



**UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**Ejercicios para mejorar la flexibilidad en los estudiantes de la carrera  
pedagogía de la actividad física y deporte**

**ARMIJOS CABRERA ADERLI MARCO  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**QUIÑONEZ CHAVEZ BRIGITTE ALLISON  
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA  
2022**



**UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**Ejercicios para mejorar la flexibilidad en los estudiantes de la  
carreara pedagogía de la actividad física y deporte**

**ARMIJOS CABRERA ADERLI MARCO  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**QUIÑONEZ CHAVEZ BRIGITTE ALLISON  
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**MACHALA  
2022**



**UTMACH**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

**PROYECTOS INTEGRADORES**

**Ejercicios para mejorar la flexibilidad en los estudiantes de la  
carreara pedagogía de la actividad física y deporte**

**ARMIJOS CABRERA ADERLI MARCO  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**QUIÑONEZ CHAVEZ BRIGITTE ALLISON  
LICENCIADA EN PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**CEDEÑO YUBBER ALEXANDER**

**MACHALA  
2022**

# ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

*por* Armijos Cabrera Aderli Marco Y Quiñonez Chavez Brigitte Allison

---

**Fecha de entrega:** 15-sep-2022 10:52p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 1901032767

**Nombre del archivo:** DE\_LA\_CARRERA\_DE\_PEDAGOG\_A\_DE\_LA\_ACTIVIDAD\_F\_SICA\_Y\_DEPORTE.docx  
(13.49M)

**Total de palabras:** 17685

**Total de caracteres:** 97857



# ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

## INFORME DE ORIGINALIDAD

7%

INDICE DE SIMILITUD

11%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1

[es.wikipedia.org](https://es.wikipedia.org)

Fuente de Internet

3%

2

[idoc.pub](https://idoc.pub)

Fuente de Internet

2%

3

[www.forosecuador.ec](https://www.forosecuador.ec)

Fuente de Internet

2%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 2%

Excluir bibliografía

Activo



## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

Los que suscriben, ARMIJOS CABRERA ADERLI MARCO y QUIÑONEZ CHAVEZ BRIGITTE ALLISON, en calidad de autores del siguiente trabajo escrito titulado ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, otorgan a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tienen potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia. Los autores declaran que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala. Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala. Los autores como garantes de la autoría de la obra y en relación a la misma, declaran que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva. Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 09 de septiembre de 2022

  
ARMIJOS CABRERA ADERLI MARCO  
0705933703

  
QUIÑONEZ CHAVEZ BRIGITTE ALLISON  
0706742616

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo investigativo lo dedicamos principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados. A nuestros padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos. Ha sido el orgullo y el privilegio de ser sus hijas, son los mejores padres. A todas las personas que nos han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

**Armijos Cabrera Aderli Marco**

El presente trabajo está dedicado principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi familia por haber sido mi apoyo a lo largo de toda mi carrera universitaria y a lo largo de mi vida. A todas las personas especiales que me acompañaron en esta etapa, aportando a mi formación tanto profesional como como ser humano.

**Quiñonez Chavez Brigitte Allison**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por ser mi guía y acompañarme en el transcurso de mi vida, brindándome paciencia y sabiduría para culminar con éxito mis metas propuestas. A mis padres por ser mi pilar fundamental y haberme apoyado incondicionalmente, pese a las adversidades e inconvenientes que se presentaron. Agradezco a todos los docentes que, con su sabiduría, conocimiento y apoyo, me motivaron a desarrollarme como persona y profesional en la Universidad Técnica de Machala.

**Armijos Cabrera Aderli Marco**

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida y a toda mi familia por estar siempre presentes. Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal que hacen la Unidad Educativa “Sulima Garcia Valarezo”, por confiar en mí, abrirme las puertas y permitirme realizar todo el proceso investigativo dentro de su establecimiento educativo. Y por supuesto a mi querida Universidad y a todas las autoridades, por permitirme concluir con una etapa de mi vida, gracias por la paciencia, orientación y guiarme en el desarrollo de esta investigación.

**Quiñonez Chavez Brigitte Allison**



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA .....	II
COINCIDENCIA DE PLAGIO.....	IV
CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL .....	VI
DEDICATORIA .....	VII
AGRADECIMIENTO .....	VIII
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	IX
ÍNDICE DE TABLAS .....	XII
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	XIII
RESUMEN.....	XIV
ABSTRACT .....	XV
INTRODUCCIÓN .....	2
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA.....	3
1.1 Antecedentes de la investigación .....	3
1.2 Situación conflicto.....	3
1.3 Causas y consecuencias .....	4
1.4 Delimitación del problema.....	4
1.5 Planteamiento del problema.....	4
1.6 Formulación del problema .....	5
1.6.1 Pregunta general.....	5
1.6.2 Preguntas específicas.....	5
1.7 Objetivos.....	5
1.7.1 Objetivo general.....	5
1.7.2 Objetivos específicos.....	5
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL .....	7
2.1 Marco legal .....	7
2.1.1 Constitución de la República .....	7
2.1.2 Ley Orgánica de Educación intercultural .....	7
2.2 Marco Teórico.....	8
2.2.1 La Teoría sociocultural de Vygotsky .....	8
2.2.2 Teoría de Piaget sobre las estrategias pedagógicas .....	8
2.2.3 Teoría de Bruner sobre el aprendizaje por descubrimiento .....	9
2.2.5 Teoría de las etapas del desarrollo de Jean Piaget.....	9
2.3 Marco Conceptual .....	9
2.3.1 Estrategias.....	9
2.3.1.2 Estrategias Metodológicas .....	10

## INDICE DE CONTENIDOS

2.3.1.3	Importancia de las Estrategias Metodológicas.....	10
2.3.1.4	Estrategias de Flexibilidad.....	10
2.3.2	Flexibilidad.....	11
2.3.2.2	Importancia de la flexibilidad.....	12
2.3.2.4	Tipos de Flexibilidad.....	12
2.3.2.5	Técnicas de Flexibilidad.....	13
2.3.2.6	Técnicas de Estiramiento.....	13
2.3.2.7	Práctica de la flexibilidad.....	15
2.3.2.8	Test Sit and Reach.....	15
CAPÍTULO III. DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO.....		18
3.1	Enfoques Diagnósticos.....	18
3.1.1	Tipo de investigación.....	18
3.1.2	Diseño de investigación.....	18
3.1.2.1	Población y muestra.....	18
3.1.2.2	Métodos de investigación.....	19
3.1.2.3	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	19
3.1.2.4	Validación de los instrumentos de investigación.....	20
3.2	Descripción del proceso diagnóstico.....	21
3.3	Recopilación de la información.....	21
3.4	Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.....	25
3.4.1	Fortalezas y debilidades.....	25
3.4.1.1	Matriz de requerimientos.....	25
3.4.1.2	Selección de requerimiento a intervenir y Justificación.....	25
CAPÍTULO IV. PROPUESTA INTEGRADORA.....		26
4.1	Descripción de la propuesta.....	26
4.2	Componentes estructurales de la propuesta.....	26
4.2.1	Introducción.....	26
4.2.2	Justificación.....	27
4.2.3	Objetivo de la propuesta.....	27
4.2.4	Fundamentación legal y conceptual.....	27
4.2.5	Fases de implementación.....	34
	Fase I: Diseñar la guía didáctica.....	34
	Fase III. Evaluación de la funcionalidad de la propuesta.....	48
4.2.6	Recursos logísticos.....	49
4.2.6.1	Evaluación del proyecto.....	49
	Fases.....	49
	Actividades.....	49

Indicadores.....	<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS</b> .....	49
4.2.6.2 Espacio físico .....		50
4.2.6.3 Recursos Materiales.....		50
4.2.6.4 Equipo de trabajo.....		50
CAPÍTULO V. VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD.....		51
5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta.....		51
5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta.....		51
5.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta.....		51
5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta .....		51
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA .....		53
6.1 Conclusiones .....		53
6.2 Recomendaciones.....		53
6.3 Limitaciones .....		54
6.4 Prospectiva.....		54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		55
ANEXOS.....		2
Anexo 1. Cronograma de actividades .....		2
Anexo 2. Evidencias de la aplicación de los instrumentos.....		3
Anexo 3. Capturas de pantalla de los artículos científicos.....		4

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de test de sit and reach.....	20
Tabla 2. Matriz de fortalezas y debilidades.....	25
Tabla 3. Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo .....	25
Tabla 4. Tabla de evaluación de la funcionalidad de la propuesta, objetivos y contenidos.	48
Tabla 5. Indicadores de evaluación a partir de las actividades.....	49

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Ilustración 1. Tabla de baremo de flexibilidad sit and reach.....	16
Ilustración 2. Tabla percentiles: niños de 10 años .....	17
Ilustración 3. Fórmula para obtener la muestra de una población finita .....	19

## RESUMEN

Estrategias para mejorar la flexibilidad en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

### **Autores**

Armijos Cabrera Aderli Marco  
Quiñonez Chavez Brigitte Allison

### **Tutor**

Lcdo. Cedeño Yubber Alexander, Mgs

El presente trabajo de investigación se centró en estrategias metodológicas y en la flexibilidad, cuyo objetivo se orientó en proponer estrategias metodológicas para mejorar la flexibilidad en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; además, tuvo como finalidad proponer una guía metodológica como aporte dirigida a las estudiantes. Los métodos de mayor incidencia en esta indagación es el analítico-y el sintético, mismos que aportaron significativamente al momento de recabar la información con base a los objetivos específicos para contribuir al objetivo general, estuvieron redactados para abarcar aspectos relacionados con la revisión literaria, con la investigación de campo y finalmente para sostener la propuesta integradora. El instrumento seleccionado fue el tes de sit and rich, que para su construcción se relacionó los objetos de estudio, de donde se derivaron cuatro dimensiones y en consecuencia los indicadores sirvieron de guía para la elaboración de los instrumentos que permitieron puntuar los datos a partir de respuestas fijas en el rango de valores. El análisis de resultados en el test de flexibilidad sit and rich se observó que tanto los hombres y las mujeres tiene una buena flexibilidad, concretando que no es mucha la diferencia al momento de realizar la actividad física. Por lo que antecede y respondiendo al tercer objetivo específico, se definió la propuesta integradora que se orientó a proponer ejercicios que mejoren la flexibilidad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. La propuesta estuvo compuesta de tres fases de implementación dirigidas a los estudiantes: diseñar la propuesta pedagógica, socializar la guía metodológica y evaluación de la funcionalidad de la propuesta. Finalmente, se incluyó los recursos logísticos y la aplicación del test de flexibilidad, demostrando la capacidad para lograr los objetivos de la propuesta.

**Palabras claves:** Estrategias metodológicas, flexibilidad, técnicas de flexibilidad, actividad física y Test Sit and Reach.

## ABSTRACT

Strategies to improve flexibility in students of Physical Activity and Sport Pedagogy

**Authors:**

Armijos Cabrera Aderli Marco  
Quiñonez Chavez Brigitte Allison

**Tutor:**

Lcdo. Cedeño Yubber Alexander, Mgs.

This research work focused on methodological strategies and flexibility, whose objective was aimed at proposing methodological strategies to improve flexibility in students of the Pedagogy of Physical Activity and Sports career; In addition, its purpose was to propose a methodological guide as a contribution addressed to the students. The methods with the greatest incidence in this inquiry are the analytical-and the synthetic, the same ones that contributed significantly at the time of collecting the information based on the specific objectives to contribute to the general objective, they were written to cover aspects related to the literary revision, with field research and finally to support the integrative proposal. The selected instrument was the sit and reach test, which for its construction related the objects of study, from which four dimensions were derived and consequently the indicators served as a guide for the elaboration of the instruments that allowed scoring the data from fixed responses in the range of values. The analysis of the results in the sit and reach flexibility test showed that both men and women have good flexibility, specifying that there is not much difference when performing physical activity. Due to the foregoing and responding to the third specific objective, the integrating proposal was defined, which was aimed at proposing exercises that improve the flexibility of the students of the Pedagogy of Physical Activity and Sports career. The proposal was composed of three implementation phases aimed at students: design the pedagogical proposal, socialize the methodological guide and evaluation of the functionality of the proposal. Finally, the logistic resources and the application of the flexibility test were included, demonstrating the capacity to achieve the objectives of the proposal.

**Keywords:** Methodological strategies, flexibility, flexibility techniques, physical activity and Test Sit and Reach.



## INTRODUCCIÓN

De acuerdo a los objetos de estudio, este trabajo se dirige a determinar las estrategias para mejorar la flexibilidad en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala, esto para favorecer el desempeño del estudiante sobre la aplicación de ejercicios que contribuyan en la flexibilidad, como capacidad física básica para incidir en la elasticidad muscular, movilidad articular, estimulando además la actividad física en estudiantes de séptimo semestre de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte. Sobre la flexibilidad Hernández (2017) expresa que la influencia de esta capacidad física permite el desarrollo técnico de la gimnasia rítmica, especialmente en niños de 8 a 10 años. Por otra parte, Conesa, Martínez y Santoja (citado en Acevedo y bustos, 2017) manifiestan que un óptimo desarrollo de la flexibilidad es determinante para el desempeño de las competencias del individuo.

Este proyecto se elaboró con el propósito de mejorar la flexibilidad en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, quienes demuestran poca flexibilidad durante sus clases prácticas. Por lo cual, como propuesta se plantea estrategias que les permitan mejorar su flexibilidad al momento de realizar la práctica de la actividad física. El desarrollo de este trabajo responde a las experiencias alcanzadas mediante las prácticas pre profesionales y los objetos de estudio de esta investigación, cuyo análisis permitió avanzar con la indagación teórica y trabajo de campo, logrando plantear una propuesta de orientación dirigida a los futuros docentes de la república. Por último, se incluyó un Test de flexibilidad para los estudiantes de la carrera; como también, se tomó en cuenta un trabajo desarrollado a nivel nacional que tuvo como finalidad una conclusión contundente para la indagación.

## **CAPÍTULO I. EL PROBLEMA**

### **1.1 Antecedentes de la investigación**

Para empezar con este trabajo se analizó los dominios, líneas de investigación, el área temática y nudos problematizadores propuestos por la Universidad Técnica de Machala (UTMACH, 2019), cuyo dominio es el desarrollo social y su línea corresponde a los procesos educativos y formación humana, con el área en educación y como problemática en el entorno universitario que enfatiza la comprensión de la formación educativa con un enfoque de intercambio de: saberes, valores, acciones y actitudes en escenarios educativos, abordando aspectos relevantes de los actores que enfrentan los procesos de enseñanza- aprendizaje. Asimismo, analizando los objetos de estudio desde otros contextos se ha traído varios antecedentes referenciales construidos a nivel internacional, regional y nacional, logrando articularlos con esta investigación y al mismo tiempo consolidar las bases que fundamentan este trabajo.

Sobre la flexibilidad física, Valdés et al. (2022) manifiestan que al igual que otras capacidades físicas básicas, tiene sus bases fisiológicas: por un lado, la relación de la fuerza con el sistema neuromuscular y su capacidad para producir tensiones musculares y por otro lado, la resistencia a nivel metabólico y su capacidad para producir energía. Respecto al análisis que nos indican dichos autores, las capacidades físicas se trata de predisposiciones fisiológicas, propias del ser humano que lo ayuda a producir movimiento y que de acuerdo a la ejercitación se desarrolla la destreza. Haciendo énfasis en la capacidad física en este caso en la flexibilidad, nos beneficia en el sistema neuromuscular que es lo relativo a la conexión de nervios y los músculos mejoran el nivel de resistencia metabólica y produce más energía.

### **1.2 Situación conflicto**

El problema de esta investigación surge de varias inquietudes que se presentaron en la universidad, identificando como problemática el poco rango de flexibilidad de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. En caso de mantenerse el problema mencionado, podría ocasionar lesiones y problemas musculares y si no se realiza bien los ejercicios de flexibilidad podemos ocasionar lesiones graves. El pronóstico se logrará controlar mediante una intervención técnica para evitar que los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala no sufran alguna lesión al momento de realizar las actividades de flexibilidad.

### **1.3 Causas y consecuencias**

Basándose en la situación conflictiva establecida en el apartado anterior, se define el problema central al incorrecto proceso de estiramiento corporal, que al no ser ejecutado adecuadamente provoca una lesión. Para Fuentes y Yidier (2019) los jóvenes universitarios constituyen una población vulnerable debido al tiempo dedicado al estudio y la disminución paulatina de la cantidad de actividades que llevan implícitas un gasto calórico elevado como consecuencia de su transición desde la enseñanza media hacia la enseñanza superior (pág. 362).

Acorde a lo que nos indican los autores, se debe aumentar las actividades físicas que mejoren su estiramiento corporal para evitar una lesión muscular. Al respecto, Valdés Pedroso (2021) la "flexibilidad es la capacidad que tiene una articulación para realizar un movimiento articular con la máxima amplitud posible" (p. 78). El mismo autor menciona que la forma correcta para mejorar la flexibilidad es realizando varios movimientos articulares con una máxima extensión factible. Una de las consecuencias sería porque estiran muchas veces todos los días y tomando en cuenta que la musculatura requiere días de recuperación para que el músculo se pueda reponer, durante muchas veces puede provocar un dolor muscular.

### **1.4 Delimitación del problema**

El problema se localiza en la ciudad de Machala, en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y deporte de la Universidad Técnica de Machala, durante el desarrollo de las clases prácticas de educación física. Esta investigación fue realizada en el periodo lectivo 2021-2022 y está dirigida a los estudiantes.

### **1.5 Planteamiento del problema**

Los estudiantes de la carrera de PAFD presentan dificultades en sus actividades deportivas debido a un poco y baja flexibilidad.

## **1.6 Formulación del problema**

El problema planteado tiene su importancia porque se trata de la actividad física de los estudiantes en el área de educación física, de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y deporte de la Universidad Técnica de Machala. Las preguntas de investigación que orientaron la redacción de los objetivos, tanto general como específicos; y que, a la vez sirvieron de horizonte para la elaboración de los instrumentos de investigación en concordancia con los objetivos planteados se plantean en los siguientes apartados.

