

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i3.1374>

Incidencia del atletismo en la condición física y el rendimiento escolar en el área de Educación Física en estudiantes del Subnivel Superior de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla, periodo 2025–2026

Impact of Athletics on Physical Fitness and Academic Performance in the Area of Physical Education among Upper Basic Level Students of the Ignacio de Veintimilla Educational Unit, Period 2025–2026

Ronny Emmanuel Aguilar Ullaguari

ronnybass93@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-6818-1548>

Ministerio de Educación

Ecuador – Loja

Mercedes Abigail Escobar Chamba

abita9355@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-4353-1035>

Docente Ministerio de Educación

Ecuador – Loja

Mayra Vanessa Medina Salinas

vanessa.medina@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0004-8921-3041>

Docente Ministerio de Educación

Ecuador – Zamora

Jomaira Liceth López Chica

jomaira.lopez@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0009-0008-5972-1175>

Docente Ministerio de Educación

Ecuador – Zamora

Martha Liliana González Gustan

marthlili2015@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-8835-2675>

Docente Ministerio de Educación

Ecuador – Loja

*Artículo recibido: 18 junio 2025 - Aceptado para publicación: 28 julio 2025
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar*

RESUMEN

El presente estudio tiene como propósito analizar la incidencia del atletismo en la condición física y el rendimiento escolar de los estudiantes del Subnivel Superior de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla, durante el año lectivo 2025–2026. Se parte del supuesto de que la práctica sistemática del atletismo no solo mejora las capacidades físicas, sino que también influye positivamente en el desempeño académico, al fomentar disciplina, concentración y hábitos saludables. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, mediante la aplicación de

pruebas físicas estandarizadas y encuestas estructuradas que permitieron evaluar el estado físico y recopilar percepciones sobre el rendimiento escolar antes y después de la implementación de actividades atléticas. Los resultados evidenciaron que aproximadamente el 80% de los estudiantes que participaron activamente en las prácticas de atletismo experimentaron mejoras significativas en su condición física y manifestaron mayor motivación y mejor actitud hacia el aprendizaje. En contraste, quienes no se involucraron activamente mostraron niveles más bajos tanto en el rendimiento físico como en su disposición hacia las tareas escolares. Aunque se observaron algunas diferencias de respuesta entre géneros, los beneficios se manifestaron de manera equitativa.

Palabras clave: atletismo, mejoramiento físico, educación física, rendimiento escolar

ABSTRACT

This study aims to analyze the impact of athletics on the physical condition and academic performance of Upper Sublevel students at the Ignacio de Veintimilla Educational Unit during the 2025–2026 school year. It is based on the assumption that the systematic practice of athletics not only improves physical abilities but also positively influences academic performance by fostering discipline, concentration, and healthy habits. The research was conducted using a quantitative approach, through the application of standardized physical tests and structured surveys that allowed for the evaluation of physical condition and the collection of perceptions regarding academic performance before and after the implementation of athletic activities. The results showed that approximately 80% of the students who actively participated in athletics experienced significant improvements in their physical condition and demonstrated greater motivation and a better attitude toward learning. In contrast, those who did not participate actively showed lower levels in both physical performance and engagement with academic tasks. Although some response differences between genders were observed, the benefits were manifested equitably.

Keywords: physical improvement, physical education, academic performance

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

El presente artículo, titulado “Incidencia del atletismo en la condición física y el rendimiento escolar en el área de Educación Física en estudiantes del Subnivel Superior de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla, periodo 2025–2026”, tiene como finalidad destacar la importancia de incorporar de manera activa el atletismo en el proceso educativo. Esta disciplina no solo mejora la condición física de los estudiantes, sino que también influye positivamente en su rendimiento escolar.

A partir del trabajo realizado con estudiantes del Subnivel Superior de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla, ubicada en el cantón Olmedo, provincia de Loja, se observó que quienes participaron de forma constante en actividades atléticas mostraron mayor energía, mejor actitud en clase y un aumento en su capacidad de concentración. Esto les permitió desarrollar hábitos saludables y una mayor motivación frente a sus estudios. En cambio, los estudiantes que no estuvieron involucrados en estas actividades presentaron menor resistencia física, bajo interés académico y una actitud más pasiva en su desempeño escolar.

Frente a esta realidad, se vuelve necesario que el área de Educación Física promueva estrategias que incluyan el atletismo como parte esencial del aprendizaje. No se trata solo de ejercitar el cuerpo, sino de fortalecer valores como la disciplina, el compromiso y la superación personal, que también impactan en el entorno escolar. Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron métodos como el descriptivo, analítico y estadístico, aplicando encuestas, pruebas físicas y observaciones directas a los estudiantes. En conclusión, fomentar el atletismo en la escuela no solo contribuye a la salud de los estudiantes, sino que también mejora su rendimiento académico y su desarrollo integral como personas.

Justificación

Esta investigación se justifica por la necesidad de impulsar el desarrollo integral de los estudiantes del Subnivel Superior de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla, mediante la inclusión del atletismo como parte fundamental de la Educación Física. En contextos escolares rurales, la falta de actividad física influye negativamente en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes. El atletismo, al ser una disciplina accesible y formativa, promueve la resistencia, fuerza y disciplina, aspectos que también favorecen la concentración, la motivación y la actitud hacia el estudio.

La propuesta busca demostrar cómo el deporte puede ser una herramienta pedagógica que fortalezca el aprendizaje y fomente hábitos saludables. Está dirigida a docentes, estudiantes y familias, promoviendo el trabajo conjunto para generar entornos escolares más activos y positivos. Incluir el atletismo en la rutina educativa es una oportunidad para mejorar tanto el bienestar físico como el desempeño académico de los estudiantes.

Revisión De Literatura

Atletismo

El atletismo es una de las actividades físicas más beneficiosas para cuidar y fortalecer la salud. Su nombre proviene del término griego *atletes*, que se refería a aquellas personas que competían con el objetivo de lograr un reconocimiento. Considerado uno de los deportes más antiguos del mundo, el atletismo se caracteriza por ser una disciplina bien estructurada que incluye diversas pruebas como carreras, saltos y lanzamientos.

