



**Dr.C. Miguel Israel Bennasar-García**

[miguelbennasar7884@gmail.com](mailto:miguelbennasar7884@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

Docente e Investigador del Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana. Presidente Adjunto de CESPE en República Dominicana. Doctor en Ciencias de la Educación. Posdoctor en Políticas Públicas y Educación.

**Dra.C Wanda Marina Román Santana**

[wandaroman2975@gmail.com](mailto:wandaroman2975@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-9205-3200>

**Lic. Yodaily Antonio Adames Báez**

[yodailyadamesbaez@gmail.com](mailto:yodailyadamesbaez@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-6339-6178>

**Lic. José Rafael Portes Peña**

[joseportes99@gmail.com](mailto:joseportes99@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-4915-8645>

## Cómo citar este texto:

Bennasar-García, M. I., Román Santana, W. M, Adames Báez, Y.A., Portes Peña, J.R. (2025). Herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes de Atletismo, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina. REME. No. 1, Vol. I. Marzo, 2025. Pp. 92-115. APC, Filial Guantánamo. Dirección Provincial de Educación Guantánamo. URL disponible en: <https://zenodo.org/communities/cespe> <https://doi.org/10.5281/zenodo.14978359>

Recibido: 30 de enero de 2024

Aceptado: 15 de agosto de 2024

Publicado: marzo de 2025

Indexado y Catalogado por:



# HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN DEL ESTADO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y MENTAL EN ESTUDIANTES DE ATLETISMO, RECINTO LUIS NAPOLEÓN NÚÑEZ MOLINA

## TOOLS FOR THE EVALUATION OF PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY STATUS IN STUDENTS OF ATHLETICS, LUIS NAPOLEÓN NÚÑEZ MOLINA CAMPUS

Dr.C. Miguel Israel Bennasar-García  
Doctor en Ciencias de la Educación.  
Posdoctorado en Políticas Públicas y Educación  
Docente e Investigador de ISFODOSU  
[miguelbennasar7884@gmail.com](mailto:miguelbennasar7884@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

Dra.C Wanda Marina Román Santana  
Doctor of Science with a major in Psychopedagogy  
Posdoctorado en Políticas Públicas y Educación  
Docente e Investigadora de la Universidad Autónoma de Santo Domingo  
[wandaroman2975@gmail.com](mailto:wandaroman2975@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-9205-3200>

Lic. Yodaily Antonio Adames Báez  
[yodailyadamesbaez@gmail.com](mailto:yodailyadamesbaez@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0001-6339-6178>

Lic. José Rafael Portes Peña  
[joseportes99@gmail.com](mailto:joseportes99@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-4915-8645>

...

Correspondencia: [miguelbennasar7884@gmail.com](mailto:miguelbennasar7884@gmail.com)

### RESUMEN

La investigación tuvo como propósito determinar el manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes de Atletismo I, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM), República Dominicana. Se exploró los impactos en el ámbito físico-mental que dentro de la era post pandémica se han podido suscitar. En lo metodológico se asumió la investigación no experimental transversal. La población estuvo conformada por 18 estudiantes, cursantes de la asignatura Atletismo I, Licenciatura en Educación Física, RLNNM, cuatrimestre 2-2022 (periodo mayo- julio). Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y las Escalas Depresión Ansiedad y Estrés (DASS-21). Dentro de los resultados, se pudo evidenciar que las opiniones mayoritarias de los estudiantes estuvieron concentradas en que el manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes que cursan la asignatura Atletismo I no son las más adecuadas, proporcionando ciertas diferencias en sus aplicaciones. Como conclusiones, se deben desarrollar estrategias emocionales y actividades pedagógicas en los estudiantes que promuevan la visión holística de esta asignatura, lo cual es un elemento vital en esta etapa postpandémica, cuya exploración y valoración sea necesaria a fin de disminuir los niveles de angustia y liberar estrés para mejorar la concentración en las responsabilidades cotidianas de los educandos.

**Palabras clave:** Atletismo, Educación, actividad física, actividad mental, herramienta, evaluación.

### Abstract

The purpose of the research was to determine the use of tools to evaluate the state of physical and mental activity in students of Athletics I, Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM), Dominican Republic. The impacts in the physical-mental sphere that may have occurred in the post-pandemic era were explored. Methodologically, a non-experimental cross-sectional research was used. The population consisted of 18 students, students of the subject Athletics I, Bachelor's Degree in Physical Education, RLNNM, and term 2-2022 (May-July period). The instruments used were the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-21). Among the results, it could be seen that the majority opinions of the students were focused on the fact that the management of tools for the evaluation of the state of physical and mental activity in students taking the subject Athletics I are not the most adequate, providing certain differences in their applications. As conclusions, emotional strategies and pedagogical activities should be developed in students that promote the holistic vision of this subject, which is a vital element in this post-pandemic stage, whose exploration and assessment is necessary in order to reduce levels of distress and release stress to improve concentration in the daily responsibilities of students.

**Keywords:** Athletics, Education, physical activity, mental activity, tools, evaluation.

## INTRODUCCIÓN

El Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU), Recinto Luis Napoleón Núñez Molina (RLNNM), ofrece dentro del plan de estudios de la Licenciatura en Educación Física, la asignatura de Atletismo I, que se constituye en la base cognoscitiva, física, deportiva y recreativa de la estructura curricular que fundamenta sus estudios, los cuales sustentan la formación integral de los estudiantes (Bennasar-García, Portes-Peña y Adames-Báez, 2022).

En este sentido, la evaluación como función docente que valora el logro de los educandos en su proceso educativo, es aplicable en asignaturas como Atletismo I, donde las actividades que se desarrollan así como los elementos que se constituyen en lo emocional y mental en las instituciones universitarias (Amatriain-Fernández, Simón Murillo-Rodríguez, Gronwald, Machado y Budde, 2020; Duclos-Bastías, Giakoni-Ramírez y Martínez-Cevallos, 2022), pues, "...permite a las instancias de educación superior y al profesorado impulsar mejoras que apunten a replantear la enseñanza de la nueva generación de docentes del área de la educación física que demanda la República Dominicana..." (Montás y Sánchez, 2022, p. 535), procurando el fortalecimiento de las herramientas pedagógicas en el contexto institucional mejorando los rendimientos (Lago-Rodríguez, Jodra, Bailey y Domínguez, 2021).

La actividad física en la actualidad se ha convertido en un objetivo que vincula lo emocional con la actividad deportiva, mejorando los procesos mentales y el equilibrio emocional de los estudiantes, de allí la importancia en las instituciones de formación (Andersson y Risberg, 2019).

La postpandemia se ha convertido en una coyuntura que ha devenido después de un largo periodo que posiblemente justifico el sedentarismo y la baja intensidad en las actividades físicas en los diferentes colegios (Ichinose, Tsuchiya y Watanabe, 2021). Esto significa que los docentes de Educación Física están en el deber para hacer de la educación un bastión de cambios en esta

tendencia, a procurar la implementación de estrategias de evaluación del estado de las actividades físicas y mentales que faciliten el establecimiento de las debilidades y fortalezas en todas las áreas de esta disciplina (Eirín-Nemiña, Sanmiguel-Rodríguez y Rodríguez-Rodríguez, 2022).

En virtud de ello se han observado ciertas iniciativas pedagógicas que han servido de estímulo para el rescate de la cultura de la actividad física educativa y para mejorar los posibles impactos mentales sufridos por los estudiantes en esta realidad social (Aguado-Méndez, González-Jurado y Otero-Saborido, 2020). Con el agravante de que no existen las herramientas para una evaluación adecuada de los desempeños en las actividades físicas (Brown, Megan y Dueñas, 2019; Dueñas-Dorado, Pérez-García, Tristán-rodríguez, Cunha y Nuviala, 2021).

A pesar de que la experimentación de un baja en la programación y ejecución de acciones "...la realización de actividades físicas ha disminuido considerablemente a pesar de las recomendaciones que varias instituciones están poniendo a disposición del público..." (Rico-Gallegos, et al., 2020, p. 3).

De tal manera que la ejecución de las Buenas Prácticas Educativas, específicamente en el manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes que cursaron esta asignatura en el cuatrimestre 2-2022, facilitan una posibilidad científica para acercarnos a los acontecimientos que la caracterizan, dando elementos de juicio desde su organización conceptual que pueda servir de escenario para la exploración argumentativa de su fenomenología (Arufe-Giráldez, Pena y Navarro, 2021).

