



Actividades físico deportivas y su efecto en las habilidades sociales en estudiantes de nivel básica media

Physical and sports activities and their effect on social skills in elementary and secondary school students

Atividades físicas e esportivas e seus efeitos nas habilidades sociais em alunos do ensino fundamental e médio

Jhon Emanuel Martínez-Narvárez ^I
jhon.martinez@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-4145-4983>

Danilo Santiago Reinoso-Venegas ^{II}
danilo.reinoso.52@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8251-3867>

Correspondencia: jhon.martinez@est.ucacue.edu.ec

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 20 de marzo de 2025 * **Aceptado:** 27 de abril de 2025 * **Publicado:** 13 de mayo de 2025

- I. Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Maestrante del Programa de Maestría en Educación Física y Deportes de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Magister en Educación Física y Entrenamiento Deportivo, Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, Mención Fútbol y Preparación y Acondicionamiento Deportivo, Director de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, Macas, Ecuador.

Resumen

Las actividades físico-deportivas desempeñan un papel clave en el desarrollo integral de los estudiantes, no solo en el aspecto físico, sino también en el social y emocional. El propósito de esta investigación es analizar el impacto de las actividades físico-deportivas en la adquisición de habilidades sociales. Metodología: Se empleó un enfoque cuantitativo y descriptivo con un diseño no experimental, transversal y correlacional. La población de estudio estuvo conformada por 30 estudiantes de la Unidad Educativa Rigoberto Navas en Cañar, Ecuador. Para la recolección de datos, se utilizó la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein (1978) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta. El análisis de datos se llevó a cabo mediante estadística descriptiva utilizando SPSS y Excel. Resultados: Los hallazgos indican que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel de actividad física bajo, con un promedio de 5,088.8 pasos diarios, clasificándolos en la categoría de "poco activos". Respecto a las habilidades sociales, se observó que los estudiantes tienen dificultades en la atención a la conversación, el reconocimiento de los demás, la solicitud de ayuda y el control del carácter, con respuestas que reflejan una variabilidad significativa entre los participantes. Además, se evidenció una relación entre el nivel de actividad física y el desarrollo de habilidades sociales, donde los estudiantes más activos mostraron una mejor interacción social. Conclusiones: Se confirma que la práctica de actividades físico-deportivas contribuye significativamente al desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes, favoreciendo la comunicación, la cooperación y la empatía.

Palabras clave: Actividades físico-deportivas; habilidades sociales; educación básica media; interacción social.

Abstract

Physical and sports activities play a key role in the comprehensive development of students, not only physically but also socially and emotionally. The purpose of this research is to analyze the impact of physical and sports activities on the acquisition of social skills. Methodology: A quantitative and descriptive approach was used with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The study population consisted of 30 students from the Rigoberto Navas Educational Unit in Cañar, Ecuador. For data collection, the Goldstein Social Skills Scale (1978) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in its short version were used. Data

analysis was carried out using descriptive statistics using SPSS and Excel. Results: The findings indicate that most students have a low level of physical activity, with an average of 5,088.8 steps per day, classifying them as "low-activity." Regarding social skills, students were observed to have difficulties in paying attention to conversations, recognizing others, asking for help, and controlling their temper, with responses reflecting significant variability among participants. Furthermore, a relationship was found between physical activity level and the development of social skills, with more active students demonstrating better social interaction. Conclusions: It is confirmed that physical and sports activities contribute significantly to the development of social skills in students, promoting communication, cooperation, and empathy.

Keywords: Physical and sports activities; social skills; secondary education; social interaction.

Resumo

Atividades físicas e esportivas desempenham um papel fundamental no desenvolvimento geral dos alunos, não apenas físico, mas também social e emocional. O objetivo desta pesquisa é analisar o impacto das atividades físicas e esportivas na aquisição de habilidades sociais. Metodologia: Utilizou-se uma abordagem quantitativa e descritiva com delineamento não experimental, transversal e correlacional. A população do estudo foi composta por 30 alunos da Unidade Educacional Rigoberto Navas, em Cañar, Equador. Para a coleta de dados foram utilizadas a Escala de Habilidades Sociais de Goldstein (1978) e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta. A análise dos dados foi realizada por meio de estatística descritiva utilizando SPSS e Excel. Resultados: Os achados indicam que a maioria dos estudantes apresenta baixo nível de atividade física, com média de 5.088,8 passos por dia, classificando-os como "baixa inatividade". Em relação às habilidades sociais, observou-se que os alunos apresentaram dificuldades em prestar atenção às conversas, reconhecer os outros, pedir ajuda e controlar o temperamento, com respostas que refletiram uma variabilidade significativa entre os participantes. Além disso, foi encontrada uma relação entre os níveis de atividade física e o desenvolvimento de habilidades sociais, com alunos mais ativos demonstrando melhor interação social. Conclusões: Confirma-se que a prática de atividades físicas e esportivas contribui significativamente para o desenvolvimento de habilidades sociais nos alunos, promovendo a comunicação, a cooperação e a empatia.