### **1.6.1 Pregunta general**

¿Cómo inciden las estrategias metodológicas en el mejoramiento de la flexibilidad en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte?

### **1.6.2 Preguntas específicas**

- ¿Cuáles son los rangos de flexibilidad en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala?
- ¿Cuáles son las estrategias metodológicas que contribuyen al mejoramiento de la flexibilidad?
- ¿Qué ejercicios necesitan aplicar para mejorar la flexibilidad los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala?

## **1.7 Objetivos**

### **1.7.1 Objetivo general**

Analizar la flexibilidad en estudiantes para proponer estrategias de mejoramiento dirigidas a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

### **1.7.2 Objetivos específicos**

- Determinar los rangos de flexibilidades en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

- Identificar los métodos que contribuyen al mejoramiento de la flexibilidad a través de revisión bibliográfica, videos y páginas web.
- Proponer ejercicios para mejorar la flexibilidad en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

## **CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL**

### **2.1 Marco legal**

El presente proyecto de indagación tiene como base legal la Constitución de la República y la Ley Orgánica de Educación Intercultural, establecidas y predeterminadas por la Asamblea de la República Del Ecuador. A continuación se presentan aspectos relevantes de la normativa en relación a este trabajo.

#### **2.1.1 Constitución de la República**

En la Constitución Política de la República del Ecuador (2008), en su art. 340 hace hincapié a los ámbitos de la educación, entre aquellos se refiere a la cultura física y deporte; como también, al disfrute del tiempo libre; esto implica que, el tema en estudio que corresponde a la flexibilidad, está inmerso a los apostolados de la Carta Magna, misma que impulsa y promueve la actividad física desde diferentes capacidades físicas básicas de los estudiantes. Por lo cual, en el art. 45 de la Carta Magna dispone que las niñas, los niños y los adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica, a la salud integral, a la educación, entre otros.

El art. 343 de la Constitución de la República menciona al Sistema Nacional de Educación que tendrá como finalidad, el desarrollo de las capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibilitan el aprendizaje, la generación y la utilización de conocimientos, técnicas, saberes, arte y cultura. El Sistema tendrá como centro al sujeto que aprende y funcionará de manera flexible, dinámica, incluyente, eficaz y eficiente.

De acuerdo a la Carta Magna en su art. 383 se garantiza el derecho a las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

#### **2.1.2 Ley Orgánica de Educación intercultural**

De acuerdo a la Ley Orgánica de Educación Intercultural (2011) en cuanto al desarrollo de proceso, expresa que el sistema educativo debe adecuar los procesos de enseñanza aprendizaje a los ciclos de vida de los estudiantes, enfatizando: el desarrollo cognitivo, afectivo y psicomotriz; además hace referencia a las capacidades, a la cultura y a lo

lingüístico, de acuerdo a las necesidades del individuo y del país. Al respecto, en el campo educativo existe la necesidad de que los docentes intervengan en el desarrollo motor de sus estudiantes, articulando con otros factores para llevar al educando a una formación integral.

La LOEI es un instrumento legal publicado por la asamblea nacional que en su artículo 2 se refiere a los principios y en relación al tema propuesto resaltan que el interaprendizaje y multiaprendizaje es considerado como instrumentos para potenciar las capacidades humanas por medio de la cultura, el deporte, el acceso a la información y sus tecnologías, la comunicación y el conocimiento, para alcanzar niveles de desarrollo personal y colectivo.

## **2.2 Marco Teórico**

De acuerdo a la revisión literaria, se ha traído como apartado, algunas teorías propuestas por diferentes autores, mismos que contribuyen y nutren este trabajo como las teorías constructivistas de Vygotsky, Piaget y Bruner.

### **2.2.1 La Teoría sociocultural de Vygotsky**

Vygotsky menciona a las estrategias didácticas basadas en la teoría sociocultural para el desarrollo del pensamiento crítico como la capacidad de analizar críticamente la información que se nos entrega ya que transmitir una información no es el reto de las escuelas, sino más bien, provee la capacidad de los jóvenes a pensar críticamente, a comprender y a tomar decisiones. Sin embargo, este trabajo justifica la teoría de Vygotsky por poseer un valor teórico, utilidad práctica y una relevancia social; no obstante, se concluyó que las estrategias que se mencionan en éste apartado tales como analizar, sintetizar, argumentar, juzgar, emitir juicios de valor, evaluar y valorar, son estrategias didácticas que sirven para trabajar en los jóvenes en el pensamiento crítico (Villalobos, 2019).

### **2.2.2 Teoría de Piaget sobre las estrategias pedagógicas**

Se direcciona a las estrategias pedagógicas para la enseñanza, aprendizaje de las habilidades y competencias espaciales en los niños y en las niñas de 6 años que conforman la segunda etapa del desarrollo que ubica a estos infantes en la etapa de desarrollo preoperacional; además, dichas estrategias pedagógicas, son implementadas tiempo después por otros docentes considerando la importancia del proceso de enseñanza, aprendizaje del quehacer docente en la Educación Básica Preparatoria. Este trabajo justifica que en los infantes de esa edad son curiosos, al momento de manipular los objetos, existe la situación particular de la



perspectiva, la cual el infante utiliza el objeto de muchas maneras y es ahí cuando los docentes deben enseñarles de manera dinámica, ya que los infantes a esa edad aprenden jugando primero; estas estrategias son apropiadas para trabajar en la flexibilidad con actividades dinámicas ya que son muy importantes para el desarrollo cognitivo de los niños y de las niñas fortaleciendo las habilidades espaciales adquiriendo un aprendizaje íntegro y significativo en las diferentes áreas básicas (Sabogal, 2017).

### **2.2.3 Teoría de Bruner sobre el aprendizaje por descubrimiento**

Esta teoría indica que la educación es toda transmisión del conocimiento, también es sensible a las diferencias culturales al papel que el medio pueda jugar en la evolución intelectual del niño y es por eso que se quiere aplicar una estrategia implementada, la estrategia de experiencia directa, eso se da debido a que Bruner observó el aprendizaje y lo consideró como un proceso de formación en el alumnado tomando en cuenta las instrucciones, se ha comprobado que para aprender algo nuevo siempre es importante saber instruir para que la otra persona no solo la pueda cumplir a cabalidad, sino también a que aprenda y que explore nuevas actividades (Periche, 2018).

### **2.2.5 Teoría de las etapas del desarrollo de Jean Piaget**

En esta teoría menciona que la flexibilidad que van adquiriendo los niños de 6 años de edad, específicamente se aborda el análisis de la flexibilidad cognitiva como habilidad implicada en la resolución eficaz y eficiente de problemas de gran complejidad. Se considera a la flexibilidad cognitiva como la capacidad de ajustar la estrategia de producción de la respuesta en relación a las demandas de la tarea específica a la que se pretende dar respuesta a los cambios que se producen a las contingencias ambientales (Rojas, 2020).

## **2.3 Marco Conceptual**

### **2.3.1 Estrategias**

Las estrategias en el proceso de enseñanza aprendizaje que facilita el docente, aportan en los aprendizajes de los estudiantes; sin embargo, el docente debe tener presente que las estrategias deben tener consonancia con los contenidos a desarrollar y al mismo tiempo generar aprendizajes significativos en los alumnos (Pamplona, Cuesta & Cano, 2018).

### ***2.3.1.2 Estrategias Metodológicas.***

Las estrategias metodológicas son un medio de que dispone el profesorado para ayudar a que el alumnado, de forma individual y de modo grupal, realice su propio itinerario de la manera más provechosa posible para su crecimiento y para el desarrollo de sus capacidades. Se integran en la programación y se desarrollan en cada unidad de experiencia, explicitando el sentido de proceso de la experiencia educativa. Hablar de estrategias metodológicas no es plantear técnicas aplicables directamente, como quien pone en práctica una buena receta y asegura con ello un buen resultado. Cuando se habla de estrategias metodológicas no se refiere a las técnicas que pueden ser aplicadas directamente.

Algunas de las etapas de las estrategias metodológicas son las siguientes:

- Revisión de trabajos escritos.
- Selección de una muestra.
- Criterio de Selección de la Muestra.
- Análisis de las definiciones.
- Elaboración de una matriz.

### ***2.3.1.3 Importancia de las Estrategias Metodológicas.***

La importancia de las estrategias metodológicas radica en generar aprendizajes a los estudiantes a través de procedimientos y habilidades que al ser adquiridas puedan ser utilizadas ante diversas situaciones que se presenten y faciliten a los docentes la enseñanza de manera comprensiva y eficiente. Cedeño (2019) “Es preciso destacar que el profesor debe generar un ambiente igualitario en el aula y hacer que los estudiantes compartan responsabilidades y trabajen juntos para completar tareas o resolver problemas surgidos en actividades lúdicas” (pág. 101). Las estrategias son indispensables en el quehacer educativo, sin embargo, los docentes han obviado su uso para impartir los contenidos, debido a esto se realizó esta investigación documental, para fortalecer las prácticas educativas de los docentes de Educación.

### ***2.3.1.4 Estrategias de Flexibilidad.***

Las estrategias son algunas que permiten a la persona mantener o aumentar su flexibilidad, por lo general existen 3 técnicas para aumentar la flexibilidad una de ellas es balística, estática y la propiocepción neuromuscular facilitada. La flexibilidad dinámica la aplican para

aumento funcional del rom de manera independiente del tipo de flexibilidad que escogemos ya que uno de los factores más importantes es hacer los diferentes ejercicios adaptando su técnica y el proceso correcto (Hernández Díaz, 2019). Aquí nos dice el autor que además de la resistencia, la fuerza y la velocidad, la flexibilidad es una cualidad física que es una parte importante del desarrollo saludable en general".

### **2.3.2 Flexibilidad**

“Se considera a la flexibilidad como una capacidad física básica y necesaria para asegurar el aprovechamiento óptimo de las demás capacidades físicas” (Saralegui, 2020, p.7). La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento corporal eficaz, el cual depende de una amplitud de movimiento funcional en varias de las articulaciones del sistema músculo- esquelético. Para tener una buena flexibilidad se debe demostrar un rango de movimiento funcional en todas sus articulaciones, ahora bien la flexibilidad es diferente en diferentes articulaciones y no solo se involucra en los músculos sino a todo el sistema músculo - esquelético como tal. Actualmente la mayoría de las instituciones y organizaciones deportivas son sensatos de que la práctica constante de las actividades beneficia al individuo a desarrollar sus capacidades físicas. En la Educación Física se trabaja la flexibilidad en todas las enseñanzas y no se profundiza en los programas y orientaciones metodológicas, los métodos, los ejercicios y los procedimientos organizativos que se pueden utilizar.

Factores que influyen en la flexibilidad:

- Factores genéticos: Dicha capacidad física en la genética principalmente es la edad, el sexo, el medio ambiente, tanto como factores fisiológicos y mecánicos que obstruyen que se realice un logro durante el entrenamiento. Tomando en cuenta la parte hereditaria genética que predispone la flexibilidad, pero al ser una propiedad específica que recurre al entrenamiento, puede suceder en una persona que lleve a cabo una actividad física durante las clases de educación física, el cual sea una persona flexible en una parte del organismo y al mismo nivel en otra parte de su cuerpo. Por lo general esa capacidad es congénita y su proyección es dirigida a una excelente movilidad articular que le permita tener mejores resultados durante su desarrollo. El sexo influye porque la mujer es más flexible que el hombre, generalmente en la zona de la pelvis posiblemente por configuración anatómica para afrontar su proceso de dar a luz.

- **Factor circunstancial:** Haciendo énfasis en la temperatura interna corporal y la viscosidad muscular son dos fenómenos contrapuestos que a más temperatura menos es la viscosidad así sucesivamente a medida que va en repetición el movimiento de sus tejidos que se va aumentando dicha temperatura que da la posibilidad a un buen roce intra-articular y una minoría de la viscosidad del tejido conectivo, este fenómeno es conocido como tensión-relajación que va dar la tensión o restricción de los tejidos al estiramiento, seguidamente tenemos al estado emocional que en dichas situaciones de ansiedad, nerviosismo y estrés, soporta el incremento de la rigidez del tono muscular que en su parte final intervienen en la flexibilidad

### ***2.3.2.2 Importancia de la flexibilidad.***

Se refieren que en las edades tempranas se deben alcanzar altos resultados deportivos, razón por la cual deben tener un marcado acento, dirigido a crear las bases físicas de los grupos musculares que más interactúan en la consecución de elementos técnicos, basados estos últimos en los grupos estructurales básicos de este deporte (Echevarría Pérez et al., 2022). Cabe mencionar que la flexibilidad es importante durante su desarrollo de crecimiento porque si están realizando un deporte les permitirá obtener buenos resultados deportivos y durante sus entrenamientos.

Es importante recordar que la flexibilidad es una habilidad física que permite un rango de movimiento. Como tal, simboliza la belleza, la estética y la claridad en la ejecución de los elementos técnicos. Por esta razón, los entrenadores deben entender el potencial físico de cada atleta y entender el entrenamiento para esa habilidad. “Los deportes cuentan con una gran cantidad de recursos de aprendizaje. Entre ellas, las casas de apuestas deportivas son una de las primeras herramientas para promover el desarrollo diverso del deporte” (Muñoz et al., 2020, p. 166).

### ***2.3.2.4 Tipos de Flexibilidad.***

- **Estática:** Se realiza sin movimiento, manteniendo una postura forzada durante más o menos tiempo. En este tipo de flexibilidad se debe identificar un alto grado de estiramiento, pero no doloroso y se debe mantener unos segundos. Un ejemplo se puede encontrar en la gimnasia rítmica, al momento de realizar splits.
- **Funcional:** Capacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares necesarias para realizar una actividad específica. Son todos los ejercicios que realizamos con nuestro cuerpo como

desplazamientos, fuerza, velocidad, resistencia. (Ramirez & Cancela, 2019) La flexibilidad general designa un nivel medio de flexibilidad en los sistemas articulares más importantes. Esta medida de lo que se ha de considerar “normal” tiene, sin embargo, poca importancia para el rendimiento deportivo, y debe ser superada por el deportista si quiere llegar a los límites de su condición física y coordinación. Acorde a lo que dice el autor la flexibilidad general se refiere a la movilidad moderada en el sistema de articulaciones grandes. Sin embargo, esta medida considerada "normal" no tiene ningún significado para el rendimiento deportivo, que debe ser superado si el atleta quiere llegar al límite de su condición física y coordinación (pág. 2)

- **Activa:** (Gelvis, 2017) Se sobre entiende la participación de la persona es activa (pág. 60). Normalmente ocurre cuando el movimiento lo realiza la persona. En este caso, la amplitud máxima se consigue sin ayuda, y el movimiento se lleva a cabo por la acción de los músculos, haciendo un pequeño ejemplo cuando los estudiantes realizan un deporte específico como atletismo requiere de su participación activa de esta forma veremos durante su proceso de práctica del deporte su grado de flexibilidad.

#### ***2.3.2.5 Técnicas de Flexibilidad.***

El método estático pasivo de la práctica de la flexibilidad es la forma de trabajar la flexibilidad más utilizada, gracias a su sencillez y mínimo riesgo. El músculo se estira hasta su máximo sin que se produzca dolor. El estiramiento pasivo consiste en colocarse en una posición y mantenerla con ayuda de otra parte del cuerpo, de una asistente o de algún aparato

El método estático activo La eficacia midiendo en tiempo empleado y resultados supera al anterior, pero requiere de mayor esfuerzo y concentración. También aumentan los riesgos. La forma general de trabajo es: se estira un músculo hasta su tope, una vez en esta posición el antagonista intenta recuperar la posición inicial mediante una contracción isométrica de unos segundos, mientras continua la fuerza, ya de un compañero o del propio sujeto, para buscar un nuevo tope de elongación.

#### ***2.3.2.6 Técnicas de Estiramiento***

Es posible encontrar en la bibliografía diversas técnicas para utilizar dentro del campo de la clínica y de la actividad física y el deporte. El conocimiento de todas será importante, ya que con cada una de ellas se obtienen unas ventajas e inconvenientes.

- La técnica de estiramiento balístico (Ballistic Stretching) supone la realización de movimientos rítmicos de rebote, lanzamientos o balanceos en los cuales se produce un gran aumento de la longitud muscular por unidad de tiempo. El músculo sometido a estiramiento es trasladado hacia el final del rango de movimiento por una fuerza externa o por la musculatura agonista al movimiento.
- La técnica de estiramiento dinámico (Dynamic Range of Motion) es un método cuya popularidad como medio para el aumento de la flexibilidad muscular ha experimentado un fuerte ascenso en los últimos años. La elongación de la musculatura es permitida por la contracción de la musculatura antagonista y el consecuente movimiento de la articulación a través de todo el rango de movimiento permitido, de manera lenta y controlada.
- En el estiramiento estático (Static Stretch), el movimiento y la elongación de los tejidos se produce con gran lentitud, sobre la base de una posición que es mantenida, lo que supone una mayor salvaguarda para los tejidos blandos.
- El estiramiento estático, en particular, consiste en estirar el músculo hasta un límite cómodo en reposo, estirar el músculo en reposo hasta una determinada posición y mantener esa posición durante un período de tiempo, normalmente entre 15 y 30 segundos. En este tipo de estiramiento, los músculos agonistas (los músculos que se mueven en conjunto) no trabajan, por lo que el gasto de energía es mucho menor que en el estiramiento dinámico. Además, debido a que el movimiento es lento y en reposo, permite una mejor relajación muscular, mayor circulación sanguínea y menos dolor (Gómez, 2018).

El estiramiento en tensión activa supone la realización conjunta de un estiramiento del músculo y una contracción isométrica o excéntrica, y será empleada cuando se quiera involucrar a la parte no contráctil del aparato músculo-tendinoso.

En mi opinión, estos son estiramientos de calentamiento ideales porque simulan perfectamente las contracciones excéntricas que necesitamos en las sesiones de ejercicio y entrenamiento. Dado que este tipo de contracciones son los momentos más peligrosos en las posturas de ejercicio por su alta tensión, nos estamos preparando para la actividad. También se utilizan para reducir las contracturas musculares durante la recuperación (Raul Gil, 2016).