La ejecución de actividades físicas mejora las condiciones mentales de quienes, en su quehacer diario, ocupan un lapso de tiempo para ejercitarse, mejorando de manera evidente su autoestima y la dedicación a las responsabilidades individuales (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2020). De tal manera que dentro del conjunto de asignaturas que componen la Licenciatura de Educación Física, uno de los roles que emergen como acompañamiento de las buenas prácticas educativas, es la estimulación hacia la realización de actividades físicas, deportivas y recreativas por parte de los estudiantes (Buzescu, Nechita y Cioroiu, 2021). "la práctica de AF desde las escuelas, contextos en los que se pueden implementar programas de AF que introduzcan estrategias para el desarrollo del autoconcepto en los escolares" (Hernández-Martínez, Sánchez-Matas y María Nieto, 2023, p. 67).

Las actividades pedagógicas en los escenarios áulicos o en los espacios abiertos (canchas y/o pista de atletismo) donde se desarrollan las actividades de Atletismo I, permite a los docentes realizar observaciones y valoraciones sistematizadas acerca del desempeño de las actividades físicas y mentales de los estudiantes pertenecientes al curso, esto permite valorar las particularidades de interés en las buenas prácticas educativas que se desarrollan, así como dar cuenta del estado de la cuestión (Batsiou, Bournoudi, Antoniou y Tokmakidis, 2020).

Uno de los elementos observados mediante la evaluación realizada es la poca motivación hacia el estudio de la asignatura, así como el cumplimiento parcial de las actividades asignadas para la ejecución en pruebas de pista y campo las que por su naturaleza se realizan en espacios abiertos como lo exige la asignatura (Moreno, Sánchez-Zafra, Lara-Sánchez, Zagalaz-Sánchez, M. L., y Cachón-Zagalaz, 2021). Es posible que la cercanía a los eventos pandémicos haya afectado la realización de estas tareas y responsabilidades, de acuerdo a los resultados obtenidos en las

facetas evaluadas como noción deportiva, calentamiento cardiovascular, movilidad articular y elongación muscular y naturaleza de la asignatura Murray, Lucibello, Pila, Maginn, Sandmeyer-Graves y Sabiston 2022).

El escenario actual en el ámbito educativo es aún de incertidumbre en el que docentes y estudiantes deben retomar sus actividades para cumplir responsabilidades académicas, por lo tanto, evaluar el estado de actividad física y mental de los estudiantes es una tarea ardua y compleja, dadas las circunstancias particulares que la sociedad y las instituciones viven (Nicolás-López y Escaravajal-Rodríguez, 2020). Sin embargo, de la posible debilidad se debe transformar en la oportunidad para la reprogramación y asunción de compromisos académicos y profesionales (Ortega, Lourenço, González-Villora y Campos, 2020). Valorar las capacidades físicas en una asignatura como Atletismo I permitiría a los docentes tener conocimientos adecuados de las condiciones en que los estudiantes inician el cuatrimestre "... con el objetivo de lograr un desarrollo integral en el alumnado. Es más, de no ser así, se estaría obviando que lo emocional repercute en los procesos de enseñanza-aprendizaje" (Porras, Pérez, Checa y Luque, 2020, p. 3).

En el contexto actual donde todas las estructuras de la sociedad están en búsqueda de una normalidad adecuada para que las responsabilidades se desarrollen de forma coherente (Hudson, Ballou y Willoughby, 2020). En este sentido, la educación en las instituciones formativas debe valorar el rol de los docentes y sus aportes experienciales para hacer de las emociones un estadio adecuado para la práctica física y deportiva en la Educación Física (Honrubia-Montesinos, Gil-Madrona y Losada-Puente, 2021).

Las capacidades físicas y lo emocional son elementos que indican la naturaleza del curso valores formativos educativos de los estudiantes en todas las áreas del saber y con mayor razón en Atletismo I que es una asignatura inicial y básica que se debe explorar de manera exhaustiva para apoyar los aprendizajes, el fortalecimiento de las competencias y la conformación de posibilidades para evaluar los logros o no de cada participante, dentro del desarrollo de las buenas prácticas educativas (García, Sánchez y Ferriz, 2020); León-Díaz, Arija-Mediavilla, Martínez-Muñoz y Santos-Pastor, 2020).

Las competencias se desarrollan de forma gradual en un proceso que se mantiene a lo largo de toda la vida; tienen como finalidad la realización personal, el mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo de la sociedad en equilibrio con el medio ambiente (Ministerio de Educación de la República Dominicana, MINERD, 2016, p. 38).

En el sistema educativo de la República Dominicana, específicamente la asignatura Educación Física, es de suma importancia en el desarrollo de las capacidades emocionales y físicas, de allí el valor de realizar evaluaciones periódicas que le permitan a los docentes tener informaciones fidedignas acerca de estos elementos que fortalecerán la formación en competencias fundamentales (Prada, 2021).

De acuerdo a lo esbozado anteriormente, los docentes buscan alternativas en el manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes que cursan la asignatura Atletismo I, que permitan mediante las evidencias mostradas por estos, a fin de fortalecer

los aprendizajes y las formas de desarrollar los contenidos de forma proactiva (López y Taveras, 2022).

### **El atletismo como asignatura curricular en la República Dominicana**

En las instituciones educativas son diferentes las áreas que se exploran en la conformación de un currículo que fundamente la formación integral de los estudiantes "... a través de los modos de ver y de comunicar y también, mediante la adquisición de costumbres y rituales asumidos como normales e incluso, deseables" (Herrera, 2016, p. 2). En el caso de las actividades físicas cada escuela o universidad aplica los principios pedagógicos que fundamentan esta área tan importante, para establecer los principios conceptuales y epistemológicos orientados a la conformación de una formación integral e integradora (Bermejo, Pulido, Galmés, Serra, Vidal y Ponseti, 2020).

El atletismo como actividad física en el sistema educativo dominicano, se inspira en las posibilidades de una formación que permite el desarrollo pleno de las potencialidades de los estudiantes para "...lograr sus objetivos mediante el compromiso" (Filgueira, 2015, p. 237). En este sentido, el contexto postpandémico invita a reconstruir las posibilidades formativas en el área deportiva para el desarrollo de las competencias físicas y psicomotoras de los sujetos de aprendizaje (Herrero-González, López-Pastor y Manrique-Arribas, 2020).

Se pueden asumir las realidades de esta era contemporánea como un aspecto que posibilite el uso adecuado de las actividades escolares y de los tiempos de ocio para realizar actividades deportivas que fortalezcan las capacidades físicas, psicológicas y el mejoramiento de las emociones a través de procesos motivacionales vistas las realidades experimentadas a lo largo de la pandemia, en esta orientación pedagógica los docentes deben procurar la inclusión de todos los que componen la matrícula escolar y en las especificidades de cada curso, para establecer espacios de convivencia y realización plena de cada personalidad (Biesta, 2022; Dirinó, 2020; Hernández y Cañabate, 2020).

La asignatura Atletismo I considerada como un curso de formación especializada, basados en el fortalecimiento de los componentes cognoscitivos y psicomotores de los estudiantes, abre un espacio para el intercambio de opiniones, el desarrollo de actividades proactivas y el mejoramiento de las emociones "... como estimulantes de la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, al mismo tiempo que disminuyen la ansiedad y el estrés" (Crisóstomo, Mardones y Yáñez, p. 15).

En este orden de ideas, al atletismo se le considera, de acuerdo a la opinión de algunos autores, como una forma de fortalecer la preparación física de las personas cuando asumen la ejecución de otras disciplinas por el conjunto de habilidades y destrezas que aporta para así "... contribuir al incremento de las capacidades físicas y la creación de una base para la adquisición de habilidades especiales en los estudiantes, pero siempre, teniendo en cuenta el cumplimiento de los requerimientos biológicos y psicológicos del educando..." (Mestre, 2020, s/p).

De tal manera que dentro del contexto de la asignatura Atletismo I se suscitan experiencias diversas en cuanto a los procesos formativos y en la adquisición de habilidades que ameritan su valoración y su impacto en lo emocional de los estudiantes (León, Gamonales, Gómez-Carmona, Leal-Bello y Muñoz-Jiménez, 2019). Es una forma de desarrollar las potencialidades deportivas que bajo la óptica valorativa se puedan realizar en las rutinas de los cursos regulares de la Educación Física (Marcillo, Núñez, Acuña y Beltrán, 2020).

El Atletismo I, curso que contempla la asignatura Educación Física, se manifiesta por una serie de actividades que se discriminan de acuerdo a la programación y el nivel donde se dicta (Quijano, Hernández y García, 2020). En él se desarrollan unidades y contenidos relacionados con las carreras que es una actividad de comprensión, asimilación, ejecución y captación; los saltos, los lanzamientos e impulso, que son ejercicios de una dificultad media pero que, con las instrucciones adecuadas de los profesores, se pueden ejecutar de forma práctica (Zubizarreta-Cortadi, Arribas-Galarraga y Luis de Cos, 2023).

