montiel, L. (2020). Estrategias lúdicas estructuradas como mediadora del aprendizaje para el desarrollo integral de los niños de la primera infancia. *Ciencia y Academia*, 20(8), 96-104. <https://doi.org/10.21501/2744838X.3738>
- Acosta Bones, S. B. (2024). *Motricidad gruesa, movimientos coordinados, estrategias*. (Tesis de maestría en Educación mención Educación Inicial). Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/40381/1/Ana%20Lucia%20O%20c3%b1a%20Chasiluisa.pdf>
- Acuña, M. P. (2020). Educación ambiental lúdica para fortalecer habilidades cognitivas en niños del preescolar y su efectividad de programas de programas de educación física en el desarrollo de la motricidad gruesa. *Educación y Educadores*, 8(15), 444-468. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.3.5>
- Agostoni, C. (2022). *Nutrición en los primeros años de vida y desarrollo óseo.* Acta Pediátrica Española, 19(6), 525-612. https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/36_nutricion_1000_dias.pdf
- Alfonzo, P. (2022). Programa de juegos modificados para diversificar las prácticas deportivas en educación inicial. *Revista Digital de Educación Física*, 11(66), 56-70. <https://emasf.webcindario.com/Programa-de-juegos-modificados-para-diversificar-las-practicas-deportivas-en-los-estudiantes.pdf>
- Alonzo, Y. A., & Pazos, J. M. P. (2020). Importancia percibida de la motricidad en Educación Infantil en los centros educativos de Vigo (España). *Educação E Pesquisa*, 46, 1-5. <https://doi.org/10.1590/s1678-4634202046207294>
- Arévalo-Guallpa, M. W., & Bayas-Machado, J. C. (2021). Métodos de desarrollo de habilidades motrices en la educación inicial en diferentes contextos educativos. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 4-24. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1222>
- Arribas, J. M. B., Saavedra, M. D., Pérez-Farinós, N., & Villalba, C. V. (2019). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Revista Española de Salud Pública/Revista Española de Salud Pública*, 81(5), 1-8. <https://doi.org/10.1590/s1135-57272007000500002>
- Arufe, V., Pena y Navarro (2021). Efectos de los programas de Educación Física en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6 años. *Revista Sportis*, 7(3), 448-480. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.3.8661>
- Ávila, D., & Cazares, J. (2024). Estimulación temprana en el desarrollo de la motricidad gruesa de niños de 2 a 3 años. *Latam*, 5(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1992>
- Bezerra, F. A., Felix, J. M., Freitas, R. D. de A., Silva, C. V. da, Araújo, M. A. N., & Araújo, J. A. S. (2023). La importancia de la Educación Física en el desarrollo motor infantil: una revisión integradora. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 28(306), 192-207. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i306.3952>
- Bermúdez, J. L. (2019). Nivel de desarrollo motor grueso en preescolares de México sin profesores de educación. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 19(1), 75-81. <https://doi.org/10.29035/rcaf.19.1.8>
- Bernate, J. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad/Physical Education and its contribution to the comprehensive development of motor skills. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología En la Cultura Física*, 16(2), 643-661. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7987462.pdf>
- Barrero, A. M., & Rosero, A. L. (2018). Estado del Arte sobre Concepciones de la Diversidad en el Contexto Escolar Infantil. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 12(1), 39-55. <https://doi.org/10.4067/s0718-73782018000100039>
- Bitencourt, W. D., Ribas, J. F. M., Schmitz, A. G. F., & Sawitzki, R. L. (2021). Aproximações iniciais entre a praxiologia motriz e os jogos condicionados no ensino dos jogos esportivos coletivos. *Educación Física y Ciencia*, 23(3), e185. <https://doi.org/10.24215/23142561e185>
- Cabrera, E. A., & Romero-Naranjo, F. J. (2021). Neuromotricidad, Psicomotricidad y Motricidad. Nuevas aproximaciones metodológicas (Neuromotricity, Psychomotricity and Motor skills. New methodological approaches). *Retos Digital/Retos*, 42, 924-938. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.89992>
- Carrillo Linares, E. A. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de preescolar. *Mendive: Revista de Educación*. 9(4), 236–280. <https://doi.org/16.28315/23542561e371>

- Chica Pincay, J. (2024). Inclusión Educativa con Estrategias Lúdicas en Adaptaciones Curriculares en Educación Física. *UCV-Scientia*, 17(6), 28-58, <https://doi.org/10.18050/revucv-scientia.v15n2a1>
- Cochancela, M. et al. (2024). Una mirada a la implementación de estrategias lúdicas en el ambiente de la educación física en la educación inicial en el. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 5(3), 642 – 654. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i3.2066>
- Condori, M. (2022). La percepción de los educadores de la primera infancia sobre su papel en la actividad física de los niños: ¿Necesitamos aclarar las expectativas? *Revista Educativa Educación Infantil*, 13(4), 293-304. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02568543.2018.1464979>
- Emeterio, M. Á. V. S., Arazuri, E. S., De León Elizondo, A. P., & Ruiz, R. A. A. (2019). Cualificación e implicación del profesorado de infantil frente a la educación motriz. *Sportis*, 4(1), 126-143. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.1.3165>
- García-Marín, P., & Fernández-López, N. (2020). Asociación de la competencia en las habilidades motrices básicas con las actividades físico-deportivas extracurriculares y el índice de masa corporal en preescolares (Association of the fundamental movement skills competence with the extracurricular sport. *Retos Digital/Retos*, 38, 33-39. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.71896>
- Gavilanes Basantes, M. et al. (2023). Importancia de la Educación Física para potenciar la motricidad gruesa en Educación Inicial: Una recopilación teórica. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(300), 147-169. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i300.3857>
- Gil-Espinosa, F., Romance García, Ángel, & Nielsen Rodríguez, A. (2019). Juego y actividad física como indicadores de calidad en Educación Infantil (Games and physical activity as indicators of quality in Early Childhood Education). *Retos*, (34), 252-257. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.60391>
- Laguna y Jiménez (2021). Efecto de un programa de educación física con intensidad moderada y vigorosa sobre el desarrollo motor en niños de preescolar. *Retos*, 38, 363-368. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73818>
- Loor, C. (2024). Situación actual de la motricidad en la etapa de 0 a 6 años según el profesorado de Educación Infantil. *Revista iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales*, 5(4), 35-55. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3739246>
- López-Alonzo, S. y Martínez (2021). Relación entre actividad física y obesidad en escolares de primaria del norte de México. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(1), 15–25. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i1.10650>
- Morera-Castro, M., Arguedas-Viquez, R., & Brabenec-Aguilar, S. (2020). Efecto de una intervención motriz basada en el método de descubrimiento guiado sobre los patrones básicos de movimiento de un niño de 9 años: estudio de caso. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud*, 17(1), 1-16. <https://doi.org/10.15359/mhs.17-1.3>
- Munzón-Chuya, P. y Jarrín (2021). Las actividades lúdicas y la coordinación motriz gruesa en las clases de educación física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 483-503. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1250>
- Nivela, M. L. H., Escolano-Pérez, E., Anguera, M. T., & Acero-Ferrero, M. (2019). Evaluación mediante observación de la motricidad en niños de educación infantil. *INFAD*, 5(1), 469. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v5.708>
- Otero Canales, R. M. (2023). Importancia de la Educación Física para potenciar la motricidad gruesa en educación inicial. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 1329-1341. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.6957
- Page Matthew J., McKenzie, Bossuyt, Boutron, Tammy C. Hoffmann, Cynthia D. Mulrow, Larissa Shamseer, Jennifer M. Tetzlaff, Elie A. Akl, Sue E. Brennan, Roger Chou, Julie Glanville, Jeremy M. Grimshaw, Asbjørn Hróbjartsson, Manoj M. Lalu, Tianjing Li, Elizabeth W. Loder, Evan Mayo-Wilson, Steve McDonald, Luke A. McGuinness y Sergio Alonso-Fernández (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Sociedad Española de cardiología*, 74 (9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recsep.2021.06.016>
- Peñafiel Rea, J. y Aldás (2023). Actividades lúdicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en la Educación Física escolar. *Conrado*, 19(92), 305-312. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442023000300305&lng=es&tlng=es.
- Pérez, R. (2023). La importancia de la Educación Física en el desarrollo motor infantil: una revisión integradora. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(306), 192-207. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i306.3952>

- Piña Díaz, D. et al. (2020). Efecto de un programa de educación física con intensidad moderada y vigorosa sobre el desarrollo motor en niños de preescolar. *Retos*, 38, 363–368. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73818>
- Sánchez López, M. y Martínez (2021). Prevención de la obesidad y mejora del rendimiento académico mediante un programa de actividad física en escolares de 4 a 7 años. *La Mancha*, 12, 8-11 - ISBN: 9788490444641. <http://digital.casalini.it/9788490444641>
- Sanipatin Guevara, G. M., & Delgado Mendoza, H. (2022). Estrategias didácticas innovadoras para el desarrollo de la motricidad gruesa en educación parvularia. *Revista Observatorio Del Deporte*, 36-49, 8(1). <https://www.revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/277>
- Simbaña-Haro, M. P., Gonzalez-Romero, M. G., Merino-Toapanta, C. E., & Sanmartin-Lazo, D. E. (2022). La expresión corporal y el desarrollo motor de niños de 3 años. *Revista Científica Retos De La Ciencia*, 6(12), 25–40. <https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/385>
- Torres, Á. F. R., Alvear, J. C. R., Gallardo, H. I. G., Moreno, E. R. A., Alvear, A. E. P., & Vaca, V. A. C. (2020) Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-12. Epub 01 de julio de 2020. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&tlng=es
- Valero, J. F. (2022). Habilidades motoras fundamentales en preescolares chilenos. *Pensar en movimiento. Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 20(1), 1-14. <https://www.redalyc.org/journal/4420/442069608007/442069608007.pdf>
- Vélez Loo, M. A. (2024). Situación actual de la motricidad en la etapa de 0 a 6 años según el profesorado de Educación Infantil. *Revista iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales*, 30(4), 10-34. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3739246>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Natali Dayana Burgos Hernández
Jenny Lizex Hernández Alarcón

natali.burgosh@ug.edu.ec
jenlizher@hotmail.com

Autor/a
Autor/a



Este trabajo está licenciado bajo [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



El impacto del juego y el movimiento en el desarrollo infantil: una revisión sistemática

The impact of play and movement on child development: a systematic review

Autores

¹ Ana Belén Cuesta Mora
¹ Federación Deportiva Nacional del Ecuador

Autor de correspondencia:
Ana Belén Cuesta Mora
acuesta@fednador.org.ec

Resumen

Introducción: El movimiento y el juego desempeñan un papel fundamental en el desarrollo motor y cognitivo de los niños de 2 a 5 años, promoviendo su crecimiento integral. La expresión corporal en la educación inicial facilita la exploración del entorno, la interacción social y el desarrollo de habilidades esenciales.

Objetivo: Analizar cómo las actividades lúdicas y de movimiento influyen en el desarrollo motor y cognitivo de los niños en edad preescolar.

Metodología: Se realizó una revisión sistemática con enfoque cuantitativo, siguiendo el protocolo PRISMA para garantizar la transparencia y reproducibilidad. La búsqueda se realizó en bases de datos: Web of Science, Scopus, Scielo, Redalyc, Latindex y Dialnet, utilizando operadores booleanos AND y OR para optimizar los resultados. De los 127 registros iniciales, se seleccionaron 17 estudios que cumplían los criterios de inclusión, como pertinencia temática y calidad metodológica.

Resultados: Los estudios analizados evidencian que el juego y el movimiento mejoran significativamente la motricidad gruesa, la coordinación y habilidades cognitivas como la memoria y la atención. Además, favorecen la socialización y el desarrollo emocional en niños preescolares.

Discusión: Se resalta la importancia de diseñar programas educativos que integren actividades lúdicas y motrices adaptadas a cada contexto. La formación docente y la interdisciplinariedad entre educación física y pedagogía son clave para maximizar sus beneficios.

Conclusiones: El juego y el movimiento son esenciales en la educación inicial, impactando positivamente en el desarrollo integral infantil. Se recomienda continuar investigando su aplicación en distintos entornos educativos, especialmente en Latinoamérica, donde se requiere mayor evidencia empírica.

Palabras clave

Desarrollo motor; juego; educación inicial; expresión corporal; cognición.

Abstract

Introduction: Movement and play play a fundamental role in the motor and cognitive development of children aged 2 to 5 years, promoting their overall growth. Body expression in early childhood education facilitates environmental exploration, social interaction, and the development of essential skills.

Objective: To analyze how play and movement activities influence the motor and cognitive development of preschool-aged children.

Methodology: A systematic review with a quantitative approach was carried out, following the PRISMA protocol to ensure transparency and reproducibility. The search was carried out in databases: Web of Science, Scopus, Scielo, Redalyc, Latindex, and Dialnet, using Boolean operators AND and OR to optimize results. Out of the initial 127 records, 17 studies met the inclusion criteria, such as thematic relevance and methodological quality.

Results: The analyzed studies show that play and movement significantly improve gross motor skills, coordination, and cognitive abilities such as memory and attention. Additionally, they promote socialization and emotional development in preschool children.

Discussion: The importance of designing educational programs that integrate play and motor activities adapted to each context is emphasized. Teacher training and interdisciplinary collaboration between physical education and pedagogy are key to maximizing benefits.

Conclusions: Play and movement are essential in early childhood education, positively impacting children's overall development. Further research on their application in various educational settings is recommended, especially in Latin America, where more empirical evidence is needed.

Keywords

Motor development; play; early childhood; body expression; cognition.

Introducción

El desarrollo de la expresión corporal en los niños se convierte en un canal de comunicación que utilizan para mantener interacciones y relaciones con los demás. El cual mediante la expresión corporal se logra un vínculo entre las experiencias vividas y la acción que se desea expresar, facilitando así la comunicación y la interacción con otros individuos. Es común observar dificultades significativas en lo que respecta a la expresión corporal en los niños, lo que afecta negativamente el desarrollo de sus habilidades físicas, resaltando que esta actividad es una disciplina que nutre y fomenta la imaginación, la creatividad y la comunicación en los niños, utilizando el cuerpo como principal herramienta.

Numerosos niños enfrentan problemas relacionados con la falta de actividad física adecuada, lo cual les genera resistencia a participar en actividades programadas. Los padres también juegan un papel crucial en este escenario, ya que su falta de conocimiento lleva a que no implementen estrategias y acciones para fomentar un desarrollo saludable de la expresión corporal en sus hijos desde temprana edad. En resumen, tanto la falta de actividad física adecuada como la falta de conocimiento y acciones estratégicas por parte de los padres contribuyen a este problema (Vázquez et al., 2020).

En América Latina, se han llevado a cabo investigaciones relevantes sobre la expresión corporal en niños de educación inicial y preescolar, lo que ha permitido a las instituciones educativas diseñar proyectos y actividades para estimular a los niños en edad preescolar, con el fin de garantizar una transición adecuada hacia las siguientes etapas de aprendizaje escolar. Donde se indica que la expresión corporal comprende una serie de acciones que no solo contribuyen al aprendizaje, sino que también enriquecen el proceso de enseñanza-aprendizaje, buscando que los niños disfruten y participen en actividades relacionadas estrechamente con el conocimiento para lograr un mayor dominio de su cuerpo (Pacheco y Barba, 2023).

Por lo tanto, la recreación proporciona beneficios significativos al estimular y complementar el desarrollo infantil, ofreciendo a quienes la practican un espacio de satisfacción y placer. Por lo tanto, al implementar acciones educativas orientadas a juegos y actividades recreativas, se fortalece la expresión corporal en los niños. Estas experiencias conducen a momentos en los que se fomenta el desarrollo tanto de la motricidad fina, a través de actividades que requieren precisión y coordinación, como de la motricidad gruesa, mediante juegos que implican movimientos más amplios y coordinados. Este enfoque integral en el desarrollo físico y la expresión corporal desde temprana edad es fundamental para el bienestar y el desarrollo integral de los niños (Ojeda, Herrera y Álvarez, 2020).

No obstante, se han identificado importantes dificultades en las aulas que obstaculizan el desarrollo de la expresión corporal y el desarrollo motor en los niños y niñas. Entre estas dificultades se encuentran la falta de recursos adecuados, la sobrecarga de tareas académicas que limitan el tiempo dedicado a la actividad física, así como la falta de capacitación y apoyo para los docentes en la implementación de estrategias efectivas. Estas barreras contribuyen a que muchos docentes muestran una aplicación deficiente de estrategias que promuevan de manera integral el desarrollo físico y la expresión corporal en sus estudiantes.

En el periodo inicial la mitad se ubica en un nivel medio en el resultado final de la expresión corporal, por la insuficiente aplicación de metodologías lúdicas los docentes han provocado mínima interacción en el aula, así mismo se determina la importancia de la expresión corporal como estrategia en el desarrollo de habilidades se sugirió recomendaciones como la aplicación permanente de la Guía "Aprendo jugando". En la etapa de diagnóstico se observó que los niños presentan algunas debilidades psicomotrices. Además, se encontró que las docentes planifican pocas acciones para potenciar esta área y no utilizan los juegos tradicionales con ese fin (García, 2022).

A partir de la realidad problemática tratada en este estudio se propone como pregunta científica la siguiente: ¿Cuál es la importancia que tiene la utilización del juego en el desarrollo motor en los niños de Educación Inicial?, para dar respuesta a esta interrogante se plantea como respuesta el siguiente objetivo, los juegos son de gran utilidad en el medio educativo, funcionan como estrategias de enseñanza, de esta manera, el objetivo principal del juego es aumentar y estimular a los estudiantes hacia una enseñanza y aprendizaje creativos. El juego es un modo particular de interacción del niño con su entorno, que es cualitativamente diferente del de los adultos. La mayoría de los especialistas en el tema coinciden en que el término "juego" abarca una categoría genérica de conductas diversas.

Revisión de la literatura

El juego se considera una herramienta esencial para la expresión y comunicación, facilitando el desarrollo motor, cognitivo, afectivo, sexual y social. Se destaca que el juego es una fuente fundamental de aprendizaje, permitiendo el crecimiento de habilidades emocionales, cognitivas, descriptivas y sociales del individuo. Este proceso, que varía según la edad y el nivel de maduración, implica una evolución constante desde movimientos simples y desorganizados hacia capacidades motoras más avanzadas y estructuradas.

El juego, juega un papel fundamental en el desarrollo y la interacción, ya que las formas de comunicación y comportamiento de los niños se transforman en estructuras adaptables e integradas que permiten procesos naturales de adquisición de habilidades y conocimientos específicos en función de los temas representados en el juego y los recursos psicológicos utilizados en él. El cual es una actividad libre, flexible y divertida para los niños que les permite desarrollar sus instintos y funciones necesarias para la adultez. El juego permite que los niños entren en contacto con su entorno para comprenderlo y asimilarlo, ayudarlos a resolver conflictos y permitirles actuar de manera espontánea (Araujo et al., 2020).

El desarrollo motor en los niños es vital para su desarrollo físico, cognitivo y emocional, los niños aprenden habilidades que les permiten realizar tareas diarias como comer, vestirse o jugar a través del movimiento y la interacción con su entorno. El cual también ayuda a desarrollar el sistema nervioso central, fortalecer los músculos y mejorar el equilibrio y la coordinación. El desarrollo cognitivo también está relacionado con el desarrollo motor. Donde los niños mejoran su capacidad para resolver problemas, tomar decisiones y aprender nuevas habilidades a medida que desarrollan sus habilidades motoras (Coronado, 2023).

El desarrollo motor comienza desde que estamos en el vientre y se demuestra a través de los movimientos fetales cómo avanza el desarrollo de la vida. Los bebés inician su exploración del medio ambiente y su cuerpo con reflejos, movimientos primitivos e instintivos. Con el tiempo, estos reflejos se transformarán en acciones voluntarias bajo control. Desde esta etapa, los padres de familia deben evitar que los niños pasen mucho tiempo en brazos o en portabebés. Esto se debe a que estas actividades impiden que los niños desarrollen la fuerza muscular y cambien de posición (Luna, 2020).

La psicomotricidad es crucial para el desarrollo completo de una persona, ya que el movimiento básico nos ayuda a entender su estado emocional y de salud, incluso en los niños. También facilita la adquisición de conceptos básicos que influyen en la identidad, el nivel social, intelectual y emocional. Cabe destacar que los ejercicios de psicomotricidad aceleran las funciones vitales y mejoran el estado de ánimo, proporcionando salud y vitalidad, independencia, bienestar mental y socialización. Los componentes fundamentales de la psicomotricidad son la motricidad fina, motricidad gruesa y esquema corporal (Mamani et al., 2019).

Desarrollar la motricidad fina es crucial, ya que desempeña un papel activo y constante en la educación y la vida diaria. La inteligencia de los niños se forma a través de sus actividades motoras. En los primeros años de vida, la educación es psicomotriz. Por lo tanto, la motricidad fina es una habilidad que se enfoca en acciones realizadas con las manos y los dedos, requiriendo una buena coordinación óculo-manual, como agarrar objetos, amasar y pintar, entre otras. Las destrezas motrices son una práctica natural del ser humano que implica la constante interacción entre los ojos, las manos y los dedos (Rivilla-Pereira et al., 2022).

La motricidad gruesa, también conocida como desarrollo motor grueso, se refiere al movimiento coordinado de los músculos del cuerpo, que proporciona equilibrio, agilidad y fuerza. Esto es observable en los recién nacidos cuando comienzan a controlar mejor su cabeza, girar, gatear y, gradualmente, pasar al proceso de bipedestación hasta poder mantenerse de pie por sí mismos. Esta habilidad permite a las personas coordinar los movimientos amplios de su cuerpo bajo las instrucciones del cerebro, lo que les ayuda a mantener el equilibrio. Los niños adquieren habilidades motrices como correr, saltar, lanzar, trepar y reptar, lo que les permite fortalecer sus músculos y mantener el equilibrio desde una edad temprana (Simbaña-Haro et al., 2022).

El juego es un recurso fundamental que permite al niño expresar diversos sentimientos, intereses y aficiones, donde el niño se involucra no solo en la autoexpresión sino también en el autoaprendizaje explorando y experimentando sensaciones, movimientos y relaciones. Esto le permite conocerse a sí mismo y desarrollar su propia comprensión del mundo. Mediante el juego el niño adquiere habilidades para mover los músculos de forma coordinada, mantener el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la velocidad cuando su cuerpo lo requiera. El juego desarrolla cuerpos activos y saludables, el cual los niños van comprendiendo su funcionamiento corporal de modo que incorporan capacidades como el equilibrio y la coordinación (García, 2019).

Método

En el presente estudio se empleó el tipo de investigación bibliográfica documental a partir de una revisión sistemática, que consistió en recabar los documentos más relevantes e importantes para sustentar el tema relacionado con el desarrollo de habilidades a través del juego y la importancia del movimiento en niños de 2 a 5 años. Esta metodología permitió obtener una visión amplia y detallada de los estudios existentes, analizando las diferentes perspectivas y resultados de investigaciones previas que abordaron este tema.

El uso de la investigación bibliográfica documental se fundamentó en la necesidad de consolidar un marco teórico robusto y basado en evidencia empírica. Este enfoque fue idóneo para el estudio, ya que facilitó la identificación y análisis de investigaciones previas que exploraron cómo el juego y el movimiento influyen en el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas en la primera infancia. La recopilación y síntesis de datos de múltiples fuentes proporcionó una base sólida para comprender la importancia de estas actividades y formular recomendaciones prácticas basadas en la evidencia disponible.

Utilizando un enfoque de investigación cuantitativo, se emplearon cifras estadísticas recopiladas de artículos científicos para ofrecer una perspectiva sobre la prevalencia y el impacto de las prácticas de juego y movimiento en el desarrollo infantil. Este enfoque aseguró una comprensión objetiva y precisa del tema, basada en datos medibles y análisis estadísticos que respaldaron la relación entre el movimiento y el desarrollo de habilidades en niños de 2 a 5 años.

El protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) se empleó para asegurar la transparencia y la reproducibilidad del proceso de revisión. Según este protocolo, se realizó una búsqueda exhaustiva de estudios relevantes en varias bases de datos académicas, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión predefinidos, y se sintetizaron los resultados de los estudios seleccionados. Esto garantizó que la revisión fuera rigurosa y que los hallazgos fueran fiables y válidos (Moher et al., 2009).

Las bases de datos utilizadas incluyeron: Web of Science, Scopus, Scielo, Redalyc, Latindex y Dialnet. Se encontraron 45 artículos relevantes, de los cuales se seleccionaron los 17 más pertinentes para este estudio. La selección se basó en la relevancia del contenido, la calidad metodológica y la relación directa con el objetivo de la investigación.

Las estrategias empleadas para la búsqueda de literatura incluyeron el uso de palabras clave específicas como "desarrollo infantil", "juego", "movimiento", "habilidades motoras" y "niños de 2 a 5 años". Además, se utilizaron filtros para limitar la búsqueda a artículos publicados entre 2019 y 2024, y se priorizaron las publicaciones en acceso abierto para asegurar la disponibilidad de los estudios seleccionados.

Como estrategia de búsqueda avanzada, se emplearon operadores booleanos como AND y OR, así como símbolos especiales ("", ;, ()). Por ejemplo, se utilizaron combinaciones de palabras clave como "desarrollo infantil" AND "habilidades motoras" OR "juego" AND "movimiento" AND "niños de 2 a 5 años" para refinar y ampliar la búsqueda. Estos operadores y símbolos permitieron crear consultas de búsqueda más precisas y efectivas, asegurando una cobertura exhaustiva y relevante de la literatura disponible.

Criterios de Inclusión

- Artículos publicados desde el año 2019 hasta el 2024.
- Artículos en idioma español o portugués.
- Artículos de acceso abierto.
- Artículos relacionados con el objetivo de estudio.
- Artículos que se relacionen con las dos variables de estudio.
- Artículos indexados en bases de datos reconocidas.

Criterios de Exclusión

- Artículos que no cumplan con el área de estudio.
- Artículos que no tengan relación con la investigación.
- Artículos en idiomas diferentes al español y portugués.
- Artículos de acceso restringido.
- Artículos publicados antes de 2019.

Protocolo PRISMA

A partir de los resultados del diagrama de flujo PRISMA, se identificaron inicialmente 127 registros en diversas bases de datos académicas. Después de eliminar 61 registros duplicados, se analizaron 66 registros restantes. De estos 66 registros examinados, se excluyeron 32 por no cumplir con los criterios de año de publicación. Los 34 estudios restantes fueron sometidos a una revisión detallada de los títulos y resúmenes, resultando en la exclusión de 17 estudios adicionales por no cumplir con los criterios de inclusión predefinidos.

Finalmente, se seleccionaron 17 estudios que cumplían con todos los criterios de inclusión y fueron considerados pertinentes para el análisis sobre el desarrollo de habilidades a través del juego en niños de 2 a 5 años. Estos estudios fueron incluidos en la revisión sistemática, garantizando así una base de datos sólida y relevante para la investigación.