### ***2.3.2.7 Práctica de la flexibilidad.***

Gavilán et.al. (2018) manifiestan que la flexibilidad puede “activar a la persona, darle ocasión de mover su cuerpo, aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.” (p. 130). Según la opinión de dicho autor nos da mencionar que el tener buena flexibilidad permite activar a la persona brindándole mejor movilidad en el cuerpo mediante dos métodos:

- **El método estático pasivo.** Es la forma de trabajar la flexibilidad más utilizada, gracias a su sencillez y mínimo riesgo. El músculo se estira hasta su máximo sin que se produzca dolor. El estiramiento pasivo consiste en colocarse en una posición y mantenerla con ayuda de otra parte del cuerpo, de una asistente o de algún aparato
- **El método estático activo.** La eficacia midiendo en tiempo empleado y resultados supera al anterior, pero requiere de mayor esfuerzo y concentración. También aumentan los riesgos. La forma general de trabajo es: se estira un músculo hasta su tope, una vez en esta posición el antagonista intenta recuperar la posición inicial mediante una contracción isométrica de unos segundos, mientras continua la fuerza, ya de un compañero o del propio sujeto, para buscar un nuevo tope de elongación.

### ***2.3.2.8 Test Sit and Reach.***

Esta prueba está diseñada para medir la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y espalda baja. Para la ejecución de este test se necesita:

- **Materiales:** cajón con las siguientes dimensiones 35x45x32 cm. Regla de cálculo que se coloca en la parte superior del cajón desde el 0 a 25 cm desde el borde donde se ponen los pies.
- Para la evaluación se la realiza con el alumno sentado, rodillas extendidas en el suelo y sus pies en 90° flexionado colocados ambos, el cajón se coloca en una superficie plana a una pared para proceder hacer el test. Ya con la posición correcta en el estudiante se ejecuta las indicaciones que requiere flexionar lenta y progresivamente de forma máxima y el tronco con las piernas y sus brazos extendidos que mantengan su posición final durante 3 segundos. Cabe mencionar que en esa posición se verifica el resultado obtenido en la prueba, ejecutando una valoración en ese instante de su distancia que existe entre la punta de los dedos y la tangente a la planta de los pies. A continuación, si los valores sobrepasan la planta de los pies (el cero de la regla) y se tomará como negativo los



alumnos que no lleguen, esta medición es realizada en centímetros.

- Interpretación de resultados: Indicador de flexibilidad de tipo superior masculino corresponde a valores mayores a 27 centímetros, y para mujeres mayores a 30 centímetros. A pesar de que entre ellos, para el excelente indicador de flexibilidad de tipo masculino, viene con un rango es de 26 a 17 cm, de 29 a 21 cm para mujeres; indicador de flexibilidad. Los buenos tipos se presentan en el rango de 16 a 6 cm y de 20 a 11 cm para los hombres, y 25 mujeres. Los resultados de 0 a 5 cm y de 1 a 10,9 cm representan Flexibilidad media. Finalmente, el valor como un número, los números negativos indican poca flexibilidad tipográfica, valores entre -8 a -1 cm y -7 0 cm para machos y hembras respectivamente. Los resultados están entre -19 a -9 cm y -14 a -8 cm indica poca flexibilidad de tipos.
  - **Baremo de flexibilidad para adultos del test sit and reach.** El estudio de Baremo de flexibilidad establece que los estándares referenciados por normas para la condición de la persona. La apariencia física es importante porque permite que las personas vean qué tan bien se desempeña alguien, la Población Escolar Catalana, exige ciertas obligaciones. El “AAHPER Louth Fitness Test” requiere que los participantes tengan entre 10 y 18 años de edad. En el año 1958, la vacuna se volvió a administrar dos veces: una en 1965 y otra en 1976. El desempeño fue superior con cada nueva versión de las normas. Al examinar estos hechos, es obvio que las reglas no se hicieron. Es importante revisar periódicamente la declaración de Eckert de 1974, que se cita anteriormente, sobre la estática. Según el estudio de Kemper de 1981, los estándares no deberían basarse en este estudio. Los estudios futuros deben verificar esta idea en lugar de considerarla definitiva. Debido a la naturaleza sincrónica de la medición y sus causas pre descrita. El ítem Sentarse y estirarse no tuvo efecto en quienes lo probaron. Sentarse aumenta el riesgo de sufrir dolor lumbar. Además, los saltos verticales requieren una mayor cantidad de energía y causan más estrés en el cuerpo.
- La siguiente tabla orientó el proceso de medición de la flexibilidad a los estudiantes, a partir del: material, posición inicial, posición final y registro de datos.

*Ilustración 1. Tabla de baremo de flexibilidad sit and reach*

Hombre: 18-25 años			Mujer: 18-25 años		
CLASIFICACIÓN	Vengo de)	Entrar)	CLASIFICACIÓN	Vengo de)	Entrar)
Superior	22	> 22	Superior	24	> 24
Excelente	19	21	Excelente	21	23
Normal	dieciséis	18	Normal	19	20
Pobre	14	15	Pobre	17	18
Muy pobre	0	13	Muy pobre	0	dieciséis

Ilustración 2. Tabla percentiles: niños de 10 años

Tabla 16. PERCENTILES: NIÑOS DE 10 AÑOS

	Peso kg	Altura cm	"Plate tapping" s	Flexión de tronco cm	Velocidad 10 x 5 m s	Flexión de brazos s	Salto horizontal cm	Abdominales en 30 s repeticiones	Dinamometría manual kg	"Course navette"(1) periodos
1	25,2	126,0	23"3/10	4,0	26"2/10	0"0/10	97	8	10,0	2,5
5	26,8	131,0	19"6/10	9,0	24"4/10	0"0/10	112	10	12,0	3,0
10	27,5	132,0	18"5/10	11,0	23"4/10	1"1/10	120	12	13,0	3,5
15	28,2	133,0	17"8/10	12,0	23"0/10	2"2/10	125	13	14,0	4,0
20	29,2	134,0	17"2/10	13,0	22"3/10	4"1/10	130	14	14,5	4,5
25	30,0	135,0	16"5/10	14,0	21"9/10	5"5/10	131	15	15,0	4,5
30	30,5	135,0	16"1/10	15,0	21"5/10	6"4/10	135	15	15,5	4,5
35	31,2	136,0	15"7/10	16,0	21"1/10	7"4/10	138	15	16,0	5,0
40	31,8	137,0	15"3/10	17,0	20"9/10	8"6/10	140	16	16,0	5,5
45	32,5	138,0	15"0/10	18,0	20"7/10	9"5/10	140	17	16,5	5,5
50	33,0	139,0	14"5/10	19,0	20"4/10	108/10	143	17	17,0	5,5
55	34,0	140,0	14"3/10	19,0	20"1/10	12"4/10	145	18	17,0	6,0
60	34,5	141,0	14"0/10	20,0	19"9/10	13"4/10	149	18	17,5	6,0
65	35,4	142,0	13"9/10	21,0	19"6/10	14"3/10	150	19	18,0	6,5
70	36,2	143,0	13"5/10	22,0	19"4/10	16"3/10	150	19	18,5	7,0
75	37,3	144,0	13"3/10	22,0	19"1/10	18"2/10	152	20	19,0	7,0
80	38,4	145,0	13"0/10	23,0	18"8/10	20"0/10	157	21	19,0	7,5
85	40,0	145,0	12"7/10	24,0	18"6/10	20"7/10	159	22	20,0	7,5
90	43,0	147,0	12"2/10	25,0	18"4/10	23"9/10	161	23	20,0	8,5
95	49,3	149,0	11"7/10	26,5	17"7/10	29"9/10	168	26	21,0	8,5
99	53,5	154,0	10"0/10	29,5	17"1/10	47"0/10	175	29	25,0	10,0

Activar  
Vista Conf

## **CAPÍTULO III. DIAGNÓSTICO DEL OBJETO DE ESTUDIO**

### **3.1 Enfoques Diagnósticos**

#### **3.1.1 Tipo de investigación**

En cuanto al tipo de investigación según el nivel es descriptivo, porque requiere describir los objetos de estudio. Sobre los tipos de investigación seleccionados en este trabajo, Nieto et al. (2018) expresan que la investigación descriptiva tiene como propósito recopilar datos e informaciones sobre las características, propiedades, aspectos o dimensiones de las personas, agentes e instituciones de los procesos sociales. Este trabajo es descriptivo, porque se encargó de detallar las características de la población estudiada, en este caso a los docentes y estudiantes. Burgo (2019) nos dice que “la investigación educativa juega un papel muy importante en la solución de los problemas y desafíos de las diversas condiciones sociales de acuerdo con la política educativa y la implementación de la mejora de los diversos sistemas educativos” (pág.316).

En cuanto a la investigación descriptiva, Guevara et al. (2020) expresa que “la investigación descriptiva se realiza cuando se desea describir todos los componentes importantes de la realidad” (pág. 165). Para Álvarez (2020) la Investigación no experimental implica que los investigadores no manipularon las variables. Incluye investigaciones realizadas sin manipulación deliberada de variables, donde los fenómenos se observan solo en su entorno natural y luego se analizan.

#### **3.1.2 Diseño de investigación**

Es pertinente investigar las fuentes históricas y filosóficas primarias y secundarias relacionadas con los contenidos enseñar, que proporcionan argumentos para justificar las ideas clave que definen los objetivos de aprendizaje del tema concreto del currículum (Zuza et al. 2018). La investigación viene a ser un procedimiento que brinda información por medio de libros y fuentes bibliográficas, el cual nos permite buscar la solución a un futuro problema.

##### **3.1.2.1 Población y muestra.**

La indagación se realizó en la Universidad Técnica de Machala, con los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, quienes presentan escasa flexibilidad

al momento de realizar actividad física. La población de estudio es de 251 estudiantes. Sobre este tema Mucha et al. (2020) manifiestan que la población representa todos los factores que van a ser estudiados. Por ende, el investigador debe especificar estos factores para llevar a cabo la investigación. La muestra de estudio para este trabajo es de 153 estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, ya que representan el resultado de la fórmula aplicada de población finita. Para Hernández y Carpio (2019) la disponibilidad de información a nivel de la unidad agregada de análisis conocida como población requiere una importante inversión de recursos y suele estar limitada al área de estudio.

*Ilustración 3. Fórmula para obtener la muestra de una población finita:*

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

### **3.1.2.2 Métodos de investigación.**

Los métodos de investigación que se han seleccionado en este trabajo son: el analítico y el sintético; puesto que, aportarán para llegar a describir a cada objeto de estudio considerado para la indagación bibliográfica y de campo. En cuanto al método analítico, interviene la flexibilidad como capacidad física coordinativa. Por otra parte, el método sintético se ocupa de detectar las estrategias metodológicas que utilizan los docentes para trabajar la flexibilidad en los estudiantes. Según Rodríguez, Jiménez & Pérez (2017) el método analítico es un procedimiento lógico que permite la división psicológica del todo en sus cualidades y las partes correspondientes dentro de sus posibles relaciones, componentes y propiedades (pág. 8).

El método analítico es aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndose en sus partes o elementos para observar la naturaleza de las causas y los efectos (Hernández, 2017). Por otra parte, sobre el método sintético, se dice que “es un proceso analítico de razonamiento que busca reconstruir un suceso de forma resumida, haciéndose valer de elementos más importantes que tuvieron lugar durante dicho proceso y hace resumen sobre todo aquello que conocemos” (Mejía, 2021, p. 45).

### **3.1.2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.**


De acuerdo a las técnicas de investigación identificadas para la recolección de información, se consideró aplicar el test sit and reach como una de las técnicas apropiadas para desarrollar la metodología de investigación que fue cuantitativa y observación directa a los estudiantes

de dicha carrera. Tomando en cuenta que la entrevista es un medio que muchas personas utilizamos para recabar información que nos permita ser utilizada en trabajos o proyectos futuros. Los datos se generan poco a poco y se expresan en forma de texto o imágenes, y la cantidad de datos necesarios es relativamente pequeña (p. 456). Como expresa su opinión, Troncoso y Amaya (2017) mencionan que la entrevista es un método facilitador que permite recolectar datos que se enfoquen en gran parte a la investigación cualitativa que permite recabar calificaciones que son fundamentales como parte de estudio que accede a una adecuación verbal con el investigador. Solís (2020) sostiene que si bien la técnica se refiere específicamente a la implementación o el uso de herramientas de recopilación de datos, las pautas deben ser coherentes con la práctica de los métodos de investigación.

#### 3.1.2.4 Validación de los instrumentos de investigación.

El instrumento de investigación con el que se trabajó fue el test de Sit and Reach mediante esto pudimos realizar las medidas en CM a los estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala, dicho teste se lo realizó de la siguiente manera:

Tabla 1. Matriz de test de sit and reach

Material	Posición inicial	Posición final	Registro de datos
 <p>Unidad de medida; Centímetros (cm).</p>	<p>Siéntese frente a la caja, con los pies apoyados, las piernas completamente extendidas, una mano sobre la otra, los brazos extendidos sobre la caja, el torso profundamente flexionado, las manos estiradas lo más lentamente posible sin rebotar.</p>	<p>El evaluador estará de un lado, y la parte más cercana a la mano del sujeto para observar serán los datos que se captarán, dando un mejor control sobre los resultados, no es aceptable doblar la rodilla Durante los tres segundos continúa flexionando.</p>	<p>Las mediciones se toman desde la sección más alejada, donde la evaluación se lleva a cabo durante tres segundos.</p>

### **3.2 Descripción del proceso diagnóstico**

En este proceso por primera vez se realiza un conjunto de datos que pueden incluir las variables establecidas en el test, donde los artículos científicos cumplen con los criterios de precisión real y vigencia de 5 años a partir de la fecha de cuya publicación se solicitaba y después se construyó el tema de investigación. Debido a la referencia a una serie de fuentes científicas, el desarrollo del tema en una dirección más factible hizo que el desarrollo de este tema fuera más realizable. Asimismo, la información permite que el contenido se refiera a variables numéricas, de modo que el conocimiento lleve a la búsqueda de soluciones derivadas del contexto a presentar. Luego de desarrollar el contenido teórico de este programa, se comenzaron a desarrollar herramientas de investigación, pasando a ser cuantitativas.

### **3.3 Recopilación de la información**

Tomando en cuenta las preguntas y objetivos de investigación se procedió a recopilar la información mediante una entrevista en la Universidad Técnica De Machala con los docentes de la carrera pedagogía de la actividad física y deporte y para contrastar se aplicó un segundo instrumento que consistió en una observación directa con cuaderno de campo a los estudiantes de la dicha carrera. La información recopilada está organizada a partir de los objetos de estudio clasificado por dimensiones, de donde resultaron los indicadores que sirvieron de referencia para el diseño de los instrumentos de investigación, mismos que estuvieron estructurados de la siguiente manera:

-En base a la recopilación de la información se realizó el respectivo análisis del contexto, cuya información permitió avanzar con el desarrollo de la matriz de requerimientos.

En cuanto al primer objeto de estudio que trata de la flexibilidad, en su primera dimensión se obtuvo el siguiente análisis:

1.- ¿Qué estudiantes entre varones y mujeres de todos los cursos de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte tiene el mayor rango de flexibilidad en centímetros?

### Primer semestre

HOMBRES		
Rangos	Frecuencia	%
de 0 a 13	12	54,55
de 14 a 15	3	13,64
de 16 a 18	4	18,18
de 19 a 21	3	13,64
de 22 > 22	0	0
	22	100,00

MUJERES		
Rangos	Frecuencia	%
de 0 a 16	3	50
de 17 a 18	1	16,67
de 19 a 20	1	16,67
de 21 a 23	1	16,67
de 24 > 24	0	0
	6	100,00

**Análisis:** En la siguiente tabla estadística podemos observar los rangos de flexibilidad de los hombres y de las mujeres de la carrera “P.A.F.D” del cual se desprende el siguiente análisis, existen 15 estudiantes hombres que representa el 68.19% que tienen un rango de flexibilidad de 0 a 15 cm lo cual significa que posee una baja y poca flexibilidad, también se observa que existen 4 estudiante del sexo femenino que representan el 66.67 % que tienen un rango entre 0 a 18 cm lo cual significa que posee una baja y poca flexibilidad.

### Segundo semestre

HOMBRES		
Rangos	Frecuencia	%
de 0 a 13	18	94,74
de 14 a 15	0	0
de 16 a 18	0	0
de 19 a 21	1	5,26
de 22 > 22	0	0
	19	100

MUJERES		
Rangos	Frecuencia	%
de 0 a 16	6	85,71
de 17 a 18	0	0
de 19 a 20	0	0
de 21 a 23	1	5,26
de 24 > 24	0	0
	7	100,00

**Análisis:** En la siguiente tabla estadística podemos observar los rangos de flexibilidad de los hombres y de las mujeres de la carrera “P.A.F.D” del cual se desprende el siguiente análisis, existen 18 estudiantes hombres que representa el 94.74% que tienen un rango de flexibilidad de 0 a 13 cm lo cual significa que posee una baja y poca flexibilidad, también se observa que existen 6 estudiante del sexo femenino que representan el 85.71% que tienen un rango entre 0 a 16 cm lo cual significa que posee una baja y poca flexibilidad.



#### Cuarto semestre

HOMBRES		
Rangos	Frecuencia	%
de 0 a 13	6	75
de 14 a 15	0	0
de 16 a 18	0	0
de 19 a 21	2	25
de 22 > 22	0	0
	8	100

MUJERES		
Rangos	Frecuencia	%
de 0 a 16	4	40
de 17 a 18	2	20
de 19 a 20	3	30
de 21 a 23	1	10
de 24 > 24	0	0
	10	100

**Análisis:** En la siguiente tabla estadística podemos observar los rangos de flexibilidad de los hombres y de las mujeres de la carrera “P.A.F.D” del cual se desprende el siguiente análisis, existen 6 estudiantes hombres que representa el 75% que tienen un rango de flexibilidad de 0 a 13 cm lo cual significa que posee una baja y poca flexibilidad, también se observa que existen 6 estudiante del sexo femenino que representan el 60 % que tienen un rango entre 0 a 18 cm lo cual significa que posee una baja y poca flexibilidad.