Lo más importante en el atletismo es que los participantes tienen la oportunidad de explorar sus capacidades deportivas y habilidades físicas, de acuerdo a los perfiles individuales (Romero, 2020). Más aún, mediante estas actividades se mejoran las percepciones emocionales, aumenta la autoestima, se logra una cultura física y deportiva que mejora la imagen de quienes lo practican y pueden estimular los estadios cognoscitivos y afectivos de los estudiantes (Chacón-Cuberos, Zurita-Ortega, García-Mármol y Castro-Sánchez, 2020). Es por ello que evaluar las herramientas que se utilizan para valorar los logros deportivos de los estudiantes, da cuenta de la responsabilidad y seriedad de los programas de formación en el RLNNM.

### **El atletismo, desde la perspectiva docente, como base fundamental en la formación de los estudiantes**

En los intercambios de saberes que se escenifican en cada una de las asignaturas que cursan los estudiantes, la orientación pedagógica y sistemática de los docentes es primordial, pues facilita la comprensión de los contenidos, el aprendizaje de los conceptos y el desarrollo de habilidades que le faciliten el ascenso a un estadio emocional equilibrado y consistente, en el caso de la asignatura Atletismo I, de forma adicional, se desarrollan las actitudes físicas que son el complemento adecuado para los que estudian o cursan Educación Física (Reyes, Ceballos, Medina, Rojo y López, 2022).

El desempeño de los docentes en la constitución de los estadios cognoscitivos y afectivos por parte de los estudiantes es sumamente importante, ya que les permite una orientación acerca de los postulados que los procesos formativos incluyen en el aprendizaje de habilidades adecuadas a cada área del saber (Scharagrodsky, 2021).

Es una búsqueda constante de optimizar los procesos pedagógicos des el papel que juegan los docentes, para fomentar en los estudiantes una cultura física que les sirva de atenuante a los estados de estrés y así mejorar sus condiciones emocionales (Guillamón, Canto & López, 2019). En este sentido al desarrollar los contenidos y realizar las actividades prácticas inherentes a la asignatura Atletismo I, se fortalecen los estímulos afectivos hacia el estudio y a una formación consecuente con los principios individuales (Rojas, 2021).

La calidad de las actividades físicas y deportivas escolares en la República Dominicana, las formas de evaluarlas y su relación con el estado emocional de los estudiantes, son posibilidades de encontrar evidencias para fortalecer el rol de los docentes en esta área de formación continua, para que las herramientas didácticas tengan un sentido reivindicativo en la aprehensión de los conocimientos que forman la base conceptual que la describe Brito (2019). Estas posibilidades facilitarían las adecuaciones de los contenidos programados para la asignatura Atletismo I, para hacer

un espacio para la práctica deportiva educativa y el crecimiento emocional de los estudiantes (López-Trujillo, Bustamante-Valles, Candia-Luján y Najera, 2022).

### **Bondades del atletismo educativo en la etapa post pandémica**

El atletismo como actividad física emplea una serie de músculos del cuerpo los cuales son impulsados para coordinar la motricidad de las personas, este hecho se convierte en una especie de beneficio integral que facilita la adaptación en el desarrollo de actividades académicas en el área de Educación Física de forma adecuada (Luis-de Cos, Urrutia-Gutiérrez, Luis-de Cos y Arribas-Galarraga, 2021).

La etapa post pandémica mantiene a la sociedad en cierta incertidumbre en el sentido de la extinción o no del Covid-19 que la produce, sin embargo, en el desarrollo de la asignatura Atletismo I se desarrollan los contenidos para minimizar sus posibles impactos, ya que el sedentarismo es una consecuencia que facilita las condiciones de contagio, y esto se traduce en uno de los beneficios de la práctica deportiva, "...de ahí que conocer las sensaciones de satisfacción con la entidad deportiva y de disfrute en la práctica durante las clases extraescolares podrían tener una repercusión positiva respecto a su continuidad en la misma" (Aznar-Ballesta y Vernetta, 2023, p. 52).

Otro beneficio del atletismo educativo es el fortalecimiento de la salud emocional producto de la concentración en la ejecución de rutinas y en la liberación de toxinas que contaminan el cuerpo, es por ello que su práctica rutinaria es recomendable en instituciones y en espacios sociales (Gorbalenya, 2020).

### **La lúdica en la época contemporánea como elemento de las actividades físicas y la enseñanza del atletismo**

El atletismo como asignatura está compuesto por una serie de contenidos teóricos y prácticos que pueden ser utilizados en diferentes escenarios para llevar a cabo actividades físicas, deportivas y lúdicas en el desarrollo de las pruebas de pista y campo. Ante ello, se pueden programar rutinas compuestas por circuitos de actividad física para trabajar con diversos segmentos corporales, lo cual facilita de manera práctica la realización de un compendio integral de elementos técnicos, atendiendo los requerimientos actuales y futuras de esta disciplina. "Se trata de mejorar cada uno de los factores que determinan en menor o mayor parte el rendimiento deportivo" (López, 2012, s/p).

### **Manejo de herramientas de evaluación psicopedagógicas en la formación docente**

Se ha considerado de suma importancia el manejo de herramientas psicopedagógicas en el contexto educativo, ya que es propicio que el docente pueda manejar directamente las mismas, aunque bajo la supervisión de un profesional avalado para tales fines, como ha sido el caso de estos estudiantes para la realización de su investigación (Porrás, Pérez, Checa, Luque, 2020).

En la actualidad, se maneja mucho el discurso del desarrollo de competencias en el campo laboral docente, motivo por el cual se analiza y reflexiona este interés como una oportunidad, queriendo realmente que en la praxis estos estudiantes puedan tener un adecuado desempeño y mostrar un compromiso profesional (Escobedo, Rodríguez y Martínez, 2022). Los docentes que fungen como asesores tienen bastante claro que los ejecutores del proyecto no solo deben desarrollar



la capacidad de entrar al campo de la investigación, específicamente a la investigación educativa desde el campo teórico metodológico de la pedagogía sino también al uso de herramientas que les facilite conocer a sus estudiantes (Pérez y Hortigüela, 2019).

Por lo que realizar evaluaciones psicopedagógicas, orientarse educativa y laboralmente es una fortaleza que se cree prudente ir dando los primeros pasos (Fontanilla, 2021). Nos atrevemos a asegurar de que además pueden desarrollar habilidades que les permita la utilización de recursos pedagógicos mediante el uso de la tecnología, mostrar interés por desarrollar la capacidad para construir propuestas pedagógicas de innovación, gestionar mejor sus aulas y ejercer la docencia con la capacidad que se espera de un docente de este nuevo siglo (Mecías-Calvo, Arufe-Giráldez, Conserreiro y Navarro-Patón, 2021).

La pedagogía es la disciplina que se ocupa de reflexionar, intervenir e interpretar lo educativo, entendido como un campo de conocimiento que se dedica al estudio de la formación humana. La pedagogía es la teoría, la disciplina que reflexiona sobre la educación, la guía, orienta y ayuda a la práctica (Pontón, 2002).

Para el manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes que cursan la asignatura Atletismo I, RLNNM, se deben considerar los siguientes elementos:

1. La actividad física puede ser valorada en los desempeños que realicen los estudiantes en rutinas como el salto de cuerdas (Verkhoshansky, 2002); brinca, corre y salta (Carmona y Dugarte, 2018), así como “salidas y llegadas. Pudiéndose incorporar otras acciones que faciliten el manejo de diversas herramientas evaluativas que puedan brindar mayores y mejores detalles sobre el estado real y actual en el que se encuentran los estudiantes.
2. Para las herramientas de la actividad mental, se pueden explorar estados como la autoestima, los niveles de estrés y el cumplimiento de responsabilidades individuales que permitan trabajar con éxitos las diferentes pruebas de pista y campo en el atletismo, como también nivelar estos estados como medida preventiva.

## **METODOLOGÍA**

### **Implementación de la Buena Práctica Educativa**

El presente estudio estuvo inserto en el paradigma cuantitativo y el diseño de investigación fue no experimental y transversal, porque no se realizaron comparaciones de grupos y la buena práctica definió todo el proceso investigativo.

Para Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la investigación no experimental:

Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no haces variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que efectúas en la investigación no experimental es observar o medir fenómenos y variables tal como se dan en su contexto natural, para analizarlas (p.174).