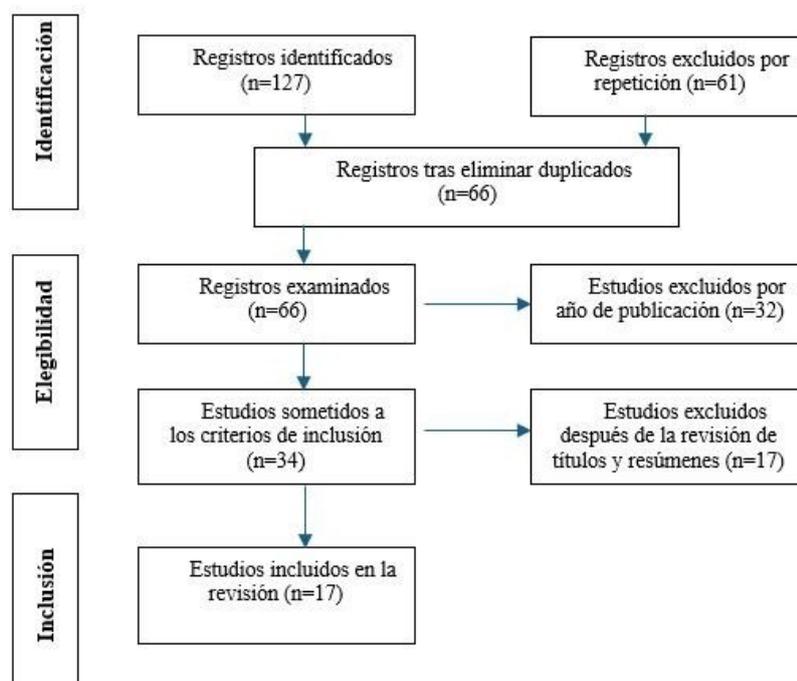


Figura 1: Diagrama de flujo (PRISMA)

Fuente: Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. Page et al. (2021).

Resultados

Tabla 1. Cantidad de documentos consultados

Fuente	Número de documentos	Variable de estudio 1	Variable de estudio 2
Scopus	13	10	3
Web of Science	10	6	4
Scielo	37	29	8
Redalyc	18	11	7
Dialnet	21	11	10
Latindex	28	20	8
TOTAL	127	81	46

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Número de documentos incluidos

Fuente	Archivos analizados	Archivos incluidos
Scopus	13	2
Web of Science	10	1
Scielo	37	6
Redalyc	18	3
Dialnet	21	2
Latindex	28	3
TOTAL	127	17

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. Documentos citados vinculados a las variables

Título	Autor(es)	Año	Fuente	Aporte
Relationship between physical fitness and executive function in preschool children: a cross-sectional study	Zhou, Z., Chen, Y., Huang, K., Zeng, F., Liang, Z., Wang, N., Chen, Z., & Deng, C.	2024	Scopus	Este estudio destaca la relación significativa entre la condición física y las funciones ejecutivas en niños en edad preescolar, subrayando cómo la actividad física puede influir positivamente en habilidades cognitivas como la atención, la memoria y el autocontrol. Al demostrar que niveles más altos de condición física están asociados con una mejora en las funciones ejecutivas, el estudio resalta la importancia de incorporar la actividad física en la educación infantil temprana.
El movimiento libre en la Educación infantil: Una propuesta para el desarrollo integral del niño	Marín-Reyes, M. D., & González-García, J. A. Gutiérrez-Molina, A., & García, F.	2020	Latindex	Propone el movimiento libre como una estrategia pedagógica para el desarrollo integral del niño en la educación infantil, promoviendo la autonomía, la creatividad, la exploración y el aprendizaje significativo.
La importancia del juego sensorial en el desarrollo infantil	Muñoz-Moreno, V., & López-Núñez, J. A.	2022	Redalyc	Destaca la importancia del juego sensorial en el desarrollo infantil, resaltando su papel en la estimulación de los sentidos, el procesamiento sensorial, la motricidad fina y la cognición.
El juego como herramienta para el desarrollo socioemocional en la primera infancia	Ojeda, M., Herrera, D. y Álvarez, J.	2019	Scopus	Aborda el juego como una herramienta fundamental para el desarrollo socioemocional en la primera infancia, fomentando la empatía, la comunicación, la resolución de conflictos y la regulación emocional.
El juego como motivación en el proceso de enseñanza aprendizaje del niño	García, V. y Tarazona	2020	Redalyc	Este estudio destaca el juego como un elemento clave en la motivación del proceso de enseñanza-aprendizaje del niño, al convertir el aprendizaje en una experiencia dinámica y significativa. A través del juego, los niños participan activamente, desarrollan curiosidad, experimentan sin miedo al error y fortalecen habilidades cognitivas, sociales y emocionales. Además, el juego estimula la creatividad, la resolución de problemas y la concentración, facilitando la adquisición de conocimientos de manera natural y efectiva.
Importancia de los juegos tradicionales para fortalecer el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 5 años	García, V. y Tarazona	2021	Dialnet	Este estudio destaca la importancia de los juegos tradicionales en el fortalecimiento del desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 5 años, ya que favorecen habilidades como la coordinación, el equilibrio, la motricidad gruesa y fina, además de estimular la creatividad y la socialización. Al involucrar movimientos naturales como correr, saltar y trepar, estos juegos contribuyen al desarrollo físico y cognitivo, promoviendo una infancia activa y saludable. Asimismo, su práctica fortalece la identidad cultural y el aprendizaje cooperativo, resaltando la necesidad de integrarlos en entornos educativos y familiares como una estrategia lúdica y formativa.

Expresión corporal en educación inicial: fomento de la creatividad y la inclusión	Pacheco y Barba	2023	Latindex	Este estudio resalta la importancia de los juegos tradicionales y la expresión corporal como estrategias clave para el desarrollo integral en la educación inicial. Los juegos tradicionales fortalecen el desarrollo psicomotor en niños de 3 a 5 años al mejorar su coordinación, equilibrio y motricidad, mientras que la expresión corporal fomenta la creatividad y la inclusión, permitiendo a los niños comunicarse y expresarse libremente.
El juego como herramienta para el aprendizaje de las matemáticas en la educación infantil	Candelas-Ortiz, J., & García-García, F.	2022	Scielo	Propone el juego como una herramienta eficaz para el aprendizaje de las matemáticas en la educación infantil, promoviendo la comprensión de conceptos matemáticos básicos de forma lúdica y significativa.
El juego y su papel en el desarrollo del lenguaje en niños pequeños	Montes-Alonso, G., & Romo-Morales, M.	2020	Scielo	Analiza el papel del juego en el desarrollo del lenguaje en niños pequeños, fomentando la comunicación verbal, la comprensión del lenguaje y la expresión oral.
El juego como herramienta para la inclusión de niños con necesidades educativas especiales	López-Núñez, J. A., & Muñoz-Moreno, V.	2021	Scielo	Propone el juego como una herramienta valiosa para la inclusión de niños con necesidades educativas especiales, favoreciendo la Interacción social, la participación y el aprendizaje colaborativo.
El juego físico en la primera infancia: Un análisis de su impacto en el desarrollo motor y la salud infantil	Arufe-Giraldez, V., Pena García, A., & Navarro Patón, R.	2020	Redalyc	Explora el impacto del juego físico en la primera infancia, promoviendo la motricidad gruesa y fina, la coordinación, el equilibrio y la salud cardiovascular.
El juego como herramienta para la prevención del bullying en la escuela infantil	Hamodi Galán, C., & Jiménez Robles, L.	2021	Scielo	Propone el juego como una estrategia para prevenir el bullying en la escuela infantil, fomentando la empatía, la resolución de conflictos y la inclusión social.
La importancia del juego y sus beneficios en las áreas de desarrollo infantil	García, P.	2019	Latindex	Este estudio resalta la importancia del juego como un eje fundamental en el desarrollo infantil, ya que contribuye al fortalecimiento de las áreas física, cognitiva, social y emocional. A través del juego, los niños mejoran su motricidad, estimulan su creatividad, desarrollan habilidades de resolución de problemas y aprenden a interactuar con su entorno de manera positiva. Además, el juego fomenta la autonomía, la autoestima y la cooperación, creando experiencias significativas que potencian su aprendizaje y bienestar integral.
El juego como herramienta para la educación para la paz en la primera infancia	Aristizábal-Ramírez, E.	2023	Scielo	Propone el juego como una herramienta fundamental para la educación para la paz en la primera infancia, promoviendo valores como la tolerancia, el respeto y la resolución pacífica de conflictos.
El juego divierte, forma, socializa y cura	Sanz, P.	2019	Scielo	Este estudio destaca el juego como una herramienta fundamental que no solo divierte, sino que también contribuye a la formación, socialización y bienestar integral del niño. A través del juego, los niños desarrollan habilidades cognitivas, motrices y emocionales, fortalecen su creatividad y aprenden valores como el respeto y la cooperación. Además, el juego facilita la interacción con otros, promoviendo la socialización y el trabajo en equipo.
Talleres de artes escénicas para el desarrollo del lenguaje en Educación Inicial	Tipanluisa Arequipa, S. N., & Toapanta Congacha, E. M.	2024	Dialnet	Investiga el papel del juego sensorial en el desarrollo del lenguaje en niños pequeños, fomentando la comunicación verbal, la comprensión del lenguaje y la expresión oral.
Importancia de las técnicas grafo plásticas en la motricidad fina en niños de 4 a 6 años de edad	Rivilla-Pereira, W. A., Pazmiño-Arcos, A. F., Ríos-López, T. D., &	2022	Web of Science	Este estudio resalta la importancia de las técnicas grafo plásticas en el desarrollo de la motricidad fina en niños de 4 a 6 años, ya que fortalecen la coordinación óculo-manual, la precisión y el control de los movimientos de los dedos y manos. Actividades como el dibujo, el rasgado, el modelado y el trazado no solo preparan a

Discusión

Las estrategias de enseñanza son fundamentales en el desarrollo de habilidades motrices, Bernate, Fonseca y Babativa (2023) mencionan que el objetivo es identificar las estrategias más efectivas y proporcionar recomendaciones a los docentes para mejorar su práctica docente y mejorar mediante actividades lúdicas o el juego al niño en el desarrollo motriz durante la primera y segunda etapa del desarrollo. El movimiento durante el juego ofrece una amplia gama de beneficios para el desarrollo infantil (Vázquez, Palchisaca y Navas, 2020).

En términos de desarrollo físico, el movimiento ayuda a fortalecer los músculos y huesos, mejorar la coordinación y el equilibrio, y desarrollar habilidades motoras gruesas y finas (Parla, 2019). Además, el movimiento estimula el desarrollo del cerebro, mejorando la memoria, la atención y la capacidad de resolución de problemas (Gisvert y Lima, 2022). Desde una perspectiva social y emocional, el juego activo promueve la interacción social, la cooperación, la comunicación y la resolución de conflictos. Asimismo, el movimiento ayuda a regular las emociones, reducir el estrés y mejorar el bienestar general (Clark & Reynolds, 2021; Tumbaco y Delgado, 2024).

El juego proporciona un contexto natural y atractivo para que los niños se muevan y exploren sus habilidades motrices. Diferentes tipos de juegos contribuyen de manera específica al desarrollo infantil. Los juegos de carrera y persecución, por ejemplo, ayudan a desarrollar la velocidad, la resistencia y la coordinación. Los juegos de lanzar y atrapar mejoran la coordinación ojo-mano y la precisión. Asimismo, los juegos de trepar y escalar fortalecen los músculos y desarrollan la conciencia espacial, mientras que los juegos de baile y movimiento libre estimulan la creatividad, la expresión y la motricidad fina (Barnett, Warburton y Morgan, 2020).

Este ambiente debe incluir espacio suficiente donde los niños puedan correr, saltar y trepar sin peligro, así como una variedad de materiales que fomenten el movimiento creativo, como pelotas, aros, bloques, cuerdas y materiales naturales. Además, es crucial ofrecer oportunidades para el juego libre, permitiendo que los niños elijan sus propios juegos y actividades sin una estructura estricta. Los padres y educadores juegan un papel fundamental en el fomento del movimiento y el juego en los niños. Pueden ser modelos de conducta al participar activamente en juegos que impliquen movimiento (Sember et al., 2020).

Conclusiones

El movimiento a través del juego es fundamental para el desarrollo integral de los niños de 2 a 5 años. Brindarles oportunidades para moverse libremente y explorar su entorno a través del juego contribuye significativamente al desarrollo de sus habilidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales. Por ello, es esencial que padres y educadores reconozcan la importancia del movimiento y creen un ambiente enriquecedor que fomente el juego activo.

Se destaca la relevancia de proporcionar un entorno seguro y estimulante que incentive el movimiento y el juego libre. La existencia de espacios adecuados, materiales diversos y oportunidades para el juego no estructurado permite a los niños explorar y fortalecer sus habilidades motrices de manera creativa.

Los padres y educadores desempeñan un papel crucial en este proceso, ya que su participación activa y la creación de un ambiente propicio influyen directamente en el desarrollo infantil. Fomentar el movimiento, brindar apoyo constante y servir como modelos de conducta positivos son estrategias clave que los adultos pueden implementar para potenciar el aprendizaje y el desarrollo a través del juego.

Desde una perspectiva práctica, esta reflexión enfatiza la necesidad de diseñar e implementar estrategias pedagógicas que integren el juego como herramienta central en la educación infantil. Esto implica la capacitación de docentes y cuidadores, así como la adaptación de espacios y materiales para optimizar las oportunidades de juego y movimiento en entornos educativos y familiares.

En cuanto a futuras líneas de investigación, sería pertinente profundizar en el impacto específico del juego activo en distintas áreas del desarrollo infantil, así como en la efectividad de programas diseñados para fomentar el movimiento en edades tempranas. Asimismo, se sugiere explorar cómo factores contextuales, como el acceso a espacios recreativos y la influencia de la tecnología, afectan la participación de los niños en actividades lúdicas y de movimiento.

Referencias

- Araujo, J. G., Pozo Potosi, A. E., Bodero Aguayo, Y. C., & Loor Aguayo, N. J. (2020). Play in the child's intellectual development. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 1(1), 97-106. <https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/321>
- Aristizábal-Ramírez, E. (2023). El juego como herramienta para la educación para la paz en la primera infancia. *Revista Eleuthera*, 20, 75-95. <http://www.scielo.org.co/pdf/eleut/v20/2011-4532-eleut-20-00075.pdf>
- Arufe Giráldez, V., Pena García, A., & Navarro Patón, R. (2021). Efectos de los programas de Educación Física en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6 años. Una revisión sistemática. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(3), 448-480. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.3.8661>
- Barnett, A., Warburton, K., & Morgan, P. (2020). The role of physical activity in cognitive development in young children: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Disease in Childhood: Education & Practice*, 125(1). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26197943/>
- Bernate, J., Fonseca, I., & Babativa, H. (2023). Revisión sistemática de las estrategias didácticas en la Educación Física para el desarrollo de habilidades motrices. *Ciencia y Deporte*, 8(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2223-17732023000100003&script=sci_arttext
- Clark, L. E., & Reynolds, R. M. (2021). Motor development in early childhood. *Physical Therapy*, 101(12). <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.23071-7>
- Coronado, S. R. (2023). Desarrollo Motor: Desde una perspectiva integral. *GADE: Revista Científica*, 3(4), 299-309. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/254>
- García Ramírez, V. N., & Tarazona Meza, A. K. (2022). Importancia de los juegos tradicionales para fortalecer el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 5 años. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 26(2), 27-51. <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1776/1678>
- García, P. (2019). La importancia del juego y sus beneficios en las áreas de desarrollo infantil. *Voces de la educación*, 4(7), 44-51. <https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/112>
- Guisvert Espinoza, Roxana Nelly, & Lima Cucho, Lida Ivonne. (2022). La gamificación en el aprendizaje de la matemática en la Educación Básica Regular. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(25), 1698-1713. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i25.447>
- Hamodi Galán, C., & Jiménez Robles, L. (2021). Modelos de prevención del bullying: ¿qué se puede hacer en educación infantil?. *IE Rev. Investig. Educ. REDIECH*, 9 (16). http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502018000100029
- Mamani, D., Casa, M., Cusi, L., & Laque, G. (2019). Nivel de conocimiento del esquema corporal en niñas y niños de Educación Inicial. *Revista Innova Educación*, 1(4), 566-575. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2019.04.010>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & The PRISMA Group. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med*, 6(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Montes-Alonso, G., & Romo-Morales, M. (2020). El juego en el desarrollo intelectual del niño. *Ciencia y Tecnología*, 1 (2), 97-106. <https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/download/321/577>
- Ojeda, M. J. C., Herrera, D. G. G., & Álvarez, J. C. E. (2020). El juego como motivación en el proceso de enseñanza aprendizaje del niño. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(1), 430-448. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7610739>
- Pacheco, R. J. P., & Barba-Miranda, L. C. (2023). Expresión corporal en educación inicial: fomento de la creatividad y la inclusión. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(Especial), 1228-1234. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i2especial.6996>
- Page Matthew J., McKenzie, Bossuyt, Boutron, Tammy C. Hoffmann, Cynthia D. Mulrow, Larissa Shamseer, Jennifer M. Tetzlaff, Elie A. Akl, Sue E. Brennan, Roger Chou, Julie Glanville, Jere-my M. Grimshaw, Asbjørn Hróbjartsson, Manoj M. Lalu, Tianjing Li, Elizabeth W. Loder, Evan Mayo-Wilson, Steve McDonald, Luke A. McGuinness y Sergio Alonso-Fernández (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Sociedad Española de cardiología*, 74 (9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recsep.2021.06.016>

- Rivilla-Pereira, W. A., Pazmiño-Arcos, A. F., Ríos-López, T. D., & Caizaluisa-Barros, N. F. (2022). Importancia de las técnicas grafoplásticas en la motricidad fina en niños de 4 a 6 años de edad: Array. *Maestro y Sociedad*, 19(2), 555–567. <https://maestrosociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5525>
- Sanz Cano, Pedro Juan. (2019). El juego divierte, forma, socializa y cura. *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 307-312. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300022&lng=es&tlng=es
- Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S. A., & Starc, G. (2020). Children's physical activity, academic performance, and cognitive functioning: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in public health*, 8, 307. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.00307/full>
- Simbaña-Haro, M. P., Gonzalez-Romero, M. G., Merino-Toapanta, C. E., & Sanmartin-Lazo, D. E. (2022). La expresión corporal y el desarrollo motor de niños de 3 años. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 6(12), 25–40. <https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/385>
- Tumbaco Macías, I. P., & Delgado Álvarez, S. V. (2024). Libro sensorial en la estimulación de la imaginación de los niños/as de 24 a 36 meses. *Revista Científica Sinapsis*, 25(2). <https://doi.org/10.37117/s.v25i2.1102>
- Vázquez, H. I. R., Palchisaca, Z. G. T., & Navas, S. A. J. (2020). Incidencia de la educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa de los niños. *Polo del conocimiento*, 5(11), 482-495. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659476>
- Zhou, Z., Chen, Y., Huang, K., Zeng, F., Liang, Z., Wang, N., Chen, Z., & Deng, C. (2024). Relationship between physical fitness and executive function in preschool children: a cross-sectional study. *BMC sports science, medicine & rehabilitation*, 16(1), 238. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-01028-8>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Ana Belén Cuesta Mora

acuesta@fedenador.org.ec

Autor/a



Este trabajo está licenciado bajo [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Actividades recreativas para la promoción de la salud en niños de 2-5 años: revisión sistemática

Recreational activities for health promotion in children aged 2-5 years: a systematic review

Autores

María José Villamar Rodríguez 1
1Universidad Bolivariana del Ecuador

Autor de correspondencia:
María José Villamar Rodríguez
maria_mjvr@outlook.com

Resumen

Introducción: La infancia temprana es una etapa clave para el desarrollo integral de los niños, y las actividades recreativas juegan un papel fundamental en la promoción de la salud física y mental. A través del juego libre y estructurado, los niños pueden explorar su entorno, desarrollar habilidades motoras y fortalecer su bienestar emocional.

Objetivo: Analizar los beneficios de las actividades recreativas en el uso del tiempo libre en niños de 2 a 5 años, resaltando su impacto en la salud física y mental.

Metodología: Se realizó una revisión sistemática siguiendo el protocolo PRISMA. Se identificaron 260 estudios en bases de datos como Web of Science, Scielo, Redalyc, Latindex y Dialnet. Se aplicaron criterios de exclusión, eliminando documentos incompletos, duplicados o irrelevantes, seleccionando finalmente 15 estudios para el análisis.

Resultados: Se evidenció que las actividades recreativas adecuadas contribuyen al desarrollo motor, la socialización y el bienestar emocional de los niños. Además, la presencia de docentes capacitados y entornos adecuados favorece la motivación y el aprendizaje lúdico.

Discusión: Es fundamental que las instituciones educativas promuevan espacios recreativos estructurados y dirigidos por profesionales capacitados. Asimismo, se debe considerar la diversidad de contextos educativos para maximizar los beneficios.

Conclusiones: Las actividades recreativas en la educación inicial fomentan el desarrollo integral de los niños, mejorando su salud física y mental. Se recomienda ampliar investigaciones sobre su implementación en diferentes entornos educativos.

Palabras clave

Actividades recreativas; salud infantil; desarrollo motor; bienestar emocional; primera infancia.

Abstract

Introduction: Early childhood is a crucial stage for children's holistic development, and recreational activities play a fundamental role in promoting physical and mental health. Through free and structured play, children can explore their environment, develop motor skills, and strengthen their emotional well-being.

Objective: To analyze the benefits of recreational activities in the use of free time for children aged 2 to 5, highlighting their impact on physical and mental health.

Methodology: A systematic review was conducted following the PRISMA protocol. A total of 260 studies were identified in databases such as Web of Science, Scielo, Redalyc, Latindex, and Dialnet. Exclusion criteria were applied, eliminating incomplete, duplicate, or irrelevant documents, resulting in the selection of 15 studies for analysis.

Results: Findings indicate that appropriate recreational activities contribute to children's motor development, socialization, and emotional well-being. Additionally, the presence of trained educators and suitable environments enhances motivation and playful learning.

Discussion: It is essential for educational institutions to promote structured recreational spaces led by trained professionals. Furthermore, the diversity of educational contexts must be considered to maximize benefits.

Conclusions: Recreational activities in early education foster children's holistic development, improving their physical and mental health. Further research is recommended on their implementation in different educational settings.

Keywords

Recreational activities; child health; motor development; emotional well-being; early childhood.

Introducción

La realización de actividades recreativas durante los primeros años de vida escolar es fundamental para fortalecer las funciones cognitivas de los niños, lo que contribuye a una mejor salud mental a futuro. Estas actividades permiten que los niños, en sus tiempos libres, dejen de lado el uso excesivo de dispositivos electrónicos y fomenten una interacción directa con el entorno que los rodea. De esta manera, se previene el sedentarismo, la obesidad y el sobrepeso. Es crucial enseñar a los niños a participar en actividades como jugar en espacios abiertos, trotar, correr, entre otras, para contribuir a su desarrollo físico y emocional (Muñiz y Barrueto, 2019).

El papel de la recreación en el desarrollo infantil ha sido ampliamente estudiado en diversas disciplinas. Investigaciones han demostrado que los niños que participan regularmente en actividades recreativas desarrollan mejores habilidades sociales, una mayor autoestima y un mejor desempeño académico (Betancourt et al., 2022). Estas actividades fomentan la creatividad, la imaginación y la capacidad de resolver problemas, lo que resulta esencial para su crecimiento integral. En los últimos años, el uso de dispositivos digitales ha generado un ocio pasivo que impide a los niños disfrutar plenamente de su infancia (Cedeño y Pazmiño, 2019). A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud promueve que desde temprana edad los niños realicen actividades recreativas, ya que esto trae beneficios tanto para su salud física como mental a lo largo de su vida (Rivas, 2023).

En algunos países de Sudamérica, existen programas que motivan a los padres a inscribir a sus hijos en actividades deportivas, lo cual permite a los niños ocupar su tiempo libre de manera productiva, integrarse socialmente y evitar hábitos negativos que afecten su conducta (Yáñez, 2021). En Ecuador, el Ministerio del Deporte ha implementado proyectos como Ecuador Ejercítate y Vive Sano, que buscan reducir el sedentarismo a través de actividades recreativas como la danza y el arte, organizando grupos pequeños de niños para que participen en estas iniciativas (Rodríguez et al., 2020). Este tipo de proyectos se ha convertido en un referente en la región, sirviendo como modelo para otras naciones que buscan combatir los efectos negativos del sedentarismo infantil.

La recreación se define como una actividad que promueve el bienestar físico y mental, en contraste con el ocio, y busca la relajación a través de actividades de distracción (Colque, 2023). En este contexto, la estimulación en el autoconocimiento es crucial, ya que permite a los niños aprender a expresar sus ideas y emociones desde sus primeros años escolares (Chaves Álvarez, 2019). Además, la expansión de horizontes, a través del arte, les permite reconocer colores, formas y tamaños, lo que fomenta su imaginación durante el desarrollo escolar (París, Álvarez y Cárdenas, 2020). Es importante destacar que la creatividad es un factor determinante en el desarrollo de habilidades cognitivas y motoras, lo que refuerza el papel fundamental de la recreación en la educación infantil.

La recreación también contribuye al desarrollo de la fantasía, donde la ficción ayuda a los niños a diferenciar lo real de lo imaginario (Baños et al., 2019). Esto establece una base sólida para que los niños se motiven a participar en actividades lúdicas que promuevan el aprendizaje mientras interactúan con su entorno (Zapata y Ramírez, 2020). Entre las ventajas de las actividades recreativas se destaca la mejora del equilibrio, la coordinación y la postura de los niños, lo que les permite realizar actividades como fútbol, bailar, o pararse sobre una pierna (Padilla, Ramos y De la Espriella, 2023). Además, estas actividades fortalecen los músculos y huesos mediante ejercicios de salto y movimientos de flexión y extensión de los brazos (Tenorio y Qinapaxi, 2024). La flexibilidad también mejora con ejercicios de estiramiento, como karate, yoga y gimnasia, lo que contribuye a la resistencia muscular (Albertos, Osorio y Beltramo, 2020).

Es importante subrayar que la recreación también desempeña un papel esencial en la formación de hábitos saludables desde la infancia. Diversos estudios han señalado que los niños que practican actividades físicas y recreativas con regularidad tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades crónicas en la adultez, como diabetes tipo 2 o enfermedades cardiovasculares (París, Álvarez y Cárdenas, 2020). Asimismo, la interacción social durante estas actividades favorece el desarrollo de habilidades de comunicación, empatía y cooperación, aspectos clave para la formación de ciudadanos con una adecuada inteligencia emocional (Santamaría et al., 2024).

El problema central de esta investigación radica en el sedentarismo que afecta a los niños debido al exceso de tiempo frente a las pantallas y la falta de actividades físicas, lo cual contribuye al sobrepeso y la obesidad. Ante este panorama, se plantea la necesidad de fomentar políticas educativas que incentiven la recreación como una herramienta fundamental en la educación inicial. Se requiere una mayor sensibilización en la

comunidad educativa y en los padres de familia sobre la importancia del juego y la actividad física en el desarrollo infantil. Implementar estrategias que integren actividades recreativas en el currículo escolar y en las dinámicas familiares permitirá optimizar el tiempo libre de los niños y potenciar su desarrollo integral.

En este sentido, la recreación debe concebirse como un derecho fundamental de la infancia, promovido tanto por las instituciones educativas como por las políticas gubernamentales. La creación de espacios seguros y accesibles para la práctica de actividades recreativas, junto con la formación de docentes y padres en la importancia de estas dinámicas, es clave para garantizar que los niños crezcan en entornos que fomenten su bienestar físico, emocional y cognitivo. De esta manera, se podrá contrarrestar el impacto negativo del sedentarismo y generar una cultura en la que la recreación sea valorada como un pilar esencial en la educación infantil.

El problema central de esta investigación radica en el sedentarismo que afecta a los niños debido al exceso de tiempo frente a las pantallas y la falta de actividades físicas, lo cual contribuye al sobrepeso y la obesidad. Ante este panorama, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las ventajas de implementar actividades recreativas en el tiempo libre de los estudiantes de educación inicial? Para dar respuesta a esta interrogante, se ha planteado el siguiente objetivo: analizar los beneficios de las actividades recreativas en el uso del tiempo libre en niños de 2 a 5 años, resaltando su impacto en la salud física y mental.

Método

En este trabajo se utilizó la metodología de investigación bibliográfica-documental, la cual ayudó a obtener, examinar y simplificar los datos informativos sobre las actividades recreativas que deben emplearse en el tiempo libre de los niños de 2 a 5 años, con el fin de promover su salud. Este enfoque se planteó debido a la necesidad de realizar una revisión completa de los datos científicos disponibles, bajo una revisión sistemática (Jiménez, Moreno y Torres, 2023).