Sus raíces se encuentran en los juegos públicos realizados en la antigua Grecia y Roma, y con el paso del tiempo se ha consolidado como una práctica deportiva esencial. Se le conoce también como el “deporte natural”, ya que está estrechamente ligado a los movimientos básicos del ser humano: correr, saltar y lanzar. Estas acciones forman parte de nuestras necesidades físicas innatas y son fundamentales para el desarrollo integral de las personas (Etecé, 2024).

Como lo afirma el autor, el atletismo no solo tiene un gran valor histórico, sino que ha sido desde tiempos remotos una herramienta clave para mantener un estilo de vida saludable, fomentando la actividad física y el bienestar corporal.

El atletismo en la educación

El atletismo ocupa un lugar fundamental dentro del ámbito educativo, ya que no solo mejora la condición física de los estudiantes, sino que también les proporciona herramientas valiosas para llevar una vida saludable y activa. Su práctica fomenta hábitos que pueden mantenerse a lo largo del tiempo como parte de un estilo de vida equilibrado.

Según Albán et al. (2024), el atletismo brinda a los estudiantes la oportunidad de aprender a trabajar en equipo y a cooperar con otros, desarrollando habilidades sociales esenciales para su crecimiento personal y éxito futuro. Estas competencias, más allá del rendimiento físico, resultan clave para su formación integral.

De igual manera, Camacho et al. (2023) señalan que la inclusión del atletismo en los programas educativos fortalece la capacidad de los estudiantes para superar desafíos, fomentando la resiliencia y la perseverancia tanto en lo académico como en lo deportivo. Además, contribuye al desarrollo de valores como el liderazgo, el compañerismo y la buena gestión del tiempo, preparándolos para enfrentar con seguridad los retos de la vida cotidiana.

Impacto del atletismo en la salud de los estudiantes

El atletismo tiene un impacto altamente positivo en la salud de los estudiantes, tanto a nivel físico como emocional y académico. Según Troncos y Hinostroza (2025), la práctica constante de esta disciplina contribuye a mantener un peso adecuado, mejora la resistencia cardiovascular, fortalece la musculatura y aumenta la flexibilidad. Además, fomenta un estilo de vida activo que ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.

Más allá de los beneficios físicos, el atletismo también influye en el bienestar mental del estudiante. Participar en actividades deportivas favorece el buen estado de ánimo, reduce el estrés y mejora la autoestima, aspectos fundamentales para un desarrollo integral dentro y fuera del aula.

De acuerdo con Mata y González (2024), el atletismo en el contexto escolar no solo promueve la actividad física, sino que también contribuye a formar hábitos saludables que pueden mantenerse durante la vida adulta. En este sentido, su práctica regular representa una inversión en salud a largo plazo, ya que fortalece el cuerpo, mejora la calidad de vida y prepara a los estudiantes para enfrentar su futuro con mayor bienestar y equilibrio.

Aprendizaje académico

Es necesario señalar que el proceso de enseñanza-aprendizaje tiene como propósito fundamental la formación integral del estudiante. Este proceso consiste en la transmisión de contenidos educativos, por parte del docente hacia el alumno, utilizando diversos medios, ya sean visuales, auditivos o interactivos, en función de objetivos pedagógicos específicos y dentro de un contexto determinado.

Asimismo, el aprendizaje desempeña un papel esencial en la vida del ser humano, ya que, al nacer, este se encuentra desprovisto de herramientas intelectuales y motoras que le permitan adaptarse al entorno. Por ello, requiere de un proceso de transmisión de información que le facilite dicha adaptación al medio social en el que se desenvuelve (Collado, 2014). En este sentido, el aprendizaje académico constituye un pilar clave para el desarrollo de las capacidades cognitivas, emocionales y sociales de los estudiantes, siendo indispensable para su progreso educativo y personal.

Rendimiento Escolar

El rendimiento escolar se refiere al nivel de aprendizaje que un estudiante alcanza a lo largo de su proceso educativo, el cual se mide generalmente mediante evaluaciones que permiten evidenciar sus capacidades cognitivas, conceptuales, procedimentales y actitudinales (Rurush, 2024). Este rendimiento no depende únicamente del conocimiento académico, sino que está influenciado por múltiples factores como el nivel intelectual, la personalidad, la motivación y las condiciones del entorno.

De acuerdo con Leudo (2021), el rendimiento escolar actúa como un indicador clave del aprendizaje logrado en el aula, siendo uno de los principales objetivos del sistema educativo. Sin embargo, no debe entenderse como un dato aislado, ya que es el resultado de una combinación de factores individuales (como las habilidades, actitudes y características personales del estudiante) y factores externos como el contexto familiar, social y escolar en el que se desenvuelve.

METODOLOGÍA

El presente estudio adoptó un enfoque descriptivo, lo que permitió observar de manera ordenada, metódica y detallada la realidad educativa de los estudiantes del Subnivel Superior de

Educación General Básica, particularmente en lo que respecta a la práctica del atletismo y su incidencia en la condición física y el rendimiento escolar. Para lograr una comprensión más completa del fenómeno investigado, se recurrió a una combinación de métodos que facilitaron el análisis desde diferentes perspectivas.

En cuanto a las técnicas de investigación utilizadas, se aplicó la observación directa durante las sesiones de Educación Física para registrar de forma empírica el comportamiento, el nivel de esfuerzo físico, la participación activa y la disposición general de los estudiantes frente a la práctica del atletismo. Además, se utilizó una encuesta estructurada dirigida tanto a los estudiantes como a los docentes, con el objetivo de recoger percepciones sobre los beneficios del atletismo en la salud física y el rendimiento académico.

Los instrumentos de recolección de datos incluyeron una guía de observación para documentar las actividades deportivas y un cuestionario escrito que exploró aspectos como la frecuencia de participación en prácticas atléticas, el nivel de motivación, los cambios percibidos en el rendimiento escolar y la actitud frente al aprendizaje. La investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla, ubicada en el cantón Olmedo, provincia de Loja. La muestra estuvo conformada por 18 estudiantes pertenecientes a los niveles de 8.º, 9.º y 10.º año del Subnivel Superior, así como 2 docentes del área de Educación Física. Debido al número reducido de la población, se trabajó con su totalidad, es decir, se realizó un muestreo censal.