En este caso, la población estuvo constituida por 18 estudiantes (14 hombres y 4 mujeres), cursantes de la asignatura Atletismo I, Licenciatura en Educación Física del RLNNM, durante el cuatrimestre 2-2022, perteneciente al periodo mayo- julio, los cuales se involucraron en las

actividades de campo. Por ello en el desarrollo de las actividades docentes se apreciaron los elementos y evidencias en el manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes que cursan la asignatura Atletismo I, en el RLNNM por parte de los docentes de Educación Física. Se trata de una forma de dar sentido apreciativo y valorativo tanto a la asignatura como a los estados de ánimo de forma proactiva y estimulante. Como se trata de una cantidad manejable no se realizaron procedimientos estadísticos para tal fin (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Se utilizaron dos instrumentos clave, el primero conformado por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual se ajusta a los perfiles deportivos de las personas, explora el tipo de disciplina de preferencia para garantizar un mejor desempeño, además valora las posibilidades y limitaciones de los atletas hacia la realización de actividades deportivas que generen ayuda y estímulo y el segundo instrumento lo conformó las Escalas Depresión Ansiedad Estrés (DASS-21), que valora y establece los niveles de ansiedad y de estrés, así como los valores que consideran normales las alteraciones emocionales.

Los estudiantes se prepararon en el conocimiento de estos instrumentos, sobre todo en el uso del consentimiento informado que fue el primer apartado que daba inicio en el cuestionario era importante que ellos conocieran que el consentimiento informado invita a las personas a participar en una investigación y que en este pueden decidir si lo hacen o no. Por lo tanto, sus compañeros debían autorizar el completado del cuestionario, informaciones generales y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y las Escalas Depresión Ansiedad Estrés Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21).

El instrumento contenía en un segundo apartado 9 preguntas que recogieron las opiniones de como se sentían los estudiantes en la realización de actividades físico-deportivas mientras cursaban la asignatura de Atletismo I. El tercer apartado lo conformó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), que evalúa el nivel de actividad física, es un cuestionario autoadministrado y breve. Consta de 7 preguntas que brinda información sobre el tiempo que se emplea una persona en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado, clasifica el nivel de actividad realizado en tres categorías baja, moderada y alta, siendo esencial para iniciar procesos de monitorización.

En el cuarto apartado lo constituyó la versión abreviada de las Escalas de Depresión Ansiedad y Estrés (DASS-21) de Lovibond & Lovibond, 1995. Estas tres escalas forman un auto reporte dimensional que evalúan la presencia e intensidad de estados afectivos de depresión, ansiedad y estrés. Cada ítem se responde de acuerdo con la presencia e intensidad de cada síntoma antes mencionado.

Esta escala se desarrolló para dar respuesta a cada una de las dimensiones que evalúa cumpliendo exigencias psicométricas evidenciando en su defecto trastornos psicológicos. Lo que implica diferenciar a unos sujetos de otros, mostrando los estados afectivos de depresión, ansiedad y estrés. La versión abreviada posee 21 ítems (DASS-21) tiene como ventajas el ser un instrumento de autoreporte, breve, fácil de responder y ha mostrado tener confiabilidad y validez en estudios similares realizados en adultos, en muestras clínicas, en adolescentes y sobre todo en estudiantes

universitarios. Responde en una escala tipo Likert de 0 a 3 puntos y su puntaje total se calcula con la suma de los ítems pertenecientes a esa escala que van desde 0 a 21 puntos. Luego se procedió a unir todos los apartados por un solo compendio.

Para la validez del instrumento, se utilizó el procedimiento de juicio de expertos y previa revisión se recomendó su aplicación a los efectos investigativos. Para la determinación de la confiabilidad se aplicó el coeficiente de Alpha de Cronbach, cuyo resultado fue 0.93. Ambos elementos dan una estabilidad estadística adecuada para la recolección de las informaciones.

### **Desarrollo de la Buena Práctica Educativa**

Para la realización de las acciones que permitieron valorar el manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes de Atletismo I, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana, se establecieron las siguientes fases:

- Realizar un diagnóstico (cuatrimestre 2-2022), con la ejecución de la administración mediante de un cuestionario, a los estudiantes, para determinar el nivel de conocimientos de los aprestos de la asignatura Atletismo I.
- Seleccionar a los estudiantes que se consideraron informantes clave para la aplicación del cuestionario, que en total fueron 18.
- Caracterizar el proceso formativo de los estudiantes que cursaron Atletismo I y de esta manera percibir sus debilidades y fortalezas.
- Elaborar acciones y estrategias pedagógicas, orientadas a mejorar los aspectos descritos por los alumnos, a fin de evaluar su estado de actividad física y mental.

Estas actividades direccionaron de forma metódica tanto el trabajo de campo con el instrumento, el contacto con los estudiantes, cuyas apreciaciones se ordenaron y organizaron de acuerdo a la percepción que tienen sobre el manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes que cursan la asignatura Atletismo I, RLNNM.

Esta es una de las ventajas de las buenas prácticas educativas, cuya ejecución emite resultados y evidencias, que pueden servir para realizar diagnósticos, así como fortalecer los procesos apreciativos del estado de actividad física y mental de los estudiantes, como una forma de mejorar estos procesos.

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

El manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes que cursan la asignatura Atletismo I, se constituyó en el escenario de indagación en el RLNNM en los estudiantes que la cursan.

Los resultados del cuestionario se exponen en las Tablas 1 y 2, así como en los Gráficos 1 al 6. Los resultados se exponen a continuación:

En el desarrollo de las Buenas prácticas se desglosaron en las siguientes fases que sistematizaron su ejecución.

En el diagnóstico se pudo observar que los estudiantes en su mayoría, manejaron escasas herramientas para la valoración de sus estados mentales y de actividad física, las cuales no fueron

adecuadas. En este sentido las diferencias que se suscitaron se materializaron en las aplicaciones de las rutinas en la ejecución de actividades propias de la asignatura.

Las debilidades y fortalezas percibidas en esta interacción arrojaron evidencias acerca de los procesos, sistematicidad y el conjunto de estrategias que fueron utilizadas en Atletismo I, con frecuencias intermitentes no permitieron apreciar de forma adecuada las capacidades emocionales de los estudiantes ni los niveles de actividad física, lo que resulta en la apreciación de una forma inadecuada de ejecución, es decir una debilidad.

Las acciones y estrategias que resultaron de la aplicación del cuestionario arrojaron evidencias sobre el manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes que cursan la asignatura Atletismo I aún en construcción, lo que indica la falta de mecanismos para apreciar la evolución adecuada en el desarrollo de la asignatura.

Los resultados obtenidos dieron cuenta del status actual de la buena práctica, la cual se ha desarrollado con escasos progresos en cuanto al manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes que cursan la asignatura Atletismo I.

Otros resultados importantes que se obtuvieron con respecto a las herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes de Atletismo I, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana, y que se recogen en el grafico número 2 de acuerdo a las diferentes mediciones ejecutadas en relación a las estaturas, se demostró la correlación que presenta con el rendimiento, es decir una relación directa entre ambas variables, además el estudio recoge los registros de los pesos con una asociación similar.

Con respecto al Indice de masa corporal en el gráfico número 3 se expresan los cálculos realizados, los cuales indican que más del 54% de los estudiantes demuestran registros que se consideran normales, lo influye de manera positiva en la realización de las actividades que se programan y ejecutan en la asignatura de Educación Física.

**Tabla 1**  
***Etapas de las Buenas Prácticas***

<b>Actividad</b>	<b>Descripción</b>
Diagnóstico	Las opiniones mayoritarias de los estudiantes estuvieron concentradas en que el manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes que cursan la asignatura Atletismo I no son las más adecuadas, proporcionando ciertas diferencias en sus aplicaciones.
Debilidades y fortalezas	Los procesos y herramientas utilizadas en Atletismo I muchas veces no resaltan las capacidades emocionales de los estudiantes, lo cual se constituye en una debilidad. Las apreciaciones mayormente se efectúan en función de las actividades físicas planificadas y ejecutadas en la asignatura.
Acciones y estrategias	A los efectos indagatorios se construyó un cuestionario que fue aplicado a los estudiantes con respecto al manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes que cursan la asignatura Atletismo I, cuyos resultados fueron analizados de forma exhaustiva, lo que permitió extraer las conclusiones de rigor.
Propuesta	Los resultados obtenidos revelaron las realidades en cuanto al manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes que cursan la asignatura Atletismo I, a partir de estos elementos se elaboraron las conclusiones y recomendaciones de lugar.