#### Quinto semestre

HOMBRES		
Rangos	Frecuencia	%
de 0 a 13	5	22,73
de 14 a 15	13	59,09
de 16 a 18	2	9,09
de 19 a 21	1	4,55
de 22 > 22	1	4,55
	22	100,00

MUJERES		
Rangos	Frecuencia	%
de 0 a 16	7	50
de 17 a 18	3	21,43
de 19 a 20	3	21,43
de 21 a 23	1	7,14
de 24 > 24	0	0
	14	100,00

**Análisis:** En la siguiente tabla estadística podemos observar los rangos de flexibilidad de los hombres y de las mujeres de la carrera “P.A.F.D” del cual se desprende el siguiente análisis, existen 18 estudiantes hombres que representa el 82.82% que tienen un rango de flexibilidad de 0 a 15 cm lo cual significa que poseen una baja y poca flexibilidad, también se observa que existen 10 estudiante del sexo femenino que representan el 71.43% que tienen un rango entre 0 a 18 cm lo cual significa que posee una baja y poca flexibilidad.

## Sexto semestre

HOMBRES		
Rangos	Frecuencia	%
de 0 a 13	6	50
de 14 a 15	4	33,33
de 16 a 18	0	0
de 19 a 21	2	16,67
de 22 > 22	0	0
	12	100

MUJERES		
Rangos	Frecuencia	%
de 0 a 16	6	85,71
de 17 a 18	0	0
de 19 a 20	0	0
de 21 a 23	1	14,29
de 24 > 24	0	0
	7	100

**Análisis:** En la siguiente tabla estadística podemos observar los rangos de flexibilidad de los hombres y de las mujeres de la carrera “P.A.F.D” del cual se desprende el siguiente análisis, existen 10 estudiantes hombres que representa el 83.33% que tienen un rango de flexibilidad de 0 a 15 cm lo cual significa que poseen una baja y poca flexibilidad, también se observa que existen 6 estudiante del sexo femenino que representan el 85.71% que tienen un rango entre 0 a 16 cm lo cual significa que posee una baja y poca flexibilidad.

### Análisis General

De acuerdo a los resultados obtenidos después de la aplicación del test sit and reach se determinó que del 100% de estudiantes de la muestra seleccionada de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deportes , se concluyó que el 82.72 % de los estudiantes hombres poseen una baja y poca flexibilidad y que el 72.72% de las estudiantes mujeres poseen un poco y baja flexibilidad, por todo lo anterior podemos observar una necesidad urgente de proponer una serie de ejercicios que le permitan a dichos estudiantes mejorar estos rangos de flexibilidad

### 3.4 Análisis del contexto y desarrollo de la matriz de requerimientos.

#### 3.4.1 Fortalezas y debilidades

Tabla 2. Matriz de fortalezas y debilidades

<b>FORTALEZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
Desde la investigación bibliográfica se ubicó varios artículos científicos que contribuyen con diversas estrategias para para plantear la propuesta.	Escaso conocimiento en los estudiantes sobre estrategias didácticas para desarrollar la flexibilidad.
Ciertos estudiantes superan los rangos de flexibilidad.	Poca flexibilidad en los estudiantes.
Los docentes universitarios incluyen actividades en donde se trabaja la flexibilidad.	Los hombres tienen menor rango de flexibilidad en relación a las mujeres.

#### 3.4.1.1 Matriz de requerimientos.

Tabla 3. Requerimientos a partir de las debilidades y causas identificadas en la investigación de campo

<b>DEBILIDADES</b>	<b>CAUSAS</b>	<b>REQUERIMIENTOS</b>
Escaso conocimiento en los estudiantes sobre estrategias didácticas para desarrollar la flexibilidad.	Los estudiantes no indagan sobre las capacidades físicas.	Proponer una guía metodológica que oriente a los estudiantes sobre ejercicios que contribuyan al mejoramiento de la flexibilidad.
Poca flexibilidad en la mayoría de los estudiantes.	Poca atención e interés a la flexibilidad.	Motivar a los estudiantes sobre la importancia de la flexibilidad.

#### 3.4.1.2 Selección de requerimiento a intervenir y Justificación.

Dentro de la matriz de requerimiento están planteadas las debilidades identificadas en la indagación, sirviendo de apoyo para seleccionar el requerimiento a intervenir y justificar su elección. De acuerdo a los objetivos del proyecto, se seleccionó al escaso conocimiento de estrategias didácticas para desarrollar la flexibilidad, como debilidad encontrada en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la UTMACH, la causa de esta, es que los estudiantes no indagan sobre las capacidades físicas. La justificación

de este requerimiento está en que se lograrán minimizar otros efectos del problema mediante el diseño guía metodológica para el mejoramiento de la flexibilidad.

## **CAPÍTULO IV. PROPUESTA INTEGRADORA**

### **4.1 Descripción de la propuesta**

La propuesta planteada en este trabajo de investigación consiste en la ejecución de una guía metodológica dirigida a estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, la cual tiene como objetivo desarrollar actividades relacionadas al mejoramiento de la flexibilidad, que beneficiará a la comunidad estudiantil. Este instrumento práctico y educativo provee un sinnúmero de beneficios hacia los estudiantes de la carrera; evitando así la escasa práctica de la flexibilidad, lesiones y enfermedades. Esto implica que los estudiantes deben disponer de orientaciones metodológicas que contribuyan en su mejoramiento de la flexibilidad.

La propuesta se establece como un recurso que le permitirá al estudiante orientarse hacia un mecanismo adecuado, con actividades planteadas apropiadamente logrando alcanzar los objetivos propuestos. Está diseñada por tres fases que consisten en: la elaboración de una guía didáctica, socializarla y evaluarla.

### **4.2 Componentes estructurales de la propuesta**

Los componentes estructurales en la propuesta hacen relación a la guía metodológica que consiste en actividades relacionadas al mejoramiento de la flexibilidad, con el fin que lo empleen los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte de los cuales son: introducción, justificación, objetivos, fundamentación legal y teórica, fases de implementación, recursos y evaluación.

#### **4.2.1 Introducción**

En cuanto a los antecedentes examinados en la ejecución del diagnóstico, se procura disminuir las siguientes debilidades: sedentarismo, poca flexibilidad, escasos ejercicios que incitan al mejoramiento de la flexibilidad. Por el motivo que los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte disponen de limitada información sobre la flexibilidad, indicando en esta situación la forma de enseñanza es diferente el cual ocasiona

en los estudiantes poco interés por aprender nuevas estrategias que permitan mejorar su flexibilidad al realizar un deporte en específico o general.

Seguidamente, este proyecto de indagación se enlaza con los antecedentes referenciales reconocidos mediante la revisión literaria, que ofrecerá la calidad educativa en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte, enfatizando que los docentes usen las actividades correctamente en las enseñanzas prácticas.

#### **4.2.2 Justificación**

Al haber obtenido la información con los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala, los estudiantes requieren fortalecer la flexibilidad para lo cual es importante que dispongan de una guía metodológica para orientación sobre la correcta aplicación de la flexibilidad, donde los estudiantes demuestren sus habilidades en el tema en estudio; puesto que, contribuye en reducir problemas corporales, como: lesión en la columna, dolores musculares y otros problemas de salud.

La propuesta ofrece al estudiante un instrumento de apoyo que lo dirige a seguir actividades que permitan mejorar su flexibilidad corporal, en temas relacionados a la capacidad física (flexibilidad), influyendo en los estudiantes positivamente, formando líderes ante la sociedad que ejerzan su profesión con calidad. Esta justificación parte de la situación que se muestra en la carrera de Pedagogía en la Actividad Física y Deporte, porque favorece a enmendar un problema latente que se produce en la Universidad Técnica de Machala y contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes.

#### **4.2.3 Objetivo de la propuesta**

Diseñar una guía metodológica de ejercicios que mejoren la flexibilidad en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Machala.

#### **4.2.4 Fundamentación legal y conceptual**

##### **Fundamentación legal**

##### ***Constitución de la República***

En la Constitución Política de la República del Ecuador (2008), en su art. 340 hace hincapié a los ámbitos de la educación, entre aquellos se refiere a la cultura física y deporte; como también, al disfrute del tiempo libre; esto implica que, el tema en estudio que corresponde a la flexibilidad, está inmerso a los apostolados de la Carta Magna, misma que impulsa y promueve la actividad física desde diferentes capacidades físicas básicas de los estudiantes. Por lo cual, en el art. 45 de la Carta Magna dispone que las niñas, los niños y los adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica, a la salud integral, a la educación, entre otros.

El art. 343 de la Constitución de la República menciona al Sistema Nacional de Educación que tendrá como finalidad, el desarrollo de las capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibilitan el aprendizaje, la generación y la utilización de conocimientos, técnicas, saberes, arte y cultura. El Sistema tendrá como centro al sujeto que aprende y funcionará de manera flexible, dinámica, incluyente, eficaz y eficiente.

De acuerdo a la Carta Magna en su art. 383 se garantiza el derecho a las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

### ***Ley Orgánica de Educación Intercultural***

De acuerdo a la Ley Orgánica de Educación Intercultural (2011) en cuanto al desarrollo de proceso, expresa que el sistema educativo debe adecuar los procesos de enseñanza aprendizaje a los ciclos de vida de los estudiantes, enfatizando: el desarrollo cognitivo, afectivo y psicomotriz; además hace referencia a las capacidades, a la cultura y a lo lingüístico, de acuerdo a las necesidades del individuo y del país. Al respecto, en el campo educativo existe la necesidad de que los docentes intervengan en el desarrollo motriz de sus estudiantes, articulando con otros factores para llevar al educando a una formación integral.

La LOEI es un instrumento legal publicado por la asamblea nacional que en su artículo 2 se refiere a los principios y en relación al tema propuesto resaltan que el interaprendizaje y multiaprendizaje es considerado como instrumentos para potenciar las capacidades humanas por medio de la cultura, el deporte, el acceso a la información y sus tecnologías, la comunicación y el conocimiento, para alcanzar niveles de desarrollo personal y colectivo.

### **Fundamentación conceptual**

#### **Estrategias**

Las estrategias en el proceso de enseñanza aprendizaje que facilita el docente, aportan en los aprendizajes de los estudiantes; sin embargo, el docente debe tener presente que las estrategias deben tener consonancia con los contenidos a desarrollar y al mismo tiempo generar aprendizajes significativos en los alumnos (Pamplona, Cuesta & Cano, 2018).

### ***Estrategias Metodológicas.***

Las estrategias metodológicas son un medio de que dispone el profesorado para ayudar a que el alumnado, de forma individual y de modo grupal, realice su propio itinerario de la manera más provechosa posible para su crecimiento y para el desarrollo de sus capacidades. Se integran en la programación y se desarrollan en cada unidad de experiencia, explicitando el sentido de proceso de la experiencia educativa. Hablar de estrategias metodológicas no es plantear técnicas aplicables directamente, como quien pone en práctica una buena receta y asegura con ello un buen resultado. Cuando se habla de estrategias metodológicas no se refiere a las técnicas que pueden ser aplicadas directamente.

Algunas de las etapas de las estrategias metodológicas son las siguientes:

- Revisión de trabajos escritos.
- Selección de una muestra.
- Criterio de Selección de la Muestra.
- Análisis de las definiciones.
- Elaboración de una matriz.

### ***Importancia de las Estrategias Metodológicas.***

La importancia de las estrategias metodológicas radica en generar aprendizajes a los estudiantes a través de procedimientos y habilidades que al ser adquiridas puedan ser utilizadas ante diversas situaciones que se presenten y faciliten a los docentes la enseñanza de manera comprensiva y eficiente. Cedeño (2019) “Es preciso destacar que el profesor debe generar un ambiente igualitario en el aula y hacer que los estudiantes compartan responsabilidades y trabajen juntos para completar tareas o resolver problemas surgidos en actividades lúdicas” (pág. 101). Las estrategias son indispensables en el quehacer educativo, sin embargo, los docentes han obviado su uso para impartir los contenidos, debido a esto se

realizó esta investigación documental, para fortalecer las prácticas educativas de los docentes de Educación.

### ***Estrategias de Flexibilidad.***

Las estrategias son algunas que permiten a la persona mantener o aumentar su flexibilidad, por lo general existen 3 técnicas para aumentar la flexibilidad una de ellas es balística, estática y la propiocepción neuromuscular facilitada. La flexibilidad dinámica la aplican para aumento funcional del rom de manera independiente del tipo de flexibilidad que escogemos ya que uno de los factores más importantes es hacer los diferentes ejercicios adaptando su técnica y el proceso correcto (Hernández Díaz, 2019). Aquí nos dice el autor que además de la resistencia, la fuerza y la velocidad, la flexibilidad es una cualidad física que es una parte importante del desarrollo saludable en general".

### **Flexibilidad**

“Se considera a la flexibilidad como una capacidad física básica y necesaria para asegurar el aprovechamiento óptimo de las demás capacidades físicas” (Saralegui, 2020, p.7). La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento corporal eficaz, el cual depende de una amplitud de movimiento funcional en varias de las articulaciones del sistema músculo- esquelético. Para tener una buena flexibilidad se debe demostrar un rango de movimiento funcional en todas sus articulaciones, ahora bien la flexibilidad es diferente en diferentes articulaciones y no solo se involucra en los músculos sino a todo el sistema músculo - esquelético como tal. Actualmente la mayoría de las instituciones y organizaciones deportivas son sensatos de que la práctica constante de las actividades beneficia al individuo a desarrollar sus capacidades físicas. En la Educación Física se trabaja la flexibilidad en todas las enseñanzas y no se profundiza en los programas y orientaciones metodológicas, los métodos, los ejercicios y los procedimientos organizativos que se pueden utilizar.

#### *Factores que influyen en la flexibilidad:*

- Factores genéticos: Dicha capacidad física en la genética principalmente es la edad, el sexo, el medio ambiente, tanto como factores fisiológicos y mecánicos que obstruyen que se realice un logro durante el entrenamiento. Tomando en cuenta la parte hereditaria genética que predispone la flexibilidad, pero al ser una propiedad específica que recurre al entrenamiento, puede suceder en una persona que lleve a cabo una actividad física durante



las clases de educación física, el cual sea una persona flexible en una parte del organismo y al mismo nivel en otra parte de su cuerpo. Por lo general esa capacidad es congénita y su proyección es dirigida a una excelente movilidad articular que le permita tener mejores resultados durante su desarrollo. El sexo influye porque la mujer es más flexible que el hombre, generalmente en la zona de la pelvis posiblemente por configuración anatómica para afrontar su proceso de dar a luz.

- Factor circunstancial: Haciendo énfasis en la temperatura interna corporal y la viscosidad muscular son dos fenómenos contrapuestos que a más temperatura menos es la viscosidad así sucesivamente a medida que va en repetición el movimiento de sus tejidos que se va aumentando dicha temperatura que da la posibilidad a un buen roce intra-articular y una minoría de la viscosidad del tejido conectivo, este fenómeno es conocido como tensión-relajación que va dar la tensión o restricción de los tejidos al estiramiento, seguidamente tenemos al estado emocional que en dichas situaciones de ansiedad, nerviosismo y estrés, soporta el incremento de la rigidez del tono muscular que en su parte final intervienen en la flexibilidad

### ***Importancia de la flexibilidad.***

Se refieren que en las edades tempranas se deben alcanzar altos resultados deportivos, razón por la cual deben tener un marcado acento, dirigido a crear las bases físicas de los grupos musculares que más interactúan en la consecución de elementos técnicos, basados estos últimos en los grupos estructurales básicos de este deporte (Echevarría Pérez et al., 2022). Cabe mencionar que la flexibilidad es importante durante su desarrollo de crecimiento porque si están realizando un deporte les permitirá obtener buenos resultados deportivos y durante sus entrenamientos.

Es importante recordar que la flexibilidad es una habilidad física que permite un rango de movimiento. Como tal, simboliza la belleza, la estética y la claridad en la ejecución de los elementos técnicos. Por esta razón, los entrenadores deben entender el potencial físico de cada atleta y entender el entrenamiento para esa habilidad. “Los deportes cuentan con una gran cantidad de recursos de aprendizaje. Entre ellas, las casas de apuestas deportivas son una de las primeras herramientas para promover el desarrollo diverso del deporte” (Muñoz et al., 2020, p. 166).

### ***Tipos de Flexibilidad.***

- Estática: Se realiza sin movimiento, manteniendo una postura forzada durante más o menos tiempo. En este tipo de flexibilidad se debe identificar un alto grado de estiramiento, pero no doloroso y se debe mantener unos segundos. Un ejemplo se puede encontrar en la gimnasia rítmica, al momento de realizar splits.

- Funcional: Capacidad de alcanzar grandes amplitudes articulares necesarias para realizar una actividad específica. Son todos los ejercicios que realizamos con nuestro cuerpo como desplazamientos, fuerza, velocidad, resistencia. (Ramirez & Cancela, 2019) La flexibilidad general designa un nivel medio de flexibilidad en los sistemas articulares más importantes. Esta medida de lo que se ha de considerar "normal" tiene, sin embargo, poca importancia para el rendimiento deportivo, y debe ser superada por el deportista si quiere llegar a los límites de su condición física y coordinación. Acorde a lo que dice el autor la flexibilidad general se refiere a la movilidad moderada en el sistema de articulaciones grandes. Sin embargo, esta medida considerada "normal" no tiene ningún significado para el rendimiento deportivo, que debe ser superado si el atleta quiere llegar al límite de su condición física y coordinación (pág. 2)

- Activa: (Gelvis, 2017) Se sobre entiende la participación de la persona es activa (pág. 60). Normalmente ocurre cuando el movimiento lo realiza la persona. En este caso, la amplitud máxima se consigue sin ayuda, y el movimiento se lleva a cabo por la acción de los músculos, haciendo un pequeño ejemplo cuando los estudiantes realizan un deporte específico como atletismo requiere de su participación activa de esta forma veremos durante su proceso de práctica del deporte su grado de flexibilidad.