El enfoque de este estudio fue cuantitativo, con el objetivo de analizar de manera precisa y objetiva los efectos de las actividades recreativas en la salud física y mental de los niños de 2 a 5 años. La revisión sistemática siguió las directrices de la declaración PRISMA de 2020, que favoreció la claridad y precisión del trabajo.

Se realizaron búsquedas en diversas bases de datos, como Web of Science, Scielo, Redalyc, Latindex y Dialnet, con artículos publicados entre 2019 y 2024, y se consideraron únicamente fuentes en español. Inicialmente, se identificaron 121 estudios, de los cuales se descartaron aquellos documentos incompletos, duplicados, repetidos, que no aportaban a la investigación o cuyo contenido no se ajustaba directamente al tema de estudio. Además, se rechazaron trabajos basados en teorías pasadas, ya que la investigación debía centrarse en actividades nuevas e innovadoras adaptadas a la nueva generación de niños. También se excluyeron los documentos que no cumplían con los estándares de citación de la norma APA, 7ª edición.

Mediante los criterios de inclusión, se seleccionaron 15 estudios para este trabajo. Estos estudios estaban directamente relacionados con el tema de "actividades recreativas para la utilización del tiempo libre en niños de 2 a 5 años" y abordaban la importancia de implementar actividades que favorezcan su salud física y mental. Se destacó la relevancia de aprovechar el tiempo libre de los niños en actividades productivas para su desarrollo. Se hizo uso de documentos como el "Plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de niños", que explica cómo las actividades físicas contribuyen al desarrollo infantil, y "Actividades recreativas y deportivas para el buen uso del tiempo libre", que subraya la importancia de crear espacios deportivos y evitar el uso de dispositivos digitales que no contribuyen al desarrollo de los niños. Los artículos seleccionados eran de acceso libre y fueron publicados por autores verificados. Se descartaron aquellos documentos que no presentaban DOI o que no pertenecían a bases de datos reconocidas.

Durante el proceso de búsqueda, se utilizaron los operadores AND y OR para obtener resultados pertinentes. Las combinaciones empleadas fueron "actividades recreativas" AND "salud infantil", así como variantes como "actividades recreativas" OR "tiempo libre" AND "niños de 2 a 5 años", lo que permitió englobar los aspectos más relevantes relacionados con las actividades recreativas para la promoción de la salud en niños de 2 a 5 años.

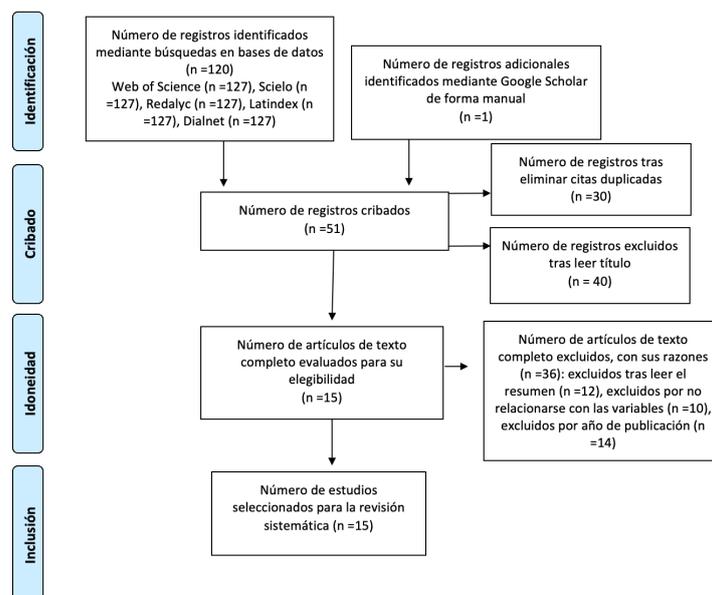


Figura 1: Diagrama de flujo (PRISMA)

Fuente: Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. Page et al. (2021).

Resultados

Tabla 1. Cantidad de documentos consultados

Fuente	Número de documentos	Variable de estudio 1	Variable de estudio 2
Web of Science	5	3	2
Scielo	10	5	5
Redalyc	50	25	25
Latindex	5	2	3
Dialnet	50	25	25
TOTAL	120	60	60

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Número de documentos incluidos

Fuente	Archivos analizados	Archivos incluidos
Web of Science	5	1
Scielo	10	3
Redalyc	50	5
Latindex	5	1
Dialnet	50	5
TOTAL	120	15

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. Documentos citados vinculados a las variables

Título	Autor (es)	Año	Fuente	Aporte
Plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre, de niños.	Prado	2023	Dialnet	Las actividades recreativas son de suma importancia, porque les permite a los estudiantes adquirir un aprendizaje y desarrollo óptimo. Dichas actividades le permiten al educando adquirir destrezas individuales y grupales, mejora la salud, lo cual es beneficioso a largo plazo.
La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso de niños	Ortiz-Zorrilla, F., Taveras-Espinal, J., & Bennasar-García, M.	2023	Redalyc	Este estudio resalta la importancia de la actividad física como estrategia clave para reducir el sobrepeso en niños, evidenciando su impacto en la mejora de la salud y el bienestar. A través del análisis de programas de intervención, se identificó que la práctica regular de ejercicios adaptados no solo contribuye a la reducción del índice de masa corporal, sino que también fomenta hábitos saludables sostenibles. Los hallazgos proporcionan una base científica para el diseño de estrategias efectivas en entornos escolares, promoviendo la educación en salud y la prevención del sobrepeso infantil.
Promoción de la actividad física, deportiva y recreacional para la optimización del tiempo libre y ocio dirigido a niños y adolescentes	Romero et al.	2024	Dialnet	Es importante hacer consciencia que los programas de actividades recreativas benefician a la comunidad educativa en general y con esto se enfatiza en la integración de los educandos. Entre las actividades que pueden realizar están: lanzar, atrapar, correr, realizar aeróbicos divertidos, de acuerdo con la edad de los menores estas actividades le van a permitir compartir y participar con sus compañeros fortaleciendo la recreación.
Actividades recreativas y deportivas para el buen uso del tiempo libre	Rodríguez et al.	2020	Redalyc	Emplear correctamente el tiempo libre, les permite a los niños, que a futuro no se relacionen con actos delictivos o consumo de bebidas alcohólicas, ya que no encuentran actividades sanas para hacer en sus tiempos libres. Mediante las actividades recreativas deportivas, se busca obtener ventajas o beneficios en la salud del menor de edad, para que desde pequeños ellos puedan gozar de una vida sana y saludable.
Planificación del tiempo libre	Payá et al.	2023	Web of Science	La planificación es indispensable para organizar los tiempos en los que se puede hacer actividades recreativas con los educandos de educación inicial. Mediante esta planificación se distribuyen las actividades para no agotar a los estudiantes durante sus tiempos libres, considerando que el mismo es importante y valioso.
Relación Tiempo libre y salud	Sandoval et al.	2022	Scielo	Al realizar actividades físicas los estudiantes van a tener una salud óptima, su peso va a ser ideal acorde a su edad, van a aprender a controlar su temperamento, a trabajar en equipo y se mantiene un equilibrio entre las funciones del cuerpo y de la salud mental. Considerando que, para la Organización Mundial de la Salud, es necesario que cada individuo goce de salud.
Ventajas de las actividades recreativas	Gutiérrez y Ruiz	2019	Scielo	El cambio de estilo de vida del educando, es una de las ventajas que permite la realización de actividades recreativas, considerando que la realización de ejercicios evita el sedentarismo a edades tempranas.
Ventajas y beneficios de realizar actividades recreativas en tiempos libres	Muñiz y Barrueto.	2019	Latindex	Se debe tener presente que el cuidado de la salud, debe inculcarse desde los primeros años de vida y por ello es indispensable que desde el subnivel de inicial se le enseñe a cada niño y niña que hacer en sus tiempos libres a favor de su salud, para evitar que a futuro se registren casos de obesidad o que se existan problemas

respiratorios o de agotamiento perjudicando cada vez más su estado de salud.

Actividades recreativas para motivar el aprendizaje de los niños con síndrome de Down	Véliz y Mateo	2022	Scielo	Este estudio valida teóricamente la relevancia de las actividades recreativas en el aprendizaje de niños con síndrome de Down, destacando su impacto en habilidades físicas, cognitivas, valores y cultura lúdica. A través del análisis de especialistas nacionales e internacionales, se evidenció la necesidad de actualización en ciertas áreas, especialmente en habilidades físicas específicas y cognitivas. Los hallazgos establecen una base teórica clave para futuras investigaciones aplicadas en el contexto ecuatoriano, promoviendo la capacitación de profesionales y el desarrollo de estrategias recreativas adaptadas.
Actividades lúdico-recreativas para promover hábitos y estilos de vida saludables	Calpa et al.	2022	Dialnet	Este estudio resalta la importancia de las actividades lúdico-recreativas como una estrategia clave para fomentar hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes de grado octavo. A través de un enfoque cualitativo y una metodología de investigación-acción, se identificó un bajo conocimiento sobre HEVS, evidenciando la necesidad de fortalecer la educación en este ámbito. Los hallazgos subrayan que integrar el juego en el aprendizaje no solo mejora la comprensión de estos hábitos, sino que también motiva a los estudiantes, haciéndolos partícipes activos en su propio bienestar.
La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso de niños	Zapata y Ramírez	2020	Dialnet	Este estudio analiza la influencia de la promoción de la actividad física en la reducción del sobrepeso infantil, destacando la importancia del rol escolar y docente en la prevención de la obesidad. A través de una revisión teórica de fuentes especializadas, se abordan aspectos clave como el impacto del sedentarismo y la relevancia de la educación física en la formación de hábitos saludables. Sus hallazgos establecen una base para futuras investigaciones aplicadas, enfocadas en intervenciones desde el ámbito escolar para fomentar la actividad física y mejorar la salud infantil.
Actividades lúdico-recreativa para instituciones educativas	Padilla, Ramos y De la Espriella	2023	Dialnet	Las actividades lúdico-recreativas en instituciones educativas constituyen una herramienta esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que fomentan el aprendizaje activo, la socialización y la adquisición de habilidades motrices y cognitivas. Su implementación en el entorno escolar no solo contribuye al bienestar físico y emocional, sino que también fortalece la motivación, la creatividad y la capacidad de resolución de problemas. Además, estas actividades favorecen un ambiente inclusivo y dinámico, promoviendo hábitos de vida saludables y potenciando el rendimiento académico a través del juego estructurado y significativo.
El juego recreativo como medio para el fomento de la Actividad Física en los estudiantes de básica media	Rivas	2023	Redalyc	Emplear actividades recreativas en tiempos libres le permitan al niño controlar poco a poco sus emociones, le ayuda a reducir el estrés que es provocado por las situaciones del día a día. A su vez, las actividades favorecen al equilibrio psíquico, ya que, mediante estas actividades recreativas que el docente emplee en el aula de clase el estudiante podrá tener una reducción de tensión o preocupación por las actividades escolares, como tareas a casa que le traen bajo rendimiento académico.
Desarrollo de actividades recreativas	Colque	2023	Redalyc	Es importante enfatizar en que el desarrollo de actividades recreativas, no solo debe ser en el aula de clase, sino que también pueden realizarse en tiempos libres

en la casa, por ello es importante que el representante del niño esté presente para crear en él, un desarrollo de aprendizaje agradable, que le va a proveer: paz, armonía y libertad al querer desenvolverse y fortalece la autonomía.

Especialización en pedagogía de la recreación

Fernández,

2023

Redalyc

El objetivo del tiempo libre es permitirles a los estudiantes adquirir experiencias creativas y lúdicas, aprender la convivencia de valores, como la solidaridad, el respeto y la participación.

Por esta razón, es indispensable que el niño aproveche su tiempo libre en realizar actividades que vayan acorde a sus necesidades e intereses y que favorezcan a su salud, evitando de esta manera momentos de ocio, ya que muchos educandos no encuentran interés en algo y buscan actividades sedentarias para hacer durante sus tiempos libres, perjudicando su salud a largo plazo.

Fuente: *Elaboración propia*

Discusión

Los hallazgos de la presente revisión sistemática destacan la relevancia de las actividades recreativas como una estrategia fundamental para la promoción de la salud en niños de 2 a 5 años. Se ha evidenciado que estas actividades no solo favorecen el desarrollo físico y motor, sino que también tienen un impacto significativo en el bienestar emocional, cognitivo y social de los infantes (Rosario y Santos, 2023). En un contexto donde el uso de tecnologías digitales ha incrementado el sedentarismo infantil, la implementación de juegos motores, expresión corporal y dinámicas lúdicas se convierte en una estrategia clave para fomentar hábitos saludables desde edades tempranas.

Los resultados coinciden con estudios previos que subrayan la importancia de las actividades recreativas en el desarrollo infantil, destacando que el juego es la herramienta principal a través de la cual los niños exploran su entorno, adquieren nuevas habilidades y fortalecen su autonomía. De acuerdo con Bedoya, Hoyos y Álvarez (2022) las actividades grupales que requieren interacción y cooperación tienen un efecto más positivo en la promoción del desarrollo integral en comparación con los juegos individuales. En este sentido, la participación en juegos motores con pelotas, circuitos de habilidades y actividades dirigidas por educadores permite potenciar las capacidades psicomotrices y fortalecer los vínculos afectivos con sus pares y cuidadores.

Asimismo, la revisión identifica que la recreación no solo cumple una función de entretenimiento, sino que también actúa como un vehículo de aprendizaje de valores, normas y hábitos saludables. Según Mateo (2024) la recreación ha evolucionado hasta consolidarse como un elemento esencial dentro del ámbito educativo y pedagógico, promoviendo el desarrollo de habilidades socioemocionales y cognitivas en la infancia. La inclusión de estrategias lúdicas en programas educativos ha demostrado ser efectiva para mejorar la concentración, la coordinación motora y el aprendizaje activo en niños en edad preescolar.

En relación con la problemática del sedentarismo infantil, estudios recientes enfatizan la necesidad de crear espacios estructurados que incentiven el movimiento y la actividad física. Hernández, Hernández y Moral (2021) mencionan que el sedentarismo en la infancia puede derivar en problemas de salud como sobrepeso y obesidad, lo que refuerza la importancia de intervenciones tempranas mediante actividades recreativas planificadas. En este sentido, la implementación de juegos activos, circuitos motrices y sesiones de expresión corporal contribuye significativamente a la prevención de enfermedades asociadas a la inactividad física.

A partir de estos hallazgos, la presente revisión respalda la necesidad de diseñar e implementar programas recreativos accesibles y estructurados para niños de 2 a 5 años, con el fin de optimizar su desarrollo integral. La inclusión de actividades como talleres de psicomotricidad, exploración sensorial y juegos interactivos con TIC puede potenciar el aprendizaje y la socialización, alineándose con los objetivos de la educación infantil contemporánea. En consecuencia, se recomienda que los programas educativos incorporen un enfoque interdisciplinario que integre el juego como eje central en la promoción de la salud infantil.

Conclusiones

La presente revisión sistemática ha permitido evidenciar que la implementación de actividades recreativas en niños de 2 a 5 años es fundamental para la promoción de la salud y el desarrollo integral en esta etapa temprana de la vida. Los hallazgos destacan que el uso estructurado de juegos motores y actividades lúdicas favorece no solo el desarrollo de habilidades motrices gruesas y finas, sino que también incide positivamente en aspectos cognitivos, emocionales y sociales.

Desde una perspectiva global, se reconoce que el aprovechamiento del tiempo libre con actividades recreativas adecuadas previene el sedentarismo y fomenta hábitos saludables desde edades tempranas. Los estudios analizados sugieren que la participación en juegos físicos, como correr, saltar o lanzar, contribuye al fortalecimiento del sistema musculoesquelético y cardiovascular, reduciendo el riesgo de enfermedades futuras. Asimismo, actividades como la lectura y la expresión artística estimulan el desarrollo cognitivo y la creatividad, promoviendo un equilibrio entre el bienestar físico y mental.

Además, se confirma que la recreación desempeña un papel clave en el desarrollo de la confianza y la autonomía infantil, ya que permite a los niños enfrentarse a desafíos, resolver problemas y fortalecer sus habilidades socioemocionales. En este sentido, el juego no solo es un medio de entretenimiento, sino también una herramienta pedagógica que facilita el aprendizaje significativo y la interacción social en contextos educativos y familiares.

Los resultados de esta revisión proporcionan un marco de referencia para la implementación de estrategias pedagógicas basadas en actividades recreativas dirigidas a niños en etapa preescolar. El diseño de programas estructurados con un enfoque integral permitirá a educadores y familias fomentar el desarrollo motor, cognitivo y socioemocional de los niños, promoviendo estilos de vida activos y saludables desde la primera infancia.

A partir de esta revisión, se identifican diversas áreas de investigación que podrían profundizar el conocimiento sobre el impacto de las actividades recreativas en la salud infantil. Entre ellas, se recomienda el desarrollo de estudios longitudinales que evalúen los efectos a largo plazo de la participación en programas recreativos en niños de 2 a 5 años. Asimismo, se sugiere explorar la relación entre las actividades lúdicas y el desarrollo de habilidades cognitivas específicas, como la resolución de problemas y la regulación emocional. Finalmente, sería relevante analizar el impacto de las tecnologías emergentes en la recreación infantil y su posible integración en programas de promoción de la salud.

Referencias

- Albertos, A., Osorio, A., & Beltramo, C. (2020). Adolescentes y ocio: desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta. *Educación y Educadores*, 23(2), 201–220. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.2.3>
- Baños, R., Marentes, M., Zamarripa, J., Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M., & Duarte-Felix, H. (2019). Influencia de la satisfacción, aburrimiento e importancia de la educación física en la intención de realizar actividad física extraescolar en adolescentes mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 205-215. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232019000300018&lng=es&tlng=es
- Bedoya, D., Hoyos, A. y Álvarez, M. (2022). Los efectos de los programas pedagógicos curriculares que aplican juegos motrices en el desarrollo de las funciones ejecutivas en etapa preescolar: Una revisión sistemática. *Bol.Redipe*, 11(2):205-23. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1679>
- Betancourt Ocampo, D., Jaimes Reyes, A. L., Tellez Vasquez, M. H., Rubio Sosa, H. I., & González-González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 100–115. <https://doi.org/10.6018/cpd.429581>
- Calpa Tenorio, J. C., Chalpartar Arciniegas, Y. A., Delgado Torres, W., & Eraso Suarez, B. A. (2022). Actividades lúdico-recreativas para promover hábitos y estilos de vida saludables. *Lúdica Pedagógica*, 1(35), 27–34. <https://doi.org/10.17227/ludica.num35-14548>
- Castillo-Paredes A, Montalva Valenzuela F, Nanjarí Miranda R. (2025). Actividad Física, Ejercicio Físico y Calidad de Vida en niños y adolescentes con Trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad. *Rev. Haban. Cienc. Méd.*, 20 (5). <https://revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3714>
- Cedeño Barreto, M. E., & Pazmiño Campuzano, M. (2019). La importancia de las actividades lúdicas y recreativas para fomentar la equidad de género. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 4(3),99-106. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=673171023011>

- Colque Ricce, O. A. (2023). Actividades recreativas y desarrollo integral en universitarios latinoamericanos. *Desafíos*, 14(2), 131–140. <https://doi.org/10.37711/desafios.2023.14.2.398>
- Fernández Patiño, A. (2023). Aprendizaje basado en el juego en los alumnos de nivel preescolar. *Didáctica y Educación*, 14(2), 270–288. <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/1722>
- Gutiérrez Duarte, Socorro Alonso, & Ruiz León, Mara. (2019). Impacto de la educación inicial y preescolar en el neurodesarrollo infantil. *IE Revista de investigación educativa de la REDIECH*, 9(17), 33-51. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502018000200033&lng=es&tlng=es
- Hernández Martín, P., Hernández Induráin, I. ., & Moral García, J. (2021). El juego como propuesta didáctica en educación física con alumnos de educación primaria. *Papeles Salmantinos de educación*, 2021(25), 141–161. <https://doi.org/10.36576/summa.143808>
- Jiménez Mora, J., Moreno Bayardo, M., & Torres Frías, J. (2023). Significados sobre metodología de la investigación en programas de doctorado en Educación. Una exploración desde su componente curricular. *Educación*, 32(62), 161-184. <https://doi.org/10.18800/educacion.202301.007>
- Mateo Encarnación, Y. A. (2024). Promoción de hábitos de vida saludables en estudiantes del Nivel Primario, Escuela San Vicente y Las Granadinas, Distrito Educativo 02-06. *MENTOR Revista de investigación Educativa y Deportiva*, 3(9), 1130–1163. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i9.8584>
- Muñiz Rodríguez, B., & Barrueto González, J. (2019). Actividades deportivas-recreativas comunitarias para mejorar el estilo de vida en jóvenes. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 23(248), 149-163. <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1017>
- Ortiz-Zorrilla, F., Taveras-Espinal, J., & Bennisar-García, M. (2023). Juegos recreativos en el fomento de las capacidades físicas durante la clase de educación física. *Revista Innova Educación*, 5(3), 52-70. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2023.03.004>
- Padilla Hernández, Y. Y., Ramos Castro, L., & De La Espriella Arena, F. A. (2023). Estrategia de recreación para las clases de educación física en grado sexto de la Institución Educativa Liceo La Pradera. *GADE: Revista Científica*, 3(4), 180-209. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/250>
- París-Pineda, O. M., Alvarez-Rey, N. E. y Cardenas-Sandoval, L. K. (2020). Estructura de un programa de ejercicio físico dirigido a escolares. *Revista de Salud Pública*, 22(1), 95–103. <https://doi.org/10.15446/rsap.v22n1.84216>
- Payá-López, S., Espada, J. P., Orgilés, M. y Morales, A. (2023). Tratamientos psicológicos para la adicción a videojuegos en adolescentes y adultos jóvenes: una revisión sistemática. *Revista Española de Drogodependencias*, 48(3), 18-36. <https://doi.org/10.54108/10056>
- Prado Chala, Ronny Daniel (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118-140. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/166>
- Quintero Martínez, J. I., Paternina Coronado, A., & De La Espriella Arenas, F. A. (2023). Actividades lúdico-recreativa para instituciones educativas. *GADE: Revista Científica*, 3(6), 1-26. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/321>
- Rivas Quinto, L. C. (2023). El juego recreativo como medio para el fomento de la actividad física en los estudiantes de media general. *Actividad Física y Ciencias*, 15(3), 77–97. <https://doi.org/10.56219/afc.v15i3.2293>
- Rodríguez Torres, Ángel Freddy, Rodríguez Alvear, Joselyn Carolina, Guerrero Gallardo, Héctor Iván, Arias Moreno, Edison Rodrigo, Paredes Alvear, Andrea Elizabeth, & Chávez Vaca, Vinicio Alexander. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&tlng=es
- Romero-Ibarra, O., Ortega-León, M., Torres-Ortega, H., & Perlaza-Estupiñan, A. (2024). Promoción de la actividad física, deportiva y recreacional para la optimización del tiempo libre y ocio dirigido a niños y adolescentes. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(2), 724-735. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.2.2240>
- Rosario-Rodríguez, J. L., & Santos, C. del C. (2023). Actividades de tiempo libre y ocio como estilo de vida saludable. *MENTOR Revista de investigación Educativa y Deportiva*, 2(1), 578–595. <https://doi.org/10.56200/mried.v2iEspecial.6472>
- Sandoval Jaramillo, María Lorena, Pérez Sánchez, Aldo, Tapia Pazmiño, Juan Gabriel, & Carrasco Coca, Orlando Rodrigo. (2022). Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 541-556. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200541&lng=es&tlng=es

- Santamaría, A., Taco, K., Párraga, C. y Tamayo, P. (2024). Actividades físicas recreativas, una alternativa para el uso del tiempo libre en estudiantes de Educación Superior. (2024). *Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales RECIHYS*, 2(1), 26-33. <https://doi.org/10.24133/recihys.v2i1.3466>
- Tenezaca Guamán, J. E., Hidalgo Cajo, D. P., Cando Brito, J. K., Quinzo Maliza, S. G., Paña Soldado, H. G., & Cando Chafla, M. J. (2023). Juegos tradicionales en el aprovechamiento del tiempo libre de estudiantes de bachillerato. *Sciencevolution*, 3(7), 20–32. <https://doi.org/10.61325/ser.v3i7.65>
- Tenorio Guerrero, J. H., & Qínaxi Gonzales, M. A. (2024). Importancia de la actividad deportiva-recreativa en la formación integral del ser humano. *InnDev*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.69583/inndev.v3n1.2024.111>
- Véliz Ortega, Ronald Humberto, & Mateo Sánchez, Jorge Luis. (2022). Actividades recreativas para motivar el aprendizaje de los niños con síndrome de Down. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 557-568. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200557&lng=es&tlng=es
- Yáñez Ortiz E. E. (2021). El juego como herramienta generadora de bienestar para niños hospitalizados: una revisión sistemática. *AXIOMA*, 1(25), 73-81. <https://doi.org/10.26621/ra.v1i25.729>
- Zapata Galarza, M. V., & Ramírez Ponce, D. Y. (2020). La promoción de la actividad física para disminuir el sobrepeso de niños. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(1), 153–165. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/901>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

María José Villamar Rodríguez

maria_mjvr@outlook.com

Autor/a



Propuesta de rediseño de estructura organizacional de un Club de fútbol de Guayaquil-Ecuador

Proposal for the Redesign of the Organizational Structure of a Football Club in Guayaquil, Ecuador

Autores

David Job Morales Neira 1
1 Universidad Estatal de Milagro;
Instituto Superior Tecnológico de
Fútbol de Guayaquil (Ecuador)

Autor de correspondencia:
David Job Morales Neira
dmoralesn@unemi.edu.ec

Resumen

Introducción: El éxito de un club de fútbol depende de una estructura organizacional eficiente que garantice su sostenibilidad y competitividad. La gestión administrativa, deportiva, logística y financiera es clave para su fortalecimiento y crecimiento. En este contexto, un club de fútbol de Guayaquil requiere un rediseño estructural que optimice su operatividad y estabilidad a largo plazo. **Objetivo:** Rediseñar la estructura organizacional del club para mejorar su gestión y garantizar su desarrollo sostenible.

Metodología: Se realizó un análisis interno y externo del club mediante la metodología FODA, identificando fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. Se aplicaron entrevistas a directivos, cuerpo técnico y colaboradores para conocer la realidad operativa del club. Además, se analizaron modelos de gestión de clubes exitosos a nivel nacional e internacional.

Resultados: Se identificó la necesidad de optimizar los recursos financieros, mejorar la planificación deportiva y fortalecer la estructura administrativa. Para garantizar la auto sustentabilidad, se propuso la colaboración con empresas privadas mediante auspicios y convenios con centros educativos. Asimismo, se planteó la mejora de procesos logísticos y operativos para optimizar el rendimiento del club.

Discusión: La competitividad en el fútbol actual exige que los clubes adopten modelos de gestión eficientes. Instituciones que no se adaptan corren el riesgo de fracasar.

Conclusiones: El rediseño organizacional del club permitirá mejorar su gestión y estabilidad, asegurando su desarrollo a largo plazo. Se recomienda aplicar estrategias innovadoras para fortalecer su estructura y sostenibilidad.

Palabras clave

Estructura organizacional; estrategias; desarrollo operacional; club de fútbol.

Abstract

Introduction: The success of a football club depends on an efficient organizational structure that ensures its sustainability and competitiveness. Administrative, sports, logistics, and financial management are key to its strengthening and growth. In this context, a football club in Guayaquil requires a structural redesign to optimize its operations and ensure long-term stability.

Objective: To redesign the club's organizational structure to improve its management and ensure sustainable development.