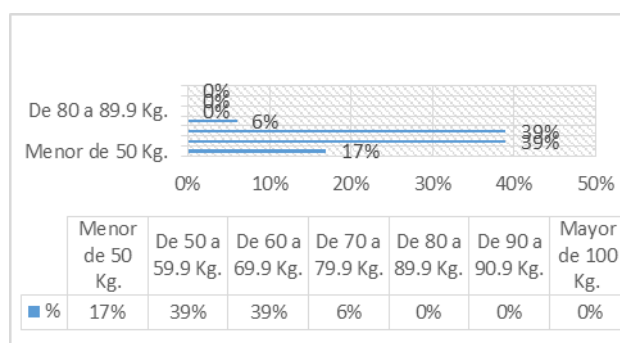
Fuente; Elaboración propia, 2022

**Tabla 2**  
**Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)**

Niveles de actividad física	Actividades
<b>Bajo</b>	No realiza ninguna actividad física. La actividad física realizada no alcanza los niveles moderado ni alto en el desempeño de los estudiantes en Atletismo I.
<b>Moderado</b>	3 o más días de actividad vigorosa al menos durante 25 minutos por día en Atletismo I. 5 o más días de actividad física moderada y/ o caminar al menos 30 minutos por día. 5 o más días de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/ o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600mts por minutos y por semana en Atletismo I.
<b>Alto</b>	Realiza actividad vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gasto energético de 1500mts por minuto y semana. 7 o más días por semana de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/ o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000mts por minutos y por semana.

Fuente: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

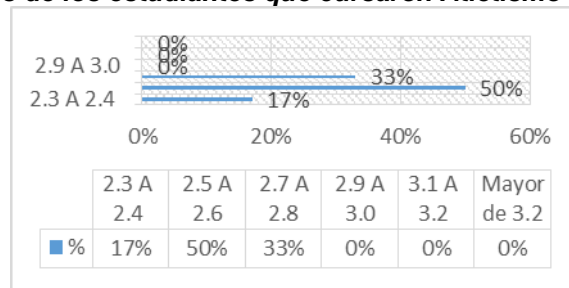
**Gráfico 1**  
**Peso en Kilogramos de los estudiantes que cursaron Atletismo I, 2-2022**



Fuente: Elaboración propia

El gráfico 1 expresa el peso de los estudiantes en kilogramos, que son indicativos de las condiciones iniciales para el desarrollo de la asignatura Atletismo I. Con estos resultados tanto los docentes como los alumnos pueden revisar las cualidades para la realización de actividades de manera adecuada.

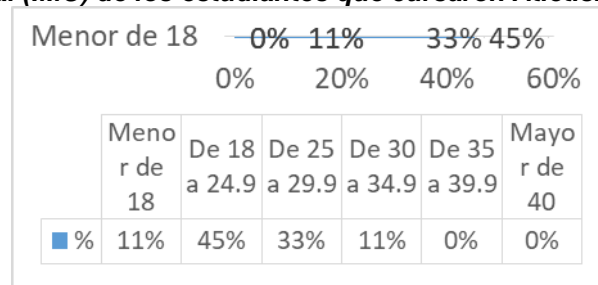
**Gráfico 2**  
**Estatura en metros de los de los estudiantes que cursaron Atletismo I, 2-2022**



Fuente: Elaboración propia

El gráfico 2 recoge los resultados sobre las mediciones de las estaturas de los estudiantes, que al igual que el peso, guardan relación directa con el crecimiento alcanzado, y cuya lectura coloca a los protagonistas en el contexto adecuado en la toma de decisiones para la realización de rutinas específicas.

**Gráfico 3**  
**Índice de Masa Corporal (IMC) de los estudiantes que cursaron Atletismo I, 2-2022**

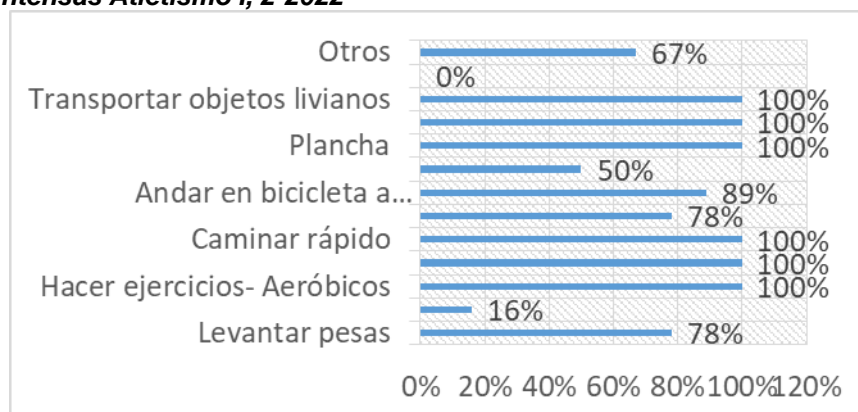


**Fuente:** Elaboración propia, 2022

El gráfico 2 recoge los resultados sobre las mediciones de las estaturas de los estudiantes, que al igual que el peso, guardan relación directa con el crecimiento alcanzado, y cuya lectura coloca a los protagonistas en el contexto adecuado en la toma de decisiones para la realización de rutinas específicas.

El gráfico 3 muestra el cálculo del IMC, el cual es un número que se determina basado en el peso y en la estatura de los estudiantes. Se interpreta de acuerdo con los resultados los niveles de sobrepeso, obesidad, normalidad o bajo peso, que son elementos que pueden influir en la tranquilidad mental, ansiedad o estrés acorde a si los niveles del IMC son o no son los normales.

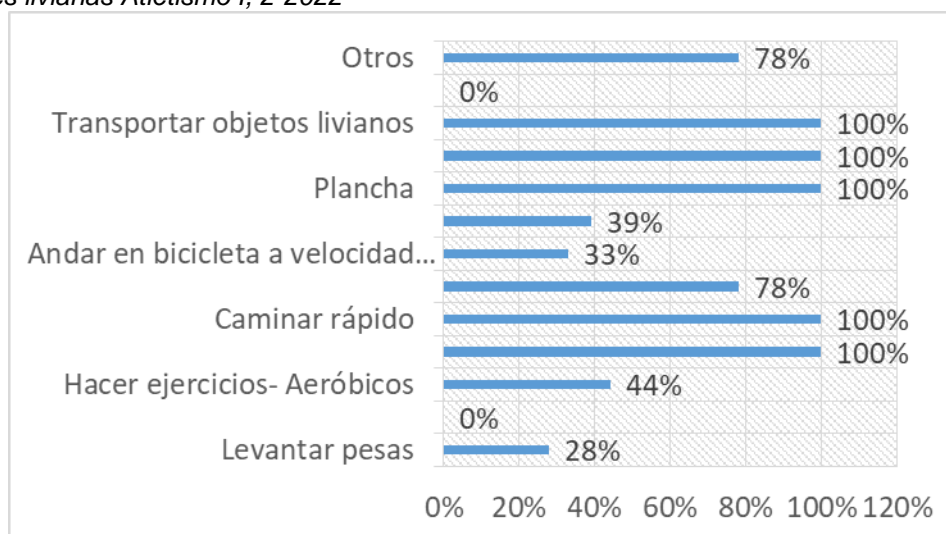
**Gráfico 4**  
**Actividades intensas Atletismo I, 2-2022**



**Fuente:** Elaboración propia, 2022

Las actividades intensas que realizan son aquellas que se realizan al transportar objetos livianos, realizar aeróbicos, hacer plancha, caminar rápido y lento, andar en bicicleta a velocidad regular, andar en bicicleta a velocidad rápida, levantar pesas y realizar otras actividades (Kelishadi & Ardalan, 2007).

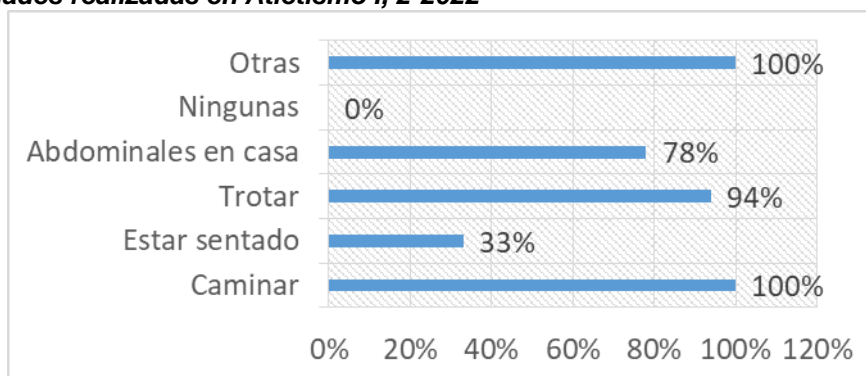
**Gráfico 5**  
*Actividades livianas Atletismo I, 2-2022*



**Fuente:** Elaboración propia

El gráfico 5 describe las actividades livianas, "... incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo" (Vidarte, Vélez, Sandoval & Alfonso, 2011, p.205).