Los resultados obtenidos a partir de la aplicación de estas técnicas e instrumentos permitieron evidenciar el impacto positivo de la práctica sistemática del atletismo en la mejora de la condición física y en el fortalecimiento de actitudes favorables hacia el aprendizaje. A partir de estos hallazgos, se establecieron lineamientos que permiten proponer estrategias pedagógicas orientadas a integrar de forma coherente y efectiva el atletismo dentro del currículo escolar, en beneficio del desarrollo integral de los estudiantes del contexto rural.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este apartado se presentan los resultados obtenidos a partir de la encuesta aplicada a los 18 estudiantes del Subnivel Superior de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla. El objetivo fue conocer la percepción del alumnado respecto a la influencia del atletismo en su condición física y rendimiento escolar.

Encuesta aplicada a los estudiantes

¿Cuáles consideras que son los principales factores que actualmente influyen en tu condición física como estudiante del subnivel superior, en relación con la práctica del atletismo?

Tabla 1

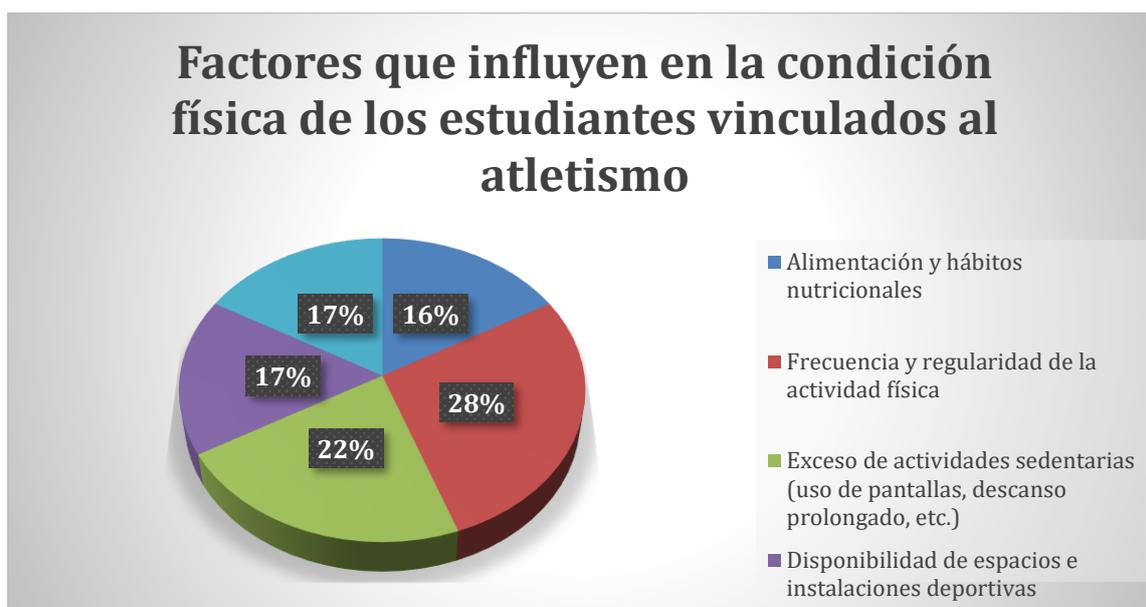
Factores de influencia en el estado físico

ALTERNATIVAS	f	%
Alimentación y hábitos nutricionales	3	17%
Frecuencia y regularidad de la actividad física	5	28%
Exceso de actividades sedentarias (uso de pantallas, descanso prolongado, etc.)	4	22%
Disponibilidad de espacios e instalaciones deportivas	3	17%
Situación familiar o económica	3	17%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla
Responsable: Ronny Emmanuel Aguilar Ullaguari

Figura 1

Factores que influyen en la condición física de los estudiantes vinculados al atletismo



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla
Responsable: Ronny Emmanuel Aguilar Ullaguari

Análisis e interpretación

Según Rojas & Ilvay (2023), la condición física de un individuo es el resultado de la interacción de diversos factores como la genética, el estilo de vida, el entorno social y las condiciones económicas. La práctica regular de actividad física, una alimentación balanceada y el acceso a recursos adecuados, como instalaciones deportivas, contribuyen de manera decisiva al desarrollo físico y al bienestar general (p. 24).

En el presente estudio, al consultar a los estudiantes del subnivel superior de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla sobre los principales factores que influyen en su condición física en relación con la práctica del atletismo, el 28% identificó la frecuencia y regularidad de la actividad física como el factor más relevante. Este resultado se alinea directamente con el objetivo de esta investigación, que busca analizar la incidencia del atletismo como disciplina sistemática en la mejora de la condición física y el rendimiento escolar.

Por otra parte, un 22% indicó que el exceso de actividades sedentarias (como el uso prolongado de pantallas o la inactividad diaria) afecta negativamente su estado físico. Asimismo, factores como la alimentación y hábitos nutricionales (17%), la disponibilidad de instalaciones deportivas (17%) y la situación familiar o económica (17%), también fueron considerados importantes.

Estos datos reflejan que, si bien el atletismo puede tener un impacto positivo, su efecto se ve condicionado por variables externas que deben ser abordadas integralmente. Por ello, es esencial que la institución educativa promueva no solo la práctica deportiva, sino también entornos saludables y accesibles para todos los estudiantes.

¿Cómo describirías tu estado físico general antes de iniciar tus entrenamientos en atletismo?

Tabla 2

Factores de influencia en el estado físico

ALTERNATIVAS	f	%
Muy activo (realizaba ejercicio regularmente)	2	11%
Muy activo (realizaba ejercicio regularmente)	6	33%
Poco activo (hacía muy poca actividad física)	5	28%
Sedentario (no realizaba actividad física)	4	22%
Con limitaciones físicas o problemas de salud	1	6%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla
Responsable: Ronny Emmanuel Aguilar Ullaguari

Figura 2

Estado físico general de los estudiantes antes de iniciar entrenamientos de atletismo



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla
Responsable: Ronny Emmanuel Aguilar Ullaguari

Análisis e interpretación

Según Siquier Coll et al. (2018), los adolescentes que mantienen niveles adecuados de actividad física presentan mejoras notables en indicadores clave de salud, como la composición corporal, la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la capacidad respiratoria, en comparación con aquellos que llevan una vida sedentaria. Esto demuestra que el ejercicio constante no solo fortalece el estado físico, sino que también contribuye a un desarrollo integral durante la etapa escolar.