Methodology: An internal and external analysis of the club was conducted using the SWOT methodology, identifying strengths, opportunities, weaknesses, and threats. Interviews were conducted with executives, coaching staff, and key collaborators to understand the club's operational reality. Additionally, management models from successful clubs at the national and international levels were analyzed.

Results: The need to optimize financial resources, improve sports planning, and strengthen the administrative structure was identified. To ensure self-sustainability, collaboration with private companies through sponsorships and agreements with educational institutions was proposed. Furthermore, improvements in logistics and operational processes were suggested to enhance the club's performance.

Discussion: Competitiveness in modern football requires clubs to adopt efficient management models. Institutions that fail to adapt run the risk of failure.

Conclusions: The club's organizational redesign will improve its management and stability, ensuring long-term development. It is recommended to implement innovative strategies to strengthen its structure and sustainability.

Keywords

Organizational structure; strategies; operational development; football club.

Introducción

A lo largo de más de 50 años, ha habido cierto apoyo a la actividad de organización del deporte, en especial al fútbol, donde la capacidad para tomar decisiones creativas ha reportado buenas rentabilidades y resultados estratégicos. En el contexto actual el fútbol tiene algunos retos como los referidos al crecimiento de la cantidad de seguidores, los dineros en scoop y la importancia que tiene el nombre de la persona que practica el deporte (Méndez et al., 2024). En el Ecuador y en otras naciones de Centroamérica es por demás el fútbol en el que se ha hecho interesante el aumento de las partidas de gasto e igualmente el negocio en relación (Genoveva, Gutiérrez y Luperón, 2019; Vinueza, Millán y Sánchez, 2024).

La reorganización estructural de la entidad de un club deportivo es un aspecto que sirve para el logro de la mejor eficiencia y la capacidad de competencia en el mercado que es cada día más complejo. La utilización de estrategias que tienen respaldo de pruebas como la psicología organizacional y la teoría de sistemas ofrecen un orden que ayuda a resolver la problemática de la dirección del deporte. Adicionalmente, la dirección del cambio organizacional que también se sustenta en trabajos sobre administración es necesaria para el cambio de nuevas formas y nuevos procesos que se deben utilizar en el club deportivo. Los factores también se han considerado en la economía del deporte para apreciar la asignación de recursos y el valor económico que un centro puede generar (Acosta, 2018; Sevilla, 2020).

El uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) puede incluso mejorar aún más el rediseño organizacional del club deportivo, permitiendo una gestión más ágil, transparente y orientada al cliente. La interconexión de estos enfoques científicos en el proceso de reorganización de un club de fútbol de Guayaquil, Ecuador asegura que se adopte un enfoque estructurado y sistemático en la búsqueda de mejorar el rendimiento y la productividad en las dimensiones deportivas y comerciales de la institución (Medina, 2019; Sánchez, 2019).

La urgencia de abordar el problema de la reestructuración del diseño organizacional del club se debe a la necesidad de encajar en un entorno deportivo cada vez más competitivo y dinámico. Esta investigación ofrece una oportunidad significativa para probar estrategias basadas en el conocimiento científico, mejorando así la gestión y las operaciones del club en todas las dimensiones (Del Salto, Barrionuevo y Jiménez, 2023). A través de un análisis riguroso y sistemático de la reestructuración del club, los beneficios no se limitarán solo al club, sino que también contribuirán a la base de conocimientos en la gestión del deporte y proporcionarán un punto de referencia para otros clubes que enfrentan desafíos similares en la industria deportiva (Delgado, 2019; Berruecos et al., 2023).

El objetivo de este trabajo es reconstruir las áreas administrativa, deportiva, logística y financiera de un club de fútbol. Fundado en 2018, el club ha participado en los campeonatos provinciales de la Segunda Categoría, logrando un progreso significativo que culminó con su primer título de campeón provincial en 2021. A pesar de su corta trayectoria, el club se ha consolidado como una institución con un enfoque claro en la competitividad deportiva, ganándose el respeto como un competidor sólido en el fútbol local.

Para reorganizar toda la estructura organizacional del club, la finalidad es tener una mejora de la imagen corporativa. Como en cualquier empresa, el problema es la pobre organización que en su conjunto sirven para cumplir los objetivos propuestos y en forma sistemática y adecuada de los recursos y tareas a fin de lograr la eficiencia (Zurita et al., 2017; Delgado y Gallardo 2019).

Por su asociación a la Asociación del Fútbol del Guayas y su participación en torneos provinciales y nacionales, El club enfrenta un entorno muy competitivo que demanda la organización de cada uno de sus procesos de forma eficiente y eficaz. El objetivo de este proyecto es el fortalecimiento del club en su capacidad de cumplir sus metas deportivas y administrativas a través de la evolución de su estructura basada en desembolsos que son motivados y promovidos por el buen funcionamiento del equipo, los procesos internos y la gestión de recursos (Bernate, 2022; Márquez et al., 2023).

El enfoque que motiva y justifica el presente proyecto es el seguimiento y la garantía de la viabilidad y el desarrollo del club en un sector deportivo que cada día se está volviendo más competitivo y profesional. Se asegura que el enfoque científico y sistemático que se adopte cuente con procedimientos que sean verificados por investigaciones y una serie de mejores prácticas en gestión de modelos, de esta manera se aumenta las probabilidades de finalización exitosa y sostenible del proyecto (Noriega y Palacios, 2021; Nieto, Melo y Luna, 2022).

La incorporación de un organigrama vigente dentro del club ha transformado considerablemente su estructura institucional, lo que resulta llamativo al compararlo a la ausencia de un diseño organizacional. Precedente a esta iniciativa, los problemas de la organización eran tales que la ambigüedad de la estructura interna del club complicaba la asignación de competencias y la fluencia de la comunicación entre los diferentes departamentos, lo que llevaba a una deficiencia en la toma de decisiones, así como a problemas de coordinación de los equipos de trabajo (Velasco, 2018). El cambio en el organigrama ha devuelto al club unas reglas del juego que son formales y clasificados que han ayudado dentro de las operaciones del club, en que se realizó una mejor distribución de actividades y roles al igual que facilitó la comunicación y la confianza entre los miembros del equipo. Estos cambios han permitido una mayor profesionalización de la entidad y sientan las bases para un desarrollo organizacional sustentable en función del cumplimiento de sus objetivos deportivos y administrativos (Carranza, 2021; Arias et al., 2022; Rodríguez, 2022).

En este estudio se propuso crear una estrategia de transformación organizacional en el club, orientada a consolidar la competitividad y la sostenibilidad en las áreas administrativa, deportiva, logística y financiera dentro del contexto del fútbol ecuatoriano. En lo específico, se realizó una evaluación e interpretación del entorno de la organización y en el entorno, especialmente en el clima que la rodea; hubo mejora de la gestión financiera y el ejercicio de los recursos económicos que se esperaban; se iniciaron convenios básicos con las universidades de todo el país para su posterior desarrollo académico y deportivo del club; se robusteció la notoriedad de la marca del club a través de la venta de béisbol y accesorios relacionados para realizar su posicionamiento en el mercado; así se pudieron arraigar y formar una amplia base de seguidores y clientes dispuestos a sostener la incorporación financiera y el desarrollo eterno de esta institución deportiva.

Método

La metodología empleada en el presente estudio orientado hacia el rediseño de la estructura organizacional del club se basa en la combinación de la revisión de documentos, análisis interno, consultas a expertos y retroalimentación de la junta directiva del club. Este enfoque se consideraba integral, porque incluía no solo investigaciones teóricas concernientes al problema, sino también la aplicación práctica de la investigación dentro de las características específicas del club.

Durante la misma se llevó a cabo una revisión documental a partir del acopio y el análisis de bibliografía, en el ámbito de la gestión deportiva, y la estructura organizacional de los clubes de fútbol. Se consultaron varias fuentes con este propósito, tales como libros de texto, tesis y documentos institucionales para establecer modelos, teorías y mejores prácticas que pudieran ser transferidos al caso del club.

Además de la revisión de documentos, se llevó a cabo un análisis interno exhaustivo del club en el que se examinó cierta documentación interna, como estatutos, reglamentos, informes financieros y políticas organizacionales. Este análisis permitió comprender la estructura organizacional actual del club y establecer el potencial para su transformación y áreas de mejora en el contexto de la eficiencia operacional y la comunicación interna también.

Una vez realizado el análisis interno, se procede a formular una propuesta de reestructuración organizativa del club. Esta fue notificada a las etapas anteriores y fue concebida para el mejoramiento de la eficiencia operativa, de la comunicación interna y la toma de decisiones dentro del club.

Lo que se aprecia en este proceso es que la propuesta de reestructuración fue finalmente la que se llevó de la presidencia del club para su aprecio y análisis. Se solicitaron más adscripciones de algunos miembros de la junta directiva, y se hicieron modificaciones en la propuesta en caso de que esto fuera necesario para las necesidades y metas del club. Este proceso de consulta y de retroalimentación permitió que se mantuvieran criterios sobre la posibilidad de viabilidad de la propuesta antes de la difusión de esta.

Resultados

El cuadro PESTEL, que formó parte de la evaluación macro del club, se centró en identificar y analizar externos que tuvieran una importancia y a la vez que quedara fuera del control del club. Este análisis se dio en torno a lo político, económico, social, tecnológico, ecológico y legal con el fin de detectar las amenazas y las oportunidades en el contexto en el que el club desarrolla su actividad.

Políticamente, se tomaron en consideración los aspectos jurídicos y las normas gubernamentales que afectaban de manera directa al club como lo son las relaciones laborales, las leyes sobre seguridad en eventos deportivos y la normativa sobre las transferencias de jugadores. Asimismo, se examinó de qué manera las políticas de

financiamiento político y el respaldo del Estado podían ayudar al club a conseguir recursos financieros y programas relacionados con el desarrollo del deporte del club, mientras que el clima político mejorado incidía en la seguridad y en la continuidad de los negocios del club.

Desde el punto de vista económico, se observó como la situación económica del país determinaba la cantidad de inversión y de patrocinio que se tenía para el club, así como la capacidad económica que los amantes del club tenían para adquirir las entradas y los productos del club. También se tomaron en cuenta las condiciones económicas adversas como las recesiones económicas o la inflación que podían amenazar los ingresos del club y su operación a largo plazo, mientras que se consideró de qué forma las tasas de cambio afectaban los costos de la importación de bienes materiales y el ingreso de la venta de productos del club a nivel internacional.

Tabla 1. Cuantificación del análisis PESTEL

DIMENSIÓN	VARIABLES	IMPACTO	AMENAZA	OPORTUNIDAD
POLÍTICA	Estabilidad de gobierno	4		X
	Seguridad	4		X
	Políticas fiscales	5		X
	PIB	4		X
ECONÓMICA	Renta per cápita	4	X	
	Tasa de paro	4	X	
	Empleo ligado al deporte	5		X
SOCIAL	Gastos de los hogares vinculado al deporte	5		X
	Demografía	4		X
	Nivel de educación	5		X
	Inversión en I+D	4	X	
TECNOLÓGICA	Acceso a la tecnología	5	X	
	Consumo tecnológico	5	X	
	Clima	3		X
ECOLÓGICA	Contaminación	3		X
	Conciencia medioambiental	3		X
LEGAL	Leyes sobre el deporte	5		X

Fuente: Elaboración propia.

El análisis PESTEL del club ha puesto de manifiesto una serie de factores que intervienen en su evolución y en su funcionamiento. Elementos políticos como la estabilidad de los gobiernos y el orden público, así como aspectos como medidas fiscales favorables, han tenido un efecto positivo en su entorno. Variables económicas como el PIB y el ingreso per cápita, así como factores sociales como la estructura demográfica y el nivel de educación, han sido decisivas para la implicación y el apoyo de los aficionados. La acción en el ámbito de las tecnologías y el ecodiseño también han encontrado lugar en la gestión del club, al igual que el respeto a las leyes del deporte que permitían la existencia y la legalidad de su actividad.

En el análisis de las 5 fuerzas de Porter, el entorno específico en el que evolucionaba el club también ha sido estudiado, pero se ha puesto el énfasis en su microentorno, inicialmente para identificar las amenazas y oportunidades del sector. Se han interesado por elementos como la competencia, el número de nuevos entrantes potenciales en el mercado, el potencial de otros deportes que interesan a los aficionados, el poder adquisitivo de los productores de equipos deportivos y el poder adquisitivo de los seguidores y simpatizantes del club.

La rivalidad entre competidores, en el contexto del club, se manifestó en varios aspectos, como la búsqueda de talento juvenil, la obtención de recursos financieros y la consecución de resultados deportivos que permitieran ascender en la jerarquía del fútbol nacional. Evaluar esta rivalidad fue crucial para identificar áreas de mejora y oportunidades de diferenciación que permitieran al club sobresalir entre sus competidores. La llegada de nuevos entrantes al mercado deportivo representó una amenaza potencial para el club, especialmente si no se implementaban estrategias efectivas de diferenciación y fortalecimiento de la marca. Por lo tanto, era fundamental considerar no solo la mejora interna del club, sino también anticipar y gestionar estratégicamente a posibles competidores entrantes. En cuanto a los productos sustitutos, el club enfrentó desafíos en la comercialización de su indumentaria y otros artículos debido a la competencia de marcas reconocidas en el

mercado deportivo. Para hacer frente a esta situación, el club implementó estrategias de diferenciación y fortalecimiento de su marca.

El poder de negociación de los proveedores fue un aspecto clave para el club, ya que depender de proveedores externos podría haber impactado su capacidad para satisfacer la demanda de sus seguidores. Por esta razón, el club se propuso diversificar sus fuentes de suministro y construir relaciones sólidas con proveedores de confianza. Finalmente, el poder de negociación de los clientes también fue significativo para el club, ya que estos influían en sus decisiones de compra. Por lo tanto, el club se enfocó en fortalecer la lealtad y el compromiso de sus seguidores mediante una atención al cliente mejorada y una mayor variedad de productos disponibles.

Tabla 2. Cuantificación del análisis de las 5 fuerzas de Porter

ANÁLISIS PORTER			
DIMENSIÓN	VARIABLES	AMENAZA	OPORTUNIDAD
RIVALIDAD DE LOS COMPETIDORES	Crecimiento del sector		X
	Concentración de competidores	X	
	Innovación		X
	Diferenciación del servicio		X
ENTRANTES POTENCIALES	Barreras de salida		X
	Precio	X	
	Barrera de entrada		X
PRODUCTOS SUSTITUTIVOS	Posicionamiento		X
	Entretenimiento	X	
	Deporte al aire libre	X	
	Deporte online	X	
PODER DE NEGOCIACIÓN DE LOS PROVEEDORES	Concentración de proveedores		X
	Concentración de clientes		X
PODER DE NEGOCIACIÓN DE LOS CLIENTES	Accesibilidad a la información		X
	Productos sustitutivos	X	

Fuente: Elaboración propia.

El análisis de la competencia reveló tanto amenazas como oportunidades para el club. Aunque la intensa competencia en el mercado de la segunda categoría y las etapas formativas del fútbol ecuatoriano representaba un desafío para el crecimiento y la diferenciación del club, también brindaba la oportunidad de fomentar la innovación y mejorar la oferta del club para atraer a nuevos seguidores. Las barreras de entrada y salida se consideraron tanto amenazas como oportunidades, ya que podían complicar la llegada de nuevos competidores al mercado, pero también proporcionar al club una posición más segura y estable.

El mercado potencial para el club abarcó diversas áreas estratégicas que podrían impulsar su crecimiento y sostenibilidad. Esto incluía el segmento de escuelas formativas, donde el club tenía la oportunidad de elevar la calidad de sus programas de formación para atraer a jóvenes deportistas y fomentar su desarrollo profesional. Además, competir en la segunda categoría del fútbol ecuatoriano ofrecía al club la posibilidad de consolidar su posición en este mercado, lo que podría traducirse en un aumento en la asistencia a los partidos, patrocinios y oportunidades comerciales. El público objetivo del proyecto incluía a los seguidores leales del club, así como a jóvenes talentos y aspirantes a deportistas que buscaban oportunidades de desarrollo profesional. Se buscó establecer alianzas estratégicas con empresas interesadas en asociarse con una institución deportiva de renombre, ofreciendo beneficios recíprocos que incluían visibilidad de marca y oportunidades de marketing. Además, se buscó involucrar activamente a las autoridades locales y organismos deportivos en el apoyo al desarrollo del club, promoviendo el crecimiento sostenible y la excelencia en el ámbito deportivo a nivel local y nacional.

En la actualidad, varios clubes de fútbol compiten en la misma categoría y en las etapas formativas del club, buscando atraer tanto a los aficionados como a jóvenes talentos. Entre estos clubes se encuentran Toreros, Guayaquil Sport, Club Sport Patria, 9 de Octubre y Everest, todos ellos representando una competencia directa

en el desarrollo de jugadores y en la captación de seguidores. Además, el mercado de indumentaria, accesorios e implementos deportivos de calidad es muy competitivo para el club. El club se enfrenta a marcas reconocidas y a otras instituciones deportivas que ofrecen productos similares, lo que exige estrategias de diferenciación y marketing efectivas para sobresalir en este sector. Otra forma de competencia surge de las actividades de entretenimiento alternativas que pueden desviar la atención y el tiempo de los posibles seguidores y jugadores del club. Esto incluye la oferta de deportes al aire libre, opciones de entretenimiento en línea y una variedad de pasatiempos y actividades recreativas que compiten por la participación del público objetivo.

El club también enfrenta la competencia en la atracción de patrocinadores y socios comerciales. Otras entidades deportivas y organizaciones locales buscan establecer alianzas estratégicas con empresas, lo que obliga al club a resaltar su propuesta de valor y ofrecer beneficios claros y atractivos a los posibles colaboradores. El entorno competitivo del club abarca diversas áreas, desde el desarrollo de jugadores hasta la promoción de productos y la captación de recursos financieros y comerciales. Tras analizar el panorama general del entorno mediante el análisis PESTEL y el entorno específico y la competencia a través de las 5 fuerzas de Porter, se realiza un análisis DAFO para el club. Utilizando una matriz, se evalúan las variables del entorno que generan amenazas y oportunidades, así como las variables internas que revelan fortalezas y debilidades. Esta matriz ha sido diseñada considerando todas estas variables y su interrelación, así como su impacto en el club.

La matriz DAFO pone de manifiesto desafíos significativos para el club, como la falta de visibilidad en la comunidad y de clientes, así como la carencia de una estructura organizativa clara y la alta rotación de personal, lo que puede impactar en su eficiencia operativa. Es fundamental mejorar la publicidad y la coordinación de actividades para aprovechar las oportunidades de crecimiento. Por otro lado, se destacan oportunidades prometedoras, como el compromiso y la formación del personal, una sólida base de seguidores y la apertura a adoptar nuevas tecnologías. Diversificar las fuentes de ingresos, aprovechar cambios demográficos favorables y expandir la base de seguidores son también oportunidades clave para incrementar los ingresos y la participación en las actividades del club.

Tabla 3. Matriz DAFO

DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Falta de posicionamiento a nivel local. ➤ Elevada inversión a asumir ➤ Ausencia de clientes ➤ Mayor esfuerzo en publicidad para llegar a más personas ➤ Falta de una estructura organizativa claramente definida. ➤ Rotación de personal y falta de liderazgo estable. ➤ Desafío para la coordinación efectiva de actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coyuntura económica ➤ Aumento de la inflación Aumento de tipos de interés ➤ Pérdida de poder adquisitivo ➤ Gran número de clubes deportivos en la localidad (competencia) ➤ Bajos costes de cambio para el cliente ➤ Impacto de la coyuntura económica en los ingresos del club. ➤ Competencia intensa de otros clubes deportivos en la región. ➤ Cambios en la normativa deportiva y desafíos políticos y legales. ➤ Inestabilidad en la gestión del club.
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Personal altamente comprometido y capacitado en diversas áreas. ➤ Base sólida de seguidores y miembros del club. ➤ Disposición para adoptar nuevas tecnologías y prácticas de gestión. ➤ Afiliación a la marca que genera confianza y credibilidad entre los seguidores y la comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Diversificación de fuentes de ingresos a través de iniciativas comerciales. ➤ Cambios demográficos que aumentan la demanda de actividades deportivas. ➤ Expansión de la base de seguidores y participación en actividades del club. ➤ Mejora de la eficiencia y competitividad mediante nuevas tecnologías y prácticas de gestión.

Fuente: Elaboración propia

Propuesta basada en un modelo de diseño/ Rediseño de servicios

Tabla 4. Estrategia de comunicación

REDES SOCIALES	FACEBOOK	INSTAGRAM	TIKTOK
TIPOS DE CONTENIDOS	Fotos Videos Titulares Publicidad del club Videos sobre las instalaciones deportivas	Fotos Videos Titulares Publicidad del club Videos sobre las instalaciones deportivas	Fotos Videos Titulares Publicidad del club Videos sobre las instalaciones deportivas
ESTRATEGIAS DE CONTENIDOS	Videos de entrenamientos Resumen de partidos Concursos Boletín informativo y novedades del club	Videos de entrenamientos Resumen de partidos Concursos Boletín informativo y novedades del club	Videos de entrenamientos Resumen de partidos Concursos Boletín informativo y novedades del club
FRECUENCIA	De 2 a 3 publicaciones diarias 5 días por semana	De 2 a 3 publicaciones diarias 5 días por semana	De 2 a 3 publicaciones diarias 5 días por semana
INDICADORES DE ÉXITO	Likes Visualizaciones de videos Número de comentarios Publicaciones compartidas	Likes Visualizaciones de videos Número de comentarios Publicaciones compartidas	Likes Visualizaciones de videos Número de comentarios Publicaciones compartidas

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5. Ciclos de uso y organización del servicio

HORA	LUNES	MARTES	CICLOS DE USO ESCENARIO DEPORTIVO		VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			MIÉRCOLES	JUEVES			
8:30am a 10:30 am	a CP / CA: Descanso, mantenimiento y recuperación de campo.	Entrenamientos segunda categoría	Entrenamientos segunda categoría	Entrenamientos segunda categoría	Entrenamientos segunda categoría	Descanso, mantenimiento y recuperación de campo.	Competencia deportiva
10:30am a 12:30 pm	a CP / CA: Descanso, mantenimiento y recuperación de campo.	CP/CA: Entrenamientos personalizados	CP/CA: Entrenamientos personalizados	CP/CA: Entrenamientos personalizados	CP/CA: Entrenamientos personalizados	CP: Entrenamiento Categoría 09-10años CP: Entrenamiento Categorías 7-8 y 6 años	CP: Entrenamiento Categoría 09-10años CP: Entrenamiento Categorías 7-8 y 6 años
13:00 pm a 14:00 pm	CP / CA: Descanso, mantenimiento y recuperación de campo.					CA: Celebración fechas especiales con actividad deportiva	CP: partidos de liga o de preparación CP: partidos de liga o de preparación
14:00 pm a 16:00 pm	CP / CA: Descanso, mantenimiento y recuperación de campo.	Entrenamientos segunda categoría	Entrenamientos segunda categoría	Entrenamientos segunda categoría	Entrenamientos segunda categoría	Descanso, mantenimiento y recuperación de campo.	Competencia deportiva
16:00 pm a 18:00 pm	CP: Entrenamiento categorías 13-14 y 15-16 años	CP: Entrenamiento categorías 13-14 y 15-16 años CA: Entrenamiento Categoría 11-12 años. CP: Entrenamiento categoría	CP: Entrenamiento Categoría 09-10años CP: Entrenamiento Categorías 7-8 y 6 años	CP: Entrenamiento categorías 13-14 y 15-16 años CA: Entrenamiento Categoría 11-12 años. CP: Entrenamiento categorías	CP: Entrenamiento Categoría 09-10años CP: Entrenamiento Categorías 7-8 y 6 años	CA: Celebración fechas especiales	
18:00 pm a 20:00 pm	CP / CA: Descanso, mantenimiento y recuperación de campo.	13-14y15-16 años CP: Entrenamiento Categoría 11-12 años. CP: Entrenamiento Categoría 09-10años	CP/CA: Alquiler práctica libre	13-14y15-16 años CP: Entrenamiento Categoría 11-12 años. CP: Entrenamiento Categoría 09-10años	CP/CA: Alquiler práctica libre		

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6. Ratios Básicos

RATIO		2024	2025	2026	2027	2028
RENTABILIDAD	ROE	20,14%	21,18%	20,60%	19,79%	17,90%
	ROI	17,30%	20,42%	22,04%	22,14%	20,88%
	EBITDA	15,09%	17,19%	18,75%	19,79%	20,35%
LIQUIDEZ Y SOLVENCIA	SOLVENCIA	2,43	3,20	4,60	5,87	7,67
	TESORERÍA	2,71	3,39	4,12	5,12	6,15
	DISPONIBILIDAD	2,71	3,39	4,12	5,12	6,15
	FONDO DE MANIOBRA	52.893,32	83.344,82	120.448,19	175.290,20	234.833,55
	PUNTO DE EQUILIBRIO	316.699,81	322.874,32	331.091,99	339.445,35	352.948,36
	VAN	87.453,48				
	TIR	24,24%				

Fuente: Elaboración Propia

El club se distingue por su amplia gama de servicios enfocados en la excelencia deportiva y el bienestar integral de sus miembros y la comunidad. Ofrece entrenamientos especializados y programas de formación dirigidos por entrenadores altamente capacitados, abarcando diversos aspectos técnicos, tácticos y físicos del fútbol para maximizar el potencial de cada jugador. Además, fomenta la competencia y la camaradería a través de torneos y competiciones, promoviendo valores como el trabajo en equipo y el respeto. En cuanto a salud y bienestar, proporciona servicios médicos y físicos de alta calidad, incluyendo atención médica especializada y programas de prevención de lesiones.

La estrategia de precios del club se centra en el valor añadido de sus servicios, asegurando precios competitivos y accesibles para que una amplia audiencia pueda beneficiarse. En cuanto a la comunicación, el club se dedica a construir una fuerte presencia en redes sociales como Facebook, Instagram y TikTok, ofreciendo una variedad de contenido que mantiene el interés del público y fomenta la participación.

Respecto a la distribución, el club emplea tanto modalidades físicas como digitales para garantizar que sus servicios sean accesibles y estén disponibles, desde entrenamientos en su sede deportiva hasta actividades extracurriculares en conjuntos residenciales. Además, su plan de uso está diseñado para atender a diferentes tipos de usuarios, incluyendo deportistas de varios niveles socioeconómicos y colegios que buscan complementar su desarrollo integral.

El análisis de viabilidad económica del club destaca su capacidad para generar valor y mantener una situación financiera sólida. Este aspecto se basa en un presupuesto de ventas bien estructurado, que permite proyectar con precisión los ingresos derivados de la comercialización de sus servicios y productos. Además, un plan de tesorería eficiente asegura la adecuada gestión de los flujos de efectivo, garantizando la disponibilidad de recursos para satisfacer las necesidades financieras de la organización.

La viabilidad económica del club se fortalece gracias a su enfoque en diversificar las fuentes de ingresos y gestionar los costos de manera prudente. Mediante estrategias como ofrecer servicios de alta calidad a precios competitivos y aprovechar oportunidades de patrocinio y alianzas comerciales, el club asegura un flujo constante de ingresos que respalda sus operaciones y su crecimiento a largo plazo.

En lo que respecta a la viabilidad social, el compromiso del club con la inclusión y la responsabilidad social se manifiesta en diversas iniciativas que buscan tener un impacto positivo en la comunidad. Al abrir sus puertas a personas de todas las edades y orígenes socioeconómicos, el club fomenta la práctica del deporte como un medio para construir relaciones interpersonales sólidas y fortalecer el tejido social local. Además, sus actividades de responsabilidad social, como eventos benéficos y donaciones, evidencian su compromiso por mejorar la calidad de vida de quienes lo rodean.