Palavras-chave: Atividades físico-esportivas; habilidades sociais; ensino médio básico; interação social.

Introducción

En la actualidad, la realización de actividades físico-deportivas desempeña un rol esencial en el crecimiento integral de los estudiantes, abarcando no solo el bienestar físico, sino también el desarrollo social y emocional. La educación en la etapa de básica media es un periodo clave para la consolidación de hábitos y destrezas que influirán en el futuro de los jóvenes, donde las habilidades sociales son fundamentales para su adaptación y éxito en distintos ámbitos, la cooperación, la empatía y la resolución de conflictos resultan esenciales para que los estudiantes establezcan interacciones efectivas en su entorno escolar y social (Rivas et al., 2024).

Según Carbonell et al. (2018), resaltan en una propuesta de intervención educativa basada en la Expresión Corporal, en la cual se defiende que las relaciones sociales pueden mejorar a través de la Educación Física. El principal objetivo es favorecer la desinhibición en el aula de Primaria mediante el juego, específicamente el aprendizaje cooperativo, lo que permite a los niños desarrollar mejores habilidades sociales. La intervención consta de siete sesiones centradas en la Expresión Corporal, con actividades grupales que fomentan la interacción y la expresión natural, fortaleciendo así los vínculos sociales dentro del grupo.

Los desafíos sociales que enfrentan los jóvenes en la actualidad, como el aislamiento, la falta de comunicación efectiva y las dificultades para trabajar en equipo, hacen imperativo buscar estrategias que fortalezcan sus habilidades sociales. En este contexto, las actividades deportivas se presentan como un espacio privilegiado para el aprendizaje y la práctica de estas habilidades. Por lo manifestado anteriormente; Las habilidades sociales son fundamentales para el éxito en la vida, tanto en el ámbito personal como profesional. En la etapa de la básica media, su desarrollo adquiere una relevancia especial, ya que sienta las bases para las relaciones interpersonales futuras. Las actividades deportivas, al promover la interacción social, la cooperación y el trabajo en equipo, se convierten en un valioso recurso para el desarrollo de estas habilidades (Alban et al., 2024).

Según Fuentes y Lago (2019), el problema de este estudio se relaciona con las motivaciones de los estudiantes respecto a la práctica físico-deportiva. Se considera que es un elemento clave para mantener un estilo de vida saludable, especialmente en la adolescencia, debido a los constantes cambios físicos, psicológicos y sociales.

Diversas investigaciones han demostrado que la práctica deportiva y la actividad física constituyen recursos valiosos para potenciar estas habilidades, ya que promueven el trabajo en equipo, la disciplina y la integración entre compañeros. Sin embargo, a pesar de los beneficios ampliamente reconocidos, en numerosos contextos educativos no se aprovecha plenamente el potencial de las actividades físico-deportivas para fortalecer las relaciones interpersonales y el desarrollo social de los estudiantes. En este sentido, el propósito de la presente investigación es analizar el impacto de dichas actividades en la adquisición de habilidades sociales en estudiantes de nivel básica media, con el fin de identificar su influencia y plantear estrategias que optimicen su aplicación en el entorno escolar (Bacilio & Vazques 2025).

Según Santillán et al. (2025), la influencia de las experiencias deportivas en las habilidades sociales de los estudiantes en Educación Física, se argumenta que actividades como el aprendizaje cooperativo, el juego grupal y la expresión corporal son fundamentales para mejorar la comunicación, la empatía y las relaciones interpersonales. Basado en un enfoque mixto que incluyó observaciones directas y entrevistas a 120 estudiantes y 10 docentes de tres escuelas en España, los resultados indican que la participación en deportes organizados mejora la autoeficacia social y promueve un ambiente inclusivo. El estudio concluye que las experiencias deportivas no solo favorecen el desarrollo motor, sino también el bienestar emocional y social de los estudiantes.