En el contexto de la presente investigación, al consultar a los estudiantes del subnivel superior sobre su condición física general antes de integrarse a las prácticas de atletismo, el 33% indicó que eran moderadamente activos, mientras que un 28% se describió como poco activos. Un porcentaje significativo (22%) reconoció llevar un estilo de vida sedentario, y solo un 11% manifestó haber sido muy activo previamente. Además, un 6% reportó haber tenido limitaciones físicas o problemas de salud.

Estos resultados reflejan que más de la mitad de los estudiantes no mantenían una rutina física adecuada antes de vincularse al atletismo, lo que resalta la necesidad de fomentar programas deportivos dentro del ámbito escolar. En este sentido, el atletismo surge como una herramienta clave no solo para mejorar la condición física, sino también para promover hábitos de vida saludables que pueden incidir positivamente en el rendimiento académico, tal como se propone en el objetivo de este estudio. Así, se evidencia que el estado físico previo de los estudiantes era mayoritariamente mejorable, lo que justifica la implementación de actividades deportivas estructuradas en el currículo educativo.

¿Después de participar en actividades de atletismo, ¿ha notado algún cambio en tu condición física?

Tabla 3

Percepción de los cambios físicos tras la práctica de atletismo

ALTERNATIVAS	f	%
He mejorado significativamente mi resistencia y fuerza física	6	33%
He mejorado ligeramente mi condición física general	5	28%
He notado algunos cambios, pero muy leves	3	17%
No he notado cambios importantes	2	11%
Mi condición física ha empeorado	2	11%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla

Responsable: Ronny Emmanuel Aguilar Ullaguari

Figura 3

Percepción de los cambios físicos tras la práctica de atletismo



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla

Responsable: Ronny Emmanuel Aguilar Ullaguari

Análisis e interpretación

Según Hernández et al. (2019), la práctica deportiva no solo potencia la condición física, sino que también incide positivamente en el desarrollo de funciones cognitivas como la atención, la concentración, la memoria y la velocidad de procesamiento. Estos beneficios, observables desde edades tempranas, contribuyen al rendimiento académico, fortaleciendo la relación entre actividad física y desempeño escolar.

En este estudio, al analizar la percepción de los estudiantes del subnivel superior respecto a los cambios experimentados en su condición física tras participar en actividades de atletismo, se evidencia que un 61% manifestó haber mejorado significativamente o ligeramente su resistencia y fuerza. Además, un 17% indicó notar cambios leves, lo que implica que en total un

78% de los encuestados reconoció algún tipo de mejora en su estado físico. Por otro lado, un 11% expresó no haber notado avances, y un 11% afirmó incluso haber empeorado.

Estos resultados son consistentes con el objetivo del presente trabajo, que busca analizar cómo la práctica del atletismo incide en la condición física de los estudiantes. La percepción positiva mayoritaria sugiere que el entrenamiento sistemático genera efectos beneficiosos en la salud y el bienestar físico, y puede ser un recurso clave en el ámbito escolar para promover estilos de vida saludables y mejorar el rendimiento estudiantil. En este sentido, el atletismo no solo se posiciona como una actividad complementaria, sino como una estrategia educativa eficaz para fortalecer el desarrollo integral del estudiante.

¿Qué diferencias percibes en la condición física y el desempeño en Educación Física entre los estudiantes que practican atletismo y los que no participan en estas actividades?

Tabla 4

Percepciones sobre diferencias entre estudiantes que practican atletismo

ALTERNATIVAS	f	%
Los atletas tienen mejor resistencia y condición física	6	33%
Los atletas se desempeñan mejor en las clases de Educación Física	4	22%
Hay una diferencia general en actitud y compromiso con la actividad física	3	17%
No noto muchas diferencias relevantes	3	17%
Los estudiantes no atletas tienen otros talentos que compensan su rendimiento	2	11%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla
Responsable: Ronny Emmanuel Aguilar Ullaguari

Figura 4

Percepción de los cambios físicos tras la práctica de atletismo



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla
Responsable: Ronny Emmanuel Aguilar Ullaguari

Análisis e interpretación

Según el estudio de Zhou (2022), los estudiantes que practican deportes de manera regular presentan mejores hábitos de salud, menor incidencia de síntomas depresivos y una percepción

más positiva de su estado físico y mental. Estas diferencias resultan especialmente relevantes en contextos educativos, donde el bienestar integral influye directamente en el desempeño académico y actitudinal de los estudiantes.

Los datos obtenidos en la presente investigación evidencian que un 95% de los estudiantes encuestados percibe diferencias significativas entre quienes practican atletismo y aquellos que no lo hacen. Entre las respuestas más destacadas, el 33% señaló que los atletas tienen mejor resistencia y condición física, el 22% considera que se desempeñan mejor en la clase de Educación Física, y el 17% reconoce una actitud y compromiso más altos hacia la actividad física. En contraste, solo un 5% no nota diferencias relevantes o cree que los estudiantes no atletas tienen talentos que compensan su rendimiento físico.

Estos hallazgos respaldan la premisa central del estudio: el atletismo influye positivamente en la condición física de los estudiantes del subnivel superior y, por ende, en su rendimiento dentro del área de Educación Física. La percepción generalizada de mejora en habilidades físicas, compromiso y actitud, demuestra que la práctica deportiva puede convertirse en una herramienta estratégica dentro del entorno escolar para potenciar no solo el desarrollo corporal, sino también aspectos socioemocionales y académicos. Por lo tanto, fomentar la participación en atletismo representa una vía efectiva para fortalecer el rendimiento y la salud integral de los estudiantes.

Desde tu experiencia en las actividades atléticas, ¿cómo percibes el impacto del atletismo en la condición física de hombres y mujeres del subnivel superior?