La viabilidad deportiva del club se basa en su habilidad para adaptarse a las necesidades y demandas cambiantes de su comunidad. Al ofrecer programas deportivos relevantes y accesibles para todos, el club se establece como un referente en el desarrollo deportivo local. Su enfoque en la formación integral de los deportistas, junto con la organización de competiciones y eventos que fomentan la participación, asegura que el CAS continúe siendo un actor clave en la promoción del deporte y el desarrollo humano en su entorno.

Discusión

La propuesta de rediseño de la estructura organizacional de un club de fútbol de Guayaquil, Ecuador, se fundamenta en un enfoque metodológico integral que abarca una revisión exhaustiva de la literatura sobre gestión deportiva y la estructura organizacional de clubes de fútbol, así como un análisis interno detallado del club. Los hallazgos de este estudio revelaron una serie de debilidades y oportunidades que deben ser consideradas para mejorar la eficiencia y el rendimiento del club en el actual contexto competitivo.

Al comparar con otros estudios sobre gestión deportiva y rediseño organizacional de clubes de fútbol, se observa una tendencia hacia la profesionalización de la gestión y la adopción de estructuras organizacionales más eficientes y flexibles (Núñez, Azogue y Jiménez, 2024).

Un estudio reciente de Pérez et al. (2021) sugiere que implementar una estructura organizacional más plana y horizontal puede mejorar la comunicación interna y la toma de decisiones en los clubes de fútbol. Esto se alinea con la propuesta de rediseño para el club Real Fortaleza, que busca establecer una estructura más clara y jerárquica para facilitar la gestión interna y mejorar la eficiencia operativa (Obando et al., 2024).

Otro aspecto relevante discutido en la literatura es la importancia de la diferenciación y la innovación para mantener la competitividad en el mercado del fútbol. Investigaciones como la de Smith y Johnson (2019) destacan la necesidad de que los clubes desarrollen estrategias de marca distintivas y ofrezcan experiencias únicas para atraer y retener seguidores. En este sentido, la propuesta de rediseño para el club Real Fortaleza incluye medidas para fortalecer la identidad de marca del club y diversificar sus fuentes de ingresos a través de la comercialización de productos y la expansión de programas de formación (García, Organista y Roldán, 2018).

Además, se ha observado que la colaboración y las alianzas estratégicas con instituciones educativas y empresas locales pueden ser fundamentales para el crecimiento y la sostenibilidad de los clubes de fútbol. Investigaciones como la de García y Martínez (2020) destacan la importancia de estas alianzas en la promoción del desarrollo académico y deportivo de los clubes, así como en la generación de ingresos adicionales a través de patrocinios y acuerdos comerciales. Esta recomendación se refleja en la propuesta de rediseño para el club Real Fortaleza, que busca establecer colaboraciones estratégicas con instituciones educativas y empresas locales para fortalecer su posición en el mercado (Sarmiento, et al., 2025).

Conclusiones

La realización de una evaluación exhaustiva, tanto interna como externa, ha permitido al club obtener una comprensión profunda de su situación actual y del entorno en el que opera. Este análisis ha sido crucial para identificar sus fortalezas y debilidades internas, así como las oportunidades y amenazas externas, proporcionando así una base sólida para la toma de decisiones estratégicas. Gracias a esta evaluación detallada, la organización ha podido diseñar planes y acciones orientadas a mejorar su funcionamiento y competitividad en el ámbito deportivo.

La mejora en la gestión financiera del club ha sido un factor clave para garantizar una administración eficiente y sostenible de sus recursos económicos. A través de la implementación de prácticas financieras sólidas y el establecimiento de controles adecuados, se ha logrado optimizar el uso de los recursos disponibles. Esta gestión prudente ha contribuido a asegurar la viabilidad económica a largo plazo de la institución deportiva, permitiéndole mantener una posición financiera sólida y estable en un entorno competitivo.

El establecimiento de alianzas estratégicas con instituciones educativas a nivel nacional ha sido fundamental para impulsar el desarrollo académico y deportivo del club. Estas colaboraciones han facilitado el intercambio de conocimientos, la creación de programas de formación conjunta y la expansión de la red de contactos. Gracias a estas iniciativas, la organización ha fortalecido su posición en los ámbitos deportivo y educativo, ampliando sus oportunidades de crecimiento y consolidación en el mercado (Triana et al., 2019). La comercialización de prendas deportivas y artículos relacionados ha demostrado ser una estrategia efectiva para aumentar la presencia de la marca del club en el mercado. Esta acción ha permitido mejorar la visibilidad del club, consolidar su imagen de marca y generar ingresos adicionales que respaldan sus actividades deportivas y programas de desarrollo. Además, ha ayudado a establecer una conexión más fuerte con los aficionados y seguidores, fortaleciendo el vínculo emocional con la institución. El desarrollo de una base sólida de seguidores y clientes comprometidos ha sido crucial para la estabilidad financiera y el crecimiento continuo del club. A través de estrategias de marketing y fidelización, se han cultivado relaciones duraderas con los aficionados y clientes, quienes no solo contribuyen al éxito deportivo del club, sino también a su expansión y proyección en la comunidad. Esta base de seguidores comprometidos representa un activo invaluable para la organización, proporcionando un apoyo constante y una fuente de ingresos confiable a lo largo del tiempo.

Referencias

- Acosta, José Ramos. (2018). Organización administrativa y productividad de las ligas deportivas bogotanas. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 21(2), 319-327. <https://doi.org/10.31910/rudca.v21.n2.2018.1081>
- Bernate, Andrey Jayson. (2022). Revisión documental del perfil profesional en el administrador deportivo. *Ciencia y Deporte*, 7(1), 177-206. <https://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.013>
- Berruecos Licon, P., Morquecho-Sánchez, R., Pineda-Espejel, A., Morales Sánchez, V., León Alcerreca, F. M., & Ramírez Nava, R. . (2023). Percepción de la calidad y fidelidad en servicios deportivos privados. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(3). <https://doi.org/10.6018/cpd.562271>
- Carranza-Bautista, D. (2021). Gestión del deporte o la actividad física: modelo de intervención global (Sports or physical activity management: global intervention model). *Retos*, 39, 961–972. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80303>
- Del Salto-Santana, I., Barrionuevo-Jijón , D., & Jiménez-Castro, W. (2023). Modelo de gestión de las instituciones deportivas, estudio comparativo de los clubes que integran el ranking mundial de la FIFA en el primer semestre de 2022. *593 Digital Publisher CEIT*, 8(3-1), 605-617. <https://doi.org/10.33386/593dp.2023.3-1.1845>
- Delgado Rocha, J., & Gallardo Castellano, P. A. (2019). La imagen corporativa de los clubes deportivos de Quito medida por el Índice C4. *Textos y Contextos*, (18), 102–110. <https://doi.org/10.29166/tyc.v0i18.1753>
- Delgado Rocha, J., & Gallardo Castellano, P. A. (2019). La imagen corporativa de los clubes deportivos de Quito medida por el Índice C4. *Textos y Contextos*, (18), 102–110. <https://doi.org/10.29166/tyc.v0i18.1753>
- García Ortiz, M. L., Organista Ortiz, J. A., & Roldán Chacón, N. (2018). La estructura organizacional como herramienta para el crecimiento deportivo. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 1(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v1.n1.2015.304>
- Genoveva, G., Gutiérrez, M. y Luperón, J. (2019). Fundamentos sobre la gestión de los clubes deportivos formativos en el Ecuador (Original). *Revista científica Olimpia*, 16(53), 136-150. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/639>
- Márquez, C., Cañizares, M., Soler, Y. y Lahera, M. (2023). El clima organizacional. Apuntes para su estudio en las organizaciones deportivas. (Original). *Revista científica Olimpia*, 20(1), 196-213. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/3801>

- Medina, B. (2019). Reseña de libro: Administración y gestión de organizaciones deportivas. *Educación Física y Deporte*, 37(1), 87–91. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v37n1a04>
- Méndez Barba, G. J., Barrón Luján, J. C., Ramírez Enríquez, S. I., Ortiz Gómez, O. R., Santo Sambrano, G. ., & Guedea Delgado, J. C. (2024). Análisis comparativo de estructuras competitivas y aspectos sistemáticos en las mejores ligas de fútbol mundial. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 3(9), 32–46. <https://doi.org/10.54167/rmccf.v9i3.1555>
- Nieto Aguilar, W., Melo Pérez, D., & Luna Montalvo, A. (2022). Retos para la gestión administrativa de los clubes deportivos en el contexto ecuatoriano. *Revista Colombiana de Ciencias Administrativas*, 4(2), 26–41. <https://doi.org/10.52948/rcca.v4i2.615>
- Noriega, M. y Palacios, G. (2021). *Plan estratégico 2020-2024 para el club deportivo Blue Rays Fútbol Club* (tesis de maestría). Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b729da49-8e19-4bbe-806e-4ceb2adbf90/content>
- Núñez-Álvarez, J. A., Azogue-Paucar, D. I., & Jiménez-Vásquez, J. D. (2024). El Derecho Deportivo y la Insolvencia de los Clubes del Fútbol Ecuatoriano. *MQR Investigar*, 8(3), 3475–3489. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.3.2024.3475-3489>
- Obando Arias, A., Carvajal Reinoso, B. y Torres Fuentes, C. (2024). Evaluación del control interno del nivel administrativo del cuerpo de bomberos del cantón Chone. *REFCaIE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 12(1), 23–36. <https://doi.org/10.56124/refcale.v12i1.003>
- Rivera-Castellanos, L. V., Obando-Díaz, L. C., Colorado-Castaño, A. A., y Ramos-Acosta, J. (2022). La gobernanza y la legitimidad en el deporte: los procesos democráticos de los clubes deportivos de Chía, Cundinamarca. *Revista Digital: Actividad Física y deporte*, 8(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2186>
- Rodríguez, D. (2022). *Gestión y rediseño de servicios en un club de formación deportiva en el Municipio de Chía* (tesis de maestría). Universidad Internacional de la Rioja. <https://re-unir.net/bitstream/handle/123456789/13874/Rodriguez%20Tenjo%2c%20Diego%20Armando.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez Pérez, P. (2019). Organización y funcionamiento en club de deporte colectivo para facilitar el éxito. *Journal of Physical Education and Human Movement*, 1(1), 16–30. <https://doi.org/10.24310/JPEHMjpehm.v1i1.5499>
- Sarmiento Espiau, A., Murillo Lorente, V., Pueyo Romeo, L., & Álvarez Medina, J. (2025). Modelos de dirección deportiva en clubes deportivos de fútbol base: diseño y validación de una escala. *Retos*, 63, 237–250. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.109070>
- Sevilla, C. (2020). *El marketing deportivo aplicado al posicionamiento de la marca*. (Tesis de maestría). Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32236/1/PRO-YECTO%20Carlos%20Alberto%20Sevilla%20Abarca%20C.I.180236020-4.pdf>
- Triana-Hernández, B. M., Alarcón Ortiz, R. y Quevedo Cubillos, M. N. (2019). El clima organizacional en los colectivos de años académicos. *REFCaIE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*, 7(2), 206–217. <https://refcale.uileam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/1812>
- Velasco, F. (2018). La organización deportiva y su administración de justicia en el ámbito laboral: caso ecuatoriano. *RFJ*, 4, 87-106. <https://www.redalyc.org/journal/6002/600263661004/html/>
- Vinueza Tapia, E. O., Millán-Caballero, R., & Sánchez Córdova, B. (2024). Fundamentos teóricos y metodológicos, para la gestión deportiva en Ecuador. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 19(2). <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1675>
- Zurita, J., Medina, P., Sailema, M. y Quispe, J. (2017). Modelo de gestión administrativo para equipos de fútbol profesional: caso Tungurahua-Ecuador. *RICEA*, 6 (12), 1-12. <https://www.ricea.org.mx/index.php/ricea/article/view/90>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

David Job Morales Neira

dmoralesn@unemi.edu.ec

Autor/a



Este trabajo está licenciado bajo [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Pausas activas para la mejora del desempeño laboral en el personal administrativo

Active breaks for improving work performance in administrative staff

Autores

Silvio Oraldo Abreu Aday 1
1 Universidad Metropolitana de
Monterrey (Ecuador)

Autor de correspondencia:
Silvio Oraldo Abreu Aday
silvioabreu048@gmail.com

Resumen

Introducción: El desempeño laboral del personal administrativo en una institución de Guayaquil puede verse afectado por factores como la carga de trabajo y la falta de pausas activas, lo que impacta en su productividad y bienestar.

Objetivo: Evaluar la incidencia de un programa de pausas activas en el desempeño laboral del personal administrativo de una institución de Guayaquil.

Metodología: Se empleó un enfoque cuali-cuantitativo, combinando métodos teóricos, empíricos y estadísticos. Se realizaron encuestas y observaciones antes y después de la implementación del programa para evaluar su impacto. El análisis de los datos se llevó a cabo mediante la prueba de rangos de Wilcoxon, una prueba no paramétrica que permitió comparar los resultados del pretest y postest, determinando diferencias significativas en el desempeño laboral.

Resultados: Los datos evidenciaron mejoras en la productividad, disminución de la fatiga y mayor motivación en los trabajadores tras la implementación del programa. La comparación entre el pretest y el postest mostró cambios positivos en la percepción de bienestar y eficiencia en las tareas diarias.

Discusión: El uso de pausas activas ha demostrado ser una estrategia eficaz para optimizar el rendimiento laboral y la calidad de vida de los empleados, promoviendo una gestión más eficiente y sostenible.

Conclusiones: El programa de pausas activas tuvo un impacto positivo en el desempeño del personal administrativo. Se recomienda su continuidad y la realización de estudios adicionales para evaluar sus efectos a largo plazo.

Palabras clave

Pausas activas; desempeño en el trabajo; estrés laboral; fatiga laboral, eficiencia en el trabajo.

Abstract

Introduction: The work performance of administrative staff in a institution in Guayaquil can be affected by factors such as workload and the lack of active breaks, impacting their productivity and well-being.

Objective: To evaluate the impact of an active breaks program on the work performance of administrative staff in an institution in Guayaquil.

Methodology: A mixed qualitative-quantitative approach was used, combining theoretical, empirical, and statistical methods. Surveys and observations were conducted before and after the program's implementation to assess its impact. Data analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test, a non-parametric test that allowed for the comparison of pretest and posttest results, determining significant differences in work performance.

Results: The data showed improvements in productivity, reduced fatigue, and increased motivation among employees after implementing the program. The comparison between pretest and posttest results revealed positive changes in perceived well-being and efficiency in daily tasks.

Discussion: The use of active breaks has proven to be an effective strategy for optimizing work performance and improving employees' quality of life, promoting more efficient and sustainable management.

Conclusions: The active breaks program had a positive impact on the performance of administrative staff. Its continuity is recommended, along with further studies to assess its long-term effects.

Keywords

Active breaks; work performance; job stress; work fatigue; work efficiency

Introducción

Las pausas activas se han consolidado como estrategias fundamentales dentro del entorno laboral, enfocadas en la promoción de la salud y la optimización del desempeño de los trabajadores. También conocidas como gimnasia laboral, estas acciones motoras terapéuticas buscan mejorar el bienestar físico, mental y social de los empleados, minimizando los efectos negativos del sedentarismo y el estrés ocupacional (Masini et al., 2023). Diversos estudios han evidenciado sus beneficios en la reducción de la fatiga muscular, la mejora de la postura y el incremento del rendimiento cognitivo en los trabajadores (Jaspe, 2018).

La literatura científica ha abordado el impacto de las pausas activas en distintos contextos laborales. González y Silva (2024) demostraron que estas prácticas favorecen el desempeño cognitivo y reducen la fatiga en trabajadores de oficina. Cabrera et al. (2022) evidenciaron mejoras significativas en la postura y la comodidad, lo que contribuye a la prevención de lesiones musculoesqueléticas. Por su parte, Bolívar et al. (2024) destacaron su influencia positiva en el bienestar general de los empleados, incluyendo la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo. Estas investigaciones refuerzan la necesidad de incorporar estrategias de movilidad en el entorno laboral, especialmente en empleos con alta demanda física o mental.

Desde un enfoque institucional, organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) han señalado que la inactividad física es un factor de riesgo para enfermedades no transmisibles, responsables de millones de muertes anuales a nivel mundial. En diversos países, la sobrecarga de trabajo y la falta de actividad física han generado altos niveles de estrés y disminución de la productividad. En Japón, la acumulación de largas jornadas laborales ha sido asociada con el síndrome de karoshi, mientras que en México, más del 70% de los trabajadores padecen fatiga debido al estrés laboral (Instituto de Seguridad Social, 2018). Britz (2024) sugiere la implementación de pausas activas como una medida efectiva para mitigar los efectos negativos del sedentarismo y mejorar la calidad de vida en el trabajo.

A nivel regional, las pausas activas han sido promovidas por entidades como el Ministerio de Trabajo del Perú (2020), que las considera una estrategia efectiva para la prevención del estrés y la fatiga laboral. En Argentina, el Ministerio de Salud ha desarrollado programas específicos de gimnasia laboral para reducir el ausentismo y mejorar el bienestar de los empleados públicos. En el contexto nacional, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2023) reconoce la actividad física como un factor determinante en la calidad de vida y la prevención de enfermedades crónicas. De manera similar, la Secretaría del Deporte del Ecuador (2018) enfatiza su importancia en la reducción de tensiones musculares y psicológicas en el entorno laboral. Estas iniciativas buscan generar conciencia sobre la importancia del movimiento y la actividad física en la jornada laboral.

En el ámbito local, las pausas activas se implementan como una estrategia preventiva frente a enfermedades laborales derivadas de la inactividad física y el estrés. Su objetivo principal es la disminución de trastornos osteomusculares, la reducción del estrés y la promoción de un entorno de bienestar en el trabajo (Cañas, 2018). La inactividad prolongada en oficinas genera consecuencias negativas en la salud de los trabajadores, lo que subraya la importancia de incorporar estas actividades de manera sistemática. Además, diversos estudios han resaltado que la implementación de pausas activas no solo mejora la salud de los empleados, sino que también influye positivamente en la motivación y el sentido de pertenencia dentro de la organización (Sandoval, 2020).

En este contexto, se busca demostrar la incidencia de un programa de actividades de pausa activa en el desempeño laboral del personal administrativo, con el propósito de evaluar su impacto en la reducción del estrés, la mejora de la eficiencia y la optimización de las condiciones de trabajo. Para ello, se analizarán diferentes variables relacionadas con el bienestar físico y mental de los empleados, así como la percepción de los mismos sobre los beneficios de la actividad física en su jornada laboral.

El presente estudio pretende contribuir al conocimiento sobre la relación entre el ejercicio físico y la productividad laboral, proporcionando información valiosa para la implementación de programas efectivos de pausas activas en diferentes tipos de organizaciones. A partir de los resultados obtenidos, se podrán establecer recomendaciones y directrices que fomenten un ambiente laboral más saludable y eficiente, alineado con las tendencias internacionales en promoción de la salud ocupacional.

Revisión de literatura

Principales concepciones de las pausas activas

La pausa activa laboral es una herramienta eficaz para prevenir los trastornos fisiológicos y psicológicos derivados de las jornadas de trabajo. Aunque las pausas activas no suelen implicar una alta intensidad, su

práctica regular es clave para mejorar el bienestar general del trabajador. Estas actividades, que surgieron antes de la primera mitad del siglo XX, marcaron un avance metodológico y terapéutico en el ámbito industrial, proporcionando a los operarios una alternativa para contrarrestar la fatiga física y mental (Uribe y Palomino, 2022).

Su origen se remonta a 1925 en Polonia, donde fueron implementadas en el sector industrial. Con el paso de los años, potencias como Japón y Estados Unidos adoptaron estas actividades debido a sus múltiples beneficios. Al finalizar la Segunda Guerra Mundial, Japón incorporó las pausas activas en el sector postal, buscando mejorar la salud y concentración de los trabajadores. A finales de los años 60, se promulgó una ley en Japón que obligaba a las industrias a implementar gimnasia laboral compensatoria. Desde entonces, muchos países alrededor del mundo han integrado las pausas activas en sus normativas laborales, reconociéndolas como un derecho y un medio terapéutico que mejora el desempeño laboral y la productividad (Villavicencio y Zambrano, 2022).

Para Marín y Torres (2024) las pausas activas son actividades físicas breves que no interrumpen el trabajo, sino que sirven como periodos recuperatorios. Estas actividades permiten que el cuerpo se distinga de la rutina laboral, generando un cambio positivo en el trabajador. Los programas de pausas activas suelen durar entre 10 y 15 minutos, e incluyen ejercicios de elongación, respiración, circulación y cambios posturales.

Cárcamo y Huamán (2022) afirman que las pausas activas son períodos breves durante la jornada laboral dedicados a la actividad física para fortalecer los músculos, elongar las extremidades y adaptar el sistema cardiovascular, con el fin de prevenir trastornos como la fatiga, el estrés y las lesiones musculares debido a las sobrecargas laborales.

En Ecuador, aunque se han implementado diversos programas para fomentar la actividad física, la falta de concientización, sumada a malos hábitos alimenticios y problemas de seguridad y economía, limita la capacidad de los ciudadanos para realizar actividades físicas o deportivas en espacios seguros.

La Constitución ecuatoriana, en el artículo 326 numeral 5, establece que todo ciudadano tiene derecho a desarrollar su trabajo en un ambiente adecuado, y que las empresas deben garantizar la salud, integridad y bienestar de sus colaboradores. En este sentido, las pausas activas son una herramienta de prevención de trastornos laborales, que contrarresta el riesgo de enfermedades no transmisibles y mejora el estilo de vida de los trabajadores. Según Carrasco, López y Parreno (2023) la gimnasia laboral no solo contribuye a la salud, sino que también actúa como una puerta de entrada hacia la práctica regular de actividad física.

Izquierdo et al. (2022) destacan que la actividad física durante el horario laboral incluye ejercicios articulares, elongaciones, respiración y movimientos que estimulan la circulación sanguínea y mejoran el funcionamiento cerebral, lo que genera un ambiente laboral más saludable y aumenta la productividad.

Beneficios de las pausas activas en los trabajadores

Aráuz y Hurtado (2024) destacan que los beneficios de las pausas activas solo se alcanzan si su ejecución es adecuada y ajustada a las necesidades de cada área de trabajo. Estos beneficios no solo benefician a los trabajadores, sino también a la empresa, ya que mejoran el desempeño laboral y la rentabilidad de la institución.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) subraya la importancia de las pausas activas, ya que aportan beneficios psicológicos, fisiológicos, laborales y sociales, además de reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Según Calderón, Noguera y Valencia (2024) las pausas activas brindan los siguientes beneficios:

- Prevención de trastornos físicos y psicológicos.
- Disminución de niveles de estrés.
- Alivio de tensión muscular.
- Reducción de la fatiga laboral (física y mental).
- Disminución de la ansiedad.
- Mejora de la circulación sanguínea.
- Mejora de la postura.
- Incremento del desempeño laboral.

Los programas de pausas activas que se enfocan en estiramientos actúan principalmente de manera preventiva, contribuyendo a la reducción de trastornos organizacionales. Estas prácticas mejoran el bienestar psicosocial dentro de un ambiente laboral, rompiendo la rutina y favoreciendo la interacción social entre los trabajadores.

Clasificación de las pausas activas

Orellana y Bravo (2022) clasifican las pausas activas según los objetivos y las actividades realizadas en el entorno laboral, tales como pausas de flexibilidad, activación muscular, movilidad articular, lúdicas, rítmicas, pasivas y creativas. Aráuz y Hurtado (2024) dividen las pausas activas en tres tipos: de inicio, de compensación y de relajación.

Desde la perspectiva de Jaspe (2018), las actividades de pausas activas se pueden clasificar dependiendo de su objetivo, como actividades para reducir la fatiga laboral, prevenir trastornos fisiológicos, aliviar el estrés, potenciar el desempeño laboral, o realizar estiramientos e integrar la actividad física en el día a día laboral.

La implementación de pausas activas en una organización es de suma importancia, ya que no solo proporciona beneficios a los trabajadores, sino también a las empresas que promueven estas actividades. Los empleados se sienten más protegidos y valorados por sus empleadores, lo que mejora su desempeño laboral. Además, las pausas activas contribuyen a prevenir enfermedades laborales y a mantener un ambiente de trabajo más saludable.

Javier-Rivera et al. (2024) destacan que la práctica de actividad física durante las horas de trabajo busca prevenir enfermedades ocupacionales y promover el bienestar individual. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020), las pausas activas también son esenciales para mantener un buen estado de salud mental y reducir el estrés generado por largas jornadas laborales.

La práctica de pausas activas en el ámbito laboral tiene un impacto positivo tanto en la salud física y mental de los trabajadores como en la productividad de las organizaciones. Implementar programas adecuados de pausas activas puede ser clave para mejorar la calidad de vida laboral y prevenir problemas de salud ocupacionales.

Método

Modalidad y diseño de la investigación

El presente estudio se desarrolló utilizando una modalidad bibliográfica-documental, que, según Guerrero (2015), corresponde a una técnica cualitativa centrada en la recopilación, selección y análisis de información proveniente de diversas fuentes, como literatura escrita, recursos en línea y medios audiovisuales. Este enfoque permite obtener una visión amplia sobre el tema de estudio, en este caso, las pausas activas y su relación con el desempeño laboral.

El diseño experimental se aplicó para esta investigación, tal como lo definen Palella y Martins (2010), con el objetivo de comprobar las causas y los efectos de la implementación de un programa de pausas activas en el desempeño laboral del personal administrativo. Este diseño permitió observar y analizar las situaciones sin intervención directa en las condiciones de trabajo, con el fin de medir el impacto de la intervención a través de una comparación de datos pre y post implementación.

En cuanto al enfoque de investigación, se optó por un enfoque cuali-cuantitativo, combinando tanto métodos cualitativos como cuantitativos para la recolección de datos. Según Creswell y Plano (2007), este enfoque permite una recopilación más completa y enriquecida de información, a través de la utilización de herramientas como encuestas y observación, las cuales proporcionaron perspectivas tanto numéricas como descriptivas sobre las condiciones laborales y los efectos de las pausas activas.

Tipo de investigación

La investigación se clasificó como pre-experimental, dado que no se controlaron completamente las variables externas, lo que limita la capacidad de generalizar los resultados. Según Campbell y Stanley (1978), este tipo de diseño permite realizar una intervención sin un grupo control, pero proporciona datos valiosos para observar cambios y efectos en una población específica mediante la implementación de pruebas pre y post.

Métodos y procedimientos a aplicar

Se emplearon varios métodos científicos para abordar la problemática del estudio:

- Método Científico: El método científico permite obtener conocimiento sobre fenómenos a partir de observación, experimentación y análisis. En este estudio, se utilizó para la observación de los efectos de las pausas activas en el desempeño laboral.
- Método Estadístico: Este método facilitó el análisis y la interpretación de los datos obtenidos de los instrumentos de recolección. La encuesta y la guía de observación fueron analizadas a través de herramientas estadísticas para evaluar la significancia de los resultados obtenidos.
- Método Analítico-Sintético: Este método permitió descomponer las características de las variables y luego fusionarlas para obtener una visión integral del impacto de las pausas activas en el rendimiento laboral.
- Método Hipotético-Deductivo: Se utilizó para formular y comprobar las hipótesis acerca de los efectos de las pausas activas, se partió de premisas generales y se verificaron mediante los datos recolectados.
- Método Sistémico-Estructural: Este método permitió analizar el fenómeno desde una perspectiva holística, considerando la interacción de las diversas partes que componen el proceso de trabajo y las pausas activas.

Participantes

La población en el estudio estuvo constituida por el personal administrativo de una institución de la ciudad de Guayaquil. Se trabajó con un total de 12 participantes, entre los cuales se incluyen 10 mujeres y 2 hombres, además de la autoridad de la institución. Dado que la población es pequeña, no se realizó un muestreo aleatorio, ya que se consideró una población finita. La muestra fue representativa de los diversos roles dentro del personal administrativo y se incluyó a los principales actores del contexto laboral.