### ***Técnicas de Flexibilidad.***

El método estático pasivo de la práctica de la flexibilidad es la forma de trabajar la flexibilidad más utilizada, gracias a su sencillez y mínimo riesgo. El músculo se estira hasta su máximo sin que se produzca dolor. El estiramiento pasivo consiste en colocarse en una posición y mantenerla con ayuda de otra parte del cuerpo, de una asistente o de algún aparato

El método estático activo La eficacia midiendo en tiempo empleado y resultados supera al anterior, pero requiere de mayor esfuerzo y concentración. También aumentan los riesgos. La forma general de trabajo es: se estira un músculo hasta su tope, una vez en esta posición el antagonista intenta recuperar la posición inicial mediante una contracción isométrica de unos segundos, mientras continua la fuerza, ya de un compañero o del propio sujeto, para buscar un nuevo tope de elongación.

### ***Práctica de la flexibilidad.***

Gavilán et.al. (2018) manifiestan que la flexibilidad puede “activar a la persona, darle ocasión de mover su cuerpo, aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.” (p. 130). Según la opinión de dicho autor nos da mencionar que el tener buena flexibilidad permite activar a la persona brindándole mejor movilidad en el cuerpo mediante dos métodos:

-El método estático pasivo. Es la forma de trabajar la flexibilidad más utilizada, gracias a su sencillez y mínimo riesgo. El músculo se estira hasta su máximo sin que se produzca dolor. El estiramiento pasivo consiste en colocarse en una posición y mantenerla con ayuda de otra parte del cuerpo, de una asistente o de algún aparato

-El método estático activo. La eficacia midiendo en tiempo empleado y resultados supera al anterior, pero requiere de mayor esfuerzo y concentración. También aumentan los riesgos. La forma general de trabajo es: se estira un músculo hasta su tope, una vez en esta posición el antagonista intenta recuperar la posición inicial mediante una contracción isométrica de unos segundos, mientras continua la fuerza, ya de un compañero o del propio sujeto, para buscar un nuevo tope de elongación.

### ***Test Sit and Reach.***

Esta prueba está diseñada para medir la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y espalda baja. Para la ejecución de este test se necesita:

-**Materiales:** cajón con las siguientes dimensiones 35x45x32 cm. Regla de cálculo que se coloca en la parte superior del cajón desde el 0 a 25 cm desde el borde donde se ponen los pies.

-Para la evaluación se la realiza con el alumno sentado, rodillas extendidas en el suelo y sus pies en 90° flexionado colocados ambos, el cajón se coloca en una superficie plana a una pared para proceder hacer el test. Ya con la posición correcta en el estudiante se ejecuta las indicaciones que requiere flexionar lenta y progresivamente de forma máxima y el tronco con las piernas y sus brazos extendidos que mantengan su posición final durante 3 segundos. Cabe mencionar que en esa posición se verifica el resultado obtenido en la prueba, ejecutando una valoración en ese instante de su distancia que existe entre la punta de los dedos y la tangente a la planta de los pies. A continuación, si los valores sobrepasan la planta

de los pies (el cero de la regla) y se tomará como negativo los alumnos que no lleguen, esta medición es realizada en centímetros.

**-Interpretación de resultados:** Indicador de flexibilidad de tipo superior masculino corresponde a valores mayores a 27 centímetros, y para mujeres mayores a 30 centímetros. A pesar de que entre ellos, para el excelente indicador de flexibilidad de tipo masculino, viene con un rango es de 26 a 17 cm, de 29 a 21 cm para mujeres; indicador de flexibilidad. Los buenos tipos se presentan en el rango de 16 a 6 cm y de 20 a 11 cm para los hombres, y 25 mujeres. Los resultados de 0 a 5 cm y de 1 a 10,9 cm representan Flexibilidad media. Finalmente, el valor como un número, los números negativos indican poca flexibilidad tipográfica, valores entre -8 a -1 cm y -7 0 cm para machos y hembras respectivamente. Los resultados están entre -19 a -9 cm y -14 a -8 cm indica poca flexibilidad de tipos.

**-Baremo de flexibilidad para adultos del test sit and reach.** El estudio de Baremo de flexibilidad establece que los estándares referenciados por normas para la condición de la persona. La apariencia física es importante porque permite que las personas vean qué tan bien se desempeña alguien, la Población Escolar Catalana, exige ciertas obligaciones. El “AAHPER Louth Fitness Test” requiere que los participantes tengan entre 10 y 18 años de edad. En el año 1958, la vacuna se volvió a administrar dos veces: una en 1965 y otra en 1976. El desempeño fue superior con cada nueva versión de las normas. Al examinar estos hechos, es obvio que las reglas no se hicieron. Es importante revisar periódicamente la declaración de Eckert de 1974, que se cita anteriormente, sobre la estática. Según el estudio de Kemper de 1981, los estándares no deberían basarse en este estudio. Los estudios futuros deben verificar esta idea en lugar de considerarla definitiva. Debido a la naturaleza sincrónica de la medición y sus causas pre descrita. El ítem Sentarse y estirarse no tuvo efecto en quienes lo probaron. Sentarse aumenta el riesgo de sufrir dolor lumbar. Además, los saltos verticales requieren una mayor cantidad de energía y causan más estrés en el cuerpo.

#### **4.2.5 Fases de implementación**

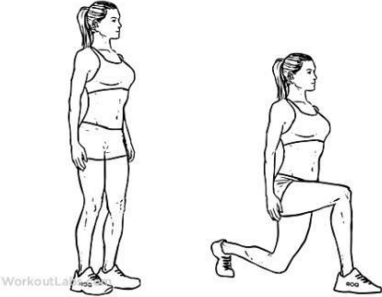
##### ***Fase I: Diseñar la guía didáctica***

El juego como tal en las clases de educación física es un coadyuvante en el desarrollo de la motricidad gruesa y fina, el desarrollo de las formas básicas, capacidades básicas (resistencia, fuerza, rapidez, flexibilidad) y capacidades coordinativas (equilibrio,


coordinación, orientación y ritmo, etc.) (Mendoza y otros, 2017). Los estudiantes obtienen aprendizajes favorables cuando realizan acciones activamente, la mejor manera de aprender es practicando. A los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte hay que involucrarse con ejercicios de flexibilidad, que favorezcan el desarrollo de su motricidad y tengan como finalidad evitar lesiones y a su vez mejorar en dicha capacidad física. A continuación, se muestran las actividades aplicadas a la práctica de la flexibilidad que se pueden desarrollar en los estudiantes:

## GUÍA DIDÁCTICA SOBRE SOBRE EJERCICIOS QUE CONTRIBUYAN AL MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD

### Ejercicio1

Nombre del ejercicio: <b>Step back squat</b>		
<b>Objetivo:</b> Mejorar la flexibilidad en la movilidad de la cadera y resistencia de la zona baja aplicando la sentadilla.		
<b>Tiempo:</b> 10 – 30 segundos		
<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Esquema gráfico</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocarse de pie firme</li> <li>- Procedemos a flexionar nuestras rodillas hasta que estén alineadas con los glúteos.</li> <li>- Despues movemos la pierna derecha hacia atrás , rápidamente, tomando en cuenta que se debe extender lo mas que se pueda y tomando apoyo en el suelo con la punta del pie</li> <li>- Por ultimo regresamos la pierna a la posición inicial y repetimos el ejercicio con la otra pierna.</li> </ul>	<p>Recursos humanos</p>	


## Ejercicio2

Nombre del ejercicio: <b>Estiramiento de espalda en arco</b>		
<b>Objetivo:</b> Mejorar la flexibilidad en la zona de la espalda.		
<b>Tiempo:</b> 30 segundos		
Procedimiento	Materiales	Esquema gráfico
<p>Mantener las piernas abiertas, los muslos separados y las manos apoyadas sobre el suelo. Los brazos deben estar firmes y el rostro con mirada al frente.</p> <p>Inhalamos y arqueamos el torso hacia atrás, levantando la cabeza.</p> <p>Exhalamos y contraemos los hombros, llevando nuevamente el rostro hacia el frente.</p> <p>Se requiere conservar cada posición inhalando y exhalando durante 30 segundos. Se requiere completar 5 repeticiones de este ejercicio para completar el estiramiento de la zona abdominal</p>	<p>Recursos humanos</p>	

--	--	--

### Ejercicio3

Nombre del ejercicio: <b>Zancada con rotación</b>		
Objetivo mantener la postura correcta durante la ejecución de cada zancada.		
<b>Tiempo:</b> 15 segundos		
<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Esquema gráfico</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La posición de la zancada es de pie, con las manos en forma de jarra apoyadas en la cintura y las piernas ligeramente separadas. Tomamos aire.</li> <li>- El torso debe mantenerse lo más recto posible y perpendicular al suelo durante el movimiento,</li> </ul>	<p>Recursos humanos</p>	

<p>evitando en la medida de lo posible el balanceo.</p> <p>- El paso (o zancada) no deberá ser demasiado amplio ni corto. Lo suficiente para que la pierna que se mueve hacia delante no doble más de 90° a la altura de la rodilla.</p> <p>Mientras, la pierna que se quede detrás se irá doblando hasta casi tocar el suelo con la rodilla, pero sin llegar a hacerlo.</p> <p>- A su vez, el pie de detrás permanecerá en la posición de inicio y se irá doblando hasta que se apoye únicamente sobre la punta (que no de puntillas).</p> <p>Una vez completado el movimiento, expiramos y volvemos a la posición inicial.</p> <p>El número de series y de repeticiones depende del objetivo de tu entrenamiento personal. Si quieres ganar masa muscular, realiza entre 3 y 4 series de 8 a 12 repeticiones. Para trabajar la resistencia y quemar más calorías, realiza entre 15 y 20 repeticiones.</p>		
---	--	--


#### Ejercicio4

Nombre del ejercicio: <b>Puente con pelota</b>		
<b>Objetivo:</b> ayuda a reforzar el recto abdominal, glúteos e isquiotibiales.		
<b>Tiempo:</b> 20 segundos		
<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Esquema gráfico</b>






## Ejercicio 6


Nombre del ejercicio: Jalones por detrás descendiendo el cuerpo		
<b>Objetivo: Estira los hombros, el pecho y los brazos.</b>		
<b>Tiempo: 10 segundos</b>		
Procedimiento	Materiales	Esquema gráfico
<ul style="list-style-type: none"><li>- Primero en bipedestación, colócate con los pies separados y de espaldas a 0,9 m de una silla robusta o de una barra de estiramientos.</li><li>- Luego pon las palmas de las manos sobre el respaldo de la silla y flexiona las rodillas y los codos para descender el cuerpo hasta una posición casi sedente. No flexiones las rodillas más de 90°. Para aumentar el estiramiento, aleja los pies un poco más de la silla. Se recomienda hacer 2 a 4 repeticiones</li></ul>	silla  Recursos humanos	

## Ejercicio7


Nombre del ejercicio: estiramiento de vallista		
Objetivo: Estira los isquiotibiales y la región lumbosacra		
<b>Tiempo: 15 segundos</b>		
<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Esquema gráfico</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primero nos sentamos con la rodilla derecha flexionada lateralmente y la rodilla izquierda extendida hacia delante.</li> <li>- Estira el tronco hacia delante para tocar los dedos del pie izquierdo, manteniéndolos apuntando al cielo. No dejes que el pie gire en varo.</li> <li>- Rota el tronco y mira hacia atrás girando para ello el hemicuerpo superior hacia el lado derecho.</li> </ul>	Recursos humanos	

## Ejercicio8

Nombre del ejercicio: <b>expansión inversa del pecho</b>		
<b>Objetivo:</b> Estira los músculos del pecho, hombros y brazos al tiempo que fortalece los brazos.		
<b>Tiempo:</b> 10 segundos		
<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Esquema gráfico</b>


<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siéntese con las rodillas extendidas hacia delante y las manos detrás de ti con las palmas contra el suelo.</li> <li>- Eleva el tronco, apoyando el peso sobre pies y manos mientras miras hacia arriba.</li> </ul> <p>Realizar de 2 a 4 repeticiones</p>	<p>Recurso humanos</p>	
--	------------------------	--

### Ejercicio9


<p>Nombre del ejercicio: Elevación unilateral de brazo y pierna en dirección opuesta</p>		
<p><b>Objetivo:</b> Estira los hombros, el pecho, la espalda y las piernas</p>		
<p><b>Tiempo: 5 segundos</b></p>		
<p><b>Procedimiento</b></p>	<p><b>Materiales</b></p>	<p><b>Esquema gráfico</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De pie, al lado de una silla robusta (o una barra de estiramientos), apóyate en ella con la mano derecha. Levanta la pierna izquierda hacia delante mientras balanceas el brazo izquierdo hacia atrás.</li> <li>- Una vez alcanzada la altura máxima, invierte la dirección llevando la pierna hacia atrás y el brazo hacia delante.</li> <li>- Se requiere hacer 10-14 repeticiones simples lado por lado</li> </ul>	<p>Recurso humanos silla</p>	

### Ejercicio10

<p>Nombre del ejercicio: elevación de brazos con bastón</p>		
<p><b>Objetivo:</b> Estira los músculos del pecho, hombros y oblicuos</p>		
<p><b>Tiempo: 5 segundos</b></p>		
<p><b>Procedimiento</b></p>	<p><b>Materiales</b></p>	<p><b>Esquema gráfico</b></p>


<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentado, coge un palo con las manos un poco más separadas que la anchura de los hombros.</li> <li>- Manteniendo el abdominal contraído y la espalda recta, eleva el bastón todo lo que puedas por encima y detrás de la cabeza.</li> <li>- Realizar de 10 a 12 repeticiones.</li> </ul>	<p>Palo</p> <p>Silla</p> <p>Recurso humano</p>	
--	--	--

### Ejercicio 11


<p><b>Nombre del ejercicio:</b> Brazos – hombros – espalda y pequeñas elevaciones con los brazos estirados.</p>		
<p><b>Objetivo:</b> Mejorar la posición de hombros caídos y la espalda redonda.</p>		
<p><b>Tiempo:</b> 3 minutos</p>		
Procedimiento	Materiales	Esquema gráfico
<p>De pie o sentado: levante los brazos hasta la vertical y realice pequeñas elevaciones. Inspire por la nariz y espire por la boca a su ritmo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Hacer 3 series de 16 elevaciones.</li> <li>✚ Trabaje a ritmo lento en la primera serie, luego a su propio ritmo.</li> </ul>	<p>Recursos humanos</p>	

### Ejercicio 12

<p><b>Nombre del ejercicio:</b> Rodillas contra el pecho.</p>		
<p><b>Objetivo:</b> Mejora la posición de la espalda.</p>		
<p><b>Tiempo:</b> 15 0 30 segundos</p>		
Procedimiento	Materiales	Esquema gráfico


<p>Lleve una rodilla hacia el pecho, manteniendo el otro pie apoyado en el suelo (o la otra pierna recta, como lo sienta mejor en la parte baja de la espalda). Mantenga la parte baja de la espalda presionada contra el suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Hacer 10 repeticiones con cada pierna.</li> <li>✚ Trabaje a su ritmo.</li> </ul>	<p>Recursos humanos</p>	
--	-------------------------	--

### Ejercicio 13


<p><b>Nombre del ejercicio:</b> Saltos sin cuerda.</p>		
<p><b>Objetivo:</b> Mejora la postura.</p>		
<p><b>Tiempo:</b> 1 minuto.</p>		
Procedimiento	Materiales	Esquema gráfico
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Lo primero que debemos hacer es imaginar en todo momento que tenemos una cuerda que pasa por debajo de nuestros pies. De ese modo, mantendremos la coordinación y la tensión en los brazos.</li> <li>✚ hacer 10 saltos seguidos sin fallar</li> <li>✚ Trabaje a su ritmo.</li> </ul>	<p>Recursos humanos</p>	

### Ejercicio 14

<p><b>Nombre del ejercicio:</b> Abducción de piernas tumbada.</p>
---

<b>Objetivo:</b> Mejora la musculatura de la cadera.		
<b>Tiempo:</b> 30 segundos		
<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Esquema gráfico</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Túmbate de lado con las piernas casi estiradas y la cabeza apoyada sobre el brazo de abajo o sobre una toalla.</li> <li>✚ Despega la pierna de arriba de la de abajo y estírala por completo. Extiende la pierna para que te quede en línea con el cuerpo y rota la cadera hacia dentro.</li> <li>✚ Trabaje a su ritmo.</li> </ul>	<p>Recursos humanos</p> <p>Toalla</p>	

### Ejercicio 15

<b>Nombre del ejercicio:</b> Estiramiento de mariposa sentada.		
<b>Objetivo:</b> Se ejercitan los aductores, un grupo de músculos en la parte interior del muslo.		
<b>Tiempo:</b> 1 minuto.		
<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Esquema gráfico</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Sentado en el suelo, dobla las rodillas y junta los pies manteniendo las plantas unidas.</li> <li>✚ Agarra los pies con ambas manos y dirígelos hacia los muslos suavemente hasta notar una ligera tensión en la zona interior de los mismos.</li> <li>✚ Mantén la postura durante 30 segundos y descansa. Realiza el ejercicio 3 veces.</li> </ul>	<p>Recursos humanos</p> <p>Toalla</p>	

### Ejercicio 16

<b>Nombre del ejercicio:</b> Trote con flexión de rodilla hacia atrás.		
<b>Objetivo:</b>		

<b>Tiempo:</b> 30 segundos.		
<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Esquema gráfico</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Hacemos un trote con las rodillas flexionada hacia atrás en el mismo lugar estáticos.</li> <li>✚ Realiza el ejercicio 3 veces.</li> </ul>	Recursos humanos	

### Ejercicio 17

<b>Nombre del ejercicio:</b> Flexiones laterales del tronco.		
<b>Objetivo:</b> Cintura – brazos.		
<b>Tiempo:</b> 1 minuto.		
<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Esquema gráfico</b>
<p>De pie, levante un brazo hasta la vertical. Flexionar al máximo el tronco hacia el lado opuesto el brazo elevado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Hacer 3 series de 15 flexiones alternadas.</li> <li>✚ Inspire por la nariz cuando enderece el tronco.</li> <li>✚ Espire por la boca al flexionarlo.</li> </ul>	Recursos humanos	