Tabla 5

Percepción de diferencias en la condición física según el género

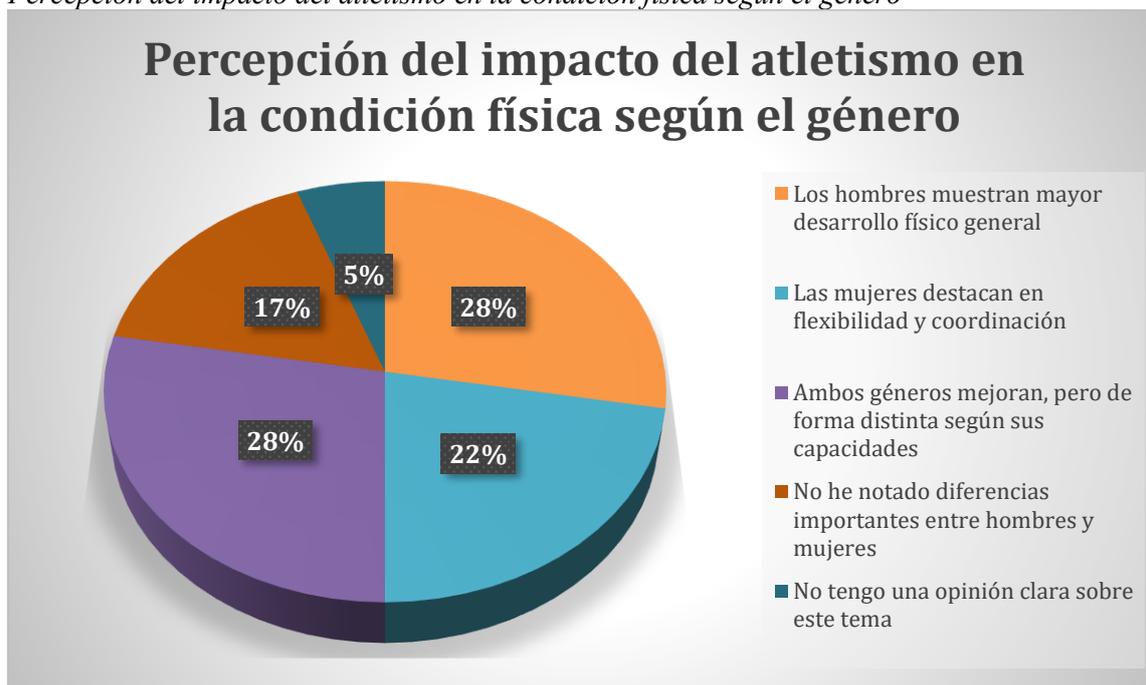
ALTERNATIVAS	f	%
Los hombres muestran mayor desarrollo físico general	5	28%
Las mujeres destacan en flexibilidad y coordinación	4	22%
Ambos géneros mejoran, pero de forma distinta según sus capacidades	5	28%
No he notado diferencias importantes entre hombres y mujeres	3	17%
No tengo una opinión clara sobre este tema	1	5%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla

Responsable: Ronny Emmanuel Aguilar Ullaguari

Figura 5

Percepción del impacto del atletismo en la condición física según el género



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla
Responsable: Ronny Emmanuel Aguilar Ullaguari

Análisis e interpretación

De acuerdo con el estudio de López et al. (2018), existen diferencias fisiológicas y de desempeño físico entre hombres y mujeres. En sus resultados, se evidenció que los varones y personas entrenadas tienden a destacar en fuerza, velocidad y resistencia, mientras que las mujeres presentan mejores niveles de flexibilidad y coordinación, especialmente si también se encuentran entrenadas.

Los datos obtenidos en la presente investigación reflejan percepciones similares. El 65% de los estudiantes encuestados considera que sí existen diferencias en la forma en que el atletismo impacta la condición física según el género. Un 28% opina que los hombres presentan mayor desarrollo físico general, otro 28% percibe que ambos géneros mejoran, aunque de forma distinta, y un 22% destaca que las mujeres sobresalen en flexibilidad y coordinación. Por otro lado, un 17% no ha notado diferencias importantes, y un 5% declara no tener una opinión clara al respecto.

Estos resultados indican que, si bien existe una percepción mayoritaria de diferencias físicas relacionadas con el género, también hay reconocimiento de que ambos sexos pueden beneficiarse del atletismo de maneras complementarias. Esto sugiere la necesidad de adaptar y diversificar los entrenamientos, considerando las fortalezas naturales de cada grupo, pero sin limitar el potencial de mejora de ningún estudiante por cuestiones de género. En conclusión, la práctica del atletismo impacta positivamente en la condición física de hombres y mujeres del subnivel superior, aunque las mejoras tienden a manifestarse de forma diferenciada, en función de las capacidades individuales y biológicas de cada grupo.

¿Cómo consideras que ha influido la práctica de atletismo en tu rendimiento escolar dentro del área de Educación Física?

Tabla 6

Percepción del impacto del atletismo en el rendimiento escolar

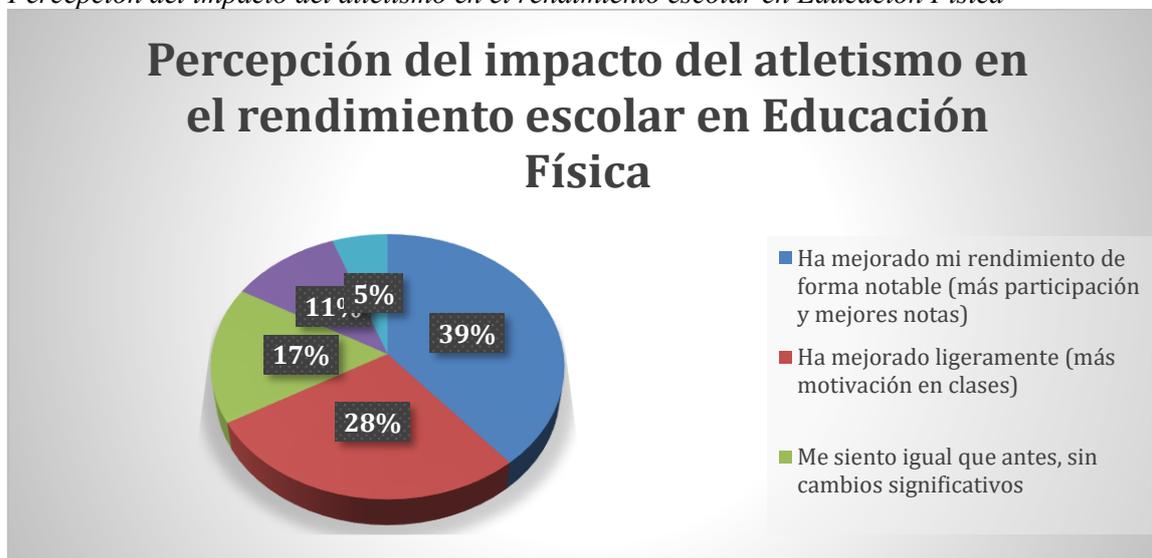
ALTERNATIVAS	f	%
Ha mejorado mi rendimiento de forma notable (más participación y mejores notas)	7	39%
Ha mejorado ligeramente (más motivación en clases)	5	28%
Me siento igual que antes, sin cambios significativos	3	17%
No he notado mejoras en mi rendimiento escolar	2	11%
Siento que el atletismo ha afectado negativamente mi rendimiento	1	5%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla

Responsable: Ronny Emmanuel Aguilar Ullaguari

Figura 6

Percepción del impacto del atletismo en el rendimiento escolar en Educación Física



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla

Responsable: Ronny Emmanuel Aguilar Ullaguari

Análisis e interpretación

El impacto del atletismo en el rendimiento escolar, particularmente en el área de Educación Física, ha sido ampliamente reconocido en diversas investigaciones. Según Delgado Noguera et al. (2021), la actividad física constante, como el atletismo, promueve no solo el desarrollo físico, sino también una mayor motivación, disciplina y compromiso en el ámbito escolar, lo que se traduce en un mejor desempeño académico en esta área.

Los resultados obtenidos en la presente investigación revelan que un 67% de los estudiantes percibe una mejora en su rendimiento escolar tras practicar atletismo: el 39% señala una mejora notable, con mayor participación y mejores calificaciones, mientras que el 28% indica una mejora leve, evidenciada principalmente en el aumento de la motivación durante las clases. En contraste, un 17% no ha notado cambios significativos y un 16% manifiesta no haber mejorado o incluso

haber sido afectado negativamente.

Este panorama sugiere que, para la mayoría de los estudiantes del subnivel superior, el atletismo no solo representa una forma de ejercicio físico, sino también un elemento que fortalece su compromiso académico y su actitud hacia la Educación Física. Además, la mejora en la condición física puede favorecer un mejor desempeño en pruebas prácticas y una mayor seguridad en las actividades deportivas escolares. Por lo tanto, se concluye que el atletismo tiene una influencia positiva en el rendimiento escolar en el área de Educación Física, aunque es importante seguir explorando estrategias que beneficien también a quienes aún no perciben mejoras significativas

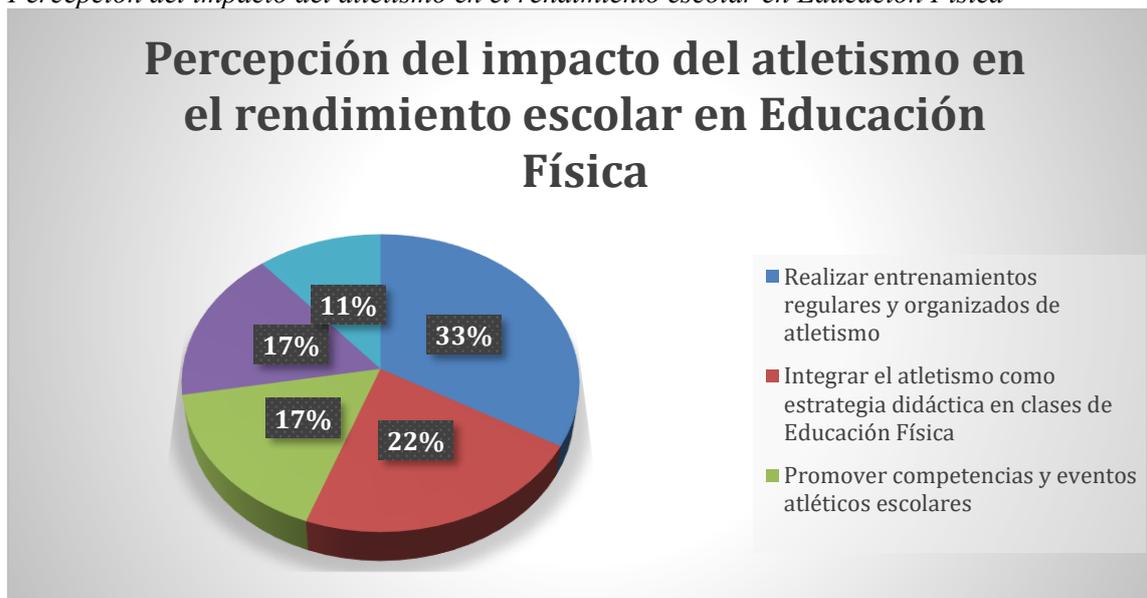
¿Cuál de las siguientes acciones consideras necesarias que implemente la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla para fortalecer el rendimiento escolar a través de la práctica del atletismo en los estudiantes del subnivel superior?

Tabla 7
Acciones propuestas para fortalecer el rendimiento escolar

ALTERNATIVAS	f	%
Realizar entrenamientos regulares y organizados de atletismo	6	33%
Integrar el atletismo como estrategia didáctica en clases de Educación Física	4	22%
Promover competencias y eventos atléticos escolares	3	17%
Brindar mayor apoyo institucional al área de Educación Física	3	17%
Incluir sesiones de seguimiento académico para estudiantes que practican atletismo	2	11%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla
Responsable: Ronny Emmanuel Aguilar Ullaguari

Figura 7
Percepción del impacto del atletismo en el rendimiento escolar en Educación Física



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla
Responsable: Ronny Emmanuel Aguilar Ullaguari

Análisis e interpretación

Para fortalecer el rendimiento escolar en el área de Educación Física mediante la práctica del atletismo, es fundamental que las instituciones educativas diseñen estrategias que vinculen de manera efectiva el deporte con el proceso de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, Hernández Álvarez y Velázquez Buendía (2020) argumentan que integrar la práctica deportiva al currículo escolar favorece la formación integral del estudiante, ya que mejora sus capacidades físicas, cognitivas y socioemocionales.

Según los resultados obtenidos, el 33% de los estudiantes considera necesario implementar entrenamientos regulares y organizados de atletismo, lo que refleja la importancia de una planificación estructurada para generar constancia y progreso en el rendimiento físico. Asimismo, un 22% propone integrar el atletismo como estrategia didáctica dentro de las clases de Educación Física, promoviendo así una metodología más activa y significativa. Un 34% adicional recomienda acciones como fomentar competencias atléticas, brindar mayor apoyo institucional y realizar un seguimiento académico, lo cual sugiere la necesidad de un enfoque integral que combine lo deportivo con lo pedagógico y lo administrativo.