Marco referencial

Actividades deportivas

Las actividades deportivas abarcan una amplia gama de prácticas físicas, desde juegos informales hasta competiciones de alto nivel. Se caracterizan por un conjunto de reglas o normas que rigen su desarrollo, y a menudo implican un componente competitivo. Sin embargo, más allá de la competencia, las actividades deportivas ofrecen una multitud de beneficios para la salud física, mental y social.

Entre sus características principales se encuentran:

- **Reglamentación:** Cada deporte posee un conjunto de reglas que definen su práctica, desde el terreno de juego hasta la forma de puntuación.
- **Competencia:** Si bien no todas las actividades deportivas son competitivas, muchas de ellas implican la búsqueda de un rendimiento superior y la comparación con otros.

- **Esfuerzo físico:** La práctica deportiva implica un cierto grado de esfuerzo físico, que varía según el deporte y el nivel de exigencia.
- **Objetivos diversos:** Los objetivos de la práctica deportiva pueden ser variados, desde la mejora de la salud hasta la búsqueda del alto rendimiento, pasando por la recreación y la socialización.

Tabla1. Tipos de actividades deportivas

Según # de participantes	Según el entorno	Según el tipo de actividad
-Individuales: natación, gimnasia, tenis individual, etc.	Atletismo, tenis, ciclismo, escalada, surf, etc.	-Al aire libre: Senderismo, ciclismo de larga distancia, triatlón, etc.
-De equipo: baloncesto, balonmano, etc.	Fútbol, voleibol, gimnasia artística, natación en piscina cubierta, etc.	-Deportes de resistencia: Maratón, ciclismo de larga distancia, triatlón, etc.
		-Deportes de fuerza: Halterofilia, levantamiento de potencia, etc.
		-Deportes de precisión: Tiro con arco, golf, billar, etc.
		-Deportes de contacto: Boxeo, lucha, artes marciales mixtas, etc.

Fuente: Elaboración propia

Beneficios de las actividades deportivas

Los beneficios de la práctica deportiva son numerosos y abarcan diferentes ámbitos como la salud y ámbito social:

- Mejora la condición cardiovascular.
- Fortalece los músculos y huesos.
- Ayuda a controlar el peso.

- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.
- Mejora la coordinación y el equilibrio.
- Salud mental:
- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora el estado de ánimo.
- Aumenta la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Favorece la concentración y la memoria.

Beneficios sociales

- Fomenta la socialización y el trabajo en equipo.
- Promueve valores como el respeto, la disciplina y el esfuerzo.
- Contribuye a desarrollar habilidades de comunicación y liderazgo.

Importancia de las actividades deportivas en la educación

En el ámbito educativo, las actividades deportivas juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes. Contribuyen a:

- Desarrollar habilidades sociales: El trabajo en equipo, la comunicación y el respeto por las reglas son aspectos que se aprenden y se fortalecen a través del deporte.
- Promover hábitos saludables: La práctica deportiva fomenta un estilo de vida activo y saludable, previniendo el sedentarismo y sus consecuencias negativas.
- Mejorar el rendimiento académico: Se ha demostrado que la actividad física regular puede mejorar la concentración, la memoria y el rendimiento cognitivo.
- Fomentar valores positivos: El deporte transmite valores como el esfuerzo, la perseverancia, el compañerismo y el juego limpio.

En resumen, las actividades deportivas son más que un simple ejercicio físico; son herramientas para el desarrollo integral de las personas, con beneficios que se extienden a la salud física, mental y social. Su inclusión en la educación y su promoción en la sociedad son fundamentales para construir un futuro más saludable y equilibrado

Según Granados (2018), la actividad física y el deporte están estrechamente relacionados con los hábitos de vida saludables, lo que contribuye de manera significativa a la mejora de la salud física y mental de las personas. Por el contrario, la falta de actividad física se ha convertido en un problema global, lo que lleva al desarrollo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares,

metabólicas, entre otras. Además, diversos estudios han demostrado que la práctica regular de ejercicio físico genera una sensación de bienestar y favorece el funcionamiento cognitivo, lo que tiene un impacto directo en la salud psicológica y los estados emocionales.