Técnicas de análisis y procesamiento de la información

Para la recolección de datos, se utilizaron las siguientes técnicas:

- Encuesta: Se utilizó un cuestionario estructurado con 19 preguntas divididas en dos secciones: una enfocada en el conocimiento y la implementación de las pausas activas y otra relacionada con el desempeño laboral. La encuesta proporcionó datos cuantitativos sobre las percepciones y experiencias del personal administrativo con respecto a las pausas activas.
- Observación Científica: La observación directa se utilizó para recoger información cualitativa sobre las condiciones de trabajo y las prácticas relacionadas con las pausas activas. Se utilizó una guía de observación para sistematizar los datos y facilitar el análisis del comportamiento laboral antes y después de la implementación de las pausas activas.
- Entrevista: Una entrevista semiestructurada fue realizada con la autoridad de la institución (decano) para obtener su perspectiva sobre la viabilidad y los beneficios de implementar un programa de pausas activas, así como su impacto potencial en el bienestar del personal administrativo y en los resultados académicos de los estudiantes.

La metodología empleada en el presente estudio orientado hacia el rediseño de la estructura organizacional del club, se basa en la combinación de la revisión de documentos, análisis interno, consultas a expertos y retroalimentación de la junta directiva del club. Este enfoque se consideraba integral, porque incluía no solo investigaciones teóricas concernientes al problema, sino también la aplicación práctica de la investigación dentro de las características específicas del club.

Durante la misma se llevó a cabo una revisión documental a partir del acopio y el análisis de bibliografía, en el ámbito de la gestión deportiva, y la estructura organizacional de los clubes de fútbol. Se consultaron varias fuentes con este propósito, tales como libros de texto, tesis y documentos institucionales para establecer modelos, teorías y mejores prácticas que pudieran ser transferidos al caso del club.

Además de la revisión de documentos, se llevó a cabo un análisis interno exhaustivo del club en el que se examinó cierta documentación interna, como estatutos, reglamentos, informes financieros y políticas organizacionales. Este análisis permitió comprender la estructura organizacional actual del club y establecer el potencial para su transformación y áreas de mejora en el contexto de la eficiencia operacional y la comunicación interna también.

Una vez realizado el análisis interno, se procede a formular una propuesta de reestructuración organizativa del club. Esta fue notificada a las etapas anteriores y fue concebida para el mejoramiento de la eficiencia operativa, de la comunicación interna y la toma de decisiones dentro del club.

Lo que se aprecia en este proceso es que la propuesta de reestructuración fue finalmente la que se llevó de la presidencia del club para su aprecio y análisis. Se solicitaron más adscripciones de algunos miembros de la junta directiva, y se hicieron modificaciones en la propuesta en caso de que esto fuera necesario para las necesidades y metas del club. Este proceso de consulta y de retroalimentación permitió que se mantuvieran criterios sobre la posibilidad de viabilidad de la propuesta antes de la difusión de la misma.

Estructura del programa de pausas activas

En este apartado, se presentará la propuesta del investigador en relación con las actividades de pausas activas, cuyo objetivo es mejorar el desempeño laboral del personal de oficina. A su vez, se describirá la estructura del programa, dividido en diferentes etapas y subdividido en fases.

Etapa 1: Diagnóstico

El propósito de esta etapa es identificar la situación actual del personal administrativo, así como recoger los datos necesarios para poder diseñar un material alternativo que beneficie al personal en sus actividades diarias.

Fase 1: Diseño del diagnóstico

En esta fase se deben cumplir las siguientes tareas:

Determinar los momentos adecuados para ejecutar las actividades de pausas activas de manera diaria.

Investigar la efectividad del programa de actividades de pausas activas propuesto, analizando las necesidades de cada trabajador.

Recopilar información sobre el nivel de conocimiento del personal acerca de los beneficios de realizar actividad física durante la jornada laboral.

Elaborar un cronograma para la ejecución del diagnóstico.

Fase 2: Preparación, coordinación y aseguramiento del diagnóstico

En esta fase se llevarán a cabo las siguientes tareas:

Elaborar preguntas que se plantearán al personal, con el fin de evaluar la importancia de implementar un programa de pausas activas.

Coordinar con las autoridades correspondientes para la ejecución del diagnóstico.

Recopilar los recursos necesarios para llevar a cabo la ejecución del diagnóstico.

Fase 3: Aplicación del diagnóstico

Las actividades a desarrollar en esta fase incluyen:

Aplicar el instrumento diseñado para valorar el nivel de conocimiento sobre la importancia de ejecutar un programa de pausas activas.

Implementar el instrumento de investigación para evaluar los motivos por los cuales el personal no realiza pausas activas.

Realizar la recolección de datos del personal administrativo mediante el instrumento de investigación.

Procesar y analizar los datos obtenidos utilizando métodos estadísticos adecuados, y elaborar una síntesis de los resultados.

Fase 4: Conclusiones del diagnóstico

En esta fase, las tareas son las siguientes:

Evaluar la capacitación del personal administrativo sobre la importancia de ejecutar un programa de pausas activas y su impacto en el desempeño laboral.

Presentar los datos obtenidos sobre el nivel de conocimiento del personal administrativo en relación con los beneficios de las pausas activas y su influencia en el desempeño laboral.

Etapa 2: Planificación

En esta etapa, se busca diseñar las actividades que formarán parte del programa de pausas activas para oficinistas, con el objetivo de mejorar el desempeño laboral del personal administrativo. Además, se planificará la metodología para su implementación.

Fase 1: Planificación de las actividades

Las tareas a realizar en esta fase incluyen:

Desarrollo de actividades de pausa activa orientadas a mejorar el desempeño laboral del personal administrativo.

Ejecución de ejercicios sistematizados para promover la mejora en el desempeño laboral.

Valorar las variantes necesarias y emplearlas durante la ejecución del plan de actividades.

Identificar posibles complicaciones que puedan obstaculizar la implementación del programa de pausas activas, ofreciendo soluciones prácticas y adaptadas al contexto.

Fase 2: Diseño de ejercicios de pausas activas

1.- Estiramiento de cuello y hombros

Descripción: Estiramiento de cuello hacia ambos lados, seguido de rotaciones de hombros hacia atrás y adelante.

Materiales: Ninguno.

Dosificación: 5 repeticiones de cada ejercicio por lado.

Variantes: Realizar de pie o sentado.

2.- Flexión y extensión de muñeca

Descripción: Flexionar y extender las muñecas con las manos extendidas hacia adelante.

Materiales: Ninguno.

Dosificación: 10 repeticiones de cada movimiento.

Variantes: Realizar con una pelota pequeña en la mano.

3.- Rotación de caderas

Descripción: De pie, realizar círculos amplios con las caderas en ambos sentidos.

Materiales: Ninguno.

Dosificación: 5 rotaciones en cada dirección, 3 series.

Variantes: Realizar sentado si hay limitaciones físicas.

4.- Estiramiento de espalda baja

Descripción: Colocar las manos en las caderas y realizar una ligera inclinación hacia atrás, manteniendo la posición durante unos segundos.

Materiales: Ninguno.

Dosificación: Mantener durante 10 segundos, repetir 5 veces.

Variantes: Realizar con las manos en las rodillas.

5.- Flexión de piernas

Descripción: De pie, doblar las rodillas mientras se mantiene la espalda recta y los pies planos sobre el suelo.

Materiales: Ninguno.

Dosificación: 10 repeticiones, 2 series.

Variantes: Realizar con una silla para apoyo.

6.- Marcha en el lugar

Descripción: Caminar en el lugar levantando las rodillas.

Materiales: Ninguno.

Dosificación: 2 minutos de marcha.

Variantes: Aumentar la velocidad o alternar con pequeños saltos.

7.- Estiramiento de piernas

Descripción: Estiramiento de cuádriceps, llevando el talón hacia los glúteos con la mano.

Materiales: Ninguno.

Dosificación: Mantener 20 segundos por pierna, repetir 3 veces.

Variantes: Realizar con una silla para mantener el equilibrio.

8.- Flexión de tobillos

Descripción: Flexionar y extender los tobillos alternando las piernas.

Materiales: Ninguno.

Dosificación: 10 repeticiones por pierna.

Variantes: Realizar sentado para reducir la intensidad.

9.- Rotaciones de muñecas y tobillos

Descripción: Realizar círculos con muñecas y tobillos, primero en una dirección y luego en la otra.

Materiales: Ninguno.

Dosificación: 5 rotaciones por articulación.

Variantes: Realizar con los pies elevados sobre una silla.

10.- Elevaciones de talones

Descripción: Levantar los talones del suelo mientras se mantiene el equilibrio sobre los dedos de los pies.

Materiales: Ninguno.

Dosificación: 10 repeticiones, 3 series.

Variantes: Realizar con apoyo si se necesita mayor estabilidad.

Resultados

Tabla 1. Estadística descriptiva

	Estadísticos descriptivos				
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Pretest_Ítem1	12	1,00	5,00	2,5000	1,44600
Postest_Ítem1	12	3,00	5,00	3,9167	,79296
Pretest_Ítem2	12	1,00	5,00	3,0000	1,27920
Postest_Ítem2	12	4,00	5,00	4,2500	,45227
Pretest_Ítem3	12	2,00	5,00	3,4167	,90034
Postest_Ítem3	12	1,00	3,00	2,2500	,86603
Pretest_Ítem4	12	2,00	5,00	3,2500	,96531
Postest_Ítem4	12	4,00	5,00	4,1667	,38925
Pretest_Ítem5	12	2,00	5,00	4,0833	,99620
Postest_Ítem5	12	5,00	5,00	5,0000	,00000
Pretest_Ítem6	12	3,00	5,00	4,2500	,75378
Postest_Ítem6	12	5,00	5,00	5,0000	,00000

Pretest_Ítem7	12	4,00	5,00	4,6667	,49237
Postest_Ítem7	12	5,00	5,00	5,0000	,00000
Pretest_Ítem8	12	1,00	4,00	2,3333	,88763
Postest_Ítem8	12	3,00	5,00	4,2500	,75378
Pretest_Ítem9	12	3,00	5,00	4,3333	,77850
Postest_Ítem9	12	4,00	5,00	4,8333	,38925
Pretest_Ítem10	12	2,00	5,00	3,9167	,90034
Postest_Ítem10	12	4,00	5,00	4,6667	,49237
Pretest_Ítem11	12	2,00	5,00	4,3333	,98473
Postest_Ítem11	12	2,00	5,00	4,3333	,98473
Pretest_Ítem12	12	3,00	5,00	4,2500	,86603
Postest_Ítem12	12	4,00	5,00	4,6667	,49237
Pretest_Ítem13	12	2,00	5,00	3,6667	,98473
Postest_Ítem13	12	2,00	5,00	3,6667	,98473
Pretest_Ítem14	12	2,00	5,00	3,7500	,96531
Postest_Ítem14	12	4,00	5,00	4,4167	,51493
Pretest_Ítem15	12	2,00	5,00	4,0000	,95346
Postest_Ítem15	12	4,00	5,00	4,9167	,28868
Pretest_Ítem16	12	2,00	5,00	4,0000	,95346
Postest_Ítem16	12	4,00	5,00	4,8333	,38925
Pretest_Ítem17	12	3,00	5,00	4,7500	,62158
Postest_Ítem17	12	5,00	5,00	5,0000	,00000
Pretest_Ítem18	12	3,00	5,00	4,5833	,66856
Postest_Ítem18	12	5,00	5,00	5,0000	,00000
Pretest_Ítem19	12	3,00	5,00	4,4167	,66856
Postest_Ítem19	12	5,00	5,00	5,0000	,00000
N válido (por lista)	12				

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Resultados de la encuesta realizada a los participantes

Ítems	N	Rango promedio	Suma de rangos
1.- ¿En la Institución realizan actividades de pausa activa enfocadas a la relajación y/o relajación?	Rangos negativos	0 ^a	,00
	Rangos positivos	10 ^b	55,00
	Empates	2 ^c	
	Total	12	
2.- ¿Usted por su cuenta realiza algún tipo de actividad física relacionada con la gimnasia laboral?	Rangos negativos	0 ^a	,00
	Rangos positivos	8 ^b	36,00
	Empates	4 ^c	
	Total	12	
3.- ¿Usted ha sentido molestias físicas en distintas zonas del cuerpo como cuello, espalda y/o extremidades?	Rangos negativos	10 ^a	62,00
	Rangos positivos	1 ^b	4,00
	Empates	1 ^c	
	Total	12	

4.- Durante su jornada laboral ¿realiza o toma un descanso de 5 – 10 minutos diarios?	Rangos negativos	1 ^a	4,00	4,00
	Rangos positivos	9 ^b	5,67	51,00
	Empates	2 ^c		
	Total	12		
5.- ¿Comparte la idea de que, si se mantiene una buena postura, se sobrelleva de mejor manera la jornada laboral?	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	7 ^b	4,00	28,00
	Empates	5 ^c		
	Total	12		
6.- ¿Comparte la idea de que los movimientos articulares sistematizados ayudan a sobrellevar de mejor manera la jornada laboral?	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	7 ^b	4,00	28,00
	Empates	5 ^c		
	Total	12		
7.- ¿Cuándo usted recupera sus energías, mejora su estado anímico?	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	4 ^b	2,50	10,00
	Empates	8 ^c		
	Total	12		
8.- Después de su break, ¿realiza ejercicios de respiración antes de seguir con su jornada laboral para sentirse entusiasmado?	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	11 ^b	5,00	55,00
	Empates	1 ^c		
	Total	12		
9.- ¿Qué tan seguido cree usted que se debe ejecutar un plan de pausa activa para el personal administrativo de la institución?	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	5 ^b	3,00	15,00
	Empates	7 ^c		
	Total	12		
10.- ¿A usted le agrada trabajar con sus compañeros de la institución?	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	7 ^b	4,00	28,00
	Empates	5 ^c		
	Total	12		
11.- ¿Usted tiene una actitud positiva y proactiva para alcanzar los objetivos de la institución?	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00
	Empates	12 ^c		
	Total	12		
12.- ¿Usted promueve el trabajo en equipo entre sus compañeros de la Institución?	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	4 ^b	2,50	10,00
	Empates	8 ^c		
	Total	12		
13.- ¿Usted presenta nuevas ideas para mejorar los procesos de las actividades que desarrollan su área de trabajo?	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00
	Empates	12 ^c		
	Total	12		
14.- ¿Usted al terminar una tarea, busca nuevas asignaciones?	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	7 ^b	4,00	28,00

	Empates	5 ^c		
	Total	12		
15.- ¿Usted motiva a sus compañeros de trabajo?	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	8 ^b	4,50	36,00
	Empates	4 ^c		
	Total	12		
16.- ¿Usted cumple con sus tareas asignadas?	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	6 ^b	3,50	21,00
	Empates	6 ^c		
	Total	12		
17.- ¿Usted logra desarrollar su trabajo con calidad?	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	2 ^b	1,50	3,00
	Empates	10 ^c		
	Total	12		
18.- ¿Usted les da un correcto uso a los materiales entregados por la Institución?	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	4 ^b	2,50	10,00
	Empates	8 ^c		
	Total	12		
19.- ¿Usted suele ser ordenado (a) al cumplir procedimientos de las tareas a desarrollar?	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	6 ^b	3,50	21,00
	Empates	6 ^c		
	Total	12		

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. Resultados de la observación científica realizada a los participantes

Ítems		N	Rango promedio	Suma de rangos
1.- Valoración de opiniones de sus compañeros.	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	10 ^b	4,50	45,00
	Empates	2 ^c		
	Total	12		
2.- Comunicación coherente y de manera respetuosa entre sus compañeros.	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	9 ^b	5,00	45,00
	Empates	3 ^c		
	Total	12		
3.- Cumplimiento de objetivos diarios.	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	6 ^b	3,50	21,00
	Empates	6 ^c		
	Total	12		
4.- Cumplimiento de horarios de entrada y descansos.	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	9 ^b	5,00	45,00
	Empates	3 ^c		

	Total	12		
5.- Forma de brindar solución a solicitudes y requerimientos de estudiantes y autoridades.	Rangos negativos	0a	,00	,00
	Rangos positivos	10b	4,50	45,00
	Empates	2c		
	Total	12		
6.- Facilidad para comunicarse con estudiantes y autoridades ante una consulta.	Rangos negativos	0a	,00	,00
	Rangos positivos	11b	5,00	55,00
	Empates	1c		
	Total	12		
7.- Nivel de satisfacción de estudiantes y autoridades ante el requerimiento de sus servicios.	Rangos negativos	0a	,00	,00
	Rangos positivos	11b	5,00	55,00
	Empates	1c		
	Total	12		

Fuente: Elaboración propia.

Resultados de la entrevista aplicada al directivo de la institución sobre la implementación de un programa de actividades de pausas activas

Objetivo: Obtener la perspectiva del directivo sobre la implementación de un programa de pausas activas para mejorar el desempeño laboral del personal administrativo.

1.- ¿Existe capacitación para el personal administrativo que les permita conocer sobre las pausas activas y sus beneficios?

Sí, en la institución se está implementando la pausa activa como parte de una política de bienestar laboral. Se ha designado a un coordinador encargado de promover estas actividades, que forman parte de una iniciativa más amplia impulsada por la institución a nivel general.

2.- ¿Cree que la elaboración de un programa de pausas activas será beneficioso para los trabajadores del personal administrativo?

Además de las pausas activas, se están considerando otras actividades como bailoterapia o ejercicios que fomenten la movilidad. Estas prácticas buscan contrarrestar el sedentarismo, principalmente en el personal administrativo, promoviendo la oxigenación y el bienestar físico, lo que podría mejorar el desempeño general.

3.- ¿Cuáles son los factores que afectan el desempeño laboral del personal administrativo?

El principal factor es la falta de armonía en el ambiente laboral. Un entorno de trabajo saludable es crucial para el rendimiento, y es un objetivo central de la gestión actual, que busca fomentar la armonía tanto entre el personal administrativo como docente.

4.- ¿Piensa que el desempeño laboral de los trabajadores debe mejorar para agilizar los procesos que requieren la atención del personal administrativo?

Sí, la mejora en el desempeño laboral es un proceso continuo. Actualmente, el personal administrativo está respondiendo de manera más eficiente, lo que se refleja en la entrega oportuna de información y servicios a los estudiantes y la comunidad.

5.- ¿Qué importancia se le otorga a las pausas activas en relación al desempeño laboral?

Las pausas activas son consideradas fundamentales para reducir el estrés y combatir los efectos negativos del sedentarismo, lo que, en última instancia, contribuye a mejorar el bienestar de los empleados y su capacidad para brindar un mejor servicio.

6.- ¿Cree que la incorporación de un programa de pausas activas en la institución ayudaría a incrementar el desempeño laboral en el personal administrativo?

La implementación de estas actividades ya está en marcha, y se está observando una mejora en la dinámica laboral. Es posible que los efectos positivos se vuelvan más evidentes a medida que el personal se adapte a este enfoque de bienestar integral.

7.- ¿Considera que es factible implementar un programa de pausas activas en la institución?

Sí, la factibilidad ya ha sido probada, ya que la implementación de pausas activas está extendida por toda la institución, como parte de una directriz general. Esto ha sido apoyado por la alta dirección de la institución.

8.- ¿Cuáles serían los cambios más notables que espera si se implementa el programa de pausas activas?

Se espera que los estudiantes puedan percibir mejoras en la atención y el servicio proporcionado, lo que indicaría que el programa tiene un impacto positivo tanto en el bienestar de los trabajadores como en la calidad del servicio brindado.

Discusión

En la presente investigación, se planteó un programa de pausas activas con el objetivo de mejorar el desempeño laboral del personal administrativo, mediante la implementación de actividades físicas adaptadas al contexto de trabajo en oficina. Los resultados obtenidos revelan la importancia de la actividad física como un componente clave en la mejora del bienestar general y la eficiencia laboral, lo que coincide con estudios previos que han mostrado que las pausas activas contribuyen significativamente a la reducción de la fatiga física y mental en entornos laborales (Pérez et al., 2021; Ferreira et al., 2022).

El diagnóstico inicial permitió identificar que un porcentaje considerable del personal administrativo desconocía los beneficios de las pausas activas. Este hallazgo subraya la necesidad de sensibilización y capacitación sobre la importancia de estas prácticas dentro de las jornadas laborales. Al respecto, varios estudios coinciden en que la falta de conciencia sobre los beneficios de la actividad física en el trabajo limita su implementación y, por ende, su efectividad (Safi et al., 2022). En nuestra investigación, los resultados obtenidos sugieren que un aumento en el conocimiento sobre estos beneficios puede influir positivamente en la disposición del personal a participar en el programa.

Además, la aplicación de las actividades físicas en la jornada laboral mostró una tendencia favorable en la mejora del desempeño laboral. La mayoría de los trabajadores reportaron sentirse más energizados y menos estresados después de realizar las pausas activas. Este hallazgo está en línea con la literatura existente, que afirma que las pausas activas tienen efectos directos en la reducción del estrés y la mejora de la productividad (Viomar et al., 2024; Angeles et al., 2024). En particular, los ejercicios de estiramiento y las actividades de bajo impacto, como la marcha en el lugar, fueron las más valoradas por los participantes, lo que refuerza la idea de que las actividades que no interrumpen significativamente las rutinas laborales son más eficaces para la integración en entornos de oficina.

Por otro lado, la fase de planificación y diseño de los ejercicios de pausas activas permitió crear una propuesta de ejercicios sistematizados, enfocados en mejorar la flexibilidad y la circulación sanguínea de los empleados. La elección de ejercicios simples y accesibles se alineó con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), que señala la importancia de adaptar las intervenciones de actividad física a las capacidades y limitaciones del contexto laboral. En este sentido, se observó que la inclusión de ejercicios de bajo impacto no solo favorece la salud física, sino que también aumenta la aceptación de la propuesta por parte del personal administrativo.

Sin embargo, se identificaron algunas dificultades en la implementación inicial del programa. A pesar de los esfuerzos por sensibilizar y coordinar con las autoridades, algunos trabajadores expresaron escepticismo sobre los beneficios de las pausas activas, lo que podría haber afectado su disposición para participar. Estos resultados son consistentes con investigaciones anteriores que han indicado que la resistencia al cambio y la falta de confianza en la efectividad de las intervenciones son barreras comunes en programas de bienestar laboral (Bischoff et al., 2019; Gawlik et al., 2023). Es crucial abordar estas resistencias con estrategias de comunicación claras y demostraciones de los beneficios inmediatos de las pausas activas.

A pesar de estos desafíos, los resultados generales del programa son prometedores. La implementación de las pausas activas ha demostrado tener un impacto positivo en el bienestar físico y mental del personal administrativo, lo cual refleja la relevancia de integrar actividades físicas breves y accesibles en el entorno laboral. Este estudio confirma que un enfoque proactivo en la promoción de la salud laboral, con base en la actividad física, es una estrategia efectiva para mejorar el rendimiento y la satisfacción de los trabajadores.

Conclusiones

Los referentes conceptuales y metodológicos consultados en la presente investigación proporcionaron una base sólida para comprender las concepciones y fundamentos teóricos que sustentan las actividades de pausas activas y su impacto en el desempeño laboral. Las investigaciones previas han mostrado consistentemente que la implementación de estas actividades es beneficiosa para la salud física y mental de los empleados, lo que refuerza la relevancia de esta práctica en el contexto laboral.

El diagnóstico realizado permitió identificar las necesidades específicas del personal administrativo y evidenció la falta de conocimiento sobre los beneficios de las pausas activas. A partir de esta identificación, se desarrollaron y aplicaron actividades específicas que, con el tiempo, contribuyeron a una mejora progresiva en el desempeño laboral de los participantes. Este enfoque diagnóstico y personalizado fue clave para asegurar la efectividad del programa.

Las estrategias implementadas en el diseño y ejecución del programa de pausas activas facilitaron la integración de conocimientos interdisciplinarios, permitiendo no solo la mejora del desempeño laboral, sino también la promoción de una cultura de bienestar laboral. El éxito de estas actividades resalta la importancia de abordar los problemas de salud y productividad desde una perspectiva holística, que contemple tanto el aspecto físico como el mental de los trabajadores.

El análisis de los resultados, a través de la evaluación estadística de los pretest y postest, mostró diferencias significativas que confirmaron la efectividad del programa en la mejora del desempeño laboral. Estos resultados refuerzan la validez de las pausas activas como herramienta terapéutica en ambientes laborales, mostrando un impacto positivo tanto en la reducción de la fatiga como en el incremento de la productividad.

Finalmente, la ejecución efectiva del programa de pausas activas no solo alcanzó los objetivos esperados en cuanto al aumento del desempeño laboral, sino que también motivó a los trabajadores a incorporar estas prácticas en su rutina diaria. Esto sugiere que, al ser percibidas como beneficiosas, las pausas activas tienen el potencial de convertirse en una estrategia sostenible para la mejora continua del entorno laboral.

En conclusión, los hallazgos de esta investigación contribuyen significativamente al campo de la salud ocupacional, al demostrar que las pausas activas son una intervención eficaz para mejorar el desempeño laboral. Estos resultados abren la puerta a la implementación más amplia de programas similares en otros contextos, con el objetivo de promover un bienestar integral y mejorar la productividad en diversas áreas laborales.