**Gráfico 6**  
*Otras actividades realizadas en Atletismo I, 2-2022*



**Fuente:** Elaboración propia

En el gráfico 6 se expresan algunas actividades que de manera complementaria se pueden realizar en el marco de los contenidos de la asignatura Atletismo I.

**Tabla 3**  
*Registro de la Organización Mundial de la Salud*

IMC [peso (kg) / talla 2 (m)].	Clasificación de la OMS	Descripción popular
<18.5	Bajo peso	Delgado
18.5 – 24.9	Adecuado	Aceptable
25.0 – 29.9	Sobrepeso	Sobrepeso
30.0 – 39.9	Obesidad grado 1	Obesidad
35.0 – 39.9	Obesidad grado 2	Obesidad
>40	Obesidad grado 3	Obesidad

**Fuente:** Organización Mundial de la Salud (OMS)

**Tabla 4**  
**Resultados del cálculo del IMC discriminado por sexo**

IMC	Género del Encuestado		Total
	Hombre	Mujer	
Menor de 18	0	2	2
18 - 24.9	6	2	8
25 - 29.9	6	0	6
30 - 34.9	2	0	2
35 - 39.9	0	0	0
> 40	0	0	0
	Total		18

**Fuente:** Organización Mundial de la Salud (OMS)

Para precisar los resultados y sus apreciaciones, en la Tabla 2 se recogen las escalas lectoras de las pruebas que contiene tres (3) niveles: Bajo, moderado y alto, los cuales ubican los resultados en función de los desempeños de los estudiantes en la asignatura Atletismo I.

Con respecto al peso de los estudiantes de Atletismo I, se observa que entre 50 y 59.9 kg, y 60 y 69.9 kg, se encuentra el 39% en cada renglón, siendo este un resultado adecuado para la práctica y el desempeño de la asignatura. Entre 70 y 79.8 kg está el 6% de los estudiantes que se pueden considerar con alguna obesidad, el resto está por debajo de los 50 kg, percibiéndose una distribución normal en cuanto a esta variable.

Con relación a la estatura se observaron tres valores, entre 1.58 y 1.60 metros el 17%. Entre 1.61 y 1.65 metros el 50%. Por encima de 1.65 metros el 33%, es decir el promedio porcentual revela que con respecto a la estatura esta herramienta de valoración registró un conjunto de datos que se consideran como aceptables.

Para la determinación del índice de masa corporal se utilizó la Tabla 3 de registro de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y, para el cálculo del IMC discriminado por sexo, se utilizó la Tabla 4.

En el renglón normal o promedio de 18 a 24.9 se ubican 8 estudiantes, 6 del género masculino y 2 femenino que conforman el 44.4% del total y de acuerdo a la OMS poseen un IMC adecuado, es decir están en condiciones de salud y lo emocional de forma normal.

En sobrepeso y obesidad grado I se encuentran 6 estudiantes de género masculino, es decir el 33.3% y en bajo peso 2 de los estudiantes que de hecho son mujeres. Percibiéndose una distribución normal con respecto a los resultados.

Al hacer referencia a las actividades intensas en Atletismo I, se perciben que constan al transportar objetos livianos, realizar aeróbicos, hacer plancha, caminar rápido y lento, andar en bicicleta a velocidad regular, andar en bicicleta a velocidad rápida, levantar pesas y realizar otras actividades, y a mayoría está por encima del 50%, excepto cavar con un 16%.

Mientras que las actividades livianas son transportar objetos livianos, realizar aeróbicos, andar en bicicleta a velocidad suave y realizar otras actividades. El desempeño está por encima del 28% excepto cavar.

Otras actividades contemplan ejercicios como abdominales en el hogar lo realizan el 78% de los estudiantes, trotar el 94%, caminar el 100% y estar sentado el 33%.



En el manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes en Atletismo I en el cuatrimestre 2-2022 durante el desarrollo de las actividades inherentes a la Educación Física en el RLNNM, se percibe una tendencia positiva en los aspectos vinculados a las actividades deportivas, no obstante al hacer referencia a los estados mentales existen deficiencias, propias del quehacer educativo.

La asignatura de Educación Física como área general y el Atletismo I como actividad particular, son dirigidos a la capacitación psicomotriz de los estudiantes, lo que involucra tanto lo cognoscitivo como lo afectivo y en ello lo emocional debe ser explorado y ponderado (Sánchez-Antolín, Andrés Y Paredes (2018).

Otro elemento importante en el manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes, es que proporcionan evidencias en los diagnósticos así lo afirman el 96% de los consultados, por ello es vital su consideración para la realización de juicios valorativos.

En este orden de ideas, de forma general hay una percepción favorable con respecto a la asignatura Atletismo I y las diversas formas en que se ejecutan las valoraciones físicas y mentales.

## **CONCLUSIONES**

La Educación Física es una especialidad dentro del RLNNM que contempla una serie de asignaturas que fortalecen la formación integral de los estudiantes y cada una de ellas forma parte de la sistematicidad de su conformación curricular.

De la totalidad de estudiantes el 39% tienen un peso que oscila entre 60 y 69.9 kg, que son los resultados ideales o sugeridos para la práctica adecuada de esta asignatura. Así mismo la estatura que se registró el 50% está entre los 1,61 y 1,65 metros los cuales se consideran en niveles de aceptación.

Con respecto al IMC el rango adecuado de acuerdo a la OMS oscila entre 18 a 24.9 donde se ubican el 44.4% del total de estudiantes.

En el manejo de herramientas de evaluación del estado de actividad física y mental en estudiantes en Atletismo I se utilizan una serie de estrategias que complementan la visión holística de esta asignatura, presentando cierta deficiencia en lo atinente a las apreciaciones en el ámbito mental, que es un elemento primordial en esta etapa postpandémica, cuya exploración y valoración es importante.

Se percibe que la tendencia hacia la significancia del impacto de la pandemia es notoria y esto tuvo un efecto en el rendimiento académico y en las perturbaciones a la hora de realizar sus responsabilidades.

El impacto de la pandemia producto del Covid-19 afectó la concentración de los estudiantes, en el sentido de que aumentaron los niveles de angustia por la serie de compromisos académicos que se debían cubrir. No obstante, la gran mayoría utilizaron las actividades físicas y deportivas como una forma de liberar el estrés y mejorar la concentración en sus responsabilidades cotidianas, aun cuando se evidenció que algunos estudiantes tenían sobre peso y muy pocos estaban bajo peso.

Se observó una tendencia positiva en cuanto a la apreciación de los estudiantes con respecto a la asignatura Atletismo I, en el sentido de que las técnicas pedagógicas aplicadas fueron las adecuadas, identificando aquellas que fueron oportunas tales como: la lúdica, trabajo colaborativo y

resolución de problemas. Es decir, la apuesta pedagógica de los docentes en relación a los intercambios virtuales y/o presenciales, estuvieron ajustados a los estándares y requerimientos institucionales.

En cuanto al nivel de actividades físico-deportivas de los estudiantes de Atletismo I en tiempos de Covid-19 y Postcovid 19, se determinó que estaban en el nivel moderado, con ciertas diferencias de actividades dentro de este nivel, lo que incide en la realización de las actividades en el desarrollo de la asignatura de Atletismo I.

Es evidente que aún en el Postcovid, se siga sintiendo que la llegada de la pandemia fue extraña, sobre todo para muchas personas a nivel mundial, no obstante, la reinserción a las actividades laborales y escolares también trajo sus consecuencias en una gran parte de la población. Por lo que al baremar los resultados de las Escalas Depresión Ansiedad Estrés (Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21)), evidencia que los estudiantes en tiempos de Covid-19 y durante el Postcovid, manifestaron rasgos evidentes de ansiedad, estrés y depresión, lo que puede estar influyendo en el sobrepeso y obesidad que presentan algunos estudiantes.

Existe un respaldo institucional sobresaliente en cuanto al manejo y aplicación de herramientas orientados hacia la valoración de los aspectos mentales y físicos, cuyas actividades diversas pueden dar una visión más completa de los contenidos en las áreas físicas y mentales de los estudiantes.

Las herramientas que se utilizaron para evaluar el estado de actividad física y mental en estudiantes de la asignatura Atletismo I, Recinto Luis Napoleón Núñez Molina, República Dominicana, se demostraron una correlación positiva con el rendimiento.

El estudio de los pesos de los estudiantes demostró que existe una asociación positiva en relación con el rendimiento. Lo que significa que más de la mitad de los consultados están en condiciones adecuadas para la práctica de Atletismo I.