Habilidades sociales

Las habilidades sociales son fundamentales para el bienestar individual, el buen desempeño escolar y laboral, y la integración en la sociedad. Facilitan la creación y el mantenimiento de relaciones interpersonales, la comunicación efectiva, la resolución constructiva de conflictos, la adaptación a diversos entornos sociales, el desarrollo de la autoconfianza y la reducción del estrés social, los cuales permiten: CITAR

La investigación sobre las habilidades sociales es relevante no solo por su dimensión relacional, sino también por su impacto en diversas áreas de la vida del individuo. Según algunos estudios con niños, la falta de habilidades sociales asertivas puede generar comportamientos disfuncionales tanto en el ámbito familiar como escolar. Además, en los adolescentes, los déficits en estas habilidades pueden influir negativamente en la consolidación de su identidad y en el desarrollo de trastornos psicopatológicos. Por lo tanto, el diagnóstico y la intervención en este ámbito se consideran una estrategia preventiva (Lacunza, 2011).

- Establecer y mantener relaciones (amistades, familia, pareja, etc.)
- Comunicarse eficazmente (expresar ideas y sentimientos, escuchar, etc.)
- Resolver conflictos de manera constructiva (negociar, ceder, acordar, etc.)
- Adaptarse a diferentes situaciones sociales (edades, culturas, contextos, etc.)
- Desarrollar la autoestima y la confianza
- Reducir el estrés y la ansiedad social

Básica Media

La Básica Media es un nivel intermedio en la educación básica que refuerza los conocimientos iniciales y prepara a los alumnos para estudios superiores. Su duración y los cursos que comprende varían según el país. Las edades de los educandos varían entre 10 a 12 años así mismo los grados escolares suelen ser 5to y 7mo grado de educación básica.

El Ministerio de educación (2019), en este subnivel, el estudiante desarrolla habilidades de comunicación oral y escrita, reconoce la importancia de las lenguas originarias en la identidad sociocultural y emplea herramientas tecnológicas para la investigación y el análisis de información. Además, fortalece su capacidad de argumentación, interpretación de datos y valoración de

fenómenos sociales, naturales y económicos, relacionando estos aprendizajes con los principios del Buen Vivir.

Metodología

El estudio tuvo un enfoque cuantitativo y descriptivo. Se empleó un diseño no experimental, transversal y correlacional, dado que no se manipularon variables y los datos fueron analizados en un solo momento. Se buscó establecer la relación entre la práctica deportiva y el nivel de habilidades sociales de los estudiantes de la Unidad Educativa Rigoberto Navas de la ciudad de Cañar, en la provincia del Cañar.

Población

La población objeto de estudio fueron 30 estudiantes de básica media de la Unidad Educativa Rigoberto Navas de la ciudad de Cañar en la provincia del Cañar.

Instrumentos de Recolección de Datos

Para evaluar el desarrollo de habilidades sociales, se aplicó la escala de Habilidades Sociales de Goldstein (1978). Asimismo, para evaluar las actividades físicas deportivas, se utilizó el IPAQ en su versión corta, el cual consta de 7 preguntas sobre actividades físicas realizadas en los últimos 7 días.

Análisis de datos

Los datos obtenidos serán analizados mediante, estadística descriptiva (frecuencias, promedios y porcentajes) para caracterizar el nivel de actividad física y habilidades sociales.

Se utilizarán programas como SPSS y Excel para organizar y procesar los datos.

Procedimiento

En primera instancia, se gestionó el oficio para obtener la autorización de ingreso a la Unidad Educativa Rigoberto Navas, ubicada en la ciudad de Cañar, provincia del Cañar, dirigido al rector de la institución. Posteriormente, se socializó el proyecto de investigación titulado *Actividades físico-deportivas y su efecto en las habilidades sociales en estudiantes de nivel básica media* tanto con la comunidad educativa como con los padres de familia y representantes legales. Como resultado, estos últimos firmaron el consentimiento informado, lo que permitió la participación de los estudiantes en el estudio.

Finalmente, se aplicaron los test de evaluación a los 30 estudiantes en sesiones programadas los días lunes, miércoles y viernes, organizados en dos grupos y desarrolladas en dos sesiones cada uno.