Referencias

- Angeles Castro, R. E., Romani Quillca, R. N., Rodríguez Alegre, L. R., López Padilla, R. D. P., & Egúzquiza-Rodríguez, M. J. (2024). Impact of Physical Activity-based Workplace Wellness Programs on Improving Worker Productivity and Health. *Chemical Engineering Transactions*, 111, 601-606. <https://doi.org/10.3303/CET24111101>
- Aráuz, J. T., & Hurtado, M. J. (2024). Riesgos laborales en personal administrativo de UNAN-Managua, FAREM-Matagalpa, Nicaragua, I semestre, 2022. *Revista Científica Esteli*, 13(49), 4-23. <https://doi.org/10.5377/esteli.v13i49.17882>
- Bischoff, L. L., Otto, A. K., Hold, C., & Wollesen, B. (2019). The effect of physical activity interventions on occupational stress for health personnel: A systematic review. *International journal of nursing studies*, 97, 94-104. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.06.002>
- Bolívar, D., Dávila, P., Zambrano, C. y Espinoza, V. (2024)- Incidencia de la aplicación de pausas activas, como medio para la reducción del Síndrome de Burnout en el personal del Tecnológico Universitario Pichincha. (2024). *Revista Científica de Ciencias Humanas y Sociales RECIHYS*, 2(2). <https://doi.org/10.24133/recihys.v2.i2.3568>
- Britez Enciso, L. M. R. (2024). Beneficios de la pausa activa en ambientes laborales y académicos. *Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física*, 4(1), 1-4. <https://doi.org/10.32457/real1.2671>

- Cabrera Armijos, R. A., Hinojosa Donoso, C. M., Moncayo Hurtado, J. I., & Gil Zumba, A. S. (2022). Pausas Activas y Estiramientos para los Trabajadores en sus Entornos Laborales. *Dominio de las Ciencias*, 8(3), 1291–1311. <https://doi.org/10.23857/dc.v8i3.2872>
- Calderón Cifuentes, J. R., Noguera Valdez, Y. N., & Valencia Solarte, A. I. (2024). Terapia Ocupacional como promotor de pausas activas en la jornada laboral de la Universidad Mariana. *Boletín Informativo CEI*, 11(1), 78–80. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/3844>
- Campbell, D. & Stanley, J. (1978). *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social*. Buenos Aires: Amorrortu Editores. <https://knowledgesociety.usal.es/sites/default/files/campbell-stanley-disec3b1os-experimentales-y-cuasiexperimentales-en-la-investigacion3b3n-social.pdf>
- Cañas Trujillo, R. F. (2018). Implementar un programa de pausa activa a los empleados del club campestre el rancho para mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades profesionales. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 2(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v2.n1.2016.322>
- Cárcamo Saldías, Ángel R., & Huamán Castro, M. C. (2022). Programa de pausas activas en la planificación de aulas en escuelas del Programa de Habilidades para la Vida en la región de Los Lagos. *Revista Veritas et Scientia - UPT*, 11(2), 205–219. <https://doi.org/10.47796/ves.v11i2.678>
- Carrasco, J., López Asqui, A. I., & Barreno Gadway, A. D. (2023). Riesgos ergonómicos y su influencia en el desempeño laboral: Ergonomic risks and their influence on work performance. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 3294–3306. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.836>
- Creswell, J., & Plano, V. (2007). *Designing and conducting Mixed Methods Research*. California: Sage Publications, Inc.
- De Sevilla, G. G. P., Vicente-Arche, F. C., Thuissard, I. J., Barcelo, O., & Perez-Ruiz, M. (2021). Effectiveness of Workplace Exercise Interventions on Body Composition: A Systematic Review and Meta-Analysis. *American journal of health promotion: AJHP*, 35(8), 1150–1161. <https://doi.org/10.1177/08901171211014726>
- Ferreira, R., Rodríguez, C., Diniz, V. y Raoof, A., Silva, P. y Noll, M. (2022). Barriers to high school and university students' physical activity: A systematic review. *Plos one*, 17(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265913>
- Gawlik, A., Lüdemann, J., Neuhausen, A., Zepp, C., Vitinius, F., & Kleinert, J. (2023). A Systematic Review of Workplace Physical Activity Coaching. *Journal of occupational rehabilitation*, 33(3), 550–569. <https://doi.org/10.1007/s10926-023-10093-8>
- González-Dota, B. G. ., & Silva-Caicedo, R. F. . (2024). Efectividad de las pausas activas en la mejora del ambiente laboral en la pequeña minería [Effectiveness of active breaks in improving the working environment in small-scale mining]. *Revista Multidisciplinaria Perspectivas Investigativas*, 4(especial), 66–73. <https://doi.org/10.62574/rmpi.v4iespecial.110>
- Guerrero, G. (2015). *Metodología de la investigación*. México D.F, México: Grupo Editorial Patria. <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2258/es/ereader/unisimon/40363?page=20>
- Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (2018). *Las pausas activas generan ambientes laborales saludables*. IESS. <https://n9.cl/y1v7l>
- Izquierdo-Santacruz, D. A., Molina-Orbes, N. C., Matabanchoy-Salazar, J. M., & Zambrano-Guerrero, C. A. (2022). Fortalecimiento de la salud mental en el trabajo en administrativos universitarios. *Cultura Educación Sociedad*, 13(1), 41–60. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.13.1.2022.03>
- Javier-Rivera, Leidy Sofía, Barceló-Rodríguez, Valeria, Canté-Cuevas, Xóchitl Candelaria, Kent-Sulú, Martha Patricia, & Vásquez-Gutiérrez, Mauricia Guadalupe. (2024). Beneficio de la aplicación de las pausas activas para la disminución de estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(28). <https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1759>
- Marín-Rodas, D., & Torres-Jerves, J. (2024). Riesgos del sedentarismo en la salud laboral del personal asistencial-médico. *CIENCIAMATRIA*, 10(1), 527-540. <https://doi.org/10.35381/cm.v10i1.1241>

- Masini, A., Marini, S., Cecilian, A., Barone, G., Lanari, M., Gori, D., Bragonzoni, L., Toselli, S., Stagni, R., Bisi, M. C., Sansavini, A., Tessari, A., & Dallolio, L. (2023). The effects of an active breaks intervention on physical and cognitive performance: results from the I-MOVE study. *Journal of public health (Oxford, England)*, 45(4), 919–929. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad102>
- Ministerio de Salud Pública. (2023). *Actividad física para la promoción de la salud*. <https://www.salud.gob.ec/actividad-fisica/>
- Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo (2020) *Guía de buenas prácticas ergonómicas para el trabajo remoto durante el confinamiento por COVID-19*. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1555048/Guia_de_buenas_practicas_ergonomicas%20.pdf
- Orellana-Iñiguez, J., & Bravo Navarro, W. (2022). Physical Activities at Workplace for Preventing Occupational Diseases. *ESPOCH Congresses: The Ecuadorian Journal of S.T.E.A.M.*, 2(3), 984 - 991. <https://doi.org/10.18502/epoch.v2i3.11595>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/
- Organización Panamericana de la Salud (2020). *Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19*. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52571/OPSWNMHMHCCovid1920040_spa.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Palella, S. Martins, F. (2010). *Metodología de la investigación cualitativa /por Santa Palella Stracuzzi y Feli-berto Martins*. 2º Edición. Editorial FEDUPEL 2006 Pag.87. Caracas. Venezuela. http://virtual.urbe.edu/librotexto/001_42_PAL_1/indice.pdf
- Rocha, F. V., Matos, R., Monteiro, D., Jacinto, M., Antunes, R., Amaro, N., Santos, T., & Rodrigues, F. (2024). The Impact of a 12-Week Workplace Physical Activity Program on the Quality of Life of Sedentary Workers: A Pilot Study. *Applied Sciences*, 14(21), 9835. <https://doi.org/10.3390/app14219835>
- Safi, A., Cole, M., Kelly, A. L., Zariwala, M. G., & Walker, N. C. (2022). Workplace Physical Activity Barriers and Facilitators: A Qualitative Study Based on Employees Physical Activity Levels. *International journal of environmental research and public health*, 19(15), 9442. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159442>
- Sandoval Villegas, A. (2020). Relación de una Pausa Laboral Activa sobre el Estrés en el Personal Administrativo de Contabilidad de la Universidad de Montemorelos. *Anuario de Investigación UM*, 1(1), 1-7. <http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/anuarioium/article/view/75>
- Secretaría del Deporte del Ecuador. (2018). *Activación Flash*. Quito, Pichincha, Ecuador. <https://www.deporte.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2018/08/Folleto-Activacio%CC%81n-Flash.pdf>
- Uribe Alvarado, M. V., & Palomino Salazar, E. (2022). Pausas activas en la educación virtual: una solución económica y de grandes resultados. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 5434-5454. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3820
- Villavicencio Medina, M., & Zambrano Rivera, S. (2022). Programa de ejercicios para fomentar la práctica de actividad física en personal que labora en centro de salud. *Polo del Conocimiento*, 7(12), 1015-1027. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i12.5042>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Silvio Oraldo Abreu Aday

silvioabreu048@gmail.com

Autor/a



Este trabajo está licenciado bajo [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

2025 (febrero), RICEAFS, 2 (1), 57-72

ISSN: 3073-1410 <https://riceaf.com/index.php/index-ph-journal/index>



Entrenamiento pliométrico específico para mejorar la técnica de caída a media altura en porteros de fútbol pre-juveniles

Specific plyometric training to improve the mid-height diving technique in pre-youth goalkeepers

Autores

¹ Robin Snaider Ortíz Morán
¹ Universidad de Guayaquil

² Madelaine Nathaly Reyes Montalván
² Universidad de Guayaquil

³ Darley Jhosue Burgos Angulo
³ Universidad de Guayaquil

Autor de correspondencia:
Robin Snaider Ortíz Morán
robin.ortizm@ug.edu.ec

Resumen

Introducción: El entrenamiento pliométrico es clave en la preparación de porteros de fútbol, ya que mejora la potencia y la eficiencia de sus movimientos. La técnica de caída a media altura es fundamental para la respuesta ante tiros a portería, pero aún se requiere más evidencia sobre la efectividad de programas específicos en porteros prejuveniles.

Objetivo: Evaluar la efectividad de un programa de entrenamiento pliométrico en la mejora de la técnica de caída a media altura en porteros de fútbol de 12 a 15 años de la escuela RO, ubicada en el cantón Pedro Carbo, provincia del Guayas.

Metodología: Se realizó un estudio de campo con enfoque cuantitativo, diseño experimental y subdiseño pre-experimental con un solo grupo de porteros. Se aplicó un pretest, una intervención con ejercicios pliométricos y un posttest para medir mejoras. Además, se realizaron talleres con el entrenador para asegurar la correcta implementación del programa.

Resultados: Los porteros que participaron en el programa mostraron una mejora significativa en la ejecución técnica de la caída a media altura, con una reducción notable de errores ($p < 0.001$). En contraste, el grupo de control no presentó mejoras, lo que evidencia la efectividad del entrenamiento pliométrico.

Discusión: La inclusión de un programa pliométrico estructurado favorece la ejecución técnica y la preparación física de los porteros. La capacitación del entrenador es clave para su continuidad.

Conclusiones: El programa de entrenamiento pliométrico demostró ser una herramienta eficaz para optimizar la técnica de caída a media altura en porteros prejuveniles.

Palabras clave

Porteros de fútbol; entrenamiento pliométrico; fundamentos técnicos; fuerza explosiva; caída a media altura.

Abstract

Introduction: Movement and play play a fundamental role in the motor and cognitive development of children aged 2 to 5 years, promoting their overall growth. Body expression in early childhood education facilitates environmental exploration, social interaction, and the development of essential skills.

Objective: To analyze how play and movement activities influence the motor and cognitive development of preschool-aged children.

Methodology: A systematic review with a quantitative approach was carried out, following the PRISMA protocol to ensure transparency and reproducibility. The search was carried out in databases: Web of Science, Scopus, Scielo, Redalyc, Latindex, and Dialnet, using Boolean operators AND and OR to optimize results. Out of the initial 127 records, 17 studies met the inclusion criteria, such as thematic relevance and methodological quality.

Results: The analyzed studies show that play and movement significantly improve gross motor skills, coordination, and cognitive abilities such as memory and attention. Additionally, they promote socialization and emotional development in preschool children.

Discussion: The importance of designing educational programs that integrate play and motor activities adapted to each context is emphasized. Teacher training and interdisciplinary collaboration between physical education and pedagogy are key to maximizing benefits.

Conclusions: Play and movement are essential in early childhood education, positively impacting children's overall development. Further research on their application in various educational settings is recommended, especially in Latin America, where more empirical evidence is needed.

Keywords

Football goalkeepers; plyometric training; technical fundamentals; explosive strength; mid-height.

Introducción

En el fútbol, el portero desempeña un rol fundamental al ser el último defensor del arco y el único jugador con la capacidad de usar las manos para evitar goles. Su desempeño no solo depende de habilidades físicas como rapidez, resistencia y reflejos, sino también de su capacidad mental para tomar decisiones rápidas y mantener la concentración durante el juego (Alcaraz y Sainz, 2024). Además, el portero cumple una función de liderazgo en el equipo, organizando la defensa y participando activamente en la construcción de jugadas ofensivas mediante pases estratégicos. Según Andino, Estrella y Ponce (2023), la importancia del portero radica en su capacidad para reaccionar ante los diferentes tiros o disparos del equipo contrario, lo que lo convierte en una pieza clave dentro de un partido.

A pesar de su relevancia, en muchas categorías formativas no se otorga la debida prioridad a la enseñanza estructurada de técnicas específicas, como la caída a media altura. Esta situación puede generar deficiencias en el desarrollo físico y técnico de los jóvenes porteros, aumentando el riesgo de lesiones debido a posturas inadecuadas, descoordinación o impactos mal amortiguados. Becerra (2019) destaca que la caída a media altura es una técnica esencial para desviar disparos laterales y reducir el riesgo de lesiones, enfatizando la importancia de su correcta ejecución mediante un adecuado posicionamiento corporal y la utilización de la pierna de impulso.

La evolución del fútbol ha traído consigo mayores exigencias para los porteros, quienes ahora deben desempeñar un papel más activo en la defensa y ataque de su equipo. Sin embargo, su preparación técnica y física aún presenta limitaciones en muchos programas de formación. De acuerdo con la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA, 2020), el entrenamiento de los porteros debe diferenciarse significativamente del resto del equipo, estableciendo programas específicos que optimicen su rendimiento en situaciones reales de juego. Asimismo, Di Paolo et al. (2022) resaltan que la técnica de bloqueo lateral a media altura permite mejorar el desempeño defensivo y minimizar el riesgo de lesiones si se entrena con ejercicios adecuados que enseñen alineación corporal y control del balón.

En este contexto, la Escuela de Porteros Robin Ortíz (RO) del cantón Pedro Carbo enfrenta dificultades en la enseñanza de la técnica de caída a media altura en jóvenes de 12 a 15 años, lo que afecta su desarrollo técnico y físico. Además, se ha identificado una falta de capacitación metodológica en los entrenadores, lo que impacta negativamente en la planificación y ejecución de las sesiones de entrenamiento. Gamonales, León y Muñoz (2021) enfatizan que es fundamental diseñar programas de entrenamiento pliométrico enfocados en mejorar la técnica de caída a media altura y prevenir lesiones a temprana edad, especialmente en etapas críticas del desarrollo motor.

Desde una perspectiva práctica, Ibañez y López (2021) destacan que la implementación de metodologías adecuadas contribuye significativamente al desarrollo técnico de los porteros. En este sentido, la presente investigación tiene como objetivo evaluar la eficacia de un programa de entrenamiento pliométrico en la mejora de la técnica de caída a media altura en los porteros de 12 a 15 años de la Escuela RO del cantón Pedro Carbo, a través de una intervención estructurada que incluya capacitación a entrenadores y sesiones específicas para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones en los jóvenes deportistas.

Revisión de la literatura

Los antecedentes internacionales destacan diversos estudios que abordan la implementación de ejercicios pliométricos en el fútbol, con énfasis en el desarrollo de habilidades físicas clave en porteros y futbolistas jóvenes. López, Martínez y Acosta (2019) examinaron la relación entre los ejercicios pliométricos y la saltabilidad en porteros de 13 a 16 años, concluyendo que la pliometría mejora significativamente el rendimiento físico, especialmente en el salto. La investigación empleó un enfoque no experimental y herramientas como el test de Abalakov, con resultados analizados mediante programas como Excel SPSS, lo que permitió establecer una correlación positiva entre los ejercicios pliométricos y la mejora en la saltabilidad.

En el estudio Lorente (2021), se analizó el impacto del entrenamiento pliométrico combinado con sprints en futbolistas jóvenes, destacando mejoras en la fuerza en sentadillas y la velocidad vertical, aunque con una disminución en la velocidad de sprint para el grupo combinado. Este estudio resalta la eficacia de la pliometría como suplemento en entrenamientos tradicionales de fútbol, optimizando habilidades clave como el salto, la velocidad y la agilidad.

Por otro lado, Lorenzo et al. (2012) evaluaron el entrenamiento pliométrico en futbolistas de 17 a 18 años, mostrando que este tipo de ejercicio mejora la fuerza explosiva, la aceleración y la desaceleración, elementos

esenciales para ejecutar movimientos rápidos en el fútbol. Su estudio aplicó un enfoque mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos, y demostró que el entrenamiento personalizado según la posición de los jugadores potencia su rendimiento en el campo.

En los antecedentes nacionales, Ospina et al. (2023) analizó la mejora de la preparación técnico-táctica de porteros juveniles a través de entrenamientos específicos, obteniendo resultados significativos en el desarrollo de habilidades como lateralidad y control del balón, con mejoras cuantificadas en el rendimiento de los jugadores. En su estudio, la intervención mostró una diferencia estadística significativa ($p=0.004$), lo que subraya la importancia de adaptar los métodos de entrenamiento a las necesidades individuales de los porteros.

Peña et al. (2024) diseñaron un sistema de ejercicios enfocado en la técnica de bloqueo en porteros infanto-juveniles, destacando mejoras en la ejecución de la técnica tras la implementación del programa, que se evaluó mediante observación y un test de precisión. Los resultados mostraron una mejora significativa en la técnica de los jugadores, lo que resalta la efectividad de un enfoque estructurado en la formación de porteros.

Ríos y Morocho (2024) implementaron ejercicios pliométricos para mejorar la velocidad de reacción en porteros de 14 a 16 años, obteniendo mejoras significativas en los tiempos de reacción y en el rendimiento en pruebas de 20 metros, con p-valores de 0.002, lo que confirma la efectividad del entrenamiento pliométrico en el desarrollo de habilidades físicas en porteros.

Álava, Burgos y Macías (2023) en su investigación sobre el desarrollo de la técnica de caída baja en jóvenes futbolistas de Guayaquil, concluyen que la integración de recursos didácticos y ejercicios variados es fundamental para mejorar el aprendizaje de los gestos técnicos en la formación de futbolistas. La investigación sugiere que la planificación y evaluación continua son esenciales para garantizar un aprendizaje óptimo en esta etapa formativa.

Concepciones clave del entrenamiento pliométrico

El entrenamiento pliométrico es una técnica diseñada para aumentar la capacidad del cuerpo de generar fuerza explosiva mediante movimientos rápidos e intensos. Este tipo de entrenamiento se basa en la energía almacenada durante la fase de elongación de los músculos, la cual se libera al momento de la contracción, lo que se conoce como el "reflejo mitotáctico". Este mecanismo es esencial para mejorar la fuerza explosiva y es particularmente beneficioso en deportes que requieren velocidad y potencia, como el baloncesto, el fútbol y el atletismo (Revelo et al., 2016). Los ejercicios pliométricos incluyen actividades como saltos, saltos de caja y lanzamientos, los cuales estimulan la contracción y el estiramiento de los músculos. Además de potenciar la potencia muscular y la velocidad, este entrenamiento favorece la coordinación y la estabilidad, habilidades fundamentales para los movimientos rápidos y controlados en deportes de alta exigencia (Pinzón et al., 2023).

Otro beneficio relevante del entrenamiento pliométrico es su impacto positivo sobre la salud ósea. Los ejercicios de alto impacto estimulan la formación de hueso nuevo, lo que ayuda a prevenir enfermedades como la osteoporosis, especialmente en personas jóvenes o mayores. Asimismo, al combinar fuerza y velocidad, mejora la resistencia muscular, lo que permite a los atletas mantener un alto rendimiento durante períodos prolongados sin experimentar fatiga. Sin embargo, dado que los ejercicios de alta intensidad pueden generar estrés en las articulaciones y ligamentos, es crucial seguir una técnica adecuada y aumentar la intensidad de forma progresiva para evitar lesiones (Sainz et al., 2019).

Particularidades del entrenamiento pliométrico en porteros de fútbol

El entrenamiento pliométrico aplicado a los porteros de fútbol se adapta a las demandas específicas de su posición. Los porteros deben reaccionar rápidamente a disparos, realizar saltos, y cambiar de dirección con agilidad. Por esta razón, sus entrenamientos se centran en movimientos explosivos y rápidos, tanto verticales como horizontales. A diferencia de los jugadores de campo, los porteros deben ser capaces de saltar de manera explosiva para atrapar balones altos y desplazarse con rapidez por su área. Por ello, los ejercicios de saltos en diferentes ángulos y distancias son esenciales para mejorar su rendimiento en situaciones de juego, donde la velocidad y precisión son cruciales (Sánchez et al., 2015).

Uno de los aspectos fundamentales en el entrenamiento pliométrico para porteros es la combinación de fuerza y control corporal. Después de realizar movimientos explosivos, es necesario que el portero mantenga un control adecuado sobre su cuerpo, especialmente al aterrizar. Para ello, los ejercicios que mejoran la estabilidad del core y la coordinación entre la parte superior e inferior del cuerpo son esenciales, ya que permiten al portero recuperarse rápidamente y continuar reaccionando eficazmente ante nuevas situaciones en el partido (Valero y Suárez, 2018).

Dado que los porteros están más expuestos a caídas y saltos debido a las exigencias de su posición, es vital que su entrenamiento también se enfoque en mejorar su tolerancia al impacto. Para prevenir lesiones, se incorporan ejercicios que ayudan a gestionar los impactos, como las caídas controladas y los saltos de baja altura. Estos ejercicios son clave para fortalecer al portero y prepararlo para manejar los impactos sin sufrir daños (Vera y Aguilar, 2024).

Aunque los porteros no son considerados lanzadores, su capacidad para lanzar el balón con potencia y precisión es esencial. Los ejercicios pliométricos que trabajan la fuerza en las piernas y la parte superior del cuerpo, como los saltos con balón medicinal y los lanzamientos explosivos, son fundamentales para mejorar esta habilidad. Finalmente, la velocidad de reacción es un factor clave en el rendimiento de un portero. Los ejercicios que trabajan la rapidez en los cambios de dirección o los rebotes son imprescindibles para que los porteros puedan adaptarse rápidamente a situaciones imprevistas durante el juego (Viscaíno y Cortizo, 2020).

Desarrollo de la técnica de caída a media altura

Las técnicas de caída son esenciales para los porteros de fútbol, ya que les permiten evitar lesiones y continuar con la jugada después de un deslizamiento o caída. La caída a media altura es una de las más importantes, ya que ocurre cuando el portero se lanza hacia un balón que se encuentra entre el pecho y el suelo. Para ejecutar esta caída correctamente, es fundamental que el portero conozca la forma adecuada de realizarla, de modo que se minimicen los riesgos de lesiones en áreas sensibles como muñecas, espalda y piernas (Álava, Burgos y Macías, 2023).

Para realizarla, el portero debe comenzar con las piernas ligeramente flexionadas y los brazos extendidos hacia el frente, con los codos levemente doblados, lo que permite un desplazamiento rápido hacia el balón. Al momento de caer, es crucial que el portero no se lance de manera brusca contra el suelo, sino que controle su caída desplazándose hacia un costado o ligeramente hacia adelante, lo que reduce el riesgo de lesiones graves. Además, las piernas deben permanecer flexionadas durante la caída para amortiguar el impacto utilizando los músculos, lo que ayuda a minimizar la tensión en las articulaciones. Después de la caída, el portero debe levantarse rápidamente para poder seguir interviniendo en el juego según la dirección del balón (White et al., 2018).

El desarrollo de la técnica de caída a media altura en porteros de fútbol es fundamental para garantizar que los jugadores puedan realizar paradas de manera efectiva sin comprometer su seguridad. Este proceso se desarrolla en varias fases. Primero, es esencial que el portero entienda los diferentes tipos de caídas y cómo controlar su cuerpo cuando está en el suelo. Para ello, los entrenadores deben enseñar una postura inicial adecuada, con las rodillas ligeramente dobladas y los pies separados a un nivel que permita moverse rápidamente en cualquier dirección.

En la siguiente fase, los porteros realizan caídas suaves sobre colchonetas, con el objetivo de acostumbrarse a aterrizar sin miedo y evitar lesiones. Estas caídas se realizan de manera controlada y estática, buscando desarrollar una postura adecuada sin generar gran impacto. Una vez dominada esta fase, se practican caídas desde plataformas bajas, lo que ayuda a los porteros a aprender a controlar el impacto sin riesgo de lesiones mayores. Luego, se pasa a la caída a media altura, que consiste en lanzarse hacia un balón que llega a una altura intermedia. En este momento, el portero debe aprender a realizar un salto controlado y caer utilizando sus piernas y brazos para distribuir la energía del impacto de manera eficiente (Pinzón et al., 2023).

Finalmente, la técnica de caída se incorpora en situaciones de juego real, donde los porteros deben reaccionar dinámicamente ante balones en movimiento y realizar paradas rápidas. A lo largo de todo este proceso, es crucial que el portero desarrolle tanto la técnica como la confianza necesaria para ejecutar estas caídas de manera efectiva y segura en situaciones reales de juego (Sainz et al., 2019).

Método

En el presente estudio se empleó el tipo de investigación bibliográfica documental a partir de una revisión sistemática, que consistió en recabar los documentos más relevantes e importantes para sustentar el tema relacionado con el desarrollo de habilidades a través del juego y la importancia del movimiento en niños de 2 a 5 años. Esta metodología permitió obtener una visión amplia y detallada de los estudios existentes, analizando las diferentes perspectivas y resultados de investigaciones previas que abordaron este tema.

En este apartado se estableció detalladamente la metodología empleada para llevar a cabo la investigación, describiendo los métodos y técnicas utilizados para recolectar y analizar la información necesaria sobre las actividades y el aprendizaje de la mejora de la técnica de caída a media altura en porteros de fútbol de 12 a 15

años en la Escuela de Porteros RO. La investigación se basó en el uso de instrumentos apropiados que permitieron un análisis profundo y riguroso de los datos obtenidos.

La modalidad de investigación seleccionada fue de campo, un enfoque que, según Cayo y Sigcha (2024), se refiere al lugar en donde se lleva a cabo el estudio y en el que los investigadores recogen datos e información directamente del entorno en estudio. En este caso, la investigación se desarrolló en el contexto real de los porteros y su entrenador en la escuela de porteros RO, situada en el cantón Pedro Carbo. Esta modalidad permitió obtener resultados originales y directos, lo que garantizó la certeza y la fiabilidad de los datos recolectados, ya que los investigadores pudieron acceder a información precisa relacionada con la técnica de caída a media altura. La recolección de datos en el lugar de estudio fue fundamental para implementar soluciones prácticas a las dificultades observadas, con el fin de mejorar las habilidades técnicas de los porteros.

El diseño de investigación experimental fue el enfoque elegido, ya que se planeó aplicar un programa de entrenamiento pliométrico específico. La investigación experimental se utiliza para evaluar de manera controlada la influencia de una intervención, en este caso, un programa de entrenamiento específico sobre la mejora de la técnica de caída a media altura. Este diseño permitió evaluar de forma sistemática la duración, frecuencia e intensidad de las sesiones de entrenamiento, y cómo estos factores impactaron el rendimiento de los porteros.

El enfoque de investigación cuantitativo fue adoptado, dado que se centró en la recopilación y análisis de datos numéricos. Este enfoque buscó obtener resultados objetivos y generalizables, eliminando la subjetividad. En este caso, el uso de instrumentos como la guía de observación y las pruebas pretest y postest permitió cuantificar las mejoras en la técnica de caída a media altura. Los resultados se analizaron estadísticamente, lo que ofreció una visión clara del impacto de la intervención.

Tipo de investigación

La investigación se clasificó como pre-experimental, este tipo de investigación se utilizó cuando la variable independiente se manipuló en un solo nivel, y el propósito fue obtener una primera aproximación sobre el impacto de dicha variable. Aunque la investigación pre-experimental presentó limitaciones en cuanto a la validez de las conclusiones debido a la falta de control de variables externas, se consideró apropiada en este contexto. El estudio se llevó a cabo en dos fases: primero, se realizó una medición inicial (pretest) de la técnica de caída a media altura; luego, se implementó el programa de entrenamiento pliométrico, y finalmente se evaluaron los cambios a través de una medición posterior (postest).

Métodos y procedimientos a aplicar

Para esta investigación se emplearon diversos métodos que permitieron una evaluación exhaustiva y objetiva del impacto del programa de entrenamiento sobre los porteros. El método científico fue fundamental, ya que estableció un enfoque ordenado basado en observaciones empíricas y evaluaciones objetivas. Este método facilitó la formulación de hipótesis y permitió investigar la relación entre las técnicas enseñadas y la mejora de las habilidades de los porteros en la Escuela RO.

El método estadístico fue otro componente esencial en el análisis de los datos recolectados. A través del software SPSS versión 30.0, se procesaron y analizaron los resultados obtenidos de las observaciones y las pruebas pedagógicas. Se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk y, debido a que los datos no siguieron una distribución normal, se utilizó la prueba de rangos con signos de Wilcoxon para determinar la significancia de los resultados.

El método analítico fue utilizado para descomponer el problema en sus diferentes componentes, lo que permitió un análisis detallado de cada aspecto de la técnica de caída a media altura. Esto facilitó la identificación de áreas de mejora y la propuesta de soluciones ajustadas a las necesidades de los porteros.

Finalmente, el método inductivo-deductivo se empleó para conectar la observación práctica con la teoría, aplicando un enfoque que combinó la exploración y la formulación de hipótesis (inducción) con la aplicación de principios técnicos y científicos (deducción). Este enfoque permitió mejorar la técnica de caída a media altura a través de un ciclo de observación, análisis y corrección continua.