### Ejercicio 18



<b>Nombre del ejercicio:</b> Stretching dorsal.		
<b>Objetivo:</b> Mejorar los estiramientos dorsales.		
<b>Tiempo:</b> 1 minuto.		
<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Esquema gráfico</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ De rodillas, va a flexionar el tronco hacia adelante.</li> <li>✚ Estire los brazos hacia a delante durante 15 segundos.</li> <li>✚ Hacer 3 estiramientos.</li> <li>✚ Procure no separar los glúteos de los talones.</li> </ul>	<p>Recursos humanos</p>	<p>Brazos estirados Cabeza dirigida hacia el suelo Espalda plana Rodillas flexionadas y juntas Palmas sobre el suelo El empeine de los pies en contacto con el suelo</p>

### Ejercicio 19

<b>Nombre del ejercicio:</b> Flexiones alternadas de tronco.		
<b>Objetivo:</b> Cintura – espalda.		
<b>Tiempo:</b> 2 minuto.		
<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Esquema gráfico</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Abierta de pierna sentada en el suelo va a inclinarse de forma alternada el tronco lateralmente cambiando la elevación de brazos cada vez.</li> <li>✚ Hacer 4 series de 15 flexiones alternadas.</li> <li>✚ Relájese de 4 a 5 segundos en cada serie.</li> </ul>	<p>Recursos humanos</p> <p>Toalla</p>	<p>Dedos juntos en extensión Brazo estirado Hombros estirados hacia atrás Cabeza erguida Espalda inclinada a un lado Pies flexionados Piernas separadas al máximo</p>

### Ejercicio 20

<b>Nombre del ejercicio:</b> Cambio de peso de una pierna a la otra.
--

<b>Objetivo:</b> Piernas – muslos – Glúteos.		
<b>Tiempo:</b> 2 minuto.		
<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Esquema gráfico</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ En cuclillas, estire unapierna a un lado, de este modo pasa el peso del cuerpo a uno y otro lado.</li> <li>✚ Haga 3 series de 15 flexiones alternadas depierna.</li> <li>✚ Relájese de 4 a 5 segundos en cada serie.</li> </ul>	Recursos humanos	

### ***Fase II. Socializar la guía metodológica***

Se socializa la guía metodológica en coordinación con los docentes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Esta actividad tiene una modalidad presencial y se orienta hacia los contenidos, objetivos y las diferentes actividades a realizarse. Esta guía aporta al fortalecimiento de la flexibilidad en los estudiantes. Para la socialización de la guía metodológica con los estudiantes de la carrera, se tuvo que explicar la aplicación de la guía, en donde participación de los alumnos permitió analizar la propuesta con el propósito de llegar a ellos con estrategias metodológicas que aporten en el desarrollo de la flexibilidad.

### ***Fase III. Evaluación de la funcionalidad de la propuesta***

En esta fase se evalúa la funcionalidad de la propuesta; con la participación y criterio de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte; quienes proporcionan información para determinar la efectividad y comprensión de la propuesta, específicamente en lo referente a funcionalidad de la propuesta,

*Tabla 4. Tabla de evaluación de la funcionalidad de la propuesta, objetivos y contenidos*

### **Evaluación de funcionalidad de la propuesta**

Aspectos a considerar	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
Validez de la propuesta					
Objetivos elaborados					
Contenidos presentados					
Recursos aplicados					

#### 4.2.6 Recursos logísticos

##### 4.2.6.1 Evaluación del proyecto.

Las propuestas se evalúan utilizando una lista de verificación, considerando cada etapa propuesta frente a los objetivos establecidos para demostrar la siguiente ruta de evaluación

Tabla 5. Indicadores de evaluación a partir de las actividades

<b>Objetivo de la propuesta:</b> Ejecutar la actividad de las estaciones de flexibilidad en los espacios verdes de la universidad mediante las instrucción previamente impartidas por el docente para evitar lesiones durante la actividad deportiva		
<i>Fases</i>	<i>Actividades</i>	<i>Indicadores</i>
<b>Fase I</b> Diseñar la propuesta pedagógica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plantear contenidos</li> <li>• Describir objetivos</li> <li>• Elaborar procesos metodológicos</li> <li>• Escoger recursos didácticos</li> </ul>	Realizar una guía metodológica teniendo en cuenta la necesidad de los estudiantes de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte.

<p><b>Fase II</b> Socializar la guía metodológica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunión con los estudiantes</li> <li>• Crear fechas para la socialización</li> <li>• Convocar a los estudiantes</li> </ul>	<p>Socializar con los estudiantes la guía metodológica para que apliquen durante sus actividades deportivas</p>
<p><b>Fase III</b> Evaluación de la funcionalidad de la propuesta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseñar matrices de diagnóstico</li> <li>• Aplicar las matrices</li> </ul>	<p>Aplicar la guía metodológica en los estudiantes de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte</p>

#### ***4.2.6.2 Espacio físico***

Se pretende hacer uso del gimnasio de la Universidad Técnica de Machala.

#### ***4.2.6.3 Recursos Materiales***

Pelota , recursos humanos, silla, palo, toalla.

#### ***4.2.6.4 Equipo de trabajo***

- Investigadores y estudiantes

## **CAPÍTULO V. VALORACIÓN DE LA FACTIBILIDAD**

### **5.1 Análisis de la dimensión técnica de implementación de la propuesta**

En esclarecimiento a la dimensión técnica se comprobó la disponibilidad de medios tecnológicos, procediendo a dar una explicación presencial con ejemplos de cómo aplicar las actividades de la guía metodológica que permiten mejorar la flexibilidad en los alumnos de la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte. Esto implica que, en esta dimensión no existirán dificultades para el desarrollo de la socialización del instrumento planteado.

### **5.2 Análisis de la dimensión económica de implementación de la propuesta**

De acuerdo a la dimensión económica el desarrollo de la propuesta es realizable, porque el gasto que demanda es simplemente el uso de recursos de materiales didácticos convencionales, dichos gastos serán asumidos por los facilitadores y cuyo valor es de \$30 dólares para imprevistos que pueden ocurrir durante la socialización y ejecución del taller.

Como punto importante se menciona que los costos causados en el desarrollo de la propuesta no son elevados y se justifica la inversión por las ventajas que produce este proyecto investigativo; además, el aporte que se puede hacer en los nuevos estudiantes que pertenecerán a esta prestigiosa carrera.

### **5.3 Análisis de la dimensión social de implementación de la propuesta**

Esta propuesta se implementará en la Universidad Técnica de Machala, específicamente en la carrera de Pedagogía en la actividad física y deporte, a misma que cuenta con un total de 251 estudiantes, además se debe acotar que la ejecución de esta guía metodológica hacia los estudiantes promueve la interacción colectiva y mejora el ámbito social. Como parte principal de la convivencia armónica se puede determinar que el mejoramiento de la capacidad física flexibilidad, se considera un elemento fundamental en la autodeterminación y autoestima de los estudiantes; y a la vez, mejorar la interacción con los demás estudiantes.

### **5.4 Análisis de la dimensión ambiental de implementación de la propuesta**

Para el análisis de esta dimensión se meditó en los prejuicios negativos que se podría ocasionar en la implementación de la esta investigación, el uso de materiales convencionales que no inciden en la contaminación y de esa manera cuidar el medio ambiente. De este modo

se pretende proteger la naturaleza, además se les incentivará a los estudiantes a que siempre deben de cuidar el lugar donde habitan y actuar positivamente. Por otra parte, se generarán ambientes propicios para el aprendizaje; y a la vez, escenarios dinámicos que aportarán en el mejoramiento de las relaciones interpersonales, reflejando mejores ambientes de convivencia.

## **CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, LIMITACIONES Y PROSPECTIVA**

### **6.1 Conclusiones**

- Partiendo del objetivo general, se estableció que es imprescindible implementar estrategias para mejorar la flexibilidad en los estudiantes, con el fin de desarrollar la flexibilidad, ya que los discentes no tienen el conocimiento ni la disciplina para mejorar su propia flexibilidad, y poder así tener un mejor desenvolvimiento en las actividades físicas y destrezas deportivas en la carrera que están estudiando.
- En relación al primero objetivos específico después de haber aplicado el test sit and reach hemos obtenido que los rangos de flexibilidad más frecuente se encuentran entre 0 a 15 cm para los hombres y 0 a 16 cm para mujeres lo cual nos da un resultado del 82.72 % de los estudiantes hombres poseen una baja y poca flexibilidad y que el 72.72% de las estudiantes mujeres poseen un poco y baja flexibilidad de mayor prevalencia.
- En referencia al segundo objetivo específico, después de haber hecho una revisión bibliográfica hemos identificado que los métodos más utilizados en el mejoramiento de la flexibilidad son: estiramiento estático estiramiento pasivo, estiramientos activos, estiramientos balísticos, estiramientos dinámicos
- Finalmente, con el tercer objetivo específico se ha propuesto una guía de 20 ejercicios que se deben seguir de forma disciplinada para el mejoramiento de la flexibilidad que deben realizarse durante un mes con un máximo de 15 min diario, 6 días a la semana.

### **6.2 Recomendaciones**

- Se recomienda a los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte sigan paso a paso la guía metodológica para que existan mejoras en su proceso de mejoramiento en la capacidad física y flexibilidad en torno a sus actividades deportivas.

- A través de la propuesta se busca fomentar la actividad física constantemente ya que de esa manera generamos mejores resultados como en el aspecto físico y evitamos que se produzca una lesión muscular.
- Se recomienda a los estudiantes de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte dar cumplimiento al utilizar la guía metodológica como medio de instrucción para mejorar la flexibilidad con el propósito de mejorar la flexibilidad.

### **6.3 Limitaciones**

- Dentro de la aplicación del test sit and reach se pudo analizar el número de la muestra en base a la población de los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte de tal manera no se comprobó un resultado más amplio por las diferentes dificultades que se generaron en ese momento.
- Existe poca información actualizada de la flexibilidad que permita aumentar nuestra investigación.
- La mayoría de los estudiantes no optan por hacer el test sit and reach porque son personas sedentarias y realizan poca actividad física.
- No existe una fiabilidad en los resultados de la aplicación del test porque los estudiantes no tienen un dominio correcto sobre la flexibilidad.

### **6.4 Prospectiva**

- En nuestra temática que va orientada a los estudiantes en la aplicación de los ejercicios y actividades en la guía metodológica para mejorar la flexibilidad queremos lograr que los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte mejoren su flexibilidad para continuar con sus actividades deportivas, y a su vez fortalecer la parte muscular para que evite complicaciones y lesiones musculares.
- Con la guía metodológica que hemos realizado dirigida a los estudiantes también se puede aplicar en el futuro de cada uno de los alumnos que van a formar parte de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte con el fin que su proceso de mejorar su flexibilidad sea de manera positiva.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Risco, A. (2020). Clasificación de las investigaciones. *Universidad de Lima*, 1-5. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12724/10818>
- Asamblea Nacional. (2008). *Constitución Política de la República del Ecuador*. Asamblea Nacional Constituyente.
- Asamblea Nacional. (2011). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*. Ministerio de Educación .
- Burgo, O. (2019). Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(1), 316-330. doi:1561-3046
- Burgos, N. D., Marquez, F. A., & Baquerizo, G. E. (2019). MÉTODOS Y TÉCNICAS EN LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. ALGUNAS PRECISIONES NECESARIAS. *Revista Conrado*, 15(70), 455-459. Obtenido de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>
- Cedeño Barreto, M. E. (2019). La importancia de las actividades lúdicas y recreativas para fomentar la equidad de genero. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 4(3), 99-106. doi:2550-6587
- Fuentes, A., & Yidier Pons Gámez, Y. G. (2019). Juegos para incrementar la actividad física en estudiantes universitarios inactivos en su jornada escolar. *Revista PODIUM*, 16(2), 350-368. doi:1996-2452
- Gavilán, L. C., Cristo, G. H., & Toca., O. D. (2018). Actividades físico-recreativas y su influencia en la disminución de los niveles de tensión arterial en mujeres hipertensas. *Revista Conrado*, 14(62), 124-133. doi:1990-8644
- Gelvis, C. (2017). Actividades Recreativas para Fortalecer el Rendimiento Escolar de los Estudiantes. *Revista Scientific*, 2(4), 46-63. doi:10.29394
- Guevara, G. P., Arguello, A. E., & Molina, N. E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 163-173. doi:10.26820
- Hernández Díaz, P. E. (2019). Flexibilidad: Evidencia Científica y Metodología del Entrenamiento. *PubliCE*, 22. Obtenido de [https://www.academia.edu/40113942/Flexibilidad\\_Evidencia\\_Cient%C3%ADfica\\_y\\_Metodolog%C3%ADa\\_del\\_Entrenamiento](https://www.academia.edu/40113942/Flexibilidad_Evidencia_Cient%C3%ADfica_y_Metodolog%C3%ADa_del_Entrenamiento)
- Hernandez, C., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista ALERTA*, 2(1), 75-79. doi:10.5377/alerta.v2i1.7535

- Mendoza, M., Analuiza, E., & Lara, L. (2017). Los juegos populares y su aporte didáctico en las clases de Educación física. *EmásF: revista digital de educación física*(44), 79-93. doi:1989-8304
- Moreno, J. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 553-566. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21459232009>
- Muñoz, V., Lavega, P., Costes, A. D., & Serna, J. (2020). Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física. *Retos*, 166-172. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.76556>
- Ramirez, E., & Cancela, J. M. (2019). La flexibilidad en la natación bases teóricas. *ResearchGate*, 15. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/336891187\\_La\\_flexibilidad\\_en\\_la\\_natacion\\_bases\\_teoricas](https://www.researchgate.net/publication/336891187_La_flexibilidad_en_la_natacion_bases_teoricas)
- Rodríguez Jiménez, A., & Pérez Jacinto, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios*(82), 1-26. doi:0120-8160
- Saralegui, N. (2020). *Análisis de los efectos de dos técnicas de entrenamiento de la Flexibilidad en gimnastas marplatenses*. UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA. Obtenido de [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/103572/Documento\\_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/103572/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Solís, L. D. (21 de enero de 2020). *Métodos y técnicas de investigación cualitativa*. Obtenido de <https://investigaliacr.com/investigacion/metodos-y-tecnicas-de-investigacion-cualitativa/>

## ANEXOS

### Anexo 1. Cronograma de actividades

No.	Actividades	Responsable	Agosto				Septiembre				Octubre			
			S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
1	Elaborar la guía metodológica	Estudiante investigador												
2	Coordinar con los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte para la socialización de la guía metodológica	Estudiante investigador												
3	Elaborar las diapositivas para la socialización de la guía metodológica	Estudiante investigador												
4	Convocar a los estudiantes para el desarrollo de la guía metodológica	Estudiante investigador												
5	Desarrollo de la guía metodológica	Estudiante investigador												
6	Elaborar una lista de cotejo para evaluar la capacitación	Estudiante investigador												
7	Aplicar la evaluación	Estudiante investigador												
8	Elaborar un informe que conste como evidencia que se realizó la propuesta	Estudiante investigador												

## Anexo 2. Evidencias de la aplicación de los instrumentos



### Anexo 3. Capturas de pantalla de los artículos científicos

#### Artículo n° 1



*"predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento". Estas son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. La capacidad física flexibilidad, al igual que otras capacidades físicas básicas, tiene sus bases fisiológicas: por un lado, la relación de la fuerza con el sistema neuromuscular y su capacidad para producir tensiones musculares y, por otro, la resistencia a nivel metabólico y su capacidad para producir energía. "Es la capacidad motriz que brinda al hombre la posibilidad de realizar movimientos de gran amplitud, condicionada por estructuras neuro-mio-articulares de fijación y estabilización" (Ilisástigui, 1999 p. 18).*

Los factores que la condicionan desde el punto de vista anatómico y neurofisiológico son la movilidad articular: grado de movimiento máximo de cada articulación y la elasticidad de los músculos antagonistas: capacidad de agrandamiento de los músculos y de recuperación de la posición inicial, fuerza de la musculatura agonista, coordinación intermuscular, edad y el sexo.

77



<http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1063>

#### Artículo #1

**Título:** Actividades cooperativas para la capacidad física flexibilidad, en estudiantes de la carrera Cultura Física

**Autor(es):** Mercedes Valdés Pedroso, Yancel Wilson Valdés y José Francisco Monteagudo Soler

**Año:** 2021

**Revista:** PODIUM

**Enlace:** <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v17n1/1996-2452-rpp-17-01-75.pdf>

**Página(s):** 77

**ISSN:** 1996-2452

**DOI:** No tiene

#### Artículo n° 2





## Artículo #2

**Título:** Guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud

**Autor(es):** Claudia Troncoso-Pantoja, Antonio Amaya-Placencia

**Año:** 2017

**Revista:** Revista Facultad de Medicina

**Enlace:** <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/60235/62861>

**Página(s):** 329

**ISSN:** No tiene

**DOI:** <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235>

## Artículo nº 6



Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

versión On-line ISSN 1996-2452

Rev Podium vol.17 no.1 Pinar del Río ene.-abr. 2022 Epub 09-Abr-2022

ARTÍCULO ORIGINAL

### Ejercicios especiales para mejorar la flexibilidad en las atletas de gimnasia artística femenina

Exercícios especiais para melhorar a flexibilidade nas atletas de ginástica artística feminina

Marlen Echevarría Pérez<sup>1</sup>

<http://orcid.org/0000-0002-9550-4775>

Yolainy Govea Díaz<sup>1</sup>

<http://orcid.org/0000-0003-1066-5244>

Zaily Armenteros Vázquez<sup>1</sup>

<http://orcid.org/0000-0002-1295-2880>

Yardleys Noda Rabelo<sup>1</sup>

<http://orcid.org/0000-0002-5424-2991>

Melix Ilisástigui Avilés<sup>2</sup>

<http://orcid.org/0000-0002-2564-8589>

Mi SciELO

[Servicios personalizados](#)

---

Servicios Personalizados

Revista

SciELO Analytics

Artículo

- texto en Inglés
- Inglés (pdf) | Español (pdf)
- Artículo en XML
- Referencias del artículo
- Como citar este artículo
- SciELO Analytics
- Enviar artículo por email

Indicadores

Links relacionados

Compartir

[G](#) [T](#) [M](#) [E](#) [+](#) Otros [M](#)

[+](#) Otros

---

[Permalink](#)

En la formación del gimnasta, es muy importante la etapa de preparación inicial. El logro de elementos, combinaciones y selecciones dependen, en un gran porcentaje, de la preparación de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación. [Echezarreta et al., \(2017\)](#) refieren que en las edades tempranas se deben alcanzar altos resultados deportivos, razón por la cual deben tener un marcado acento, dirigido a crear las bases físicas de los grupos musculares que más interactúan en la consecución de elementos técnicos, basados estos últimos en los grupos estructurados básicos de este deporte.