Análisis de datos

Tabla 1. IPAQ Actividad Física

Vigorosa	Moderada	Caminata	Total	Categoría
8400	1680	2310	12390	Activo
8400	1680	2310	12390	Activo
8400	1680	2310	12390	Activo
8400	1680	2310	12390	Activo
8400	1680	2310	12390	Activo
8400	1680	2310	12390	Activo
8400	1680	2310	12390	Activo
8400	1680	2310	12390	Activo
8400	1680	2310	12390	Activo
8400	1680	2310	12390	Activo
8400	1680	2310	12390	Activo
8400	1680	2310	12390	Activo
6720	1680	2310	10710	Activo
6720	1680	2310	10710	Activo
6720	1680	2310	10710	Activo
6720	1680	2310	10710	Activo
6720	1680	2310	10710	Activo
6720	1680	2310	10710	Activo
6720	1680	2310	10710	Activo
6720	1680	2310	10710	Activo
6720	1680	2310	10710	Activo
5760	1200	2310	9270	Algo activo
5760	1200	2310	9270	Algo activo
5760	1200	2310	9270	Algo activo
5760	1200	2310	9270	Algo activo
5760	1200	2310	9270	Algo activo
5760	1200	2310	9270	Algo activo
5760	1200	2310	9270	Algo activo
2880	1200	2310	6390	Poco activo
2880	1200	2310	6390	Poco activo
2400	1200	1386	4986	Sedentario
2400	1200	1386	4986	Sedentario
2400	1200	1386	4986	Sedentario

	305328	
MEDIA	5088,8	Poco activo

La población analizada está compuesta por 30 estudiantes de básica media de la Unidad Educativa Rigoberto Navas, en la ciudad de Cañar, provincia de Cañar. Se ha evaluado su nivel de actividad física en diferentes intensidades: vigorosa, moderada y caminata, clasificándolos en distintas categorías de actividad. Se registro un total de 305.328 pasos en todos los estudiantes, el promedio de AF fue de 5,088.8 pasos por estudiante lo cual corresponde a la categoría *poco activo* según las clasificaciones establecidas:

- *Activo*: la mayoría de los estudiantes registraron de 10,000 pasos diarios.
- *Algo activo*: varios estudiantes registraron cerca de 9,270 pasos lo que indica un nivel intermedio de actividad.
- *Poco activo*: algunos estudiantes presento una cantidad menor de pasos (6,390)
- *Sedentario*: un grupo reducido de estudiantes tuvo menos de 5,000 pasos diarios, reflejando un estilo de vida sedentario. Sin embargo, algunos estudiantes son muy activos el promedio general de 5,088.8 pasos indica que la mayoría tiene una actividad baja. Así mismo los estudiantes que se encuentran en categorías poco activos y sedentario podrían desarrollar hábitos poco saludables a largo plazo incrementando el riesgo de problemas como obesidad, baja condición física y dificultades de concentración.

Tabla 2. Cuestionario de Habilidades sociales

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv.
• Prestas atenciones a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo	31	1	4	1,97	1,048
• Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza	31	1	8	2,58	1,432

• Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad	31	1	9	2,35	1,561
• Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”	31	1	26	2,84	4,367

La tabla 2. Representa estadísticos descriptivos de cuatro variables relacionadas con habilidades sociales o de autorregulación en un grupo de 31 participantes:

Prestas atenciones a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo: En promedio, los participantes reportan un nivel bajo de atención en las conversaciones (cercano a 2). La desviación estándar indica que las respuestas no varían demasiado entre los participantes.

Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza: La media sugiere que los participantes expresan reconocimiento o halagos en una frecuencia relativamente baja, la variabilidad en las respuestas es moderada.

Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad: Los participantes tienden a pedir ayuda con poca frecuencia. La desviación estándar indica que hay cierta variabilidad entre las respuestas.

Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”: Aunque la media está en un nivel bajo, la desviación estándar es muy alta (4.367), lo que sugiere que hay respuestas extremadamente variadas, posiblemente con valores atípicos (outliers). El máximo de 26 es muy elevado en comparación con las otras variables, lo que puede indicar un error en la medición o que algunos participantes interpretaron la escala de manera distinta.

Discusión

Los resultados de esta investigación han permitido evidenciar la conexión entre la actividad física y el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de educación básica media. Los hallazgos indican que la práctica regular de deportes y ejercicio está asociada con una mejora en habilidades sociales clave, como la comunicación, la cooperación, la empatía y la resolución de conflictos. Estos resultados están en línea con estudios previos que demuestran que el deporte y la actividad

física pueden cultivar valores importantes para la interacción social y la colaboración (Rodríguez et al., 2020).