Con respecto al Índice de masa corporal más del 54% de los estudiantes tuvieron registros considerados normales, cuya influencia en el rendimiento en Educación Física es progresivo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado-Méndez, R. D., González-Jurado, J. A., y Otero-Saborido, F. M. (2020). Análisis de goles recibidos en La Liga: estudio de caso. (Analysis of goals conceded in the Spanish La Liga: case study). *Retos*, 38, 355–362.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.76216>
- Andersson, J., y Risberg, J. (2019). El ritmo de marcha de la enseñanza de la educación física: un análisis en ruta. *Pedagogía de la Educación Física y el Deporte*, 24(4),  
<https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1611755>
- Arufe Giráldez, V., Pena García, A., y 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>
- Aznar-Ballesta, A., y Vernetta Santana, M. (2023). Disfrute y motivación en la práctica de actividad física y satisfacción con los servicios deportivos durante la adolescencia. (Enjoyment and

- motivation in the practice of physical activity and satisfaction with sports services during adolescence). *Retos*, 47, 51–60.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v47.94986>
- Batsiou, S., Bournoudi, S., Antoniou, P., y Tokmakidis, S. P. (2020). Self-Perception Self-Esteem Physical Activity and Sedentary Behavior of Primary Greek-School Students: A Pi-lot Study. *International Journal of Instruction*, 13(1), 267-278.  
<https://doi.org/10.29333/iji.2020.13118a>
- Biesta, G. (2022). Redescubrir la enseñanza. Morata, 162 pp. *Teoría De La Educación. Revista Interuniversitaria*, 35(1), 236–238.  
<https://doi.org/10.14201/teri.30517>
- Bermejo, J., Pulido, D., Galmés, A., Serra, P., Vidal, J., & Ponseti, F. (2020). Educación física y universidad: Evaluación de una experiencia docente a través del aprendizaje cooperativo. *Retos*, 39, 90-97.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77834>
- Bennasar-García, M. I.; Portes-Peña, J. R.; Adames-Báez, Yodaily A. Actividades físico-deportivas en tiempos de Covid-19: Escenarios emergentes para el aprendizaje en la asignatura Atletismo II. Polo del Conocimiento, 7(2), 1826-1843.  
<https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3683/8449>
- Brito Arias, L. (2019). Calidad de la Educación Física, la actividad física, el deporte, la recreación y el currículo por competencias en REP. DOM.: El caso noroeste. REDDOLAC-Red de Docentes de América Latina y del Caribe.  
<https://reddolac.org/profiles/blogs/calidad-de-la-educaci-n-f-sica-la-actividad-f-sica-el-deporte-la>
- Boix, V., y Merino, E. (2022). Síndrome post-COVID. El desafío continúa. *Medicina Interna*, 158(4), 178-180.  
<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2021.10.002>
- Buzescu, R., Nechita, F., y Cioroiu, S. G. (2021). The relationship between neuromuscular control and physical activity in the formation of the visual- psychomotor schemes in preschools. *Sensors (Switzerland)*, 21(1), 1-10.  
<https://doi.org/10.3390/s21010224>
- Carmona, E.J., y Rodríguez, E. (2017). “Buenas prácticas en la educación superior virtual a partir de especificaciones de estándares e- Learning”. *Sophia*, 13(1): 13-26.  
<http://dx.doi.org/10.18634/sophiaj.13v.1i.345>
- Carmona, J., y Dugarte, R (2018). *Manual de juegos para gestionar el área de educación física en el nivel escolar*. [Tesis de grado]. ULA-Mérida – Venezuela. Facultad de Humanidades y Educación.
- Carod-Artal, F. (2021). Síndrome post-COVID-19: epidemiología, criterios diagnósticos y mecanismos patogénicos implicados. *Revista de Neurología*, 72(11).  
<https://doi.org/10.33588/rn.7211.2021230>
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., García-Mármol, E., & Castro-Sánchez, M. (2020). Autoconcepto multidimensional según práctica deportiva en estudiantes universitarios de

Educación Física de Andalucía. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación 37, 174-180.

<https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71861>

Crisóstomo Ramírez, B., Mardones González, L., y Yáñez Pilquiman, R. (2021). Estudio de la actividad física de estudiantes de 8 año básico y 3 año medio del Colegio Salesianos de concepción en clases no presenciales durante la pandemia COVID 19. [Trabajo de grado de pregrado no publicado]. "Universidad de Concepción" Facultad de educación. <http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/4912/1/Tesis%20Estudio%20de%20la%20actividad%20fisica.pdf>

Delgado-Floody, P., Carter-Thuillier, B., Jerez-Mayorga, D., Cofré-Lizama, A., y Martínez-Salazar, C. (2019). Relación entre sobrepeso, obesidad y niveles de autoestima en escolares (Relation between overweight, obesity, and self-esteem levels in schoolchildren). *Retos*, 35, 67–70. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.62313>

Dirinó, L. (2020). Reflexión crítica sobre el impacto psicoemocional en atletas de alto rendimiento generado por la pandemia del COVID-19. *Revista Ciencias de la Educación*, 30(Edición Especial), 1230-1244. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/56e/art19.pdf>

Eirín-Nemiña, R., Sanmiguel-Rodríguez, A., y Rodríguez-Rodríguez, R. (2022). Satisfacción profesional de los profesores de educación física. *Deporte, Educación y Sociedad*, 27(1), 85–98. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1816540>

Escobedo Castro, J. de S. J., Rodríguez Contreras, A. L., y Martínez Corona, J. I. (2022). Análisis Documental sobre la Experiencia en la Modalidad de Educación a Distancia en Estudiantes de Educación Superior.: Documentary Analysis on the Experience in the Distance Education Modality in Higher Education Students. *Tecnología, Ciencia Y Estudios Organizacionales*, 4(7), 120–137. <https://doi.org/10.56913/teceo.4.7.120-137>

Filgueira, A. (2015). La caracterización del perfil del deportista de atletismo de alto nivel. *Revista de Investigación en Educación*, 13(2), 219-242. <http://reined.webs.uvigo.es/index.php/reined>

Fontanilla Lucena, N. (2021). Reflexiones de la experiencia docente como aprendizaje. *Educere*, 25(81), 657-667. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35666225026>

Gorbalenya, A. E. (2020). Coronavirus relacionado con el síndrome respiratorio agudo severo: la especie y sus virus: una declaración del Grupo de Estudio de Coronavirus. BioRxiv. <https://doi.org/10.1101/2020.02.07.937862>

Guillamón, A. R., Canto, E. G., y López, P. J. C. (2019). Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 35, 236-241. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.64083>

- Hernández, A., y Cañabate, D. (2020). Role-playing y diálogo como protagonistas en la evaluación entre iguales: una experiencia de aprendizaje cooperativo. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(2), 182-203.  
<https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.6041>
- Hernández, A., Sánchez Matas, Y., y Nieto, C. M. (2023). Autoconcepto y Actividad física en escolares de 6º curso de Educación Primaria (Self-concept and Physical Activity in 6th grade Primary School Students). *Retos*, 47, 61–68.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v47.94640>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, Ch. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill. México.  
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México, D.F. Editorial McGraw-Hill.  
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Herrero González, D., López-Pastor, V. M., y Manrique Arribas, J. C. (2020). La Evaluación Formativa y Compartida en contextos de Aprendizaje Cooperativo en Educación Física en Primaria. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 15(44), 213-222.  
<https://doi.org/10.12800/ccd.v15i44.1463>
- Hudson, K. N., Ballou, H. M., y Willoughby, M. T. (2020). Short report: Improving motor competence skills in early childhood has corollary benefits for executive function and numeracy skills. *Developmental Science*.  
<https://doi.org/10.1111/desc.13071>
- Honrubia-Montesinos, C., Gil-Madrona, P., y Losada-Puente, L. (2021). Motor Development among Spanish Preschool Children. *Children (Basel, Switzerland)*, 8(1), 41.  
<https://doi.org/10.3390/children8010041>
- IPAQ\_cuestionario\_0.pdf. (s.f.). Recuperado 19 de junio de 2022, de  
[http://vidasaludable.udec.cl/sites/default/files/IPAQ\\_cuestionario\\_0.pdf](http://vidasaludable.udec.cl/sites/default/files/IPAQ_cuestionario_0.pdf)
- Kelishadi R., & Ardalan G. (2007). Asociación de la actividad física y los hábitos alimentarios en relación con el índice de masa corporal en una muestra nacional de niños y adolescentes iraníes: estudio CASPIAN, Boletín de la Organización Mundial de la Salud. 85:1-84.  
[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222012000200007](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222012000200007)
- León-Díaz, Óscar, Arija-Mediavilla, A., Martínez-Muñoz, L. F., y Santos-Pastor, M. L. (2020). Las metodologías activas en Educación Física. Una aproximación al estado actual desde la percepción de los docentes en la Comunidad de Madrid (Active methodologies in Physical Education. An approach of the current state from the perception of teachers i. *Retos*, 38, 587–594.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.77671>
- León, K., Gamonales, J. M., Gómez-Carmona, C. D., Leal-Bello, G., y Muñoz-Jiménez, J. (2020). Análisis de los factores que influyen en la cooperación deportiva en las actividades gimnásticas