## Artículo #3

**Título:** Ejercicios especiales para mejorar la flexibilidad en las atletas de gimnasia artística femenina

**Autor(es):** Echevarría Pérez

**Año:** 2022

**Revista:** PODIUM

**Enlace:** [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522022000100132#B7](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000100132#B7)

**Página(s):** 3

**ISSN:** 1996-2452

**DOI:** No tiene

## Artículo nº 7



Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias  
ISSN: 1697-011X  
revista.eureka@uca.es  
Universidad de Cádiz  
España

# Investigación basada en el diseño de Secuencias de Enseñanza-Aprendizaje: una línea de investigación emergente en Enseñanza de las Ciencias

Guisasola, Jenaro; Ametller, Jaume; Zuza, Kristina  
Investigación basada en el diseño de Secuencias de Enseñanza-Aprendizaje: una línea de investigación emergente en Enseñanza de las Ciencias  
Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias, vol. 18, núm. 1, 2021  
Universidad de Cádiz, España  
Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92064232011>  
DOI: [https://doi.org/10.25267/Rev\\_Eureka\\_ensen\\_divulg\\_cienc.2021.v18.i1.1801](https://doi.org/10.25267/Rev_Eureka_ensen_divulg_cienc.2021.v18.i1.1801)

de su significado, sino también entender cómo se adquiere y retiene el conocimiento a través del tiempo (Matthews 1994). En nuestros trabajos esto ha implicado investigar las fuentes históricas y filosóficas primarias y secundarias relacionadas con los contenidos enseñar, que proporciona argumentos para justificar las ideas clave que definen los objetivos de aprendizaje del tema concreto del curriculum (Zuza *et al.* 2018). El

## Artículo #4

**Título:** Investigación basada en el diseño de Secuencias de Enseñanza-Aprendizaje: una línea de investigación emergente en Enseñanza de las Ciencias

**Autor(es):** Guisasola, Jenaro; Ametller, Jaume; Zuza, Kristina

**Año:** 2021

**Revista:** Eureka

**Enlace:** <https://www.redalyc.org/journal/920/92064232011/92064232011.pdf>

**Página(s):** 107

**ISSN:** 1697 – 011X

**DOI:** [https://doi.org/10.25267/Rev\\_Eureka\\_ensen\\_divulg\\_cienc.2021.v18.i1.1801](https://doi.org/10.25267/Rev_Eureka_ensen_divulg_cienc.2021.v18.i1.1801)



**Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado**

Evaluation of procedures used to determine the population and sample in postgraduate research works

Luis Florencio Mucha-Hospinal <sup>1,a</sup>  
https://orcid.org/0000-0002-1973-7497Rafael Chamorro-Mejía <sup>2,b</sup>  
https://orcid.org/0000-0002-3417-5621Máximo Edgar Oseda-Lazo <sup>3,a</sup>  
https://orcid.org/0000-0002-2953-1687Rubén Darío Alania-Contreras <sup>3,a</sup>  
https://orcid.org/0000-0003-4303-1037

Recibido: 29-09-2020

Arbitrado por pares

Aceptado: 31-12-2020

Activar Wi  
Vé a Configurar

El paradigma de investigación prevalente en la investigación científica actual es el cuantitativo; no obstante, la penetración de saberes atributivos y emancipatorios se acrecienta con el transitar de los tiempos e imprimen discrepancias esenciales en la metodología científica. En ese sentido, según Valles (1992, p. 50) "un paradigma representa un conjunto entrelazado de supuestos que conciernen a la realidad (ontología), conocimiento de esa realidad (epistemología), y las formas particulares para conocer acerca de esa realidad (metodología)".

Crabtree y Miller (1992) señalan tres paradigmas: 1) El paradigma de la indagación materialista, representado por el positivismo, que desarrolla un proceso lineal en fases, que se inicia con la definición del problema, revisión de la literatura, formulación de hipótesis, definición del diseño, operaciones de instrumentación, muestreo, recogida de la información, análisis de estos, resultados y revisión de hipótesis. Más aún, los autores señalan (1992) que "El investigador materialista (positivista) enfatiza la primacía del método, busca una verdad última (las leyes naturales) de la realidad y responde, adecuadamente, a las demandas de ingeniería social" (p. 8). 2) El paradigma de indagación

La teoría de muestras abarca todo el campo del estudio, desde la población, modelos matemáticos para determinar muestras, distribución de muestras, estimación muestral, etc. Las etapas de muestreo en estudios cuantitativos siguen una secuencia lógica. Polit y Hungler (2000) indican que la primera fase del proceso de muestreo es la identificación de la población teórica (universo); en esta fase se realiza la identificación general de la población teórica, "que es el grupo respecto del cual se desea generalizar los resultados, el investigador debe considerar que la población sea relativamente homogénea respecto de las variables de su interés" (p. 282).

La población teórica expresa el conjunto de elementos de estudio. El investigador debe precisar esos elementos para realizar la investigación. Si la unidad de observación son sujetos, primero se debe ubicar el lugar, para caracterizar las unidades de estudio, a ello se denomina población accesible o población objeto de estudio. En esencia, la población accesible es una muestra de la población teórica.

La población objeto de estudio es aquella que ha sido constituida por criterios de selección. La

**Artículo #5****Título:** Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado**Autor(es):** Luis Florencio Mucha-Hospinal, Rafael Chamorro-Mejía, Máximo Edgar Oseda-Lazo, Rubén Darío Alania-Contreras**Año:** 2020**Revista:** DESAFÍOS**Enlace:** <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/253e/23>**Página(s):** 45**ISSN:** 2307 – 6100**DOI:** <https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>

## Artículo nº 9



los años 60: es la lingüística del corpus, la lingüística matemática. De ahí, fácilmente en nuestro siglo hemos llegado al tratamiento de lenguas naturales, la minería de datos o la inteligencia artificial, para desarrollar ejercicios estilométricos, reconocimiento de temas, etnografías digitales, etc. Se trata de un acercamiento probabilista al texto que es tratado como un saco de palabras del que se extraen muestras y cuyas distancias se miden respecto a las medias.

El análisis cuantitativo se interesa por las ocurrencias (el número de apariciones) y concordanancias, mide correlaciones, busca relaciones necesarias. Contamos con herramientas y funcionalidades básicas en abierto que pueden ser utilizadas en diferentes etapas de la formación secundaria y superior como el pequeño Docuburst, el inmenso N-Grams Viewer, Voyant Tools o Sketch Engine 11, o bien otras ya consagradas en diferentes tradiciones como Wordsmith, Hyperbase, AntConc, etc.<sup>12</sup>. De la familiarización con estas herramientas por parte de los estudiantes e investigadores a la necesidad de hacer su propia programación con Python o con R para responder a preguntas de investigación suyas, hay un paso que la formación reglada también tiene que dar.

## Artículo #6

**Título:** Para unas lecturas remediadas: análisis cuantitativo y cualitativo de textos

**Autor(es):** Amelia Sanz Cabrerizo

**Revista:** RHD

**Año:** 2021

**Enlace:** <https://revistas.uned.es/index.php/RHD/article/view/32297/24317>

**Página(s):** 45

**ISSN:** 2307 – 6100

**DOI:** No tiene

## Artículo n°

[CienciaUAT](#)

versión On-line ISSN 2007-7858 versión impresa ISSN 2007-7521

CienciaUAT vol.15 no.2 Ciudad Victoria ene./jun. 2021 Epub 14-Abr-2021

<https://doi.org/10.29059/cienciauat.v15i2.1462>

CIENCIAS SOCIALES

### **Estrategias de flexibilidad y su relación con el ambiente laboral, la dedicación y el reto intelectual**

#### **Flexibility strategies and their relationship with workplace environment, dedication and intellectual challenge**

Sergio Madero-Gómez<sup>1</sup>

Oscar Eliud Ortiz-Mendoza<sup>2</sup> \*

Eva María Guerra-Leal<sup>1</sup>

En México, Contreras (2000) indicó que en la década de los años noventa, el tema de la flexibilidad tuvo mayor atención en los estudios acerca del trabajo, destacando una serie de aspectos relevantes a considerar, por ejemplo, que existe una diversidad de problemas que se basan en aspectos relacionados con el concepto de flexibilidad, debido a que se observa un uso indiscriminado del término, sin llegar a un consenso, además de las interpretaciones que cada una de las personas hace mediante los instrumentos de medición que utilizan, y finalmente reveló que existe ausencia de trabajos debidamente estructurados, pues en ocasiones, se basan en percepciones subjetivas, que hacen aportaciones sin un rigor metodológico exigente. Posteriormente, Ovando-

## Artículo #7

**Título:** Estrategias de flexibilidad

**Autor(es):** Sergio Madero, Oscar Prtiz y Eva María

**Revista:** Ciencia UAT

**Año:** 2021

**Enlace:** [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-78582021000100122#B10](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78582021000100122#B10)

**Página(s):** 2

**ISSN:** 2007 – 7521

**DOI:** <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v15i2.1462>

## La flexibilidad estratégica

**Autores:** Jorge Antonio Frías Adán

**Localización:** Técnica administrativa, ISSN-e 1666-1680, Vol. 7, N°. 35, 2008

**Idioma:** español

[Texto completo \(htm\)](#) 

determinadas condiciones. Es un conjunto de capacidades y habilidades de la organización. Como concepto tiene dimensiones temporal, humana, operacional, contextual y económica, dentro de las cuales se distinguen perspectivas reactivas y proactivas; de capacidades y coordinación; estructural, de diversidad, volumétrica y de la calidad; de internalización y apropiación; y de esfuerzos, recursos y costos relativos. A partir de éstas se establece la posibilidad de evaluar el grado de flexibilidad estratégica específico para

### Artículo #8

**Título:** La flexibilidad estratégica

**Autor(es):** Jorge Antonio Frías Adán

**Revista:** Dialnet

**Año:** 2016

**Enlace:** <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2934625>

**Página(s):** 5

**ISSN:** 1666 – 7521

**DOI:** No tiene

Artículo n°



# Análisis de los efectos de dos técnicas de entrenamiento de la Flexibilidad en gimnastas marplatenses

Trabajo Final Integrador

## MARCO TEÓRICO

---

### **Capítulo I:** *¿Qué es la flexibilidad? Importancia*

Como primera medida del trabajo de investigación se pasarán a detallar algunas definiciones, de diferentes autores, acerca de qué es la flexibilidad.

Según Luis Hernando Mutis Ibarra "...se la define como la capacidad máxima de elasticidad que posee un músculo, junto con la máxima amplitud de movimiento articular. La flexibilidad posibilita realizar acciones con mayor agilidad y destreza."<sup>1</sup>

"Se considera a la flexibilidad como una capacidad física básica y necesaria para asegurar el aprovechamiento óptimo de las demás capacidades físicas."<sup>2</sup>

Muska Mosston define la flexibilidad como... "la capacidad para aumentar la extensión de un movimiento en una articulación determinada".

### Artículo #9

**Título:** Análisis de los efectos de dos técnicas de entrenamiento de la Flexibilidad en gimnastas marplatenses

**Autor(es):** Saralegui Noelia

**Revista:** INFORME

**Año:** 2020

**Enlace:** [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/103572/Documento\\_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/103572/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

**Página(s):** 7

**ISSN:** No tiene

**DOI:** No tiene



## Artículo nº 13



Revista Cubana de Salud Pública  
ISSN: 0864-3466  
ISSN: 1561-3127  
Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas

Moreno-Bayona, Jesús Alberto  
Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia  
Revista Cubana de Salud Pública, vol. 44, núm. 3, 2018, Julio-Septiembre, pp. 553-566  
Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21459232009>

Existen muchas definiciones de sedentarismo, entre las que se pueden resaltar: como la persona que no realiza al menos 30 min de ejercicio en la mayoría de los días de la semana o aquel que no gasta más de 600 equivalentes metabólicos METs/min

## Artículo #10

**Título:** Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia

**Autor(es):** Moreno, Jesús

**Revista:** Revista Cubana de Salud Pública

**Año:** 2018

**Enlace:** <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21459232009>

**Página(s):** 554

**ISSN:** 1561 – 3127

**DOI:** No tiene



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## LOS JUEGOS POPULARES Y SU APOORTE DIDÁCTICO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

**Marlene Margarita Mendoza Yépez**

MSc. Docente de la Facultad de Cultura Física. Universidad Central del Ecuador.  
magui7124@hotmail.com

**Edison (Tarpuk) Analuiza A.**

MSc. Docente de la Facultad de Cultura Física. Universidad Central del Ecuador.  
llactaecuador1@hotmail.com

**Lilia Lara Chalá**

MSc. Docente de la Facultad de Cultura Física. Universidad Central del Ecuador.  
lily-lara-2@hotmail.com

El juego como tal en las clases de educación física es un coadyuvante en el desarrollo de la motricidad gruesa y fina, el desarrollo de las formas básicas, capacidades básicas (resistencia, fuerza, rapidez, flexibilidad) y capacidades coordinativas (equilibrio, coordinación, orientación y ritmo, etc.), por tanto se asegura que al aprovechar el juego popular en las clases de Educación Física se estaría contribuyendo enormemente con el trabajo intelectual, afectivo y manual que realiza el estudiante dentro del aula.

### Artículo #11

**Título:** Los juegos populares y su aporte didáctico en las clases de Educación física

**Autor(es):** Mendoza, Marlene; Analuiza, Edison; Lara, Llia

**Revista:** EmásF: revista digital de educación física

**Año:** 2017

**Enlace:** <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5807536>

**Página(s):** 82

**ISSN:** 1989 – 8304

**DOI:** No tiene

## Artículo nº 15

21

Fecha de presentación: octubre, 2017 Fecha de aceptación: diciembre, 2017 Fecha de publicación: febrero, 2018

### ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LA DISMINUCIÓN DE LOS NIVELES DE TENSIÓN ARTERIAL EN MUJERES HIPERTENSAS

PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES AND THEIR INFLUENCE ON THE REDUCTION OF BLOOD VOLTAGE LEVELS IN HYPERTENSIC WOMEN

Lic. Lázaro Cabrera Gavilán<sup>1</sup>  
E-mail: [lcgavilan@upr.edu.cu](mailto:lcgavilan@upr.edu.cu)  
MSc. Gustavo Herrera Cristo<sup>1</sup>  
Lic. Odalys Díaz Toca<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitario Municipal. Los Palacios. Pinar del Río. Cuba.

- compañeros, adversarios y jueces, etc.
- Debe activar a la persona, darle ocasión de *mover su cuerpo*, aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

*Características de las actividades físico-recreativas en relación con el tratamiento de la hipertensión arterial.*

## Artículo #12

**Título:** Actividades físico-recreativas y su influencia en la disminución de los niveles de tensión arterial en mujeres hipertensas.

**Autor(es):** Gavilán, Lázaro Cabrera; Cristo, Gustavo Herrera; Toca., Odalys Díaz

**Revista:** Revista Conrado

**Año:** 2018

**Enlace:** [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442018000200021](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000200021)

**Página(s):** 130

**ISSN:** 1990-8644

**DOI:** No tiene



## Artículo nº 16

Instituto Internacional de Investigación y Desarrollo Tecnológico Educativo INDTEC, C.A.  
DOI: <https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2017.2.4.3.46-63>  
OAI-PMH: [http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista\\_Scientific/oai](http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/oai)

### Actividades Recreativas para Fortalecer el Rendimiento Escolar de los Estudiantes

**Autora:** Ayari Carmen Gelvis Gonzalez  
Universidad Nacional Experimental "Rafael María Baralt", **UNERMB**  
[ayagel69@hotmail.com](mailto:ayagel69@hotmail.com)  
Zulia, Venezuela

**Activas:** se sobre entiende la participación de la persona es activa.

**Pasiva:** el participante solo cumple funciones de observante.



## Artículo #13

**Título:** Actividades Recreativas para Fortalecer el Rendimiento Escolar de los Estudiantes

**Autor(es):** Gelvis, Carmen

**Revista:** Revista Scientific

**Año:** 2017

**Enlace:** <https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2017.2.4.3.46-63>

**Página(s):** 60

**ISSN:** 2542 – 2987

**DOI:** <https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2017.2.4.3.46-63>

## Artículo nº 17

ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales

e-ISSN 2550-6587

Publicación cuatrimestral. Edición continua. Año 2019, Vol. 4, No 3. pp. 99-106. (Septiembre-diciembre. 2019).

### **La importancia de las actividades lúdicas y recreativas para fomentar la equidad de género**

Autor:

María Elisa Cedeño Barreto<sup>1</sup>

**Dirección para correspondencia:** [mcedeno7549@puce.edu.ec](mailto:mcedeno7549@puce.edu.ec)

Fecha de recepción: 27 de mayo del 2019

Fecha de aceptación: 28 de agosto del 2019

Fecha de publicación: 7 de octubre del 2019

**Citación/como citar este artículo:** Cedeño, M. (2019). La importancia de las actividades lúdicas y recreativas para fomentar la equidad de género. *RehuSo*, 4(3), 99-106. Recuperado de: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/RehuSo/article/view/2039>

Es preciso destacar que el profesor debe generar un ambiente igualitario en el aula y hacer que los estudiantes compartan responsabilidades y trabajen juntos para completar tareas o resolver problemas surgidos en actividades lúdicas. Los docentes, además, deben prestar atención y vigilar que no surjan expresiones o comportamientos sexistas. Si ocurren, se tiene que aprovechar la ocasión para introducir actividades de reflexión sobre la igualdad de género.