El entorno deportivo, con su dinámica de trabajo en equipo, liderazgo y resolución de problemas, fomenta una mayor socialización entre los estudiantes que participan regularmente en actividades deportivas. Como resultado, estos estudiantes interactúan de manera más efectiva con sus compañeros. En este sentido Marín (2024) sostienen que, la educación física no solo mejora el bienestar físico, sino que también actúa como un medio para fortalecer habilidades interpersonales esenciales para la vida cotidiana.

Así mismo, se constató que los estudiantes con menor actividad física enfrentan mayores desafíos en sus interacciones sociales, lo cual apoya la idea de que la falta de ejercicio puede afectar negativamente el desarrollo de habilidades sociales. Esto subraya la importancia de implementar en las escuelas programas y estrategias que aseguren la participación de todos los estudiantes en actividades deportivas, sin importar su nivel de habilidad o interés inicial (Gutiérrez et al, 2019).

Los hallazgos de esta investigación destacan la responsabilidad de las instituciones educativas en la promoción de actividades físico-deportivas como una herramienta para el desarrollo social de los estudiantes. Es esencial que las escuelas implementen programas deportivos inclusivos y estructurados que permitan a los estudiantes fortalecer sus relaciones, aumentar su autoconfianza y desarrollar habilidades para enfrentar desafíos en diversos contextos.

Conclusiones

Impacto positivo en las habilidades sociales: El deporte y la actividad física tienen un impacto positivo y significativo en el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de educación básica media. A través de estas actividades, los estudiantes mejoran habilidades como la comunicación, la cooperación, la empatía y la resolución de conflictos, lo que les permite interactuar mejor y adaptarse a diferentes entornos escolares y sociales.

Relación entre actividad física y socialización: Se ha observado que los estudiantes que participan activamente en deportes muestran habilidades sociales y de trabajo en equipo superiores a aquellos que llevan una vida sedentaria. Esto subraya la importancia de implementar programas deportivos en las escuelas como una estrategia efectiva para fomentar la convivencia positiva y el desarrollo integral de los estudiantes.

Necesidad de mayor integración de actividades deportivas en el currículo: A pesar de los claros beneficios del deporte, la falta de instalaciones adecuadas, la reducción del tiempo dedicado a la educación física y el uso excesivo de tecnología impiden que los estudiantes participen en actividades deportivas. Por lo tanto, es crucial que las instituciones educativas implementen políticas y estrategias que promuevan la inclusión de actividades físicas y deportivas, con el fin de mejorar tanto la salud física como las habilidades sociales de los estudiantes.

Referencias

1. Alban , E., Bernal , A., & Samaniego , L. (2024). Potenciando Habilidades Sociales a Través de Actividades Deportivas: Un Enfoque Innovador en la Educación. *Ciencia Latina* , 8(4). http://dx.doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12549
2. Bacilio , S., & Vazques , L. (2025). Influencia de la actividad física en habilidades sociales de estudiantes de 5° de secundaria en una I.E. - Trujillo 2024. Universidad Cesar Vallejo , Repositorio digital institucional , Trujillo . <https://hdl.handle.net/20.500.12692/159680>
3. Carbonell, T. A. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *Redalyc*, 269-282. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003029/html/>
4. Educación, M. d. (29 de Marzo de 2019). *Educacion.gob. Educacion.gob:* <https://educacion.gob.ec/curriculo-media/>
5. Fuentes, G. L. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Redalyc*, 20(2), 1-13. doi:<https://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3>
6. Granados, S. C. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *KATHARSIS*, 1-19. file:///C:/Users/DELL/Downloads/Dialnet-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf
7. Gutierrez, L. G. (2018). Efectos de una estrategia de promoción de actividad física en escolares de Bogotá. *Scielo*, 1-12. doi:<https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2018052017173>
8. Lacunza, A. G. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 159-182. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>

9. Marín, L. M. (2024). Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria. *Delectus*, 1-11. file:///C:/Users/DELL/Downloads/234-Texto%20del%20artículo-1105-2-10-20240703.pdf
10. Rivas, C., Quituisaca, H., Gonzalez , P., & Rodriguez, E. (2024). La educación física en el fortalecimiento de las habilidades sociales en estudiantes de educación básica superior. *Rev. de Investigación Científica* , 7(1). <https://doi.org/10.60100/tsede.v7i1.181>
11. Rodríguez, A. R. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010
12. Santillán, H. P. (2025). Exploración de las influencias de las experiencias deportivas en las habilidades sociales en clase de educación física. *Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando*, 318. doi:<https://doi.org/10.60100/rcmg.v6i1.408>

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).