Población y muestra

La población de esta investigación estuvo compuesta por los porteros de la Escuela de Porteros RO, ubicada en el cantón Pedro Carbo. En total, la población estuvo formada por 12 porteros, de los cuales el 16.67% fueron mujeres y el 83.33% fueron hombres, con edades que oscilaban entre los 12 y 15 años. Además, se incluyó al

entrenador de los porteros, quien también formó parte del proceso de recolección de datos. La distribución por edades fue la siguiente:

- Porteros Sub 12: 3 (25%)
- Porteros Sub 13: 2 (16.67%)
- Porteros Sub 14: 4 (33.33%)
- Porteros Sub 15: 3 (25%)

La muestra de la investigación estuvo constituida por la totalidad de la población, ya que esta fue pequeña y finita. Según Toapanda (2020), cuando la población es pequeña y accesible, se opta por trabajar con la totalidad de ella para garantizar que los resultados sean representativos y significativos. De esta manera, se aseguró una evaluación precisa de la mejora de la técnica de caída a media altura en todos los porteros involucrados en el estudio.

Estructura del programa ejercicios pliométricos

En esta sesión se manifiesta el contenido de la propuesta dando como resultado de la investigación realizada, en el actual campo el instrumento para mejorar la técnica de caída media altura que se muestre en este programa de entrenamiento específico de ejercicios pliométricos para su utilización en los diferentes entrenamientos manteniendo la estructura de diferentes etapas:

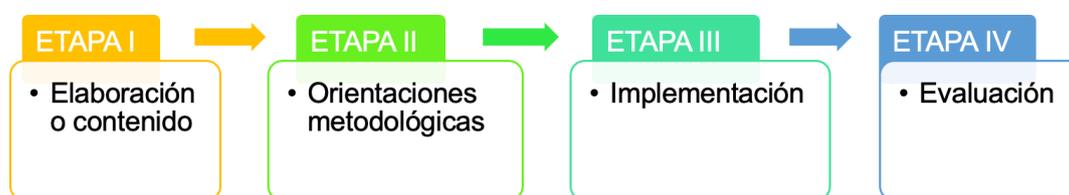


Figura 1. Estructura del programa ejercicios pliométricos

Etapa 1: Elaboración o contenido del programa de ejercicios pliométricos para la mejora de la caída a media altura en porteros de 12 a 15 años

Esta fase tiene como objetivo principal el diseño e implementación de ejercicios pliométricos específicos para mejorar, afinar y optimizar la técnica de caída a media altura en los porteros de la escuela RO. El enfoque está en la preparación física y la seguridad durante la ejecución de estos movimientos en situaciones reales de juego.

Objetivos principales:

- Desarrollar y perfeccionar la técnica de caída a media altura mediante ejercicios pliométricos adaptados a las necesidades del portero.
- Implementar metodologías efectivas que fortalezcan la técnica de caída mientras se previenen lesiones.
- Capacitar a los entrenadores con herramientas y conocimientos avanzados para enseñar estas técnicas de manera segura y eficiente.

Talleres para entrenadores:

Uno de los talleres clave se centra en proporcionar una formación avanzada a los entrenadores sobre la metodología para enseñar la caída a media altura, con un enfoque en la biomecánica, la seguridad y la efectividad de los movimientos. El contenido incluye fundamentos técnicos de la caída, preparación física, prevención de lesiones, y prácticas de supervisión.

Este programa también incorpora la capacitación en métodos innovadores para mejorar la eficiencia de los ejercicios, utilizando superficies variadas, ejercicios con resistencia, y estrategias para integrar situaciones de juego reales.

Materiales didácticos:

- Diapositivas informativas.
- Implementos deportivos específicos para la práctica de los ejercicios.

- Recursos para la evaluación de desempeño y retroalimentación inmediata durante el entrenamiento.

Ejercicios pliométricos:

Ejercicio 1. Salto de rebote en vallas bajas.

Materiales: Vallas, silbato

Descripción: Colocar una serie de valla baja a lo largo de una línea, el portero realizará saltos rápidos con ambos pies rebotando inmediatamente después de aterrizar manteniendo el ritmo y la velocidad.

Dosificación: 3 series de 10 a 12 vallas

Variante: Realizar salto lateral a ambos lados sobre las vallas



Figura 1. Salto de rebote en vallas bajas

Ejercicio 2. Split squat jumps (Saltos en posición de zancada)

Materiales: Silbato y platillos.

Descripción: la posición del portero será en posición de zancada, una pierna delante y la otra atrás, el ejercicio consiste en realizar saltos explosivos cambiando de posiciones de pierna en el aire.

Dosificación: 3 series de 8 repeticiones por lado



Figura 2. Split squat jumps (saltos en posición de zancada)

Ejercicio 3. Saltos laterales con barrera o cuerda

Materiales: Silbato, cuerda

Descripción: Amarraremos una o una cuerda, teniendo en cuenta una altura moderada, para realizar el trabajo, el portero saltara lateralmente sobre la barrera con ambos pies juntos. Enfocándose en una rápida recuperación y buena técnica de aterrizaje

Dosificación: 13 serie de 10 a 12 repeticiones.

Variantes: al realizar cada salto deberá el portero deslizar ágilmente por debajo de la cuerda y ejecutar el salto nuevamente.



Figura 3. Saltos laterales con barrera o cuerda

Ejercicio 4. Salto en una pierna

Materiales: silbato, platillos

Descripción: El portero estará de pie y ejecutará un salto explosivo hacia adelante y aterriza sobre la misma pierna cambiará la pierna después de cada asalto.

Dosificación: 3 series de 8 a 12 repeticiones por pierna



Figura 4. Salto en una pierna

Ejercicio 5. Salto de cajas (Box jumps)

Materiales: caja o Step, silbato

Descripción: ubicamos una caja de altura moderada en la cual el portero pasará saltará con ambos pies hacia la caja y aterriza suavemente con la rodilla ligeramente flexionada, bajará el control y repetirá hasta completar las repeticiones.

Dosificación: 3 series de 6 a 8 repeticiones

Variantes: realizar el salto hacia la caja lateralmente.



Figura 5. Salto de cajas (Box jumps)

Tabla 1. Planificación semanal de entrenamiento

Objetivo: Desarrollar la potencia muscular en los porteros a su vez ir mejorando las habilidades específicas de impulso y amortiguación al momento de hacer contacto con el suelo.

Tiempo: 6 horas y 50 min

Jornada: Vespertina

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Do-mingo
Entrenamiento pliométrico Objetivo: incrementar la fuerza explosiva de los porteros de fútbol. Tiempo: 90 min	Entrenamiento pliométrico Objetivo: trabajar las diferentes capacidades mediante ejercicios pliométricos específicos Tiempo: 90 min	Entrenamiento técnico Objetivo: perfeccionar la técnica de caída a media altura lateral Tiempo: 90 min Perfeccionar la técnica de caída a media altura lateral	Entrenamiento técnico Objetivo: Optimizar las diferentes técnicas físicas específicas Tiempo: 90 min	Entrenamiento recreativo Objetivo: promover la diversión y el trabajo en equipo mediante juegos recreativos Tiempo: 90 min	Encuentro deportivo	Descanso

Fuente: Elaboración propia.

Resultados

Tabla 2. Resultados del test de reacción y ejecución

Calificación de indicadores	Test de reacción y ejecución																			
	Pretest										Postest									
	1.- Ejecución correcta del giro de incorporación		2.- Buena ubicación del pie de impulso		3.- Mejora de extensión y movimientos de brazos		4.- Optimización de la visión periférica		5.- Incremento de agilidad "movimientos rápidos en diferentes direcciones"		1.- Ejecución correcta del giro de incorporación		2.- Buena ubicación del pie de impulso		3.- Mejora de extensión y movimientos de brazos		4.- Optimización de la visión periférica		5.- Incremento de agilidad "movimientos rápidos en diferentes direcciones"	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Malo	2	16.7	0	0	0	0	0	0	2	16.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Regular	7	58.3	6	50.0	4	33.3	3	25.0	7	58.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bueno	2	16.7	6	50.0	8	66.7	9	75.0	3	25.0	2	16.7	0	0	0	0	0	0	0	0
Muy bueno	1	8.3	0	0	0	0	0	0	0	0	7	58.3	6	50.0	8	66.7	9	75.0	7	58.3
Excelente	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	25.0	6	50.0	4	33.3	3	25.0	5	41.7

Fuente: Adaptado de Maureira et al. (2012).

Tabla 3. Estadística de prueba test de ejecución y reacción

	Test Statistics				
	Postest-Indicador 1. Ejecución correcta del giro de incorporación - Pretest-Indicador 1. Ejecución correcta del giro de incorporación	Postest-Indicador 2. Buena ubicación del pie de impulso - Pretest-Indicador 2. Buena ubicación del pie de impulso	Postest-Indicador 3. Mejora de extensión y movimientos de brazos - Pretest-Indicador 3. Mejora de extensión y movimientos de brazos	Postest-Indicador 4. Optimización de la visión periférica - Pretest-Indicador 4. Optimización de la visión periférica	Postest-Indicador 5. Incremento de agilidad "movimientos rápidos en diferentes direcciones" - Pretest-Indicador 5. Incremento de agilidad "movimientos rápidos en diferentes direcciones"
Z	-3.357 ^b	-3.464 ^b	-3.134 ^b	-3.140 ^b	-3.176 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.002	.002	.001
a. Wilcoxon Signed Ranks Test					
b. Based on negative ranks.					

Fuente: SPSS v. 30.0.

Tabla 4. Resultados del test de "reacción y ejecución" en segundos

Identificación de porteros	Test de reacción y ejecución expresados en segundos											
	Indicadores											
	Pretest						Postest					
	Tiempo de reacción		Tiempo de ejecución		Tiempo total		Tiempo de reacción		Tiempo de ejecución		Tiempo total	
	s	ms	s	ms	s	ms	s	ms	s	ms	s	ms
Portero 1	3	18	13	40	16	58	2	56	11	88	13	58
Portero 2	2	62	13	9	15	71	1	98	11	98	12	196
Portero 3	2	15	10	15	12	30	1	89	9	58	10	30
Portero 4	2	7	11	52	13	59	1	79	9	97	10	176
Portero 5	3	10	12	13	15	23	2	85	10	70	12	23
Portero 6	2	19	10	34	12	53	1	95	9	69	10	53
Portero 7	2	0	9	35	11	35	1	89	7	39	8	35
Portero 8	2	79	11	15	13	94	1	68	10	59	11	127
Portero 9	2	13	10	47	12	60	1	98	9	39	10	60
Portero 10	2	97	13	11	15	108	1	98	11	82	12	180
Portero 11	2	68	11	82	13	150	1	78	10	91	11	169
Portero 12	2	81	12	13	14	94	1	84	10	79	11	163

Fuente: Adaptado de Maureira et al. (2012).

Tabla 5. Resultados del test estático de caída lateral a media altura

Calificación de indicadores	Test estático															
	Pretest					Postest										
	1.-Técnica de impulso	2.-Reincorporación en balance	3.-Técnica de amortiguación (impacto al caer)	4.-Adecuada orientación de las manos hacia el balón	5.-Potencia en el salto	1.-Técnica de impulso	2.-Reincorporación en balance	3.-Técnica de amortiguación (impacto al caer)	4.-Adecuada orientación de las manos hacia el balón	5.-Potencia en el salto						
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Malo	3	25.0	3	25.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Regular	5	41.7	6	50.0	1	8.3	1	8.3	7	58.3	0	0	0	0	0	0
Bueno	4	33.3	3	25.0	8	66.7	8	66.7	4	33.3	7	58.3	2	16.7	0	0
Muy bueno	0	0	0	0	0	0	3	25.0	1	8.3	3	25.0	6	50.0	6	50.0
Excelente	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	16.7	4	33.3	6	50.0

Fuente: Adaptado de Vera y Aguilar (2024).

Tabla 6. Estadística de prueba test estático de caída lateral a media altura

Test Statistics					
Z	Postest-Indicador 1. Técnica de impulso - Pretest-Indicador 1. Técnica de impulso	Postest-Indicador 2. Reincorporación en balance - Pretest-Indicador 2. Reincorporación en balance	Postest-Indicador 3. Técnica de amortiguación (impacto al caer) - Pretest-Indicador 3. Técnica de amortiguación (impacto al caer)	Postest-Indicador 4. Adecuada orientación de las manos hacia el balón - Pretest-Indicador 4. Adecuada orientación de las manos hacia el balón	Postest-Indicador 5. Potencia en el salto - Pretest-Indicador 5. Potencia en el salto
Z	-3.140 ^b	-3.100 ^b	-3.464 ^b	-3.025 ^b	-3.100 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002	.002	<.001	.002	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Fuente: SPSS v. 30.0.

Tabla 7. Resultados del test dinámico

Calificación de indicadores	Test dinámico															
	Pretest					Postest										
	1.-Eficiencia de movimientos técnicos	2.-Desarrollo de potencia en el tren inferior	3.-Estabilidad y control del cuerpo previo a contactar el suelo	4.-Correcta coordinación y lateralidad de los pies	5.-Control del balón en la caída	1.-Eficiencia de movimientos técnicos	2.-Desarrollo de potencia en el tren inferior	3.-Estabilidad y control del cuerpo previo a contactar el suelo	4.-Correcta coordinación y lateralidad de los pies	5.-Control del balón en la caída						
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Malo	0	0	1	8.3	2	16.7	5	41.7	4	33.3	0	0	0	0	0	0
Regular	5	41.7	5	41.7	4	33.3	6	50.0	7	58.3	0	0	0	0	0	0
Bueno	7	58.3	6	50.0	6	50.0	1	8.3	1	8.3	0	0	2	16.7	4	33.3
Muy bueno	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	50.0	6	50.0	2	16.7
Excelente	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	50.0	4	33.3	6	50.0

Fuente: Adaptado de Echevarría (2010).

Tabla 8. Estadística de prueba test dinámico

Test Statistics					
Z	Postest-Indicador 1. Eficiencia de movimientos técnicos - Pretest-Indicador 1. Eficiencia de movimientos técnicos	Postest-Indicador 2. Desarrollo de potencia en el tren inferior - Pretest-Indicador 2. Desarrollo de potencia en el tren inferior	Postest-Indicador 3. Estabilidad y control del cuerpo previo a contactar el suelo - Pretest-Indicador 3. Estabilidad y control del cuerpo previo a contactar el suelo	Postest-Indicador 4. Correcta coordinación y lateralidad de los pies - Pretest-Indicador 4. Correcta coordinación y lateralidad de los pies	Postest-Indicador 5. Control del balón en la caída - Pretest-Indicador 5. Control del balón en la caída
Z	-3.357 ^b	-3.109 ^b	-3.066 ^b	-3.176 ^b	-3.140 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001	.002	.002	.001	.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Fuente: SPSS v. 30.0.

Discusión

La presente investigación se centró en evaluar el impacto de un programa de entrenamiento pliométrico específico sobre la mejora de la técnica de caída a media altura en porteros de fútbol de entre 12 y 15 años, pertenecientes a la Escuela de Porteros RO, en el cantón Pedro Carbo, provincia de Guayas. Los resultados obtenidos a través de los test pedagógicos y la guía de observación proporcionan una visión integral del estado inicial de las habilidades técnicas de los porteros, así como de los avances alcanzados tras la intervención.

El pretest realizado al inicio de la investigación tuvo como objetivo identificar las debilidades y errores recurrentes en la ejecución de la técnica de caída a media altura. Este análisis inicial reveló que los porteros presentaban dificultades significativas en aspectos clave como la postura corporal durante la caída, la técnica de amortiguación al aterrizar, y la rapidez con la que podían recuperar la posición para continuar el juego. Según Alcaraz y Sainz (2024) la formación técnica en las etapas iniciales de desarrollo es crucial para el rendimiento futuro de los futbolistas, ya que permite establecer una base sólida sobre la cual se pueden construir habilidades más complejas. En este contexto, los errores observados en los porteros pueden interpretarse como una oportunidad para intervenir de manera específica y corregir deficiencias técnicas que, de no ser abordadas, podrían convertirse en obstáculos a medida que avanzan en su formación deportiva.

Uno de los hallazgos más destacados de la investigación fue la mejora significativa observada en los porteros tras la implementación del programa de entrenamiento pliométrico. Al comparar los resultados del pretest y el postest, se evidenció un incremento en la efectividad de la caída a media altura, así como en la velocidad de recuperación tras el impacto. Este cambio positivo puede atribuirse a la naturaleza del entrenamiento pliométrico, que tiene como objetivo mejorar la fuerza explosiva, la agilidad y la capacidad de reacción, aspectos clave en la ejecución de esta técnica. Andino, Estrella y Ponce (2022) destacan que la preparación técnica de los porteros en la etapa formativa debe ser progresiva y basada en ejercicios que desafíen sus habilidades físicas y técnicas de manera controlada. Los resultados obtenidos en este estudio respaldan esta visión, mostrando que la intervención, a través de un enfoque pliométrico, contribuyó a un avance tangible en las capacidades físicas y técnicas de los porteros.

Es importante subrayar que la intervención no solo se centró en el desarrollo físico, sino también en la mejora de la confianza y la seguridad de los porteros durante la ejecución de la técnica. En muchos casos, los jóvenes porteros mostraron una mayor disposición a enfrentarse a situaciones de alta presión, lo que sugiere que el entrenamiento también tuvo efectos positivos en su desarrollo psicológico. Esto concuerda con la postura de Becerra (2019) quien resalta la importancia de una metodología de entrenamiento integral que considere tanto los aspectos técnicos como psicológicos del deportista. La confianza adquirida durante las sesiones de entrenamiento, sumada a las mejoras técnicas observadas, parece haber sido un factor crucial para que los porteros pudieran ejecutar la técnica de caída de manera más eficiente y segura.

Por otro lado, la guía de observación dirigida al entrenador también proporcionó información valiosa sobre las dificultades que se presentan en la planificación de las sesiones de entrenamiento. Los datos recolectados sugieren que, si bien el preparador de porteros cuenta con una buena base técnica, la falta de recursos y de capacitación constante limita la efectividad de los entrenamientos. Gamonales y Muñoz (2021) indican que la actualización continua del entrenador es esencial para la correcta enseñanza de técnicas complejas, como la caída a media altura. En este sentido, los resultados obtenidos en el estudio sugieren que un enfoque más estructurado y la incorporación de recursos adecuados podrían mejorar significativamente los resultados de los entrenamientos.

Además, los datos obtenidos del estudio indican que la falta de asistencia constante a las prácticas puede generar un retroceso en el desarrollo de las habilidades técnicas de los porteros. Esto se debe a que la caída a media altura, como cualquier habilidad técnica, requiere de práctica regular y sostenida para ser perfeccionada. La interrupción de las prácticas y el tiempo fuera de la cancha pueden generar un deterioro en las habilidades adquiridas, lo que refuerza la importancia de la constancia en la formación de los porteros. En este sentido, se sugiere que los entrenadores implementen programas que fomenten la asistencia regular y la práctica constante para maximizar los beneficios del entrenamiento (Ibáñez y López, 2021).

En cuanto a los resultados obtenidos en el postest, la mejora en la ejecución de la caída a media altura fue evidente en todos los porteros, con una notable reducción de los errores cometidos durante la ejecución de la técnica. Los porteros fueron capaces de realizar la caída con mayor precisión, controlando mejor su cuerpo en el aire y utilizando adecuadamente la musculatura para amortiguar el impacto. Este avance se correlaciona directamente con la implementación del programa de entrenamiento pliométrico, que tiene como objetivo

precisamente fortalecer las capacidades físicas necesarias para ejecutar esta técnica de forma más eficiente y efectiva (Peña et al., 2024).

Finalmente, la investigación ha demostrado que el programa de entrenamiento pliométrico específico fue fundamental para el desarrollo de las capacidades físicas de los porteros, lo que a su vez facilitó la mejora técnica. La combinación de ejercicios que fortalecen la fuerza, la agilidad y la capacidad de reacción resultó ser efectiva para mejorar la ejecución de la caída a media altura en los porteros de la Escuela RO. Este tipo de intervención podría ser replicado en otras escuelas de fútbol, especialmente en etapas formativas, para maximizar el rendimiento de los porteros y garantizar un desarrollo integral de sus habilidades técnicas.

Conclusiones

La implementación del programa de entrenamiento pliométrico específico ha demostrado ser altamente efectivo en el desarrollo de la técnica de caída a media altura en los porteros juveniles de 12 a 15 años de la escuela RO, ubicada en el cantón Pedro Carbo, provincia del Guayas. Este éxito se atribuye a la correcta aplicación de los objetivos propuestos, sustentados en un sólido análisis teórico y metodológico que integró tanto el entrenamiento pliométrico como los ejercicios técnicos y talleres, lo que permitió diseñar un programa adaptado a las necesidades y características particulares de los porteros.

El diagnóstico inicial permitió identificar las deficiencias en la ejecución de la técnica de caída a media altura, subrayando la necesidad de un enfoque especializado para mejorar habilidades clave como la fuerza explosiva, la coordinación y la confianza en la realización de movimientos esenciales para el rol del portero. Tras la implementación del programa, se observó una mejora significativa en la precisión y seguridad de las caídas, así como en la capacidad de amortiguar impactos y protegerse de posibles lesiones.

Finalmente, la evaluación post-entrenamiento confirmó el impacto positivo del programa no solo en el perfeccionamiento técnico de los porteros, sino también en su desempeño general en la posición de portero. En conclusión, este programa se constituye como una herramienta eficaz para potenciar habilidades específicas en los porteros, destacando la importancia de diseñar e implementar estrategias fundamentadas en un diagnóstico inicial y una base teórica adecuada, lo que garantiza resultados sostenibles y un desarrollo óptimo de las capacidades técnicas.

Referencias

- Álava Guanoluisa, C. E., Burgos Angulo, D. J., & Macías Rendón, C. H. (2023). Sistema de ejercicios para enseñanza técnica de la caída baja en porteros de fútbol juveniles. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(296), 44-56. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i296.3695>
- Alcaraz-Montoya, Álvaro, & Sainz de Baranda, P. (2024). Análisis de las acciones técnico-tácticas del portero de fútbol en competición en la etapa de formación. *JUMP*, 10, e9169. <https://doi.org/10.17561/jump.n10.9169>
- Andino Ortiz, Ariel Lenin, Estrella García, Josselyn Elizabeth, & Ponce Guerrero, Patricio Marino. (2022). Diferencias biomecánicas del gesto técnico del vuelo en arqueros profesionales y amateur. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 716-727. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200716&lng=es&tlng=es
- Becerra, B. (2019). Fútbol: el portero dentro de una realidad sistémica: una revisión. *Psychology Research*, 2(1), 8-10. <https://doi.org/10.33000/mlspr.v2i1.88>
- Di Paolo, S., Santillozzi, F., Zinno, R., Barone G., y Bragonzoni, L. (2022). On-Field Biomechanical Assessment of High and Low Dive in Competitive 16-Year-Old Goalkeepers through Wearable Sensors and Principal Component Analysis. *Sensors*, 22(19), 1-17. <https://doi.org/10.3390/s22197519>
- FIFA. (2020). *Programa de calentamiento para porteros*. INSIDEFIFA. <https://inside.fifa.com/es/news/programa-de-calentamiento-para-arqueros>

- Gamonales, J., León, K., y Muñoz-Jiménez, J. (2021). Relación entre la presencia del portero y las variables pedagógicas que definen las tareas en el fútbol. Un caso de estudio. *Mhsalud*, 18(1), 3-4. <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.18-1.4>
- Ibáñez, L., y López, A. (2021). Ejercicios de entrenamiento específico para porteros de fútbol. *Deporvida*, 15(37), 1-12. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/722>
- López López, F. A., Martínez Cubides, W. J., & Acosta Tova, P. J. (2019). Entrenamiento pliométrico: efecto en atletas de élite. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 6(1), 32-42. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n1.2020.1422>
- Lorente-Corvi, R. (2021). Análisis de un protocolo preventivo contextualizado en jóvenes futbolistas. *JUMP*, 4, 10-25. <https://doi.org/10.17561/jump.n4.2>
- Lorenzo Gómez, E., Luna Pino, G., Acosta Alonso, C., Piña León, P., Fardales Macias, V., & Vázquez Iglesias, Á. (2012). Los ejercicios pliométricos como Método para el desarrollo de la Fuerza en Voleibolistas Juveniles de Sancti-Spíritus. *Gaceta Médica Espirituana*, 4 (Supl. 1), 12. <https://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/1349/1500>
- Ospina, M., Cárdenas, J., Mosquera, Y. D., Quecán, J. D., & Patiño, B. A. (2023). Efectos del entrenamiento pliométrico en jugadores de fútbol colombianos (17-18 años) según su posición dentro del campo de juego. *Retos*, 47 (1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8666110>
- Peña Rivera, J. P., Insuasti Jara, J. P., Samaniego Allauca, G. J., Cruz Beltrán, M. del R., Molina Llano, B. V., & Cargua Seraquive, B. A. (2024). El método pliométrico en arqueros de fútbol: potenciando la fuerza explosiva para el dominio del juego aéreo. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 3903-3914. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12619
- Pinzón, A., Fábrega, A., Mordok, A., Batista, A., Frias, A., Quintero, B., Rojas, B., Aguilera, C., Pinzón, G., Cedeño, G., Dominguez, G., Ampudia, I., Frías, J., Hinestroza, K., Castillo, K., Martínez, K., Dominguez, K., Ariza, L., Henríquez, M., Gonzalez, M., Pullaguary, P., García, R., Rodríguez, V., Segarra, V., Macías, Y., y Vásquez, N. (2023). Técnica de la biomecánica deportiva. *Revista Semilla Científica*, 1(4), 397-408. <https://doi.org/10.37594/sc.v1i4.1285>
- Rebelo, R., Figueiredo, A., Coelho, M., y Tessitore, A. (2016). Assessment of Technical Skills in Young Soccer Goalkeepers: Reliability and Validity of Two Goalkeeper-Specific Tests. *Journal of Sports Science and Medicine*, 15(1), 516-523. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27803631/>
- Ríos, R. E., & Morocho, K. E. (2024). Programa de ejercicios para mejorar la técnica del bloqueo en los porteros de fútbol infanto juvenil. *Latam*, 5 (1), 1-15. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9540826>
- Sainz, P., Adán, L., García, A., Gómez, M., Nikolic, B., y Ortega, E. (2019). Differences in the Offensive and Defensive Actions of the Goalkeepers at Women's FIFA World Cup 2011. *Front. Psychol*, 1(19), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00223>
- Sánchez-Sánchez, J., Pérez, S., Yagüe, J., Royo, J., & Martín, J. (2015). Aplicación de un programa de entrenamiento de fuerza en futbolistas jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 15 (57), 45-59. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54238756004.pdf>

- Valero, D., & Suárez Muñoz, J. M. (2018). Análisis de la evaluación de potencia en tren inferior: una revisión sistemática. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 3(2). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v3.n2.2017.371>
- Vera Ríos, E. R., & Aguilar Morocho, E. K. (2024). Programa de ejercicios para mejorar la técnica del bloqueo en los porteros de fútbol infanto juvenil: Exercise program to improve blocking technique in children and youth football goalkeepers. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(1), 1175 – 1189. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1665>
- Vizcaíno, S. F., & Cortizo, L. H. (2020). Caídas laterales bajas del portero de fútbol. Incidencia, biomecánica y entrenamiento. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(261), 14-25. <https://doi.org/10.46642/efd.v24i261.1464>
- White, A., Hills, SP, Cooke, CB, Batten, T., Kilduff, LP, Cook, CJ, Craig, R., e Russell, M. (2018). Match-Play and Performance Test Responses of Soccer Goalkeepers: A Review of Current Literature. *Sports Med.*, 48 (1), 2497-2516. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0977-2>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Robin Snaider Ortíz Morán	robin.ortizm@ug.edu.ec	Autor/a
Madelaine Nathaly Reyes Montalván	madelaine.reyesm@ug.edu.ec	Autor/a
Darley Jhosue Burgos Angulo	darley.burgosan@ug.edu.ec	Autor/a



Este trabajo está licenciado bajo [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)