- grupales no competitivas (Analysis of factors influencing sport cooperation in noncompetitive group gymnastic activities). *Retos*, 37, 532–539.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.7139>
- López Guillén, R. G., y Taveras Sandoval, J. (2022). Uso del aprendizaje cooperativo en educación física y su relación con la responsabilidad individual en estudiantes del nivel secundario (Use of cooperative learning in physical education and its relationship with individual responsibility in high school. *Retos*, 43, 1–9.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.82607>
- López Fis, S. (2012). Ejercicios para mejorar la técnica del salto en largo en los atletas pioneriles de Guantánamo. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, 17(167).  
<https://www.efdeportes.com/efd167/ejercicios-para-mejorar-la-tecnica-del-salto-en-largo.htm>
- López-Trujillo, V. H., Bustamante-Valles, K. D., Candia-Luján, R., y Najera Longoria, R. J. (2022). Análisis de electromiografía en la sentadilla libre con barra: Revisión sistemática (Electromyography analysis of the free barbell squat: A systematic review). *Retos*, 45, 611–621.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.87246>
- Luis-de Cos, I., Urrutia-Gutierrez, S., Luis-de Cos, G., y Arribas-Galarraga, S., (2021). Perception of Competence as Mediator between Motor Competence and Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(1), 392;  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19010392>
- Mecías-Calvo, M., Arufe-Giráldez, V., Cons-Ferreiro, M., y Navarro-Patón, R. (2021). Is it possible to reduce the relative age effect through an intervention on motor competence in preschool children?, *Children* 8(5), 386  
<https://doi.org/10.3390/children8050386>
- Mestre Gómez, U. (2020). Programa de superación para la enseñanza del atletismo en el nivel escolar. *Revista Digital-Buenos Aires*, 8(46).  
<https://www.efdeportes.com/efd46/atl.htm>
- Ministerio de Educación de la República Dominicana [MINERD]. (2016), *Diseño Curricular Nivel Primario, Modalidad Académica, Segundo Ciclo 4to, 5to y 6to*. Versión Preliminar Para Revisión y retroalimentación.  
<https://www.didactica.edu.do/wp-content/uploads/2018/02/Dise%C3%B1o-Curricular-Nivel-Primario-Segundo-Ciclo-4ro.-5to.-y-6to..pdf>
- Marcillo, J., Núñez, L., Acuña, M., y Beltrán, M. (2020). El desarrollo de los enfoques curriculares de educación física a través del aprendizaje cooperativo. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(2), 145-166.  
<https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i2.1324>
- Montás García, M., y Sánchez Moreno, M. (2022). Formación inicial docente de educación física: barreras que desafían al profesorado universitario (Initial training of physical education teachers: barriers that challenge university professors). *Retos*, 46, 529–537.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v46.94601>

- Moreno, D. S., Sánchez-Zafra, M., Lara-Sánchez, A. J., Zagalaz-Sánchez, M. L., y Cachón-Zagalaz, J. (2021). Uso del Smartphone, Actividad Física y Autoconcepto. Relación entre los tres constructos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 39, 764-768. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.82470>
- Murray, R. M., Lucibello, K. M., Pila, E., Maginn, D., Sandmeyer-Graves, A., y Sabiston, C. M. (2022). "Go after the fatty": The problematic body commentary referees hear—and experience—in adolescent girls' sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/spy0000282>
- Nicolás-López, J., y Escaravajal-Rodríguez, J. (2020). Satisfacción con los servicios deportivos del Campus Universitario de Espinardo. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 9(1), 105–112. <https://doi.org/10.6018/sportk.412571>
- Organización Mundial de la Salud (2020). Coronavirus. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2021>
- Ortega Martínez, J. I., Lourenço Martins, F. M., González-Víllora, S., y Campos, F. (2021). Estudio sobre la calidad percibida de los usuarios de fitness: a partir de sus características y preferencias según sexo y edad (Study on the perceived quality of fitness users: based on their characteristics and preferences according to sex and age). *Retos*, 39, 477–482. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80061>
- Pérez, A., y Hortigüela, D. (2019). ¿Y si toda la innovación no es positiva en Educación Física? Reflexiones y consideraciones prácticas. *Retos*, 37, 579-587. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74176>
- Pontón, C. (2002). Constitución conceptual de la Educación como objeto de estudio y su impacto en la formación de profesionales de la educación, *Perfiles educativos*, XXIV(98). 117-126. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-26982002000300008](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982002000300008)
- Porras C., S.; Pérez D., C.; Checa F., P., y Luque S., B. (2020). Competencias emocionales de las futuras personas docentes: un estudio sobre los niveles de inteligencia emocional y empatía. *Revista Educación*, 44(2). <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i2.38438>
- Porras Carmona, S, Pérez Dueñas, C., Checa Fernández, P. y Luque Salas, B. (2020). Competencias emocionales de las futuras personas docentes: un estudio sobre los niveles de inteligencia emocional y empatía *Revista Educación*, 44(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44062184014>
- Prada Roza, M. (2021). Las competencias ciudadanas en la clase de Educación Física: entre las miradas desde la docencia y el discurso planteado en el currículo dominicano. *Revista Educación*, 45(1), 1-24. <https://www.redalyc.org/journal/440/44064134025/html/>
- Quijano López, R., Hernández González, M., y García Martínez, I. (2020). Efectividad de la intervención formativa sobre la competencia comunicativa en futuros maestros. *Educatio Siglo XXI*, 38(3), 151–174. <https://doi.org/10.6018/educatio.423331>



- Retamal, P. (1999) Depresión, 2da ed. Editorial Universitaria, S.A.: Chile.  
[https://books.google.es/books?id=1kwVmA7st\\_cC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?id=1kwVmA7st_cC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false)
- Reyes Robles, M., Ceballos Gurrola, O., Medina Rodríguez, R. E., Rojo Villa, J. A., y López Esquerra, L. E. (2022). Propiedades psicométricas de la escala de calidad percibida y satisfacción del deporte municipal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 215–229.  
<https://doi.org/10.6018/cpd.473731>
- Rico-Gallegos, C., Vargas Esparza, G., Poblete-Valderrama, F., Carrillo-Sánchez, J., Rico-Gallegos, J., Mena-Quintana, B., Chaparro-Baeza, D., y Reséndiz-Hernández, J. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. *Revista Espacios*, 41(42), 2-10.  
<https://www.revistaespacios.com/a20v41n42/a20v41n42p01.pdf>
- Villaquirán Hurtado, F., Ramos, O. Jácome, S., & Meza, M. (2021). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Medicina*. 34.  
<https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.covid-19.6>
- Vidarte Claros, J., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., y Alfonso Mora, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16, 202-218.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- Sánchez-Antolín, P., Andrés, C., y Paredes, J. (2018). El papel de la familia en el desarrollo de la competencia digital. Análisis de cuatro casos". *Digital education review*, 34, 44-58.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6765346>
- Scharagrodsky, P. (2021). Saberes, expertos e instituciones vinculadas al universo del movimiento. El caso del VII Congreso Panamericano de Educación Física, Dominicana 1980. *Ciencia y Educación*, 5(3), 145-160.  
<https://doi.org/10.22206/cyed.2021.v5i3.pp145-160>
- Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial Paidotribo Consejo de Ciento: Barcelona.  
<https://fisiologiayanatomia.files.wordpress.com/2018/04/teoria-y-metodologia-del-entrenamiento-deportivo-verjonshansky.pdf>
- Zubizarreta-Cortadi, A., Arribas-Galarraga, S., y Luis de Cos, I. (2023). Perfil del deportista resiliente en función de la Orientación Motivacional y la Diversión en la práctica deportiva federada. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 158–174.  
<https://doi.org/10.6018/cpd.512041>

### Contribución Autoral

Autor Principal.

Desarrollo de la fundamentación, de la propuesta y de la valoración de los resultados en todos los aspectos investigativos y fácticos.

Coautora 1. Aportó revisión al documento original y corrección de estilo.

Coautor 2. Análisis y curación de datos.

Coautor 3. Administración del proyecto y metodología.