## Artículo #14

**Título:** La importancia de las actividades lúdicas y recreativas para fomentar la equidad de género

**Autor(es):** Cedeño Barreto, María Elisa

**Revista:** ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales

**Año:** 2019

**Enlace:** <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7090653>

**Página(s):** 102

**ISSN:** 2550 – 6587

**DOI:** No tiene

## Artículo n° 18



artículos | búsqueda de artículos |  
sumario anterior próximo autor materia búsqueda home alfab

[Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física](#)  
versión On-line ISSN 1996-2452

Rev Podium vol.16 no.2 Pinar del Río mayo.-ago. 2021 Epub 03-Ago-2021

ARTÍCULO ORIGINAL

**Juegos para incrementar la actividad física en estudiantes universitarios inactivos en su jornada escolar**

**Jogos para intensificar a atividade física em estudantes universitários inativos durante o dia de aula**

Osmany Agüero Fuentes<sup>1</sup>

<http://orcid.org/0000-0003-2792-9891>

Yidier Pons Gámez<sup>1</sup>

<http://orcid.org/0000-0001-5712-9890>

Yoanni Gil López<sup>1</sup>

<http://orcid.org/0000-0002-9066-8113>

Rafael Ernesto Licea Mojen<sup>1</sup>

<http://orcid.org/0000-0003-4980-8716>

<sup>1</sup>Universidad de la Isla de la Juventud "Jesús Montané Oropesa". Isla de la Juventud, Cuba.

Mi SciELO

Servicios personalizados

---

Servicios Personalizados

Revista

SciELO Analytics

Artículo

texto en Inglés

Inglés (pdf) | Español (pdf)

Artículo en XML

Referencias del artículo

Como citar este artículo

SciELO Analytics

Enviar artículo por email

Indicadores

Links relacionados

Compartir

Otros

Otros

Permalink

Los jóvenes universitarios constituyen una población vulnerable debido al tiempo dedicado al estudio y la disminución paulatina de la cantidad de actividades que llevan implícitas un gasto calórico elevado como consecuencia de su transición desde la enseñanza media hacia la enseñanza superior, donde el gusto por la práctica de actividades físicas va desapareciendo de forma general.

## Artículo #15

**Título:** Juegos para incrementar la actividad física en estudiantes universitarios inactivos en su jornada escolar

**Autor(es):** Fuentes, Agüero; Yidier Pons Gámez, Yoanni Gil López, Rafael Ernesto Licea Mojen

**Revista:** PODIUM

**Año:** 2019

**Enlace:** [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522021000200359](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200359)

**Página(s):** 360

**ISSN:** 1996-2452

**DOI:** No tiene

## Artículo n° 19


Article PDF Available


### La flexibilidad en la natación bases teóricas

October 2019

Project: [AGING EFFECTS ON PHYSICAL FITNESS OF SPECIAL POLICE AGENTS](#)

Authors:

 **Emerson Ramirez**  
Universidad Peruana de Ciencias Aplica...

 **J. M. Cancela Carral**  
University of Vigo

Citations 0

Reads 1,677

Recommendations 1

[Learn more about stats on ResearchGate](#)

[Download full-text PDF](#) [Read full-text](#) [Download citation](#) [Copy link](#)

La flexibilidad general designa un nivel medio de flexibilidad en los sistemas articulares más importantes. Esta medida de lo que se ha de considerar "normal" tiene, sin embargo, poca importancia para el rendimiento deportivo, y debe ser superada por el deportista si quiere llegar a los límites de su condición física y coordinación. Una flexibilidad general superior a la media es, por tanto, un objetivo permanente del trabajo físico cuando se entrena cualquier modalidad deportiva.

## Artículo #16

**Título:** La flexibilidad en la natación bases teóricas

**Autor(es):** Ramírez, Emerson; Cancela, J. M.

**Revista:** ResearchGate

**Año:** 2019

**Enlace:** [https://www.researchgate.net/publication/336891187\\_La\\_flexibilidad\\_en\\_la\\_natacion\\_bases\\_teorica](https://www.researchgate.net/publication/336891187_La_flexibilidad_en_la_natacion_bases_teorica)

**Página(s):** 15

**ISSN:** No tiene

**DOI:** No tiene

## Artículo nº 20

**PubliCE**

PubliCE Premium. Publicaciones por Suscripción sobre Ciencias del Ejercicio.  
(<http://www.sobreentrenamiento.com/PubliCE/Home.asp>). 14/03/07. Pid: 789.

# Flexibilidad: Evidencia Científica y Metodología del Entrenamiento

Pablo Eduardo Hernández Díaz

*Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Chile.*

### Naturaleza de la Flexibilidad

Además de la resistencia, la fuerza y la velocidad, la flexibilidad es una cualidad física que forma parte importante del desarrollo total de la forma física.

retornando a su forma original cuando cesa la acción. (Figura 1).

*Plasticidad:* Propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de fuerzas externas.

## Artículo #17

**Título:** Flexibilidad: Evidencia Científica y Metodología del Entrenamiento

**Autor(es):** Hernández Díaz, Pablo Eduardo

**Revista:** Publice

**Año:** 2019

**Enlace:**

[https://www.academia.edu/40113942/Flexibilidad\\_Evidencia\\_Cient%C3%ADfica\\_y\\_Metodolog%C3%ADa\\_del\\_Entrenamiento](https://www.academia.edu/40113942/Flexibilidad_Evidencia_Cient%C3%ADfica_y_Metodolog%C3%ADa_del_Entrenamiento)

**Página(s):** 22

**ISSN:** No tiene

**DOI:** No tiene

## Artículo nº 21

The screenshot shows the header of the ALERTA journal website. It includes social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube. The journal title 'ALERTA' is prominently displayed in a large, bold, serif font, with the subtitle 'Revista científica del Instituto Nacional de Salud' below it. A navigation menu contains links for 'INICIO', 'ARTÍCULOS', 'AUTORES', 'ACERCA DE', and 'CONTACTO'. On the right, there are buttons for 'REGISTRARME' and 'INICIAR'. Below the navigation, a category tag 'METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN' is visible. The article title 'Introducción a los tipos de muestreo' is centered. Below the title, the publication dates are listed: 'Recibido: 11 de enero de 2019 | Aceptado: 15 de febrero de 2019 | Publicado: 24 de abril de 2019'. The DOI link 'https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535' and a view count of '382374 vistas' are also present. The authors 'Carlos E. Hernández Ávila' and 'Natalia Carpio' are listed under a 'COMPARTIR' section. Language options for 'ES' (Spanish) and 'EN' (English) are available. The main content area shows the beginning of the article's introduction, with a blue background. The text reads: 'En este artículo se tratará el tema del muestreo conociendo los tipos de muestreos más utilizados y ejemplos de su aplicación en la investigación cuantitativa. La disponibilidad de información a nivel del total de las unidades de análisis conocidas como población, requiere de una gran inversión de recursos, generalmente limitados en el área de la investigación.'

## Artículo #18

**Título:** Introducción a los tipos de muestreo

**Autor(es):** Hernández, Carlos; Carpio, Natalia

**Revista:** ALERTA

**Año:** 2019

**Enlace:** <https://alerta.salud.gob.sv/introduccion-a-los-tipos-de-muestreo/>

**Página(s):** 76

**ISSN:** 2550 – 6587

**DOI:** No tiene



## Artículo nº 22



Revista Escuela de Administración de  
Negocios  
ISSN: 0120-8160  
revistas@universidadean.edu.co  
Universidad EAN  
Colombia

Rodríguez Jiménez, Andrés; Pérez Jacinto, Alipio Omar  
Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento  
Revista Escuela de Administración de Negocios, núm. 82, 2017, pp. 1-26  
Universidad EAN  
Bogotá, Colombia

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=20652069006>

Este método se refiere a dos procesos intelectuales inversos que operan en unidad: el análisis y la síntesis. El análisis es un procedimiento lógico que posibilita descomponer mentalmente un todo en sus partes y cualidades, en sus múltiples relaciones, propiedades y componentes.

8

## Artículo #19

**Título:** Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento

**Autor(es):** Rodríguez Jiménez, Andrés; Pérez Jacinto, Alipio Omar

**Revista:** Revista Escuela de Administración de Negocios

**Año:** 2017

**Enlace:** <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=20652069006>

**Página(s):** 8

**ISSN:** 0120 – 860

**DOI:** No tiene

## Artículo nº 23

60

Fecha de presentación: julio, 2019, Fecha de Aceptación: septiembre, 2019, Fecha de publicación: octubre, 2019

**MÉTODOS Y TÉCNICAS EN LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. ALGUNAS PRECISIONES NECESARIAS**

METHODS AND TECHNIQUES IN QUALITATIVE RESEARCH. SOME NECESSARY DETAILS

Narcisa Dolores Piza Burgos<sup>1</sup>  
E-mail: npiza@utb.edu.ec  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2415-5221>

Francisco Alejandro Amaiquema Márquez<sup>1</sup>  
E-mail: famaiquema@utb.edu.ec  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5411-6282>

Gina Esmeralda Beltrán Baquerizo<sup>1</sup>  
E-mail: gbeltran@utb.edu.ec  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4061-5195>

<sup>1</sup> Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador.

Cita sugerida (APA, sexta edición)

Piza Burgos, N. D., Amaiquema Márquez, F. A., & Beltrán Baquerizo, G. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias. *Revista Conrado*, 15(70), 455-459. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>

la necesidad del estudio.

3. **Recolección de datos:** Los datos emergen poco a poco, se expresan en textos o imágenes y requieren un número relativamente pequeño de datos.
4. **Análisis de los datos:** Se refiere al análisis de textos y material audiovisual, descripción análisis y desarrollo de temas y el significado profundo de los resultados

lugar al análisis de datos que ya comienza desde esta etapa.

3. **Fase analítica:** Teniendo en cuenta que el análisis de datos debe realizarse con cierto grado de sistematización el autor destaca un conjunto de tareas que pueden ser útiles en esta fase, son ellas: *la reducción de datos, la disposición y transformación de los datos, la obtención de resultados y la verificación de conclusiones.*

## Artículo #20

**Título:** Métodos y técnicas de investigación cualitativa

**Autor(es):** Piza Burgos, Francisco Amaiquema y Gina Beltrán

**Revista:** Conrado

**Año:** 2020

**Enlace:** <https://investigaliacr.com/investigacion/metodos-y-tecnicas-de-investigacion-cualitativa/>

**Página(s):** 460

**ISSN:** No tiene

**DOI:** No tiene



## Artículo nº 24




artículos — búsqueda de artículos —  
sumario anterior próximo autor materia búsqueda home alfab

Revista Cubana de Medicina Militar  
versión impresa ISSN 0138-6557 versión On-line ISSN 1561-3046

Resumen

[BURGO BENCOMO, Odalys Bárbara](#) et al. **Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa.** *Rev. Cub. Med. Mil* [online]. 2019, vol.48, suppl.1, e383. Epub 01-Dic-2019. ISSN 0138-6557.

Mi SciELO

 Servicios personalizados

Servicios Personalizados

Revista

### RESUMEN

**Introducción:** La investigación educativa desempeña un papel muy importante para la resolución de los problemas y desafíos que existen en los diferentes contextos sociales, en el cumplimiento de las políticas educativas y para lograr el perfeccionamiento de los diferentes sistemas educativos.

### Artículo #21

**Título:** Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa

**Autor(es):** Burgo, Odalys

**Revista:** Revista Cubana de Medicina Militar

**Año:** 2019

**Enlace:** <http://www.revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/383>

**Página(s):** 316

**ISSN:** 1561 - 3046

**DOI:** No tiene

## Artículo nº 25

**recimundo** 

Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento

**DOI:** 10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173

**URL:** <http://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>

**EDITORIAL:** Saberes del Conocimiento

**REVISTA:** RECIMUNDO

**ISSN:** 2588-073X

**TIPO DE INVESTIGACIÓN:** Artículo de Revisión

**CÓDIGO UNESCO:** 5802 Organización y Planificación de la Educación

**PAGINAS:** 163-173



**Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción)**

Educational research methodologies (descriptive, experimental, participatory, and action research)

Metodologias de pesquisa educacional (descritiva, experimental, participativa e de ação)

La investigación descriptiva se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad. La investigación explicativa es aquella

mientos que se desarrollan y los logros que se alcanzan. En cuanto al acercamiento al objeto de estudio, se parte de un diagnóstico inicial, de la consulta a diferentes actores sociales buscando apreciaciones,

## Artículo #22

**Título:** Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción)

**Autor(es):** Guevara, Gladys Patricia; Arguello, Alexis Eduardo Verdesoto; Molina, Nelly Esther Castro

**Revista:** Recimundo

**Año:** 2020

**Enlace:** <http://recimundo.com/index.php/es/article/view/860>

**Página(s):** 165

**ISSN:** 2588 – 073X

**DOI:** [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)

## Artículo nº 26

2020, Retos, 38, 166-172

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 ([www.retos.org](http://www.retos.org))

### Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física

#### Traditional games: a pedagogical tool to foster affectivity in physical education

Verónica Muñoz-Arroyave, Pere Lavega-Burgués, Antoni Costes, Sabine Damian, Jorge Serna  
Universidad de Lleida (España)

Sanders, 2012; Schutz, & Pekrun, 2007). Autores como Greenberg, Kusche, Cook, & Quamma (1995), destacan la necesidad de trabajar las competencias emociones desde edades tempranas y a lo largo de la etapa escolar para favorecer su desarrollo de manera integrada con otras competencias (e.g. cognitiva, comunicativa). Sin embargo, la incorpo-

al desarrollo integral de su personalidad (Parlebas, 2001).

La asignatura de educación física dispone de un gran repertorio de recursos pedagógicos. Entre estos, el juego motor es uno de las herramientas de primer orden cuando se trata de promover una educación física plural. Cada juego se basa en un sistema de reglas (derechos y prohibiciones) que

## Artículo #23

**Título:** Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física

**Autor(es):** Muñoz, Verónica; Lavega, Pere; Costes, Antoni, Damian, Sabine; Serna, Jorge

**Revista:** RETOS

**Año:** 2020

**Enlace:** <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/76556>

**Página(s):** 166

**ISSN:** 1579 – 1726

**DOI:** No tiene

## **Caracterización de los medios de enseñanza en el proceso de enseñanza- aprendizaje en la Educación Física**

### **Characterization of the teaching aids in the teaching-learning process in Physical Education**

**César Peraza Zamora<sup>1</sup>, Yoanni Gil López<sup>2</sup>, Yadiel Pardo García<sup>3</sup>, Luis Orlando Soler Cruz<sup>1</sup>**

El proceso de enseñanza-aprendizaje tiene como objetivo fundamental el crecimiento humano para contribuir a la formación y desarrollo de una personalidad auto determinada, pero para que este proceso se lleve a cabo con calidad y cumpla con estos objetivos es preciso exista una estrecha relación entre los componentes didácticos que lo forman; entre los que se encuentran los medios de enseñanza.

comunicación entre el profesor y el estudiante y tienen un solo sentido cuando se conciben en relación con el aprendizaje.

Por lo que esta investigación tiene como objetivo resaltar los principales conceptos, definiciones y ventajas de los medios de enseñanza más empleados en la actualidad, su importancia como componente didáctico y adecuado uso dentro del proceso enseñanza-aprendizaje. en estrecha relación con el

#### **Artículo #24**

**Título:** Caracterización de los medios de enseñanza en el proceso de enseñanza- aprendizaje en la Educación Física

**Autores:** César Peraza Zamora, Yoanni Gil López, Yadiel Pardo García y Luis Orlando Soler Cruz

**Año:** 2017

**Revista:** Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

**Enlace:** <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/681>

**Página(s):** 5

**ISSN:** 1996 - 2452

**DOI:** No tiene



## Artículo nº 28

2018, *Retos*, 34, 19-24

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 ([www.retos.org](http://www.retos.org))

### Procesos psicosociales en Educación Física: actitudes, estrategias y clima motivacional percibido Psychosocial processes in Physical Education: attitudes, strategies, and perceived motivational climate

\*Ana Cabello Moyano, \*Manuel Moyano Pacheco, \*\*Carmen Tabernero Urbieta

\*Universidad de Córdoba (España), \*\*Universidad de Salamanca (España)

Tradicionalmente, el docente de Educación Física (en adelante, EF) ha sido considerado como una figura relevante y popular por parte del alumnado en los centros educativos (Bailey, et al., 2009). Diversas investigaciones muestran que el área de EF es evaluada por parte del alumnado como la asignatura más importante y apreciada en las etapas escolares de primaria y secundaria, si bien es cierto que los chicos lo hacen en mayor medida que las chicas (Cervelló & Santos-Rosa, 2000; Fernández, González, Toja, & Carreiro, 2017; Moreno & Cervelló, 2003; Moreno, Rodríguez, & Gutiérrez, 2003).

alumnado motivado se muestra más activo y alegre en las clases, percibiéndolas como más emocionantes, divertidas y útiles, y atendiendo a las mismas con mayor interés y espíritu crítico. Moreno y Hellin (2007) corroboran esta idea considerando la motivación como una parte indispensable del proceso de enseñanza-aprendizaje en el terreno educativo.

Una buena motivación otorga al alumnado una actitud positiva hacia las clases y las actividades, con un papel más activo en éstas.

Asimismo, el clima de trabajo que genere el docente desempeñará un papel muy importante para la motivación que presente el alumnado (How, Whipp, Dimmock, & Jackson, 2013; Viciano, Cervelló, Ramírez,

## Artículo #25

**Título:** Procesos psicosociales en Educación Física: actitudes, estrategias y clima motivacional percibido

**Autores:** Ana Cabello Moyano, Manuel Moyano Pacheco y Carmen Tabernero Urbieta,

**Año:** 2018

**Revista:** Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación

**Enlace:** <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736361>

**Página(s):** 19

**ISSN:** 1579-1726

**DOI:** No tiene