Estos datos evidencian que los estudiantes valoran el atletismo no solo como actividad física, sino también como una herramienta que puede potenciar su desempeño académico, siempre que se gestione adecuadamente desde la institución. Por tanto, se recomienda que la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla fortalezca el vínculo entre el deporte y la educación mediante políticas concretas, espacios adecuados y una programación constante que permita optimizar el rendimiento escolar a través del atletismo.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos a partir de la encuesta aplicada a los 18 estudiantes del Subnivel Superior de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla revelan aspectos claves sobre la incidencia del atletismo en la condición física y el rendimiento escolar en el área de Educación Física. En primer lugar, frente a la pregunta: ¿Cuáles consideras que son los principales factores que actualmente influyen en tu condición física como estudiante del subnivel superior, en relación con la práctica del atletismo?, los datos muestran que el 28% de los estudiantes considera que la frecuencia y regularidad de la actividad física es el factor más influyente. Esto confirma que la constancia en la práctica deportiva es reconocida por los propios estudiantes como esencial para mejorar su estado físico. Sin embargo, también se identificaron otros factores importantes como el exceso de actividades sedentarias (22%), la alimentación, la disponibilidad de espacios deportivos y la situación económica (todos con 17%). Esta diversidad de respuestas refleja una comprensión integral del fenómeno físico, donde los hábitos personales y las condiciones del entorno influyen directamente en los resultados del entrenamiento. De este modo, aunque el atletismo tiene un potencial transformador, su impacto efectivo requiere ser acompañado de una

política educativa que favorezca entornos saludables y accesibles para todos.

En relación con la pregunta: ¿Cómo describirías tu estado físico general antes de iniciar tus entrenamientos en atletismo?, los estudiantes revelaron que antes de involucrarse en esta disciplina, su nivel de actividad era bajo. El 33% se describió como moderadamente activo, pero el 28% se reconoció como poco activo y un 22% como completamente sedentario. Solo un 11% manifestó haber sido muy activo antes de iniciar el entrenamiento, mientras que un 6% reportó limitaciones físicas. Estos datos evidencian que la mayoría del estudiantado partía de una base física mejorable, lo que refuerza la necesidad de implementar estrategias que motiven la actividad física desde edades tempranas. Según Siquier Coll et al. (2018), los adolescentes que no tienen hábitos de ejercicio físico presentan mayores riesgos para su salud física y emocional. Por tanto, el atletismo no solo representa una oportunidad para mejorar el estado físico, sino también un medio de intervención preventiva en el contexto educativo.

Posteriormente, al analizar la respuesta a la pregunta: ¿Después de participar en actividades de atletismo, ha notado algún cambio en tu condición física?, se identificó que el 61% de los estudiantes reporta mejoras significativas o moderadas en su resistencia y fuerza física, mientras que un 17% percibió cambios leves. Solo un 11% no notó mejoras y otro 11% consideró que su condición física incluso empeoró. Estos datos reflejan un impacto positivo general del atletismo en la percepción física de los estudiantes, aunque también revelan que no todos experimentan los mismos resultados. Esto puede atribuirse a la intensidad del entrenamiento, la continuidad en la participación y las condiciones individuales de salud. Hernández et al. (2019) sostienen que la actividad física tiene también efectos beneficiosos a nivel cognitivo, mejorando la atención, la memoria y el desempeño escolar. En este sentido, el atletismo puede contribuir al desarrollo integral de los estudiantes si se aplica de manera sistemática, guiada y adaptada a las capacidades de cada individuo.

En cuanto a la percepción comparativa expresada en la pregunta: ¿Qué diferencias percibes en la condición física y el desempeño en Educación Física entre los estudiantes que practican atletismo y los que no participan en estas actividades?, el 33% indicó que los atletas tienen mejor resistencia y condición física, el 22% señaló que se desempeñan mejor en clases, y el 17% destacó una mejor actitud y compromiso. Solo un 5% afirmó que no percibe diferencias o que los no atletas compensan con otros talentos. Este resultado refuerza la idea de que el atletismo no solo mejora la capacidad física, sino también promueve un enfoque más responsable hacia la actividad deportiva. De acuerdo con Zhou (2022), los estudiantes deportistas tienden a desarrollar hábitos más saludables y a experimentar una mayor autoestima, factores que impactan en su desempeño académico y social. En consecuencia, el atletismo aparece como una herramienta educativa eficaz para cultivar no solo el cuerpo, sino también actitudes de esfuerzo, perseverancia y colaboración.

Otra dimensión abordada fue la percepción de género, con la pregunta: Desde tu experiencia en las actividades atléticas, ¿cómo percibes el impacto del atletismo en la condición

física de hombres y mujeres del subnivel superior? En esta categoría, el 28% de los encuestados indicó que los hombres muestran mayor desarrollo físico, otro 28% opinó que ambos mejoran de forma distinta según sus capacidades, y el 22% afirmó que las mujeres destacan en flexibilidad y coordinación. Solo un 17% no percibió diferencias. Estas respuestas coinciden con el estudio de López et al. (2018), que señala que hombres y mujeres pueden presentar fortalezas distintas en el desarrollo físico, pero que ambos se benefician de la práctica deportiva. Por tanto, estas percepciones resaltan la necesidad de diseñar entrenamientos diferenciados e inclusivos, que respeten las capacidades individuales y promuevan la equidad en el acceso y en los resultados del entrenamiento atlético.

En la pregunta: ¿Cómo consideras que ha influido la práctica de atletismo en tu rendimiento escolar dentro del área de Educación Física?, un 39% manifestó que su rendimiento mejoró notablemente y un 28% indicó una mejora ligera. Es decir, un 67% en total reconoció un impacto positivo. Sin embargo, un 17% no notó cambios, y un 16% expresó que su rendimiento se mantuvo igual o disminuyó. Este contraste evidencia que, si bien el atletismo es una estrategia efectiva para mejorar el desempeño académico, no todos los estudiantes responden de la misma manera. Delgado Noguera et al. (2021) sostienen que la actividad física fomenta la motivación, el compromiso y la participación activa, lo cual tiene un efecto directo en las calificaciones y en el interés por la asignatura. Por ello, es indispensable acompañar la práctica deportiva con estrategias pedagógicas que fortalezcan la autoconfianza y el reconocimiento del progreso individual.

Finalmente, ante la pregunta: ¿Cuál de las siguientes acciones consideras necesarias que implemente la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla para fortalecer el rendimiento escolar a través de la práctica del atletismo en los estudiantes del subnivel superior?, el 33% propuso realizar entrenamientos organizados y regulares, y un 22% planteó integrar el atletismo como estrategia didáctica en las clases. Otras acciones mencionadas fueron la promoción de competencias (17%), mayor apoyo institucional (17%) y sesiones de seguimiento académico (11%). Estos resultados muestran que los propios estudiantes identifican que el atletismo puede fortalecerse con una mejor planificación institucional y una visión pedagógica más activa. Hernández Álvarez y Velázquez Buendía (2020) afirman que cuando el deporte se integra al currículo escolar de manera intencionada, sus efectos positivos son más amplios y sostenidos en el tiempo.

CONCLUSIÓN

Después de analizar los resultados de la encuesta, se puede decir con claridad que el atletismo tiene un efecto positivo en la condición física y en el rendimiento escolar de los estudiantes del subnivel superior de la Unidad Educativa Ignacio de Veintimilla. Los estudiantes no solo mejoran físicamente (desarrollando fuerza, agilidad y resistencia), sino que también

muestran una mejor actitud hacia el aprendizaje, especialmente en las clases de Educación Física. Participar en actividades atléticas les ayuda a sentirse más motivados, a tener más energía y a concentrarse mejor en sus estudios. Sin embargo, no todos los estudiantes se benefician de la misma forma. Esto demuestra que para lograr un verdadero impacto, el atletismo debe ser acompañado por una planificación adecuada, entrenamientos constantes y el apoyo de toda la institución. Es necesario que la institución educativa vea al deporte no como algo adicional, sino como parte importante del proceso educativo.

Recomendación

Se recomienda que los docentes del área de Educación Física motiven a los estudiantes a participar activamente en las actividades atléticas, haciéndolos sentir protagonistas de su propio aprendizaje. Para lograrlo, es importante que las clases no se limiten solo a ejercicios repetitivos, sino que incluyan actividades variadas, prácticas y adaptadas a la realidad de los estudiantes. Por ejemplo, se pueden planificar retos deportivos, juegos grupales o circuitos de entrenamiento que no solo mejoren su condición física, sino que también fortalezcan su disciplina, trabajo en equipo y confianza en sí mismos. Además, es fundamental que estas actividades estén bien organizadas y se realicen de manera constante, para que los estudiantes vean avances reales en su rendimiento.

REFERENCIAS

- Albán, E., Bernal, A., Suarez, C., Samaniego, L., Ferigra, E., Moreira, S., & Moreira, K. (2024). Potenciando Habilidades Sociales a Través de Actividades Deportivas: Un Enfoque Innovador en la Educación. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 3016-3038. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12549
- Camacho, R., Semanate, R., Palacios, D., & Estupiñán, V. (2023). *Trazando caminos. El deporte adaptado como vehículo de inclusión educativa*. Religacion Press. [books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=K4zrEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=La+inclusi%C3%B3n+del+atletismo+en+los+programas+educativos+fortalece+la+capacida](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=K4zrEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=La+inclusi%C3%B3n+del+atletismo+en+los+programas+educativos+fortalece+la+capacidad+de+los+estudiantes+para+superar+desaf%C3%ADos,+fomentando+la+resiliencia+y+la+perseverancia+en+)
[d+de+los+estudiantes+para+superar+desaf%C3%ADos,+fomentando+la+resiliencia+y+l](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=K4zrEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=La+inclusi%C3%B3n+del+atletismo+en+los+programas+educativos+fortalece+la+capacida)
[a+perseverancia+en+](https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=K4zrEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=La+inclusi%C3%B3n+del+atletismo+en+los+programas+educativos+fortalece+la+capacida)
- Etecé. (12 de 06 de 2024). *Concepto del atletismo*. Concepto: <https://concepto.de/atletismo>
- Hernández, A., Reigal, R., López, J., & Serpa, S. (2019). Actividad física, práctica deportiva y funcionamiento cognitivo: el estado actual de la investigación. *Ciencia del movimiento*. <https://doi.org/doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02658>
- Leudo, C. (2021). *Estrategias didácticas en la enseñanza y aprendizaje de las matemáticas y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de séptimo grado de la Institución Educativa Margento*. UNIMINUTO. repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/262650b3-8f2f-4b39-b5f2-35dd8dad3e55/content
- López Gallego, F. j., Lara Sánchez, A. J., & Espejo Vacas, N. (2018). Influencia del género, la edad y el nivel de actividad física en la condición física de alumnos de educación primaria. Revisión bibliográfica. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5400858>
- Mata, M., & González, S. (2024). *Fundamentos del atletismo en las clases de educación física para su desarrollo psicosocial y motor en alumnos de 6to año de primaria*. BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSI. repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/handle/20.500.12584/1587
- Rojas, R. T., & Ilvay, G. V. (2023). *Sobrepeso y obesidad en profesionales de la salud*. Riobamba: Universidad Ncional de Chimborazo.
- Rurush, G. (2024). *El sistema de evaluación y el rendimiento académico en el nivel primario - Cercado Huacho – Ugel N° 09*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. hdl.handle.net/20.500.14067/10007
- Siquier, J., Collado, Y., Sánchez, M., Grijota, F., & Pérez, M. (2018). Estudio comparativo de las variables determinantes de la condición física y salud entre jóvenes deportistas y

sedentarios del género masculino. *Scielo: Nutrición Hospitalaria*.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112018000300689

Troncos, J., & Hinojosa, J. (2025). CRAI. repositorio.its.edu.pe/handle/20.500.14360/223

Zhou, H. (2022). Los estudiantes deportistas llevan una vida más saludable que sus compañeros no deportistas: un estudio transversal de conductas de salud, depresión y estado de salud percibido entre estudiantes universitarios. *Psicólogo Frontal*, 13.

<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.923667>